



**SFATURI UTILE**  
**pentru jucători**  
**S.A “LOTERIA NAȚIONALĂ”**  
**A MOLDOVEI**



## **Sfaturi utile oferite de către Loteria Națională a Moldovei referitoare la Jocul Responsabil:**

- 1. Joacă doar pentru amuzament și nu pentru a câștiga bani!**
- 2. Nu folosi niciodată pentru a juca, bani de care ai nevoie și care îți sunt necesari pentru nevoi personale (chirie, facturi, întreținere, etc)!**
- 3. Nu încerca să recuperezi niciodată o pierdere și nu încerca sub nici o formă să mizezi sume mai mari de bani pentru a recupera banii pierduți!**
- 4. Nu participa la jocuri dacă ești deprimat, supărat, obosit, sub influența medicamentelor sau a băuturilor alcoolice!**
- 5. Găsește și alte forme de distracție, astfel încât participarea la jocuri de noroc să nu devină o parte constantă a vieții tale!**
- 6. Nu ezita să folosești funcțiile de limitare sau autoexcludere!**
- 7. Nu ezita să ceri ajutor de la noi, de la familie sau de la specialiști dacă simți că ai probleme cu jocurile de noroc!**

# Cum poate fi rezolvată problema adicției față de jocurile de noroc:

**1. Primul pas spre a face față dependenței de jocurile de noroc este să recunoști și să accepți că ai o astfel de problemă.**

**2. Următorul pas este să începi să acționezi pentru a scăpa de dependență. Din fericire, există numeroase strategii pe care le poți folosi pentru a depăși dependența de jocurile de noroc, precum:**

- Joacă după un buget fix la jocurile de noroc! Dacă simți că vrei să joci mai mult, ia o pauză imediat. Închide contul definitiv sau pe o perioadă de timp și impune limite mereu!
  - Participă la alte activități care îți oferă aceleași stări de entuziasm pe care le experimentezi atunci când pariezi. Aceste activități ar trebui să fie dintre cele care îți plac.
- Dacă joci și pariezi ca mijloc de a scăpa de stres, de plictiseală sau pentru a face față lucrurilor care te deranjează, atunci va trebui să cauți alte alternative mai bune și mai sănătoase.
  - Unii oameni folosesc jocurile de noroc ca motiv pentru a întâlni oameni noi și pentru a socializa. Cu toate acestea, există și alte alternative, cum ar fi să faci alte activități.
- Solicită sprijin. Atât timp cât beneficiezi de încredere și sprijin din partea familiei și prietenilor, adicția poate fi combătută cu succes.
  - Schimbă-ți stilul de viață. Este recomandat să îți faci noi prieteni, care nu pariază și să te angajezi în alte tipuri de activități distractive în timpul liber precum scrisul, muzica, călătoriile, etc.
- Nu este ușor să renunți la patima legată de jocurile de noroc, însă cu toate acestea, este posibil. Există numeroase variante de tratament disponibile pentru rezolvarea problemei, precum și pentru jucătorii compulsivi.

Informații Program "Joc Responsabil"

Consiliere: Tel. [078 875 555](tel:078875555);

e-mail: [jocresponsabil@lnm.md](mailto:jocresponsabil@lnm.md)