

**Azartiniai lošimai.
Ką svarbu žinoti paauglių tėvams.**

Turinys

Pratarmė.....	1
Įvadas.....	4
Ką Jūs privalote žinoti apie lošimų sukeltą priklausomybę..	5
Kodėl paaugliai lošia?.....	6
Kokius lošimo būdus dažniausiai renkasi paaugliai?.....	8
Žaidimai internete - ar tai kelia pavojų?.....	9
Mitai ir Faktai apie paauglių lošimą.....	11
Ženkla, parodantys, kad paauglys gali turėti problemų dėl lošimo.....	13
Kaip kalbėtis su savo paaugliu vaiku?.....	14
Kaip pradėti pokalbį su paaugliu apie azartinius lošimus?....	17
Kaip apsaugoti paauglį nuo galimų problemų kylančių dėl azartinių lošimų?.....	18
Ką paaugliui svarbu žinoti apie azartinius lošimus?...	19

Atvykęs į konsultaciją, Lukas atrodė savimi pasitikintis, besišypsantis, tvarkingas devyniolikmetis, kuris gana atsainiu ir kiek ironišku tonu mestelėjo, kad nori rašyti prašymą dėl savęs apribojimo nuo azartinių lošimų. Kurį laiką kontaktas mezgėsi sunkiai. Akivaizdžiai buvo matyti, kad vaikiną bando išvengti pokalbio apie save, šmaikštuoja. Bandant išsiaiškinti priežastį, dėl kurios rašomas prašymas Lukas papasakojo savo istoriją, kurį sukėlė daug susirūpinimo ir liūdesio.

Pirmieji Luko bandymai lošti prasidėjo nuo 12 metų, kuomet tėvai savaitgaliais leisdavo jam „ištraukti“ laimingą loterijos bilietą ir kartu su šeima stebėti loterijos tiražą per televizorių. „*Mane tai labai jaudindavo, norėjau, kad mano bilietas laimėtų, dėl to, kad jį traukiau aš*“. Laimėjimai buvo nedideli, bet jie sudarydavo iliuziją, kad laimėti yra įmanoma nuolat. Lukas nusprendė, kad gali užsidirbti daugiau pinigų savo reikmėms, dėl to dienpinigius išleisdavo momentinės loterijos bilietams. Sėkmė, kaip bebūtų keista, jo neapleisdavo. „*Retai, kada pralošdavau, maniau, kad taip visada ir laimėsiu*“. Apie lošimo automatų Lukas sužinojo iš vyresnių draugų ir pasakojimai apie didžiules, be vargo išlošiamas sumas žadino vaizduotę, berniukas jautė už tokią sumą galėsiantis nesunkiai nusipirkti sau naują žaidimų kompiuterį ar geresnį telefoną. Lošti automatais pradėjo nuo 13-14 metų. Pradžioje, lošdavo po pamokų, pusvalandį, valandą. „*Kadangi sportavau, atrodžiau brandžiau nei mano bendraamžiai, dėl to suaugusiems nekildavo jokių įtarimų*“. Sėkmė, nebuvo pastovi. Palaipsniui pralošimai imdavo dažnėti, Lukas skolindavosi lošimams iš savo draugų,

meluodavo tėvams, kad pinigai reikalingi treniruotėms, ekskursijoms ar dar kam. Pinigus leisdavo tik lošimams. Kadangi jų reikėdavo vis daugiau, pradėjo įkeitinėti asmeninius daiktus lombarde. Vėliau, pradėjo vogti iš tėvų pinigus, papuošalus, kuriuos irgi įkeisdavo lombarduose, o gautus pinigus pralošdavo. „Labai bijojau, kad tėvai sužinos, todėl stengiausi atsilošti praloštas sumas, kad galėčiau išpirkti viską ką užstačiau lombarde“. Tėvai, žinoma, pasigedo dingusių daiktų, išsiaiškino jų dingimo kaltininką ir priežastis, tačiau nesureikšmino paties lošimo fakto. Su visais skolininkais buvo atsiskaityta, pasak Luko suma siekė apie 3 tūkstančius litų. „Kurį laiką jaučiausi ramus, nesinorėjo lošti, pasižadėjau sau ir tėvams, kad daugiau taip nesielsiu. Išbuvau nelošęs mėnesį“. Kadangi Lukas domėjosi sportu, išbandė save ir lažindamasis. Dažniausiai lošdavo per vyresnius draugus. Lošimams reikėjo pinigų, dėl to pagrindinės mintys sukosi apie galimus uždarbio variantus. Būdamas 16 metų, pradėjo per draugus skolintis iš greitųjų kreditų bendrovių. Spaudžiant skolininkams įsitraukė į neteisėtą veiklą, tačiau lošimų nenutraukė. Lošdavo beveik kas dieną, blaškydavosi tarp lažybų ir lošimo automatų, tačiau buvusios sėkmės neliko. „Aš tiesiog negalėdavau sustoti ir išeiti su laimėjimu. Atsikvošėdavau tik tuomet, kai neturėjau nieko, ką galėčiau įmesti į lošimo automatą“. Beveik visuomet būdavo prislėgtos nuotaikos ir norėdamas ją praskaidrinti, pradėjo vartoti alkoholį ir psichotropines medžiagas. Sumuštas skolininkų ir neatlaikęs jų spaudimo, priėmė sprendimą nusizudyti. „Tėvai ir vėl viską sužinojo. Pardavę sodą atsiskaitė su skolininkais, su manimi nesikalbėjo. Nekenčiau savęs, tiesiog norėjau numirti“. Bandė lankytis pas psichologą, tačiau

neturėjo tam jokios motyvacijos, dėl to po kelių sesijų pagalbos atsisakė. Tikėjo, kad gali susitvarkyti pats. Po keturių mėnesių lošimai vėl prasidėjo. „*Sulaukus 18, tėvai išvarė iš namų, nekaltinu jų. Mokyklos nepabaigiau, tai nebuvo svarbu. Galėjau lošti netrukdomai. Diena loši, naktį kankiniesi*“. Pinigų trūkumas privedė prie nusikaltimo, už kurį Lukas buvo nuteistas.

Tai tik viena iš nedaugelio istorijų, su kuriomis mes susiduriame beveik kiekvieną dieną. Klausantis jų kilo suvokimas, kad didžioji dalis tėvų neturi visiškai jokios informacijos apie lošimų keliamus pavojus vaikams ir paaugliams. Rengdami šį bukletą rėmėmės užsienio specialistų darbais, moksliniais straipsniais, įžvalgomis, asmenine patirtimi ir labai tikimės, kad tai padės labiau suprasti azartinių lošimų keliamus pavojus bręstančiai paauglio psichikai.

*Lošimų priežiūros tarnybos specialistai
Oleg Mackevič ir Tatjana Veromej*

Įvadas

Lietuvoje priklausomybė nuo azartinių lošimų yra paplitusi, tačiau kol kas rečiau tyrinėjama problema. Paauglių lošimas yra kur kas mažiau tyrinėta sritis, tačiau remiantis turimais duomenimis galima teigti, kad paaugliai ne tik lošia (nepaisant įstatyminių apribojimų), tačiau ir susiduria su priklausomybės nuo lošimų pasekmėmis dar prieš sulaukdami savo teisėto amžiaus lošti. Paauglių įsitraukimas į lošimą priklauso nuo amžiaus, raidos stadijos, lyties, lošimų prieinamumo aplinkoje. Jaunesni paaugliai iš pinigų dažniau lošia savo namuose, su šeimos nariais ar draugais. Ankstyva sutrikimo pradžia labiau būdinga vaikinams nei merginoms. Vaikinai kaip pagrindinį lošimo tikslą dažniau pabrėžia patį laimėjimą. Ankstyva lošimo sutrikimo pradžia siejama su impulsyvumu ir alkoholio/narkotinių medžiagų vartojimu. Panašiai kaip ir suaugę, nuo lošimų priklausomi paaugliai pasižymi normų, įstatymų neatitinkančiu elgesiu, dažniau rūko, vartoja alkoholį ar psichotropines medžiagas, jiems prasčiau sekasi mokykloje, bendraujant su draugais, šeima. Patologiškai lošiantys paaugliai nuo kitų paauglių skiriasi dažnesnėmis suicidinėmis mintimis. Dauguma lošimo sutrikimų turinčių jaunuolių jį išauga, tačiau daliai tai lieka viso gyvenimo problema. Nors visose amžiaus grupėse išskiriama labai nedidelė dalis tų, kurie kreipiasi pagalbos dėl lošimo problemų, tarp jaunų žmonių pagalbos ieškančiųjų yra itin mažai.

Tiriant Kauno paauglius pastebėta, jog dauguma paauglių yra

bent kartą žaidę TV loterijoje (53,9 proc. visų paauglių), kitose loterijose (36,8 proc.). Remiantis tyrimo įrankio DSM-IV-MR-J kriterijais išskyrus patologiškus lošėjus, buvo pastebėta, kad dauguma Kauno paauglių lošia lošimo automatais (51,4 proc.), nemaža dalis lošia kortomis (17,1 proc.).

Ką Jūs privalote žinoti apie lošimų sukeltą priklausomybę.

Azartinis lošimas yra žaidimas iš pinigų, kurio rezultatai lemia **visiškai atsitiktinis įvykis**, ir tuo jis iš esmės skiriasi nuo kitų žaidimų, kurių rezultatai priklauso nuo žaidėjų įgūdžių, sugebėjimų žaisti ir laimėti žaidimą. Priklausomybė nuo azartinių lošimų arba „ludomanija“ pasižymi liguistu ir rizikingu potraukiu azartiniam lošimams ir Tarptautinėje ligų klasifikacijoje TLK-10 priskiriama prie įpročių ir potraukių sutrikimų (F63.0). Kiekviena priklausomybė formuojasi pamažu, pradedant nuo pirmojo patyrimo. Jei pirmasis lošimo patyrimas buvo neigiamas, sukėlęs daug sunkių jausmų arba finansinių nuostolių, tikėtina, kad susidomėjimas juo nebegrįš. Tačiau, jei lošimas sukėlė subjektyviai malonių ar neįprastų jausmų, tikėtina, kad šią patirtį norėsis pakartoti dar kartą. Paskatinti lošti gali bet kokios emocijos: tiek teigiamos, tiek neigiamos. Priklausomybės nuo lošimo simptomai labai panašūs į priklausomybę nuo psichotropinių medžiagų: tolerancija (dažnumas) arba abstinencija (susilaikymas). Dažnėja lošimų skaičius, didėja

poreikis lošti ar dalyvauti lošime, o bandant sustabdyti lošimą ar nesant galimybės jį tęsti pastebimas abstinencijos sindromas: nuotaikų kaita, neadekvatus elgesys, mąstymo sutrikimai, atminties sutrikimai, apatija, miego sutrikimai, kūniški (somatiniai) sutrikimai, mintys arba bandymai žudyti. Palaipsniui, prarandama galimybė savo valios pastangomis atsisakyti lošimo, o emocinis ryšys su žmonėmis tampa nebesvarbus, jo pradedama vengti. Kylant emociniam nepasitenkinimui ir įtampai, vieninteliu būdu to išvengti tampa lošimas kaip pabėgimo nuo realybės forma. Ludomanijos gydymas yra ilgas ir labai sudėtingas procesas, reikalaujantis begalės pastangų tiek iš lošiančiojo, tiek iš jo artimųjų.



Kodėl paaugliai lošia?

Priežastys, dėl ko paaugliai lošia azartinius lošimus, praktiškai nesiskiria nuo tų, kurias įvardija ir suaugusieji. Paaugliai teigia, kad pagrindinės priežastys, dėl kurių jie lošia yra šios: smagi pramoga, galimybė laimėti pinigų, jaudulys, kurį jiems suteikia lošimas ir pan. Papildant šias pagrindines priežastis, kai kurie lošiantys paaugliai teigia, kad lošimas yra vienas iš socializacijos būdų, susirasti draugų, atsipalaiduoti, išvengti nuobodulio, pasijauti vyresniu, pabėgti nuo kasdieninių problemų, pagerinti slogią nuotaiką ar kovoti su vienatve (Gupta ir Derevensky, 1998; Jacobs, 2000). Atlikus mokslinius tyrimus buvo nustatyta, kad paaugliai, įvardinami kaip probleminiai ir patologiniai lošėjai, kur kas dažniau, nei tokių problemų neturintys bendraamžiai, lošimą pasirenka ne kaip

priemonę pinigams užsidirbti, o tam, kad pabėgtų nuo sunkių jausmų (Turner ir kt., 2008). Atsižvelgiant į tai, kad paaugliams, lyginant su suaugusiais yra gana sunku išbūti ir tvarkytis su savo jausmais, lošimas yra „geras būdas“ negalvoti apie problemas ir nejauti, o slėptis iliuziniame žaidimo pasaulyje.

„Baisiausia tai, kad lošimo metu apskritai nustodavau kažką jausti. Nebūna nei problemų, nei skolų, nieko... Julius 18 m.“

Kalbant apie neurofiziologinius procesus, verta pasidalinti JAV mokslininkų atliktais tyrimais, kurių metu buvo pastebėta, kad paauglių ir suaugusiųjų smegenų veikla priimant sprendimus ar sprendžiant tam tikrus uždavinius veikia skirtingai. Paauglių veiksmai daugiau reguliuojami migdolinio kūno ir mažiau smegenų žievės (kaktos skiltis), dėl to paaugliai **mažiau arba daugiau** linę:

Linę daugiau	Linę mažiau
Veikti impulsyviai	Susimąstyti prieš veikiant
Klaidingai supranta arba neteisingai interpretuoja užuominas ir emocijas	Sustoti, kad įvertinti potencialias grėsmes ar pasekmes
Greičiau įsitraukia arba dalyvauja rizikingoje veikloje	Koreguoti pavojingą ar netinkamą elgesį

Šie smegenų veiklos skirtumai nereiškia, kad paaugliai negali priimti tinkamų sprendimų ar pastebėti skirtumų tarp gėrio ir blogio. Taip pat, tai nereiškia, kad jiems negali būti priskiriama atsakomybė už savo veiksmus. Tačiau šių skirtumų suvokimas gali padėti tėvams ar kitiems suaugusiems suprasti, numatyti ir kontroliuoti paauglių elgesį, bei padėti paaugliui mokytis kontroliuoti savo veiksmus.

Kokius lošimo būdus dažniausiai renkasi paaugliai?

Lyginant su suaugusiais, kurie pasirenka legaliai prieinamas lošimų rūšis, tokias kaip lošimus lošimo namuose (k kazino), lažybų punktuose ar lošimo automatų salonuose, paaugliai būna išradingesni ir dažnai nekaltus žaidimus paverčia lošimais. Tam naudoja ir stalo žaidimus, tradicinius kortų žaidimus, tokius kaip „Durnius“ ar „21“ taip pat paskutiniu metu ypač populiarėjančią jaunimo tarpe pokerio rūšį „Texas HoldEm“. Paaugliai pasižymi išradingumu ir jei anksčiau viena seniausių vaikų lošimo rūšių buvo „monetų kratymas“, tai šiuo metu paaugliai suformuoja prizinį fondą, žaisdami pramoginius žaidimus, tokius kaip boulingas ir pan. Iš lengviausiai prieinamų ir paaugliams įstatymų nedraudžiamų žaidimų yra loterijos. Deja, vis dažnėja signalų, kad paaugliai ne tik ieško būdų lošimui patenkinti, bet ir aktyviai įsitraukia į lošimus lošimo automatais, atlieka statymus lažybų punktuose arba lošia internetu.



Žaidimai internete - ar tai kelia pavojų?

Per pastaruosius penkerius metus ypač išaugo mobiliųjų technologijų įvairovė ir prieinamumas (išmanieji telefonai, planšetės, nemokamas WI-FI ryšys viešose erdvėse), kas sukuria galimybę vaikams ir paaugliams nekontroliuojamai naršyti internete ir įsitraukti į žaidimus ar lošimus. Tarptautinių tyrimų duomenimis 93 % 9–16 metų amžiaus vaikų naudojami internetu ne rečiau kaip kartą per savaitę, 60 % internete naršo beveik kiekvieną dieną (Livingstone ir kt., 2011). Internetiniai žaidimai, kuriems praktiškai **nereikia jokios patirties ar specialių žinių**, gali neribotam laikui prikaustyti vaikų dėmesį. Žaidimai, kuriuose dominuoja gyvūnų ar saldumynų temos, gal ir atrodo draugiški ir nepavojingi, tačiau jie sukelia tuos pačius jausmus ir emocijas, kurias patiria lošėjai.

- Internetiniai žaidimai formuoja varžymąsi ir konkurenciją tarp internetinių draugų bei nepažįstamųjų, dėl to vaikai ir paaugliai siekdami pagerinti savo asmeninį rekordą žaidime ar pereiti į aukštesnį žaidimo lygį, nustoja kontroliuoti žaidimui skiriamą laiką.
- Internetiniuose žaidimuose formuojama žaidėjo paskatos sistema, tokie dalykai, kaip virtualūs pinigai (*angl. - coins, gold*) ar virtualūs prizai (*angl. - gifts*) įteikiami už atliktus tam tikrus veiksmus žaidime, imituoja azartinius lošimus realiame gyvenime.

- Daugelis internetinių žaidimų sukuria galimybę atsiskaityti realiais pinigais už tam tikrus priedus, pagerinančius žaidimų eigą (daugiau gyvybių, lygio praėjimas), kas verčia vaikus mokėti pinigus už dalykus, kurie jiems niekada nesuformuos jokios apčiuopiamos vertės realiame gyvenime.
- Vystantis bevieliam internetiniam ryšiui, žaidimai internete tapo pasiekiami visur, kur tik vaikas benueitų. Nepriklausomai nuo to, ar tai mokykla, ar namai, jie atitraukia vaiką nuo jo pagrindinių pareigų, įtraukdami jį galimai besaikį žaidimą.
- Didėjantis noras netrukdomai lošti kelia daug susierzinimo ir pykčio vaikui tuo metu, kai jis yra prašomas atsitraukti nuo žaidimo, kad galėtų įsitraukti į šeimos veiklą, atlikti namų darbus, pavalgyti, miegoti ar vykdyti kitas savo pareigas.
- Daugelis žaidimų internetu simuliuoja realius azartinius lošimus, vykstančius realiame gyvenime (pavyzdžiui – pokerį, black jack, lošimo automatus), kas gali suformuoti paaugliui netinkamą nuostatą apie menamą lošimo įgūdį ir paskatinti priimti sprendimą išbandyti realius azartinius lošimus.
- Vaikai, žaisdami nemokamas ar bandomąsias internetinių žaidimų versijas (tokias kaip Zynga Poker), dažniausiai netinkamai įvertina savo sėkmę žaidime ir, nepasvėrę rizikos, gali įsitraukti į rizikingą azartinį lošimą internetu ar net antžeminėse lošimų organizavimo vietose.

Mitai ir Faktai apie paauglių lošimą

Mitas	Faktas
Tik suaugęs žmogus gali turėti problemų dėl lošimų.	Apibendrinant pasaulyje atliktų tyrimų duomenis, maždaug 2–6 % paauglių, besimokančių vidurinėje mokykloje, yra priklausomi nuo azartinių lošimų, o 10–14 % paauglių yra aukštoje rizikos grupėje ir turi stiprų polinkį į priklausomybę, kas parodo, kad jie jau nebet kontroliuoja savo lošimo įpročių.
Lošia tik paaugliai iš asocialių ar nesėkmingų šeimų.	Nuo lošimo priklausomybės kenčia paaugliai ir suaugusieji iš įvairių socialinių, etninių ar kultūrinių sluoksnių.
Priklausomybė nuo alkoholio ar psichotropinių medžiagų yra pavojingesnė nei nuo lošimų.	Priklausomybė nuo lošimų kelia tiek pat kančių ir skausmo pačiam lošiančiajam ar jo artimiesiems, kaip ir visos kitos priklausomybės. Kai kurie asmenys, turintys priklausomybę alkoholiui ar psichotropinėms medžiagoms teigia, kad sustoti lošti jiems buvo kur kas sunkesnė patirtis nei atsisakyti alkoholio ar narkotikų.
Paauglius iš „kelio išveda“ jų draugai.	Didžioji dalis paauglių su lošimais susipažįsta saugioje, namų aplinkoje. Pirmieji lošimai iš pinigų ar vertybių prasideda 9–10 metų amžiaus su tėvais arba artimais suaugusiais asmenimis.

„... kai buvau 10 metų, tėtis mane kartu veddavosi į alaus barą, kuriame stovėjo lošimo automatai. Man buvo smagu jais lošti.

Tomas 19 m.“

Mitas	Faktas
<p>Žaidimas kortomis namuose su savo vaikais ateityje gali sukelti jiems problemų dėl lošimo.</p>	<p>Žaidimas kortomis nesukels jokių neigiamų pasekmių, jei nebus žaidžiama iš pinigų ar kitokio atlygio. Svarbu mokyti vaiką, kad smagiam laiko praleidimui pinigai nėra būtini.</p>
<p>Vaikai, lošiantys pokerį namuose, ateityje neturės problemų dėl azartinių lošimų.</p>	<p>Didžioji dauguma – tikrai neturės problemų dėl lošimų, tačiau kai kuriems tai gali tapti problemų pradžia. Kas gali užtikrinti, kad tai bus ne Jūsų vaikas? Labai svarbu užkirsti kelią paauglių lošimams iš pinigų.</p>
<p>Nieko baisaus, jei vaikas paloš iš pinigų, vis tiek jis daug pralošti negali.</p>	<p>Taip, tiesa, kad paaugliai neturi daug pinigų, tačiau atsiradus nevaldomam potraukiui lošti, paaugliai tampa labai apsukrūs ir sumanūs. Dažniausi pinigų prasimanymo būdai yra vagystės iš artimos aplinkos, asmeninių daiktų pardavimas, prekyba psichotropinėmis medžiagomis, reketas.</p>

***„... pradžioje paėmiau 100 Eurų, bijojau, kad pastebės, o vėliau tiesiog pradėjau nešti iš namų viską, ką galėjau parduoti: mamos papuošalus, kompiuterį...
Lukas 17 m.“***

Ženkli, parodantys, kad paauglys gali turėti problemų dėl lošimo

Fiziniai pokyčiai: neramus miegas, nuovargis, sutrikusi mityba, atsiranda galvos, skrandžio skausmai, dažniau pamirštami įvairūs dalykai.

Emociniai pokyčiai: nuotaikų svyravimai, padidėjęs nerimas, išsiblaškymas, depresinės nuotaikos, mintys apie savižudybę, melas, susierzinimas.

Piktnaudžiavimas tam tikromis medžiagomis: pastebimas alkoholio arba psichotropinių medžiagų vartojimas.

Santykiai: pablogėja santykiai su draugais, šeimos nariais.

SMS žinutės: reklaminio pobūdžio žinutės iš lošimus organizuojančių bendrovių, perspėjamojo turinio žinutės dėl skolų grąžinimo iš greitųjų kreditų bendrovių, grasinamo turinio žinutės iš bendraamžių ar iš kitų asmenų.

Kvitai: aptinkami mokėjimų kvitai iš lažybų punktų, plastikinės kortelės su lošimus organizuojančių bendrovių pavadinimais.


Problemos mokykloje: suprastėję pažymiai, lankomumas ar elgesys.




Pinigų trūkumas arba daiktų dingimas iš namų: atsiranda nepaaiškinamų skolų, paauglys dažniau skolinasi pinigus arba atsiranda asmenų, reikalaujančių grąžinti skolą, dingsta asmeniniai arba šeimos narių daiktai, ateina laiškai iš greitųjų kreditų bendrovių, nepaaiškinami trūkumai šeimos narių banko sąskaitose.

„Pralošęs, kelias savaites galvojau, kaip susigrąžinti pinigų, kad niekas nepastebėtų vagystės. Buvo sunku užmigti, net miegodamas matydavau save lošiantį. Norėjau sau ką nors pasidaryti... Nojus 18“


Kaip kalbėtis su savo paaugliu vaiku?

Paauglystė – tai pokyčių metas ne tik paaugliui, bet ir jo tėvams. Hormonai, atsakingi už lytinę brandą ir fiziologinius pokyčius, turi įtakos paauglio jausmams ir mąstymui. Paaugliai ieško savo tapatumo, siekia nepriklausomybės. Šiuo periodu, paauglio smegenyse vykstantys ryškūs pokyčiai paveikia vertinimą, sprendimų priėmimą, emocijas. Šiame gyvenimo etape, paauglio savęs suvokimas labai trapus, todėl atsiranda poreikis būti priimtam. Paaugliai nuolat bando savo ribas ir siekia pritaipimo bendraamžių grupėje. Jiems sunku sau paaiškinti savo jausmus ar mintis, dėl to dalintis jais yra labai sunku. Jei visgi toks sprendimas yra priimamas, paauglys dažniausiai pasirenka patikimiausią asmenį, kuris jo manymu neatstums, nevertins, nemoralizuos, o priims jį tokį koks jis yra. Žemiau pateikiamos kelios rekomendacijos, padėsiančios Jums rasti bendrą kalbą su paaugliu.

 **Kalbėkitės** apie jam rūpimus dalykus (muziką, sportą, laisvalaikį, hobį, ateities planus). Nebijokite išsakyti savo tikrąją, tačiau pagarbią nuomonę, tuomet paauglys sužinos, ką Jūs galvojate apie jam rūpimus dalykus.

-  **Klauskite.** Paaugliams svarbu, kad tėvai jų pasakojimų klausytųsi kantriai, dėmesingai. Jie turi tikėti, kad gali dalintis su Jumis savo jausmais, rūpesčiais ar tikslais ir žinoti, kad Jūs juos visuomet palaikysite. Nebijokite paklausti ar paprašyti paaiškinti dalykus, kurių nesupratote, tokiu būdu parodysite, kad Jums rūpi jų pasakojimas.
-  **Būkite pasirengę** kalbėtis apie tai, kas svarbu Jūsų vaikui. Domėkitės temomis, kurios jam gali būti įdomios ar svarbios (lytiniai santykiai, priklausomybės, meilė, draugystė ir pan.), tuomet atėjus laikui būsite pasirengę ir pokalbyje jausitės tvirčiau.
-  **Elkitės su vaiku pagarbiai** ir pokalbio metu venkite ironijos, patyčių, jausmų nuvertinimo. Atkreiptinas dėmesys, kad vaikystėje ir ankstyvoje paauglystėje vaikai, dėl savo neurofiziologinių ypatumų, negali tinkamai atskirti draugiško pokšto nuo patyčių ir gali jaustis įskaudinti. Pokalbyje venkite moralizavimo, dėstymo, kaltinimų. Raskite savyje stiprybės net ir kalbant nemaloniomis temomis išlikti ramiais, neatstumiančiais ir pagarbiais, tokiu būdu tik sustiprinsite abipusius santykius, ugdysite pasitikėjimą Jumis ir parodysite savo rūpestį.


*„Tai, o ką su jais kalbėtis? Tik ne mano šeimoje.
Tėvas nuolat tyčiojasi, o mama rėkia... Danas 20m.“*

-  **Būkite patikimi.** Nenuvertinkite vaiko pasakojimo ir nesidalinkite jo pasakojimu su kitais, ypač, kai jis pats to prašo. Gerbkite jo privatumą. Jei „išlaikysite“ patikimumo testą, tikėtina, kad paauglys kreipsis į Jus patyčių, fizinio ar seksualinio smurto atveju ir dėl kitų jam skaudžių ar gėdingų išgyvenimų.


- 📍 **Išlikite ramūs** ir nerodykite savo nusivylimo. Tai nereiškia, kad negalite kalbėtis apie Jums kylančius sunkius jausmus, tačiau nekontroliuojamas balso tonas ar tembras, neigiamų emocijų ar pykčio demonstravimas, gali sudaryti sąlygas vaikui užsidaryti ar atsiriboti nuo pokalbio.
- 📍 **Siūlykite pagalbą** net ir tuomet, kuomet Jūsų neprašo. Paaugliui svarbu žinoti, kad Jūs dalyvaujate jo gyvenime ir atsiradus poreikiui visuomet būsite pasiekiami ir pasirengę padėti.
- 📍 **Venkite paskaitos.** Jei paauglio pasidalinti išgyvenimai sukelia Jums norą dėstyti paskaitą ar pamokslauti, galite būti tikras, kad antrą kartą vaikas labiau pagalvos ar verta su Jumis jais dalintis. Jūs galite pasidalinti savo nuomone, bet nemoralizuokite. Nepamirškite, kad visi paaugliai linkę eksperimentuoti ir tai yra normalu, svarbu jiems priminti ribas ir pasekmes.
- 📍 **Būkite lakoniški** ir venkite ilgų pokalbių, kadangi paaugliai negeba susikoncentruoti ties viena tema ilgą laiką.
- 📍 **Čia ir dabar.** Nenukelkite pokalbio su savo vaiku „kitam kartui“. Vaikas gali suprasti, kad jo tema nėra Jums labai svarbi ir daugiau prie jos nebenorės grįžti. Jam gali kilti minčių, kad jis Jums nėra svarbus.
- 📍 **Sustokite** jei pastebėjote, kad atmosfera pokalbio metu pradeda kaisti. Geriau prie jo sugrįžti tuo metu, kai visi nusiraminsite, tik svarbu apie tai pasakyti paaugliui, kad jam nekiltų minčių, kad Jūs tos temos vengiate.
- 📍 **Dalinkitės savo jausmais.** Kalbėdami su paaugliu nebijokite įvardinti savo jausmų. Toks pavyzdys padės ir paaugliui tinkamai įsivardinti ir išmokti dalintis savo jausmais su Jumis, parodys Jūsų nuoširdumą.

„Lošimai iš pinigų su 10 ar 11 metų vaiku gali atrodyti nekalti ir nekenksmingi, tačiau moksliniais tyrimais patvirtinta, kad asmuo pradėjęs lošti iki 12 metų, keturis kartus yra labiau linkęs tapti probleminiu lošėju. Toks ankstyvas įsitraukimas į lošimus gali turėti didelės įtakos formuojantis lošimų priklausomybei. Suaugusiojo pareiga papasakoti vaikui apie galimus azartinių lošimų pavojus, tam, kad sumažintume lošimų priklausomybės riziką ateityje. (NYCPG.2014)“

Kaip pradėti pokalbį su paaugliu apie azartinius lošimus?

 **Parinkite laiką**, kuomet Jūsų vaikas atrodo labiausiai atviras diskusijai, pavyzdžiui:

- Reklamos apie azartinius lošimus arba laidos lošimų tema metu;
- Jei jis pats iškelia šią temą;
- Jei jis pasakoja apie savo draugo dalyvavimą lošimuose (kortos mokykloje, monetų kratymas);
- Jei išgirstate jo netinkamas nuostatas apie azartinius lošimus, pavyzdžiui: „Įsivaizduoji koks būčiau turtingas, jei išmokčiau žaisti pokerį“;
- Jei kuris nors šeimos narys iškelia lošimo temą;
- Jei šeimos narys ar šeimos draugas dalinasi savo skaudžia ar sėkminga lošimo patirtimi.

 **Užduokite klausimus.** Pamėginkite išsiaiškinti, ką Jūsų paauglys vaikas galvoja apie lošimus, ką apie juos žino, kas jam atrodo patrauklu ar nepatrauklu lošimuose, kaip jis supranta lošimo riziką ir pan. Iš paauglio reakcijų ir atsakymų galėsite lengviau suprasti, kaip tinkamai priėti prie lošimų temos.

Pasidalinkite savo nuomone ar susirūpinimu dėl pagaulių lošimo. Leiskite paaugliui išreikšti savo nuomonę, tačiau nepamirškite priminti apie galimas lošimų pasekmes. Jei Jūsų aplinkoje yra asmuo, turintis problemų dėl lošimų, jis gali tapti geru pavyzdžiu aptariant nekontroliuojamo lošimo sukeltas pasekmes.

Kaip apsaugoti paauglį nuo galimų problemų kylančių dėl azartinių lošimų?

Būkite įsitraukę

Domėkitės, ką paauglys veikia laisvu laiku, kaip ir kur leidžia savo laiką, su kuo bendrauja laisvalaikio, domėkitės jo draugais.

Taisyklės ir pasekmės

Nustatykite paaugliui aiškias elgesio taisykles, ribas ir pasekmes už taisyklių nesilaikymą. Tvirtai jų laikykitės.

Apribokite arba uždrauskite lošimus

kaip pramogos formą šeimoje, pakeisdami juos kitais laisvalaikio su šeima praleidimo būdais.

Paiškindami riziką

Paaugliams labai svarbu paaiškinti, kuo rizikingi azartiniai lošimai.

Rodykite pavyzdį

Dažnai paaugliai mokosi iš Jūsų lošimų pavyzdžių, todėl svarbu kalbėti apie atsakingą lošimą, paaiškinant, kodėl svarbu laikytis pinigų ar laiko limito taisyklių.

Įdiekite kompiuteryje tėvų kontrolės parametrus,

kad galėtumėte apsaugoti paauglį nuo nepageidaujamos ir žalingos informacijos internete, o pastebėjus – tinkamai reaguoti į pavojų ir kalbėtis.

Ką paaugliui svarbu žinoti apie azartinius lošimus?

Azartiniai lošimai yra suaugusiųjų **laisvalaikio leidimo** būdas. Lošti azartinius lošimus Lietuvoje įstatymai nedraudžia: nuo **18 metų** – lošimo automatų, bingo salonuose, lažybų ir totalizatoriaus punktuose bei nuo **21 metų** – lošimo namuose (kazino). **Nepilnamečiams asmenims lošti draudžiama įstatymuose.**

Azartiniuose lošimuose viską nulemia **tik atsitiktinumas**, dėl to asmeniniai įgūdžiai, patirtis ar žinios **neturi** visiškai jokios įtakos galimam laimėjimui. Pralaimėjimas yra **neatskiriamas** azartinio lošimo dalis.

Azartinių lošimų verslas skirtas ne praturtinti lošiantįjį, o suteikti jam **pramogą** ir pasipelnyti iš jo. Dėl to užsidirbti iš lošimų yra neįmanoma. Asmenys kurie giriasi uždirbantys lošdami pvz. lošimo automatų salonuose, iš tiesų dažniausiai nutyli apie savo pralaimėjimus.

Lošiant azartinius lošimus paauglystėje, **keturis kartus** padidėja rizika tapti priklausomu nuo lošimų. Priklausomybė nuo azartinių lošimų, kaip ir kitos priklausomybių rūšys gydomos ypač sunkiai ir reikalauja begalinių lošiančiojo valios pastangų ir specialistų įsitraukimo. Atsižvelgiant į tai, kad valios mechanizmai paauglystėje tik formuojasi, tai dar labiau apsunkina gydymą.

Žinomi atvejai, kuomet paaugliai bandydami patekti į lošimo automatų salonus ar lažybų punktus naudoja svetimus asmens dokumentus, dėl to labai svarbu informuoti paauglį, kad **svetimo asmens dokumento naudojimas yra draudžiamas ir gali užtraukti baudžiamąją atsakomybę** Lietuvos Respublikos įstatymų numatyta tvarka.

Įvykus lošimo faktui būnant nepilnamečiu ar žinant nepilnametį asmenį, kuris lošia, nedelsiant informuoti tėvus ar kitus patikimus, suaugusius asmenis ir ieškoti pagalbos. Taip pat informuoti Lošimų priežiūros tarnybos atsakingus asmenis, taip parodant savo pilietiškumą ir atsakingumą.

Pastebėjus **lošimų organizavimo vietoje** lošiant nepilnametį asmenį, atkreipti lošimo organizavimo vietos darbuotojo dėmesį ar įspėti patį lošiantįjį dėl jo neteisėto buvimo lošimo organizavimo vietoje ar lošimo. **Prisiminkite**, kad galbūt, tokiu pat būdu, kažkas pasirūpins ir Jūsų vaiku.

Siekdama užtikrinti nepilnamečių apsaugą nuo azartinių lošimų, Lošimų priežiūros tarnyba savo svetainėje **www.lpt.lt** sukūrė anoniminę pranešimo formą – **Nelegalios lošimo vietos! Lošia vaikai! Būk atsakingas ir pranešk!**

Tik visų mūsų sąmoningumo dėka ir bendromis pastangomis galėsime užtikrinti, kad lošimai būtų neprieinami asmenims, jaunesniems nei 18 metų.

Kur kreiptis, jei įtariu, kad paauglys turi problemų dėl lošimų?

Lošimų priežiūros tarnyba prie LR finansų ministerijos.

Ukmergės g. 222. 4 aukštas, 403 kabinetas.

Specialistai: Oleg Mackevič ir Tatjana Veromej.

Pokalbių konfidencialumas garantuojamas.

Tel.: (8 5) 2336241 Mob.: +370 609 66676

El. paštas: pagalba@lpt.lt

Priklausomybės ligų centrai

Gerosios Vilties g. 3, Vilnius

Tel.: (8 5) 216 0014, el. p.: info@vplc.lt

Taikos pr. 46, Klaipėda

(8 46) 415 025, el. p.: kplc@klaipeda.omnitel.net

Giedraičių g. 8, Kaunas

(8 37) 33 32 55, el. p.: plc_kaunas@takas.lt

Elektronikos g. 1c, Panevėžys

(8 45) 58 26 73, el. p.: paplc@takas.lt

Emocinės paramos tarnyba „Jaunimo linija“

**Anoniminė emocinė parama laiškais ir telefonu visą parą
(8 800) 28888 skambučiai nemokami**

Leidinį parengė Lošimų priežiūros tarnyba prie Lietuvos Respublikos finansų ministerijos
bendradarbiaujant su Vilniaus priklausomybės ligų centru