

Önellenőrző Teszt: Felmérheti vele a játékfüggőség kockázatát!

A felelős játékszervezés alapvető fontosságú számunkra a Fortunajatek.hu-nál. Éppen ezért szeretnénk segíteni abban, hogy felmérhesse saját játékos szokásait és az esetleges kockázatokat. Kérjük, szánjon néhány percet az alábbi rövid, anonim kérdőív kitöltésére. A válaszai segítenek abban, hogy őszintén szembenézzen a játékhoz fűződő viszonyával.

Nincs jó vagy rossz válasz, és a teszt nem diagnózis, csupán egy iránymutatás. A cél, hogy gondolkodásra ösztönözze, és ha szükséges, időben felismerje, mikor van szüksége segítségre.

Kérdőív:

Játékos szokásai

Kérjük, válassza ki az Önre leginkább jellemző választ az elmúlt 12 hónapra vonatkozóan, és **írja fel a hozzá tartozó pontszámot!**

1. **Mennyi időt tölt átlagosan játékkal egy héten?**
 - ☐ a) Kevesebb mint 1 órát (0 pont)
 - ☐ b) 1-3 órát (1 pont)
 - ☐ c) 3-7 órát (2 pont)
 - ☐ d) Több mint 7 órát (3 pont)
2. **Gondolt már arra, hogy kevesebbet kellene játszania, vagy abbahagyná, de nehezen ment?**
 - ☐ a) Soha (0 pont)
 - ☐ b) Ritkán (1 pont)
 - ☐ c) Néha (2 pont)
 - ☐ d) Gyakran (3 pont)
3. **Történt már, hogy játékkal kapcsolatos veszekedésbe keveredett családtagokkal vagy barátokkal?**
 - ☐ a) Soha (0 pont)
 - ☐ b) Ritkán (1 pont)
 - ☐ c) Néha (2 pont)
 - ☐ d) Gyakran (3 pont)
4. **Volt már, hogy pénzt kért kölcsön, vagy eladott valamit, hogy tudjon játszani?**
 - ☐ a) Soha (0 pont)

- ☐ b) Ritkán (2 pont)
 - ☐ c) Néha (3 pont)
 - ☐ d) Gyakran (4 pont)
5. **Érezte már magát idegesnek, feszültnek vagy szomorúnak, amikor nem tudott játszani?**
- ☐ a) Soha (0 pont)
 - ☐ b) Ritkán (1 pont)
 - ☐ c) Néha (2 pont)
 - ☐ d) Gyakran (3 pont)
6. **Előfordult már, hogy többet költött játékokra, mint amennyit eredetileg tervezett?**
- ☐ a) Soha (0 pont)
 - ☐ b) Ritkán (1 pont)
 - ☐ c) Néha (2 pont)
 - ☐ d) Gyakran (3 pont)
7. **Próbálta már visszanyerni az elvesztett pénzét, azzal, hogy tovább játszott?**
- ☐ a) Soha (0 pont)
 - ☐ b) Ritkán (2 pont)
 - ☐ c) Néha (3 pont)
 - ☐ d) Gyakran (4 pont)
8. **Előfordult már, hogy a játék miatt elhanyagolta munkáját, tanulmányait vagy egyéb kötelezettségeit?**
- ☐ a) Soha (0 pont)
 - ☐ b) Ritkán (1 pont)
 - ☐ c) Néha (2 pont)
 - ☐ d) Gyakran (3 pont)

Az értékelés segédlete a következő oldalon található.

Értékelés: Adja össze pontszámait!

- **0-5 pont: Felelősségteljes játékos.** Valószínűleg Ön felelősségteljesen kezeli a játékot, és kontroll alatt tartja szokásait. Továbbra is figyeljen oda, hogy a játék szórakozás maradjon!
- **6-10 pont: Figyelemre méltó jelek.** Játékos szokásai általában kontrolláltak, de érdemes odafigyelnie a jelekre. Gondolja át, hogy érdemes-e korlátozásokat beállítani (pl. befizetési vagy játékidő limitet).
- **11-18 pont: Kockázatos játékos szokások.** Lehet, hogy kockázatos játékos szokásai alakultak ki, ami hosszú távon problémássá válhat. Javasoljuk, hogy komolyan fontolja meg a játékidő vagy a költségek korlátozását, és olvassa el a Felelős Játékszervezés oldalunkat.
- **19 pont felett: Aggodalomra okot adó helyzet.** Jelenlegi játékos szokásai komoly aggodalomra adhatnak okot, és valószínűleg azonnali segítségre van szüksége. Kérjük, ne habozzon felkeresni a Felelős Játékszervezés oldalon található segélyszervezeteket! Fontos, hogy időben lépjen!

Mit tegyen, ha aggódik?

Ha a teszt eredménye vagy saját érzései alapján úgy gondolja, hogy játékos szokásai problémássá válhatnak, kérjük, ne habozzon segítséget kérni!

Magyarországon számos szervezet nyújt diszkrét és professzionális támogatást a játékfüggőséggel küzdőknek és családtagjaiknak. Az alábbiakban néhány ilyen szervezet elérhetőségét találja:

- **Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet (OORI) Addiktológiai Osztály:**
 - Cím: 1121 Budapest, Szanatórium u. 19.
 - Telefon: +36 1 391 1900
 - Weboldal: *Gyakran található információ a felnőtt addiktológiai osztályokról az OORI weboldalán.*
- **Anonim Szerencsejátékosok (Gamblers Anonymous) Magyarország:**
 - Telefon: *Nincs közvetlen magyar telefonszámuk, de nemzetközi oldalon található elérhetőségek és találkozók időpontjai.*
 - Weboldal: <https://www.gamblersanonymous.org/ga/> (Itt keresheti a helyi találkozókat.)
- **Dél-Pest Centrumkórház – Országos Hematológiai és Infektológiai Intézet (Korábbi Szent László Kórház) Addiktológiai Osztály:**
 - Cím: 1097 Budapest, Albert Flórián út 5-7.

- **Telefon:** *Központi számokon keresztül érhető el az osztály.*
- **Weboldal:** *A kórház weboldalán, az addiktológiai részleg alatt találhat információkat.*

Fontos, hogy időben lépjen! Ne feledje, a játék akkor szórakoztató, ha az irányítás az Ön kezében van!