



LAI SPĒLE NEKĻŪTU PAR PROBLĒMU

CIK DAUDZ IR PAR DAUDZ?

Tas ir galvenais jautājums, vai ne? Tas atkarīgs no situācijas, un ne vienmēr tikai no naudas. Arī laiks ir vērtīgs. Tavs budžets (tāpat kā jebkas cits) ir pamatā atkarīgs no taviem personīgajiem apstākļiem. Pirmkārt, pavaicā sev godīgi – cik daudz naudas es drīkstu pazaudēt, tam neietekmējot manu spēju pārvaldīt citas ikdienas/iknedēļas/ikmēneša finansiālās izmaksas, piemēram, īri, pārtiku, bērnu aprūpi, rēķinus utt. Otrkārt, pavaicā sev – cik daudz brīva laika man ir spēlēm, salīdzinot ar laiku, kuru pavadu spēlējot? Vai tu spēlējot pavadi ilgāku laiku nekā tev šķita, un vai šis laiks tiek atņemts no tā, kuru pavadi ar mīļajiem, darbā, guļot utt? Ja spēlēšana jebkāda veidā negatīvi ietekmē tavu dzīvi, ir laiks rīkoties. Ja saproti, ka spēlē par daudz, proti pateikt Stop! un izslēdz sevi no spēles ar Pašatteikušos personu reģistra palīdzību <https://registrs.iaui.gov.lv>.

PAŠATTEIKUŠOS PERSONU REĢISTRS

Reģistrs ir efektīvākais rīks, ar kuru persona var sevi pasargāt no pārmērīgas spēles. Ar reģistra palīdzību cilvēks var sevi izslēgt no visām azartspēlēm, tai skaitā interaktīvām. Liegums attiecas uz piedalīšanos visās Azartspēļu un izložu likumā minētajās azartspēlēs un interaktīvajās izlozēs. Reģistra liegums darbojas vismaz 12 mēnešus.

Lai iekļautu sevi Pašatteikušos reģistrā ir jādodas uz vietni <https://registrs.iaui.gov.lv>, autentifikācijai izmantojot Latvija.lv elektroniskās identifikācijas līdzekļus.

Ja spēle ir kļuvusi par problēmu, pasaki Stop!, un izslēdz sevi no spēles. Kas ir atbildīga spēle? Tā ir savlaicīga un apzināta atkarības novēršana. Azartspēles ir izklaides veids, un, kā ikvienā citā izklaidē, arī šeit ir jāapzinās savas robežas. Atbildīga spēle ir mehānismi, kurus piedāvā spēļu vietnes, lai spēlētāji varētu pasargāt sevi no pārmērības un atkarības. Taču atbildīga spēle vienmēr sākas ar sevi.

SPĒLE IR IZKLAIDE, TĀ NERISINA FINANSIĀLĀS PROBLĒMAS

Ir simtiem, ja ne tūkstošiem dažādu spēļu, kuras izbaudīt. Sākot no populārākajiem spēļu automātiem, līdz vienkāršiem blekdžeka galdiem. Taču dažkārt iespējamais laimests var aizēnot spēles prieku, liekot tev drīzāk dzīties pēc vinnesta, nevis baudīt pieejamo izklaidi. Ar spēlēšanu nekad nevajadzētu risināt jebkādas finansiālas problēmas.

IEROBEŽO SAVU SPĒLES BUDŽETU

Mēs visi to esam jau dzirdējuši – “Laiks izgaist, kad ir interesanti”, un tieši tāpat var izgaist arī tavi līdzekļi. Iespējams, pat tādā apmērā, ka rodas sajūta, ka nevari draugiem un mīļajiem stāstīt, cik daudz tu patiesībā iztērē spēlēs. Ja tu tā mēdz justies, tas var būt nopietns brīdinājums tam, ka tu spēlē par daudz. Tādēļ nosaki budžetu, turies pie tā, un nekad nespēlē uz vairāk, kā vari droši atļauties. Pastāv dažādas iespējas spēles ierobežošanai, tehniski risinājumi: konta apgrozījuma un likmju limiti, spēles laika limiti, konta iesaldēšana un citi.

NOSAKI SAVU LIMITU

Kādēļ atstāt savu spēļu budžetu likteņa varā? Mēs visi to esam pieredzējuši – kad sanāk mazliet aizrauties un nospēlēt vairāk, nekā sākotnēji plānots. LIAB biedri saviem klientiem ļauj viegli saglabāt kontroli ar noderīgiem, integrētiem rīkiem, kas palīdzēs tev noteikt depozīta un zaudējumu limitus tā, lai tu varētu palielināt izklaidi līdz maksimumam un samazināt vilšanos līdz minimumam. Limiti var būt dažādi – gan spēlē pavadītā laika limits, gan likmes limits, gan iemaksātās naudas limits. Katrs no tiem darbojas ar mērķi nepieļaut pārlietu aizraušanos ar azartspēli.

IESTATI MODINĀTĀJU

Cik reizi tev gadījies aizmirst kaut ko izdarīt, jo esi aizrāvis ar pēdējo boxset vai aizraujošu blekdžeka partiju? Tā gadās. LIAB iesaka iestatīt modinātāju. Tieši tā – modinātāju, gluži kā mostoties no rīta. Tas ir vienkāršs triks, kas ļaus atbrīvoties, izbaudīt spēli un zināt, kad laiks apstāties.

PAŅEM PAUZI

Pacilājums, kuru gūsti, spēlējot spēles, protams, var ar laiku gaist, un tu, iespējams, jutīsī vēlmi paaugstināt likmes, lai mākslīgi radītu aizraujošu satraukumu. APSTĀJIES! Tas var būt sākums domino kauliņu efektam, pār kuru viegli zaudēt kontroli. Šis ir īstais brīdis, lai paņemtu pauzi no spēlēm. LIAB biedri savās tīmekļvietnēs tev sniedz šo iespēju. Tu pats izvēlies, cik ilgi pauzei jābūt, kad atelpas periods ir pagājis un, pats svarīgākais, kad vēlies atsākt spēlēt.

PAZĪSTI SEVI

Izpratne par saviem spēlēšanas paradumiem ļaus tev vienmēr turēt grožus savās rokās. Bet kā sākt sevi izprast? Meklē operatoru atbildīgas spēles sadaļā testus, kas palīdzēs saprast, kāds spēlētājs esi un ar

kādiem riskiem jārēķinās. Velti dažas minūtes, izpildot pašnovērtējuma testu, kurš salīdzinās tavus reālos spēlēšanas paradumus, lai varētu identificēt jebkādas potenciālos riskus. Pārrēdzama spēlēšanas vēsture, kurā fiksētas spēlētāja veiktās iemaksas, likmes, kā arī bilance noteiktā laika periodā, arī ir instruments, kas ļauj monitorēt savus paradumus.

TAS IR MARATONS, NEVIS SPRINTS

Zaudēšana ir tikpat nozīmīga spēles daļa kā laimēšana, un, ja tu zaudē, lielākais kārdinājums ir turpināt spēlēt, lai atgūtu zaudēto. Nedari to! Paņem pauzi, nomierini prātu un izmanto tehnoloģijas, kas ļauj taviem paradumiem uzlikt spēlēšanas limitus, lai jau pašā sākumā nepieļautu, ka tā notiek.

ĪSTĀ DZĪVE IR PIRMAJĀ VIETĀ

Kad ir pieejams tik daudz spēļu, tās var kļūt par vieglu ceļu, pa kuru aizbēgt no problēmām un sarežģījumiem reālajā dzīvē. Spēlēšanai būtu jābūt tikai izklaidējošai, un to nevajadzētu izmantot kā bēgšanu.

SPĒLĒTIKAI LABĀ NOSKAŅOJUMĀ

Aizraujoši. Satraucoši. Baudāmi. Brīnišķīgi! Mēs ceram, ka tieši tā tu juties, spēlējot savas iecienītākās spēles. Taču spēlēšana, kad juties skumjš vai nomākts, var ietekmēt un ietekmēs to, kādus lēmumus tu pieņem. Tu riskēsi tad, kad parasti neriskētu, vai, visu laiku juzdamies traucēts, pieņemsi kļūdainus lēmumus. Spēlē tikai tad, kad tavs prāts ir skaidrs un tu esi spējīgs 100% koncentrēties.

IDEJA, KAS IR SPĒLES PAMATĀ

Man ir garantēta uzvara! Seko šiem soļiem, un tu noteikti uzvarēsi! Es nekad neesmu mazgājis šīs zeķes, un tās palīdz man uzvarēt katru reizi! ... cik reizi tu esi dzirdējis šādus vārdus vai tiem līdzīgas frāzes? Pretēji plaši izplatītam uzskatam, spēļu automāti, blekdžeks, rulete, sporta totalizators un pat loterijas – tās visas ir laimes spēles. Punkts.

APZINIES SAVAS ROBEŽAS!

www.liab.lv