

KUMAR BAĞIMLILIĞI

Herhangi bir şeyin daha yüksek değerinde bir şey kazanmak için riske atıldığı her türlü aktivite kumar olarak kabul edilebilir.

Bir şeyin kumar olabilmesi için;

- Para veya maddi değeri olan başka bir şeyin bahse konulması,
- Bahse giren kişinin amacının, doğru tahminler yapmaya çalışarak ek para veya maddi değeri olan eşya kazanımı olması,
- Olayın sonucunun belirsiz olması gerekir.

Poker gibi kart oyunları, zarla oynanan oyunlar, at yarışları, bahis, piyango, sayısal loto, hemen kazan, rulet, barbut, kasaya karşı veya elektronik oyun makinelerinde oynanan oyunlar, vb. kumara örnektir.

Kumar bağımlısı, sık sık veya seyrek olarak kumar oynayabilir. Bir kişinin kumar oynaması kendisi ve etrafındakiler için psikolojik, ekonomik, duygusal, yasal sorunlara, ailesi ile ilgili sorunlara veya benzeri zorluklara neden oluyorsa kişinin kumar bağımlılığı sorunu var demektir.



Kumar Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Öneriler

- Kumar oynanan yerlerden ve internette kumar oynatılan sitelerden uzak durmalıdır.
- Kumarla ilgisi olan kişilerden uzak durmalıdır.
- Kumar oynama düşüncesini oluşturan şeylerden uzaklaşmalıdır (at yarışları programları, casino reklamları, piyango biletleri vs.)
- Yaşam tarzının değiştirilmesi, olumsuz alışkanlıkların yerine olumlu davranışların konulması gerekmektedir.
- Günlük ihtiyacı karşılayabilecek kadar para bulundurmalı, gereği dışında kredi kartları ve ATM kartlarını kullanmamalıdır.
- Destek almak için güvenilen bir aile dostundan veya arkadaşından yardım istenmelidir.



KAYNAKÇA

- www.yesilay.org.tr
- www.guvenliweb.org.tr
- Dijital Oyunlar 1 - Araçlar, Metodolojiler, Uygulamalar ve Öneriler, Nobel Yayıncılık.



OYUNA VEYA KUMARA DEĞİL HAYATA BAĞLAN !



Oyun Bağımlılığı

Dijital oyun bağımlılığı; bilgisayar ve video oyunlarının, sosyal ve duygusal problemlere neden olmasına rağmen, oyuncu tarafından kontrol edilemeyen bir biçimde, aşırı ve takıntılı bir şekilde kullanımı olarak tanımlanmaktadır.

Oyun Bağımlılığının Belirtileri

- Çok uzun süre oyun oynama ve zamanla planlanandan daha uzun sürelere çıkma/çıkma çabası,
- Oynama isteğini durduramama,
- Okul dışında kalan tüm zamanlarda oyun oynama,
- Diğer etkinlikler (arkadaşları ile oynama, spor yapma vb.) yerine oyun oynamayı tercih etme,
- Kişisel hijyen, fizyolojik ihtiyaçlar ve/veya sorumluluklarını aksatma ya da yerine getirmeme,
- Oyun dışında geçen zamanı kıymetli bulmama ya da oyun dışında kalan zamanlarda oyun oynama vaktini bekleme,
- Sürekli oyun oynamayı hayal etme,
- Gerçek hayatta oyundaki karakterler gibi davranma ve onlara yönelik süreçler oluşturma,
- Oyun oynamadığı dönemlerde ya da oyun oynaması engellendiğinde huzursuz ve mutsuz olma
- Çevresindeki kişilere oyun süresi ve oyunlarla ilgili yanlış ya da yanıltıcı bilgiler verme,
- Sosyal ilişkilerinde zayıflama ve sosyal çevreden kopma görülmektedir.



Dijital Oyun Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Öneriler

- Telefonda veya bilgisayarda çok fazla vakit geçirilen ancak hiçbir şey kazandırmayan oyunlar kaldırılmalı veya silinmeli.
- Teknolojiden uzaklaşmak için gün içerisinde yapılacak aktivitelere yönelik bir plan hazırlanmalı.
- Sanatsal, sosyal veya sportif faaliyetlere vakit ayırmalı.
- Oyun konsolları varsa, satılmalı veya başkasına verilmeli.
- Belirli bir süre için oyun bildirimlerini engellemek için tasarlanmış birçok uygulama bulunmaktadır. Gerekirse bunları kullanmalı.
- Eğer bunlara rağmen oyun bağımlılığından kurtulamıyorsa, aile bireylerinden birine bu durumun açıklanarak onlardan da destek alınması sağlanmalı.
- Oyunlar kaldırılmalı.
- Hesaplar silinmeli ve oyun kanallarının aboneliğinden çıkılmalı