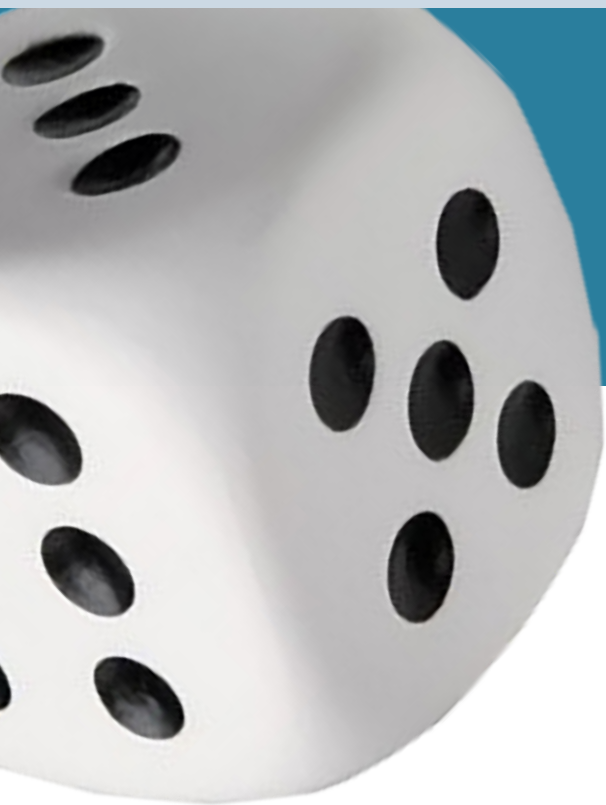


Azartinių lošimų prevencija

Metodinė priemonė,
skirta bendrojo ugdymo mokyklų
klasių vadovams,
švietimo pagalbos specialistams
ir mokytojams



Azartinių lošimų prevencija

Metodinė priemonė,
skirta bendrojo ugdymo mokyklų
klasių vadovams,
švietimo pagalbos specialistams
ir mokytojams



NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA

Vilnius, 2022

**prof. dr. Laimutė Bulotaitė,
Oleg Mackevič**

Redaktorė Rūta Krasnovaitė
Dizainerė Dalė Dubonienė
Maketuotojas Valdas Daraškevičius

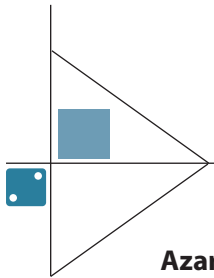
Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų
informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt

ISBN 978-609-8275-52-0

© Nacionalinė švietimo agentūra, 2022

TURINYS

Sąvokų žodynas	4
Įvadas	5
1. Azartinių lošimų teorija	6
Azartinių lošimų sąvoka	6
Azartinių lošimų rūšys	7
Azartinių lošimų problematika	10
Paauglių lošimas	13
Mitai ir faktai apie paauglių lošimą	16
Ženkilai, rodantys, kad paauglys gali turėti problemų dėl lošimo	17
2. Priklausomybės nuo lošimų raida	18
Lošėjų tipai	18
Patologinio lošimo fazės	21
Pagalbos lošėjams būdai	27
3. Kaip vykdyti azartinių lošimų prevenciją bendrojo ugdymo mokykloje	31
Prevencinio darbo mokykloje formos ir metodai	31
Mokinių tėvų susirinkimai	32
4. Praktiniai užsiėmimai	34
Bendrosios rekomendacijos	34
Praktiniai užsiėmimai 3–4 klasėms	35
Praktiniai užsiėmimai 5–6 klasėms	40
Praktiniai užsiėmimai 7–8 klasėms	46
Praktiniai užsiėmimai 9–12 klasėms	53
Literatūros ir kitų šaltinių sąrašas	70



Sąvokų žodynas

Azartinis lošimas – tai toks žaidimas arba abipusės lažybos pagal nustatytą reglamentą, kurių dalyviai, siekdami piniginio laimėjimo, savo noru rizikuoja netekti įmokėtos sumos, o laimėjimą arba pralaimėjimą lemia atsitiktinumas, kokio nors įvykio arba sporto varžybų rezultatas.

Nuotolinis lošimas – lošimas, kuriame lošėjų statymai priimami ir laimėjimai išmokami, naudojantis ryšio priemonėmis. Nuotoliniams lošimams priskiriami ir lošimai internetu.

Lošimo organizatoriai – akcinės bendrovės ir uždarnosios akcinės bendrovės (toliau – bendrovės), gavusios šios veiklos licencijas ir leidimus atidaryti automatų, bingo salonus, lošimo namus (kazino) arba kai Priėžiūros komisija patvirtina totalizatoriaus ar lažybų lošimo reglamentą.

Lošėjas – fizinis asmuo, dalyvaujantis lošimuose.

Lošimo įrenginys – aparatas arba mechaninis prietaisas, sukurtas ir pagamintas lošimo tikslais, kurį naudojant atsitiktinai laimimi arba pralaimimi pinigai.

Lažybų punktas – vieta, kurioje priimamos lažybų lošėjų statomos sumos. Lažybos – abipusės lažybos dėl įvykio baigties, pagrįstos spėjimu, kai laimėjimo dydis priklauso nuo lošėjo įmokėtos sumos ir lažybų tarpininko iš anksto nustatyto lažybų santykio koeficiento.

Totalizatorius – sporto varžybų rezultatų spėjimas, kai laimėjimo dydis priklauso nuo totalizatoriaus lošėjo įmokėtos (totalizatoriaus organizatorių iš anksto nustatytos) sumos ir totalizatoriaus laimėjimų fondo santykio. Bendras totalizatoriaus laimėjimų fondas sudaro ne mažiau kaip 50 proc. bendros įmokų sumos.

Lošimo automatų salonas – vieta, kurioje pagal patvirtintą lošimo reglamentą organizuojami lošimai automatais.

Lošimo automatas – elektroninis prietaisas, sukurtas ir pagamintas lošimo tikslais, kurį naudojant atsitiktinai laimimi arba pralaimimi pinigai. Juo lošiama žetonus įmetus į lošimo automatą; lošimo rezultatą ir laimėjimo dydį nustato lošimo automatas.

Lošimo namai (kazino) – vieta, kurioje pagal patvirtintus lošimo reglamentus organizuojami stalo lošimai (ruletė, kortų, kauliukų lošimai), lošimai automatais. Ruletė – kai lošiama spėjant, kurioje vietoje sustos rutuliukas, numestas ant besisukančio rato; laimėjimo dydis priklauso nuo visos užstatytos sumos ir iš anksto nustatytos laimėjimo proporcijos. Kortų arba kauliukų lošimas – kai laimėtojas ir laimėjimo dydis nustatomas pagal iškritusių kortų simbolius arba kauliukų akučių skaičių.

Loot box (lobių skrynios) – bet koks pirkinys žaidime, pagrįstas atsitiktiniu rezultatu.

Socialiniai lošėjai – dauguma lošiančių suaugusiųjų, kuriems lošimas yra pramogos forma, nekelianti pasekmių.

Profesionalūs lošėjai – lošėjai, išsiskiriantys iš probleminių ar pataloginių lošėjų geresniu impulsų valdymu, psichologiniu stabilumu ir geresniais streso įveikos įgūdžiais, leidžiančiais jiems nedaryti tipinių lošėjų mąstymo klaidų ir be reikalo nerizikuoti.

Rizikos grupė arba probleminiai lošėjai – lošėjai, kurie lošia, nepaisydami lošimo daromos žalos savo gyvenimui.

Patologiniai lošėjai – lošėjai, neatsisakantys žalingos veiklos, nepaisant neigiamų jos pasekmių.

Patologinis potraukis lošti – asmens psichikos sutrikimas, kuriam būdingas dažnai pasikartojantis potraukis lošti, nuo kurio asmuo tampa priklausomas, atsisako socialinių, materialinių, darbo, šeimos vertybių ir įsipareigojimų ir kurį gali patvirtinti asmens sveikatos priežiūros įstaigos specialistai.

Apribojusių savo galimybę lošti asmenų registras – įstatymu įteisintas registras, į kurį įtrauktiems asmenims sustabdoma galimybė dalyvauti azartiniuose lošimuose. Kontroliuojančioji institucija – Lošimų priežiūros tarnyba prie Lietuvos Respublikos finansų ministerijos.





Įvadas

Paklauskime savęs, kokios asociacijos kyla, išgirdus sąvoką „azartiniai lošimai“. Dažnam iš mūsų tai asocijuojasi su lošimo namais (kazino), neoninėmis Las Vegaso iškabomis, besišypsančiais veidais lošimų automatų salėse, Martino Scorsese'ės kino juostomis, skambiomis reklamomis medijose, na ir, žinoma, didžiulėmis išloštų pinigų sumomis. Mums gali atrodyti, kad azartiniai lošimai – tai mūsų laikų išradimas, nes juk dėl šios pramogos sužinojome apie Jungtinėse Amerikos Valstijose pražyduosią Nevados valstijos dykumą, tapusią azartinių lošimų pramogų sostine.

Tačiau azartinių lošimų istorija prasidėjo kiek daugiau negu prieš 5 tūkstančius metų. Istorikai, tyrinėjantys skirtingus laikotarpius, faktų apie vykusius azartinius lošimus atranda Senovės Kinijoje, Sofoklio veikaluose, Egipto mitologijoje, net viename iš žymiausių Senovės Indijos epų – „Ramajanoje“. Kai kurios lošimų rūšys paskendo istorinių įvykių vandenynė, kitos, priešingai – transformavosi, tobulėjo ir pasiekė mūsų laikus. XXI amžiuje azartiniai lošimai tapo viena populiareusių pramogų rūšių. Teigiama, kad lošimo verslo apyvarta 2020 m. siekė kiek daugiau kaip 226 mlrd. JAV dolerių.

Lošimas – senas tradicijas turinti ir pasaulyje paplitusi pramoginė veikla, dažnai lošiančiajam nesukelianti didesnių socialinių ar finansinių sunkumų, tačiau daliai į lošimus įsitraukusių asmenų gali kilti sunkių pasekmių. Probleminis lošimas buvo pradėtas tyrinėti nuo 1980 m. ir, apibendrinami pasaulyje atliktus epidemiologinius tyrimus, galime teigti, kad problemų dėl lošimų turi maždaug 0,2–5,0 proc. asmenų. Kadangi azartiniai lošimai dažnai painiojami su žaidimais, jie patrauklūs ir nepilnamečiams, kurie dėl savo psichologinių ir neurofiziologinių ypatumų greičiau įsitraukia į įvairias rizikingas veiklas. Atsižvelgiant į tai, kad Lietuvoje probleminis lošimas yra labai mažai tyrinėta sritis ir dažniausiai girdime apie vadinamąsias chemines priklausomybes (alkoholį, kitas psichoaktyvias medžiagas), gali formuotis nuostata, jog Lietuvoje šios problemos neegzistuoja. Siekdami išsklaidyti šį mitą, parengėme jums medžiagą, kurioje pasidalysime Lietuvos ir užsienio specialistų žiniomis.

Šiame leidinyje supažindinsime jus su azartinių lošimų istorija, lošimų priklausomybės raida ir jos etapais, rizikos veiksniais, pagalbos būdais. Taip pat pasiūlysime būdų, kaip kalbėtis su paaugliais apie azartinius lošimus ir integruoti gautas žinias į klasės valandėlių arba pamokų temas.



1.

Azartinių lošimų teorija

Azartinių lošimų sąvoka

Prieš pradėdant pažintinę kelionę į azartinių lošimų problematiką, būtų svarbu išsiaiškinti pačią sąvoką ir pasigilinti, kuo lošimas skiriasi nuo žaidimo. Lietuvos Respublikos azartinių lošimų įstatymas azartinį lošimą apibrėžia taip: „*Žaidimas arba abipusės lažybos pagal nustatytą reglamentą, kurių dalyviai, siekdami piniginio laimėjimo, savo noru rizikuoja netekti įmokėtos sumos, o laimėjimą arba pralaimėjimą lemia atsitiktinumas, kokio nors įvykio arba sporto varžybų rezultatas.*“ Psichologai, tyrinėjantys azartinių lošimų problematiką, įveda tikslesnį apibūdinimą. Jie teigia: „*Tai yra žaidimas iš pinigų ar kito materialaus atlygio, kurio rezultatas yra visiškai atsitiktinis įvykis, skirtingai nuo kitų žaidimų, kurių rezultatai priklauso nuo žaidėjų įgūdžių, sugebėjimų žaisti ir laimėti žaidimą.*“ Apibendrinant šiuos du teiginius, verta įsidėmėti kelis reikšminius elementus.

1. Azartiniame lošime privalomas koks nors materialus atlygis.
2. Rezultatas yra visiškai atsitiktinis įvykis.
3. Rezultatui neturi įtakos nei lošiančiojo žinios, nei įgūdžiai.

Psichologai pastebėjo, kad atlygis yra vienas svarbiausių dalykų, keliančių azartiškumą. Azartas – tai stiprus emocinis susijaudinimas, kurį formuoja išankstinis galimos sėkmės laukimas. Tačiau, specialistų teigimu, tokį susijaudinimą lošimo metu galima patirti ir tuomet, kai siekiama išvengti pasekmių. Pavyzdžiui, savo šeimoje kartu su vaikais nusprendžiame praleisti laiką, žaisdami stalo žaidimus (arba kortų žaidimus). Ir įtraukiame vieną nedidelę sąlygą – kas pralaimės, tas plaus po vakarienės likusius indus. Viena vertus, gali atrodyti, kad nieko tokio netinkamo neįvyko, tačiau žaidimo procesas tampa nebe toks svarbus ir – tai svarbiausia – pasikeičia žaidimo tikslas, t. y. visomis išgalėmis siekiama išvengti indų plovimo. Ypač vaikai tokio „žaidimo“ metu patiria stiprų susijaudinimą, o pralaimėjus gali būti stebimas dirglumas, nerimastingumas, sustiprėja kitos emocijos, tačiau prarandama esminė žaidimo proceso nauda. Kaip teigė žymus psichologas Levas Vygotskis, žaidimas turi didelę naudą vaiko raidai, nes jo metu ne tik vystosi kūrybiškumas ir intelektas, bet vaikas mokosi sąveikauti su kitais žaidimo dalyviais, ugdydamasis kantrybę bei charakterį. Ypač naudingas ir suaugusiųjų įsitraukimas į žaidimo procesą.

Kitas azartinių lošimų elementas – atsitiktinumas. „Visuotinėje lietuvių enciklopedijoje“ jis aiškinamas kaip reiškinys, neturintis objektyvios ir aiškios priežasties. Atsitiktinumo negalime numatyti, išmatuoti, pasverti ir paaiškinti, tačiau galime tikėtis, kad rezultatas bus būtent toks, kokio mes norime. Pavyzdžiui, lošdami ruletę, mes neturime jokių galių numatyti, ant kurio skaičiaus sustos kamuoliukas, neturime jokios veikiančios teorijos, padėsiančios jį nuspėti, todėl belieka tik tikėtis, kad tai bus būtent tas skaičius, ant kurio mes pastatėme atitinkamą pinigų sumą. Kituose skyriuose aptarsime, kaip priklausomybės metu susiformavusios mąstymo klaidos keičia požiūrį į atsitiktinumą.



Vienas dažniausiai kritikuojamų teiginių, yra tas, kad įgūdžiai ir žinios neturi įtakos lošimo įvykio rezultatui. Ypač tai girdima iš lošiančiųjų, kurie pramogauja, lažindamiesi iš sporto įvykių. Nemaža jų dalis patys aktyviai dalyvavo sporto veikloje arba tebedalyvauja, skyrė daug savo laiko, gilindami žinias apie kurią nors konkrečią sporto rūšį ir net mano esantys visai neblogi ekspertai. Dažnai tokie lošėjai turi labai tvirtas nuostatas, kad jiems tai tik pagelbės, dalyvaujant lažybose, ir išlošti. Tokios nuostatos ypač pavojingos vaikams bei paaugliams. Viena vertus, sunku nesutikti, nes toks lošėjas žino komandas favorites, atskirų žaidėjų fizinius duomenis, stebi jų karjerą, supranta žaidimo taisykles, bet... Mes negalime žinoti, kokios emocinės būsenos yra mūsų mėgstama komanda ar sportininkas, kokios mikrotraumos įvyko prieš pat varžybas ir pan. Sportininkas nėra tik statistinės analizės rinkinys ar robotas, kuris būtinai atliks jam numatytą misiją. Tai gyvas žmogus, kurį veikia aplinka ir emocijos, o jos turi įtakos fizinei ir psichologinei būklei, ir tai savo ruožtu būtinai turės įtakos galutiniam rezultatui. Todėl atlikdami lažybų statymą už savo favoritą, mes negalime jo kontroliuoti, kaip kokiame nors kompiuterių žaidime, o tai reiškia, kad mes neturime jam jokios įtakos. O ką jau kalbėti apie atsitiktinumo veiksnį. Apibendrinami galime teigti, kad iš esmės visos azartinių lošimų rūšys yra tiesiog pramogos forma, kurios rezultatas priklauso vien tik nuo atsitiktinumo ar sėkmės.

Tikėtina, kad kai kam iš jūsų gali kilti mintis: „O kaip dėl profesionalaus lošimo, pavyzdžiui, pokerio?“ Tačiau šią lošėjų grupę būtinai aptarsime tolesniame skyriuje.

Azartinių lošimų rūšys

Loterija – žaidimas pagal nustatytas taisykles, kai žaidėjai pagal nusipirktus bilietus lošia piniginius arba daiktinius laimėjimus.

Pirmieji istorijos šaltiniuose minimi loterijos lošimai vyko senovės Kinijoje 205–187 m. pr. Kr. Teigiama, kad šiuolaikinę Keno loteriją primenantis lošimas turėjo įtakos, statant Didžiąją kinų sieną. Europoje pirmosios loterijos vyko Romos imperijoje ir buvo viena iš pramogos formų kviestiniuose vakarėliuose, kurių svečiai, išsitraukę atitinkamą bilietą su užrašytu numeriu, galėjo išlošti įvairių prizų. Dažniausiai loterijos buvo aukštuomenės pramoga ir vykdavo Saturnalijos šventės metu. Imperatorius Augustas loterijos metu surinktas lėšas skirdavo miestų, ypač Romos, renovacijos darbams. Viduramžiais loterijose surinktos lėšos buvo skiriamos ne tik fortifikacijų statybai, bet tapo ne tokia skausminga mokesčių rinkimo forma, į kurią mielai įsitraukdavo miestelėnai, svajodami pagerinti savo finansinę padėtį.

Lietuvoje loterijos buvo įteisintos 2004 m. įsigaliojus Loterijų įstatymui ir pagal rūšis yra skirstomos į skaitmenines, momentines, klasikines ir sportines. Svarbu atminti, kad Lietuvoje loterijos atskirtos nuo azartinių lošimų, priešingai negu daugelyje Europos Sąjungos šalių, kur jos laikomos azartiniais lošimais. Daugelyje mokslinių straipsnių stebimos labai mažos sąsajos tarp dalyvavimo loterijose ir probleminio lošimo, tačiau, tai gali būti pradžia, pereinant prie kitų azartinio lošimo rūšių, ypač vaikų ir paauglių imtyje. Tačiau, kalbant apie internetu vykdomas skaitmenines arba „Blitz“ loterijas, vis dėlto pastebima, kad jos turi daug panašumų su lošimo automatais: trumpesnis laikas tarp statymo ir rezultato, animacija, garsai ir pan. Lošimų priežiūros tarnybos duomenimis, 2020 m. padidėjo besikreipiančių asmenų, kurie mano turintys problemų dėl dalyvavimo skaitmeninėse loterijose. Verta pažymėti, kad, nepaisant to, jog dalyvavimas loterijose nėra draudžiamas, tačiau, siekiant sumažinti loterijų patrauklumą vaikams ir paaugliams, nuo 2020 m. atsiimti išlošimą ar laimėjimą gali tik asmenys nuo 16 metų.

◆ Lošimo namai (kazino) ar stalo lošimai

Lošimo namai, kitaip žinomi *kazino* pavadinimu, istoriškai atsirado Europoje. Manoma, kad žodis *kazino*, kilęs iš itališko žodžio *casa* (namai). Vieni pirmųjų lošimo namų buvo įsteigti apie 1638 m. Venecijoje. Tai buvo valdžios kontroliuojama lošimo vieta, kurioje azartiniai lošimai buvo leidžiami tik per didžiąsias šventes. JAV pirmieji lošimo namai buvo atidaryti apie 1930 m. Nevados valstijoje.

Lietuvoje lošimo namai pradėjo veiklą 2001 m., priėmus Azartinių lošimų įstatymą. Lošimo namuose galimi lošimai lošimų stalais (ruletė, kortų lošimai) ir A kategorijos (neriboto išlošimo) lošimo automatais. Lankyti kazino gali asmenys nuo 21 metų. Pagal įsitraukimo lygį laikoma, kad lošimai lošimo namuose turi aukštą įsitraukimo lygį.

◆ Lošimo automatų salonai

Pirmieji mechaniniai įrenginiai JAV atsirado apie 1891 m. ir tai buvo mechaninis lenktynių žirgais simulatorius. Įmetus vieną monetą į įrenginį, lošėjas galėjo pasirinkti vieną iš dviejų mechaninių žirgų ir, jei pasirinktas žirgas laimėdavo, lošėjas gaudavo atitinkamą piniginę išmoką. Panašiu laiku atsirado ir pirmieji mechaniniai kortų lošimo „Pokeris“ automatai. Pirmuosius diskinius lošimo automatus „Liberty Bell“ su automatine išmokėjimo sistema sukūrė Charlez Fey 1895 m. Jo sukurtas įrenginys tapo šiuolaikinių lošimo automatų protėviu. Pažymėtina, kad Didžiosios depresijos metu azartiniai lošimai, kaip ir alkoholis JAV buvo uždrausti, lošimo įrenginiai buvo konfiskuojami ir utilizuojami, o įstatymų nesilaikantiems piliečiams buvo numatyta baudžiamoji atsakomybė. Vienas pirmųjų elektroninių lošimo automatų „Fortune Coin“ visuomenei buvo pristatytas 1976 m.



Lošimo automatas „Liberty Bell“

[https://en.wikipedia.org/wiki/Liberty_Bell_\(game\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Liberty_Bell_(game))

Lietuvoje lošimo automatų salonai veiklą pradėjo nuo 2001 m., įsigaliojus Azartinių lošimų įstatymui. Salonuose vykdomi lošimai tik B kategorijos (riboto išlošimo) lošimo automatais. Lankyti B kategorijos lošimo automatų salonuose gali asmenys nuo 18 metų. Pagal įsitraukimo lygį teigiama, kad lošimo automatai turi aukštą įsitraukimo lygį ir daugelyje mokslinių šaltinių aprašoma, kad lošimai elektroniniais įrenginiais labiausiai susiję su patologiniu lošimu.

◆ Lažybos

Lažybų istorija siekia daugiau nei 2500 m. Teigiama, kad Senovės graikų meilė sportui buvo neatsiejama nuo jų meilės lažintis iš sporto įvykių. Kai kurie šaltiniai teigia, jog pirmieji lažybų įvykiai siejami su pirmosiomis olimpinėmis žaidynėmis, kurios vyko kiek daugiau nei 700 m. pr. Kr. Vėliau lažybos persikėlė ir į Romos imperiją – ten žiūrovai lažindavosi gladiatorių kovose. Nepaisant to, kad viduramžiais daugelyje valstybių bet kokie azartiniai lošimai buvo draudžiami, o lošiantieji baudžiami, pagrindinis



azartinių lošimų pasaulis klestėjo. XVI–XVI a. lažybos arklių lenktynėse tapo viena populiariausių pramogų tarp britų aukštuomenės, tačiau ir žemesnieji sluoksniai atrasdavo savo būdų lažintis.

Lietuvoje lažybos, kaip ir daugelis kitų azartinių lošimų savo veiklą pradėjo 2001 m. Antžeminiuose lažybų salonuose siūloma įvairi lažybų pasiūla iš sporto įvykių, taip pat galimybė lažintis ir elektroniniais įrenginiais. Kaip ir lošimo automatuose, taip ir lažybose gali dalyvauti asmenys nuo 18 metų amžiaus.

◆ Lošimai internetu

Internetinių lošimų istorija prasidėjo XX a. paskutiniojo dešimtmečio viduryje, tačiau skirtinguose šaltiniuose teigiama, kad didžiausias internetinių lošimų proveržis siejamas su kompanijos „Microgaming“ atsiradimu rinkoje, kuri nuo 1996 m. laikoma viena iš lyderiaujančių programinės įrangos kūrėjų. Teigiama, kad 1996 m. pabaigoje veikė apie 15 internetinių platformų, siūlančių lošimus internetiniuose kazino, o jau po metų savo paslaugas teikė daugiau kaip 200 internetinių kazino, pokerio svetainių ir sporto lažybų. Jų metinės pajamos artėjo prie 1 mlrd. JAV dolerių.

Lietuvoje lošimai internetu buvo įteisinti 2016 m. Šiuo metu lošimų paslaugas teikia 7 lošimų operatoriai ir veikia daugiau kaip 200 lošimo įrenginių. Dalyvauti nuotoliniuose (internetiniuose) lošimuose gali asmenys nuo 18 arba nuo 21 metų, atsižvelgiant į lošimo rūšį.

Remiantis Lošimų priežiūros tarnybos prie LR finansų ministerijos duomenimis (2019 m.), Lietuvoje veikia 19 lošimo namų (kazino), 200 lošimo automato salonų, 177 lažybų punktai, 7 bendrovės siūlo nuotolinius lošimus (internetu). Azartiniai lošimai priskiriami pramogų verslui ir yra reguliuojami valstybės, licencijuojami, tačiau paplitusios ir nelicencijuotos, t. y. licencijų neturinčios ir mokesčių Lietuvoje nemokančios lošimų bendrovės. Prieigos prie nelegalių operatorių yra blokuojamos. Dažniausiai nelicencijuotos bendrovės savo paslaugas siūlo internetu iš įvairių valstybių. Galimybę daryti tokioms bendrovėms poveikį sunkina tai, kad savo biurus jos būna įsisteigusios užsienio valstybėse, kur Lietuvos įstatymai neturi teisinės galios. Svarbu atminti, kad organizuoti azartinius lošimus namuose, viešosiose įstaigose, tarp jų ir bendrojo lavinimo mokyklose yra draudžiama įstatymu ir už tai numatyta atsakomybė.

◆ Lobių skrynios (loot box)

Turbūt kyla klausimas, ar tikslinga kalbėti apie internetiniuose žaidimuose (ne lošimuose) naudojamas lobių skrynias ir priskirti jas prie azartinių lošimų rūšių? Lietuvos azartinių lošimų įstatyme tikrai nerasite nė vienos užuominos apie lobių skrynias, o ką jau kalbėti apie tai, kad apie jų žalą kol kas nutyli ir Lietuvos psichinės sveikatos specialistai. Tačiau užsienio specialistai šiuo klausimu turi labai griežtą nuomonę ir lobių skrynias priskiria prie azartinių lošimų.

Lobių skrynios – tai virtualios, realiame pasaulyje jokios apčiuopiamos vertės neturinčios skrynios, kuriose paslėpti nežinomi virtualūs daiktai, skirti pagerinti žaidimo personažo asmeninę charakteristiką ir įgūdžių duomenis (galia, greitis, gyvybė) arba pagražinti personažo ekipuotės dizaino elementus (ginklų tekstūros, angl. *skins*). Lobių skrynių sinonimai: skrynia (*chest*), paketas (*pack*), dėžė (*crate*), ryšulys (*bundle*), dėžutė (*carton*), dėklas (*case*). Manoma, kad istoriškai žaidimų papildymų apmokestinimas, lobių skrynių ar bet kokio kito panašaus pobūdžio elementų atsiradimas tapatinamas su Japonijoje populiariais „Gachapon“ kapsuliniais žaisliukų pardavimo automatais. Kadangi Japonijoje ypač populiari Anime ir Manga kultūra, kiekvienas iš automatų skirtas atitinkamai tematikai, tačiau nėra galimybės pasirinkti konkretų žaisliuką. Viską lemia atsitiktinumas. Žaisliukai paslėpti plastikinėse kapsulėse, o norint jį gauti, tereikia įmesti monetą ir pasukti rankeną. Kadangi daugelis žaisliukų sudaro ištisas kolekcijas ir jų serijas, pilnas iš tokių automatų yra palyginti didelis. Vieno žaisliuko kaina gali svyruoti nuo 1 iki 5 JAV dolerių, tačiau kolekcininkų rankose jų kaina gali išaugti net iki kelių šimtų dolerių už vieną. Japonijoje ir ne tik joje susiformavusi popkultūra, kai keičiamasi, prekiaujama minėtais žaislais.

Teigiama, kad vieni pirmųjų lobių skryniais įtraukė į savo žaidimus „Farmville“ žaidimo kūrėjai, kurių žaidimas buvo ypač populiarus mobiliuosiuose įrenginiuose. Už nedidelę sumą buvo galima įsigyti žaidime naudojamų elementų arba nusipirkti lobių skrynią, kurioje gulėjo rinkinys nežinomų, tačiau žaidime naudojamų elementų. Labiausiai lobių skrynios išpopuliarėjo atsiradus kompiuterių žaidimams, kuriuos buvo galima žaisti internetu. Tokius žaidimus vadiname kelių žaidėjų (*multiplayer*) žaidimais. Pirmasis žaidimas, siūlantis lobių skryniais, buvo 2009 m. išleistas „Fifa’09“, kuriame už atskirą mokestį žaidėjas galėjo nusipirkti paketą su virtualiais futbolo žaidėjais, galinčiais pagerinti žaidėjo komandos charakteristikas. Vėliau kompanija „Valve“ sukuria žaidimą su galimybe įsigyti lobių skryniais „Team Fortress 2“, dar vėliau šią praktiką perėmė visi kiti žaidimų kūrėjai.

Lobių skrynios būna dviejų tipų: nemokamos, kurios išduodamos, atlikus tam tikras misijas arba surinkus atitinkamą žaidimo taškų kiekį, ir mokamas – perkamos už nustatytą sumą.

Viena populiariausių interneto šaudyklių „Counter-Strike: Global Offensive“ žengė dar toliau – ji į lobių skryniais pradėjo dėti žaidimų ginklų dizaino elementus (tekstūras), žaidimų pasaulyje žinomus kaip *skins*. Jie neturi visiškai jokios įtakos žaidimo ar personažo charakteristikoms, tačiau tai labiau veikia žaidžiančiojo savivertę, nes „bėgiojimas“ su brangiu *skinu* pritraukia kitų žaidžiančiųjų dėmesį ir kelia susižavėjimą, be to, parodo išskirtinę žaidžiančiojo finansinę padėtį arba meistriskumo lygį. Kaip pavyzdį galime paminėti, kad vienas brangiausių kada nors parduotų „Counter-Strike“ *skinų* laikomas snaiperio šautuvui skirtas *skins* „Dragone Lore“. Jis 2019 m. buvo parduotas už 60 000 (šešiasdešimt tūkstančių) JAV dolerių.

2018 m. lobių skrynių rinkos vertė siekė daugiau nei 27 mlrd. JAV dolerių. Žaidėjai, perkantys lobių skryniais, patiria azartinių lošėjų būdingas emocijas, jaudulį, nerimastingumą, kartais euforiją. Dalis interneto svetainių siūlo užsiimti prekyba lobių skryniomis, parduodant savo neatidarytas skryniais arba keičiant jas į kitas, lažintis iš savo skrynių su kitais skrynių turėtojais. Daugelis manipuliavimų su lobių skryniomis primena loterijų arba lažybų lošimus ir laikoma, kad jie gali sukelti priklausomybę.

2018 m. Didžiosios Britanijos mokslininkai D. Zendle ir P. Cairns, atlikę plataus masto žaidėjų apklausą, nustatė ryšį tarp išleistų pinigų žaidimuose ir įsitraukimo į probleminį lošimą. Šis ryšys buvo daug stipresnis negu anksčiau pastebėti ryšiai tarp probleminių lošimų ir tokių veiksnių kaip piktnaudžiavimas alkoholiu, narkotikų vartojimas ir depresija. Dažniausiai žaidėjai perka skryniais vien tam, kad galėtų konkuruoti su kitais žaidėjais, nes mokamos skrynios pagerina personažo charakteristikas ir leidžia pasiekti aukštesnį žaidimo lygį, nes vien žaidėjo įgūdžių jau nebeužtenka. Taip interneto žaidimų kūrėjai paprasčiausiai nuvertina tas gerąsias žaidimų savybes, apie kurias rašėme anksčiau. Specialistai mini atvejus, kai vaikai ar paaugliai pasinaudoja tėvų banko duomenimis ir išleidžia nemažas sumas lobių skrynioms pirkti, vaikai gali būti įtraukiami ir nusikalstamas veikas, tokias kaip vagystės, sukčiavimai ir pan. Mūsų nuomone, pokalbis su vaikais apie žaidimuose naudojamus virtualius pirkinius ir jų menamą naudą yra labai svarbus.

Azartinių lošimų problematika

Didėjant azartinių lošimų pasiūlai Jungtinėse Amerikos Valstijose, kartu sparčiai augo ir probleminių bei pataloginių lošėjų skaičius. 1980 m. Amerikos psichiatrų asociacija pataloginį lošimą įvardijo kaip priklausomybės rūšį ir tais pačiais metais šis sutrikimas buvo įtrauktas į Tarptautinio psichinių ligų registro trečiąją redakciją (DSM-III), priskiriant jį impulsų kontrolės sutrikimams. Jie apibrėžiami kaip sutrikimai, kurių metu asmuo susiduria su dideliais sunkumais arba negali pasipriešinti ar atsispirti norui dalyvauti kenksmingoje veikloje, ir tai galiausiai kenkia asmeniui ar aplinkiniams. James MacKillop (2014) teigė, kad impulsyvus elgesys siejasi su neurotiškumu, kai asmuo elgiasi impulsyviai, susidūręs su stipriu neigiamu



poveikiu, siekdamas greito apdovanojimo, arba priešingai – siekdamas susidoroti su nuoboduliu, nuovargiu ar stresu. Kiek vėliau, penktajame Psichikos sutrikimų diagnostikos ir statistikos vadovo leidime (DSM-V, 2013) priklausomybė nuo lošimų buvo priskirta kitų priklausomybių kategorijai, kartu su alkoholio, narkotinių medžiagų vartojimo sutrikimais. Sutrikimas yra lėtinis, jam būdingi atkryčiai. Tarptautinėje ligų klasifikacijoje (TLK-10-AM, 2011) patologinis potraukis azartiniams lošimams (F 63.0) priskiriamas įpročių ir potraukių sutrikimams, o atnaujintoje TLK-11 versijoje sutrikimas buvo pervadintas į azartinių lošimų sutrikimą ir priskirtas sutrikimams dėl priklausomybę keliančio elgesio.

Azartinių lošimų sutrikimas apibūdinamas kaip nuolatinis ir pasikartojantis azartinių lošimų elgesio modelis, kuris gali būti internete arba neprisijungus, pasireiškiantis sumažėjusia azartinių lošimų kontrole, didėjančia azartiniams lošimams teikiama pirmenybe, kol šie tampa svarbesni už kitas dominančias ir kasdienes veiklas, bei azartinių lošimų tęsimu ar eskalavimu, nepaisant neigiamų pasekmių atsiradimo. Patologija pasireiškia kompulsyviu lošimu, trukdančiu asmeniui funkcionuoti visuomenėje, darbe, šeimoje. Priklausomo lošėjo gyvenime praranda prasmę iki tol reikšmingos vertybės, nuostatos ar įsipareigojimai, jam būdingos mąstymo klaidos.

Pagal įsitraukimą ir patiriamos žalos lygį lošėjus galima skirstyti į kelias grupes: socialinių lošėjų, profesionalių lošėjų, rizikos grupės arba probleminių lošėjų, pataloginių lošėjų (Fong, 2013).

Socialiniai lošėjai. Šiai grupei priskiriama absoliuti dauguma lošiančių suaugusiųjų ir paauglių, kuriems lošimas yra pramogos forma, nekelianti neigiamų pasekmių (Hirsch ir kt., 2018; Heinz ir kt., 2019). Dažniausiai lošiama šeimoje ar draugų rate, lošimai nėra dažni, pralošiamos sumos nedidelės.

Profesionalūs lošėjai. Tai lošėjai, kurių pagrindinis tikslas yra išlošiami pinigai, o ne patiriamas malonumas ar galimybė užsimiršti. Dažnai lošimas gali užimti labai daug jų gyvenimo laiko, neretai tai gali būti pagrindinis pragyvenimo šaltinis. Autoriai Weinstock, Massura ir Pettry (2012) teigia, kad profesionalūs lošėjai nuo rizikos ar pataloginių lošėjų grupės aiškiai skiriasi geresniu impulsų valdymu, psichologiniu stabilumu bei stipresniais streso įveikos įgūdžiais, leidžiančiais jiems nedaryti tipinių lošėjų mąstymo klaidų ir be reikalo nerizikuoti.

Probleminiai lošėjai. Tai rizikos grupės lošėjai, kurie lošia, nepaisydami lošimo daromos žalos jų gyvenimui. Probleminių lošėjų grupei priskiriami asmenys dar nėra priklausomi nuo lošimo, tad gali lengviau sustoti, nei priklausomybę turintys asmenys. Vis dėlto, stebint jų veiklą, matyti, kad lošimas pakeičia kitokio pobūdžio laisvalaikį, jam paskiriama didelė dalis laisvalaikio skirtų finansų. Lošimui tampant viena svarbiausių kasdienio gyvenimo dalių, priklausomybės rizika didėja (Heinz ir kt., 2019).

Pataloginiai lošėjai. Kaip ir kitų priklausomybių atveju, tai asmenys, neatsisakantys žalingos veiklos, nepaisant neigiamų jos pasekmių.

Neurologinių tyrimų duomenimis, lošimas aktyvuoja tas pačias smegenų struktūras kaip psichoaktyvios medžiagos, taip pat pastebimi ir tam tikri biologiniai veiksniai, kurie didina priklausomybės tikimybę (kaip ir priklausomybių nuo alkoholio ar narkotinių medžiagų atvejais). Lošimo sutrikimas nustatomas, jei per pastaruosius dvylika mėnesių dalyvavęs lošimuose asmuo atitinka keturis ir daugiau iš šių požymių:

- 1) poreikis lošti, kai statomos vis didesnės sumos, siekiant išgyventi trokštamą malonumą;
- 2) mėginimai sustoti lošti kelia nerimą, erzulį;
- 3) mėginimai kontroliuoti lošimą ar visai nustoti lošti nesėkmingi;
- 4) dažnos mintys apie lošimą;
- 5) išgyvenant bejėgiškumą, kaltę, nerimą ar prislėgtumą, dažnai imama lošti;
- 6) pralošus dažnai vėl sugrįžtama prie lošimo, siekiant atsiloši;
- 7) meluojama, siekiant nusišalinti įsitraukimo į lošimus lygį;
- 8) dėl lošimo rizikuojama prarasti arba jau yra prarasti svarbūs santykiai, darbas, išsilavinimo ar karjeros galimybės;

9) beviltiškoje dėl lošimų susiklosčiusioje finansinėje situacijoje yra priklausoma nuo kitų finansinės paramos.

Patologiniams lošėjams gali pasireikšti ir mąstymo iškraipos (neigimas, prietaringumas, jausmas, kad galima kontroliuoti atsitiktinius įvykius ir pan.). Formuojantis priklausomybei, įtikima, jog pinigai yra ir problemų priežastis, ir jų sprendimas. Lošėjams gali būti būdingas impulsyvumas, noras konkuruoti, energingumas, jie sunkiai nurimsta. Jiems dažnai reikalingas kitų pripažinimas, o laimėjimo situacijose gali būti būdingas neadekvatus dosnumas. Kita dalis priklausomų lošėjų išsako prislėgtumo, vienišumo jausmus, tad lošimas jiems – kaip būdas pabėgti nuo bejėgiškumo, kaltės išgyvenimų ar depresijos. Beveik pusei dėl lošimo sutrikimo besigydančių asmenų kyla minčių apie savižudybę, kas penktas yra mėginęs nusižudyti (DSM-V, 2013).

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad suaugusiųjų probleminių azartinių lošimų paplitimas Europoje svyruoja nuo 0,12–3,4 proc., tai yra šiek tiek mažesnis už pasaulinį mastą 0,12–5,8 proc. (Calado ir Griffiths, 2016). Dažniausiai pasitaikanti azartinių lošimų problema yra tarp 25–34 metų vyrų, lošiant elektroniniais lošimų automatais (Gambling Commission, 2018).

Atsižvelgiant į tai, kad azartinių lošimų plėtra Lietuvoje yra gana didelė, manoma, jog su ja gali didėti ir probleminio bei pataloginio lošimo atvejų. Kadangi išsamių epidemiologinių tyrimų atlikta nebuvo, galime remtis tik informacija, kurią teikia Lošimų priežiūros tarnyba. Jos duomenimis (2018), Lietuvoje probleminių lošėjų skaičius gali siekti iki 2 procentų. Apytiksliai, tai yra apie 60 000 asmenų. Vienas svarbesnių tyrimų, kuris atskleidė probleminio lošimo mastą Lietuvoje, tai Gedimino Navaičio su kolegomis (2017) atliktas tyrimas. Jo metu buvo nustatyta, kad 2,5 proc. lošėjų atitinka pataloginio lošimo požymius. Tai atitinka Lošimų priežiūros tarnybos skelbiamą preliminarų probleminių lošėjų skaičių, kuris buvo gautas stebint asmenis, įsitraukusius į Apribojusių savo galimybę lošti asmenų registrą.

Remiantis Lietuvos statistikos departamento duomenimis (2020), iš viso Lietuvoje per 2020 metus valstybinėse gydymo įstaigose diagnozė F 63.0 (pataloginis potraukis azartiniams lošimams) buvo nustatyta 67 asmenims, o tai prasilenkia su profesoriaus G. Navaičio atlikto tyrimo rezultatais. Vyrauja nuomonė, kad yra kelios priežastys, lemiančios tokį mažą besikreipiančiųjų pagalbos į valstybės gydymo institucijas skaičių. Toliau išvardijamos kelios iš jų.

Pagalbos lošiantieji kreipiasi, kuomet lošimo stažas siekia 5–7 metus. Visuomenėje ypač juntamas priklausomų asmenų stigmatizavimas (alkoholis ir narkotikai – liga, o lošimai – kvailystė). Daugelis lošiančiųjų gydytis siekia privačiose institucijose, nes ribota galimybė pateikti į valstybės remiamą priklausomybių rehabilitacijos Minesotą programą. Dėl savo kompulsyvaus elgesio lošiantieji tiesiog nesulaukia eilės, kreipiasi į gydymo institucijas su kitomis diagnozėmis (nerimo, miego sutrikimai, depresija, alkoholizmas, vaistų vartojimas, savižudybės rizika).

Kadangi Lietuvoje iki šiol nėra atlikta nė vieno epidemiologinio tyrimo, galinčio atskleisti probleminio lošimo mastą, šiandien viena svarbiausių tikrovę atitinkančių priemonių, pagal kurią galima bent preliminariai numatyti probleminių lošėjų skaičių, yra Apribojusių savo galimybę lošti asmenų registras.

Nuo 2017 m. gegužės 1 d. įsigaliojus Azartinių lošimų įstatymo pataisai, asmenims, negalintiems suvaldyti savo liguisto potraukio lošti, buvo įsteigtas Apribojusių savo galimybę lošti asmenų registras, kurį prižiūri ir kontroliuoja Lošimų priežiūros tarnyba. Įtraukti save į registrą gali tik pats asmuo. Galimybė pateikti prašymą už kitą asmenį nenumatyta. Į registrą įtraukti asmenys neturi galimybių dalyvauti azartiniuose lošimuose visose be išimties lošimų licencijas Lietuvoje turinčiose bendrovėse. Tai reiškia, kad Registras neapsaugo nuo nelegalių, dažniausiai užsienyje veiklą vykdančių lošimo bendrovių. Minimalus laikotarpis, kuriam galima apsiriboti, yra 6 mėnesiai, maksimalus – 99 metai. Nutraukti prašymą galima, tačiau ne anksčiau kaip po minimalaus 6 mėnesio laikotarpio. Registro duomenys yra konfidencialūs, jie saugomi, remiantis Lietuvos Respublikos asmens duomenų apsaugos įstatymu. Bendrovėms,



nesilaikančioms priimtos įstatymo pataisos ir leidusioms apsiribojusiam asmeniui lošti, numatyta administracinė atsakomybė. Remiantis Priežiūros tarnybos (2021) pateiktais duomenimis, 2021 m. liepos 31 d. duomenimis, savo teise apsiriboti nuo azartinių lošimų pasinaudojo 21 171 asmenų, tai yra apie 20 proc. visų galimai probleminių lošėjų Lietuvoje. Atkreiptinas dėmesys, kad prašymą pateikusių asmenų skaičius nėra unikalus, o tik parodo prašymų dėl savęs apribojimo pateikimo skaičių.

Lošimų priežiūros tarnybos duomenimis (2021), 89 proc. visų prašymų pateikė 18–40 metų amžiaus grupės asmenys. Iš viso 2017–2021 m. Lošimų priežiūros tarnyba gavo 21 171 prašymą, iš jų 94 proc. pateikė vyrai, o 6 proc. – moterys.

Paauglių lošimas

Nors dažniausiai problemų dėl azartinių lošimų turi 18–40 metų vyrai, tačiau jų pasitaiko ir tarp paauglių. Paauglių įsitraukimas į azartinius lošimus taip pat sulaukia mokslininkų dėmesio. Nors ši sritis, palyginti su suaugusiųjų lošimu, nėra pakankamai giliai ištyrinėta. Turimi duomenys leidžia teigti, kad, nepaisant galiojančių įstatymų apribojimų, paaugliai gana aktyviai dalyvauja lošimuose. Taip pat jie susiduria ir neigiamomis lošimo pasekmėmis. Dažniausiai paaugliai lošia, pasinaudodami vyresniais, pilnametystės sulaukusiais draugais, kurie gali netrukdomai atlikti statymus už juos. Kai kuriais atvejais paaugliai panaudoja kito asmens dokumentus. Esama atveju, kuomet teigiamas tėvų požiūris į azartinius lošimus gali skatinti paauglių lošimą. Lošimų priežiūros tarnybos specialistų duomenimis, tėvai savo vardu atidaro paaugliams lažybų sąskaitas. Paauglių įsitraukimo į azartinius lošimus gyly gali lemti tokie veiksniai kaip amžius, lytis, lengvesnis lošimų prieinamumas artimoje aplinkoje, charakterio ypatumai. Jaunesnio amžiaus paaugliai dažniausiai iš pinigų lošia savo arba draugų namuose, kartu su draugais ar šeimos nariais. Vaikinams, priešingai nei tokio paties amžiaus merginoms, sutrikimas nustatomas dažniau. Merginos labiau linkusios atsižvelgti į savo galimybes ir apibrėžti tam tikras finansines ribas, pagrindinis jų tikslas dažniau yra ne pats laimėjimas, o smagus laisvalaikis su draugais. O vaikinai, įvardydami pagrindinį lošimo stimulą, dažniau pažymi, kad jiems kur kas svarbesnis ne dalyvavimo, o laimėjimo veiksnys, suteikiantis pasididžiavimo savimi arba galios jausmą (Fabiansson, 2010).

Vienintelis Lietuvoje paauglių lošimo paplitimo tyrimas buvo atliktas 2007 m. Skokauskas ir Satkevičiūtė (2007), tirdami Kauno paauglius, pastebėjo, kad dauguma paauglių yra bent kartą lošę „Tele-Loto“ (53,9 proc. visų paauglių), loterijose (36,8 proc.). Šių lošimų populiarumas nesunkiai paaiškinamas jų pasiekiamumu, nes loterijos bilietai pardavimas vaikams ir paaugliams buvo įstatymiškai nereguliuojamas ir menama galimybė laimėti didesnę piniginių prizą, sumokėjus santykinai nedidelę kainą. Nuo 2020 m. buvo inicijuota dar viena loterijų įstatymo pataisa, kuri numato, kad piniginiai prizai negalėtų būti išmokami asmenims, kurie nėra sulaukę 16 metų. Tikėtasi, kad tai veiks kaip prevencinė atgrasymo priemonė, skatinanti nepilnamečius pasirinkti kitas pramogas, o ne dalyvauti loterijose. Taip pat lošiama ir lošimo automatais (51,4 proc.), nemaža dalis lošia kortomis (17,1 proc.).

Vienas populiariausių lošimų tarp paauglių – pokeris, nes jis aktyviai propaguojamas internetinėje erdvėje. Ypač aktyviai reklamuojami pokerio profesionalai, akcentuojama jų laimėtų piniginių prizų svarba. Teigiama, kad pastebėtas neigiamas azartinių lošimų reklamos poveikis nepilnamečiams. Įkyri azartinių lošimų reklama irgi gali turėti poveikį nepilnamečiams. Remiantis DSM-IV-MR-J kriterijais, buvo nustatyta, kad 5,2 proc. paauglių atitinka patologinio lošėjo kriterijus, o 10,5 proc. atitinka probleminio lošėjo kriterijus (Skokauskas ir Satkevičiūtė, 2007).

Remiantis 2015 m. ESPAD (*The European school survey project on alcohol and other drugs*) atliktais tyrimais, Lietuvoje kas penktas 15–16 metų vaikinai (20,3 proc.) per pastaruosius 12 mėnesių naudojami

internetu tam, kad loštų iš pinigų. Dažniausiai tai buvo statymai lažybų bendrovėse už sporto įvykius. Calado ir kolegų (2017) atliktoje lošiančių paauglių sisteminėje analizėje skelbiama, kad Europoje patologiškai lošiančių paauglių procentas svyruoja nuo 0,2 iki 12,3 proc. Lietuvoje buvo nustatyta 4,2 proc. tokių paauglių.

Lošimo sutrikimai gali pasireikšti ir ankstyvame amžiuje dėl paauglių impulsyvumo, alkoholio arba kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo. Nuo azartinių lošimų priklausomybės kenčiantys paaugliai – taip pat kaip ir suaugę asmenys – labiau linkę peržengti visuomenės nustatytas normas, ribas, pasižymi provokuojamu elgesiu, turi polinkį eksperimentuoti su psichoaktyviomis medžiagomis, jų žemesni akademiniai pasiekimai, pašliję santykiai su artimaisiais ir draugais (Gupta ir kt., 2000; Hardoon ir kt., 2002; Reardon ir kt., 2019). Paaugliai, kurie yra priklausomi nuo lošimų, kur kas dažniau galvoja apie savižudybę negu jų bendraamžiai, kurie neturi problemų dėl lošimų (Skokauskas ir Satkevičiūtė, 2007). Tiriant suaugusiuosius, taip pat pastebima, kad patologiškai lošiantys ar anksčiau lošę žmonės pasižymi dažnesniais suicidiniais mėginimais (Newman ir Thompson, 2003).

Daugelis problemų dėl lošimų turinčių paauglių, jei taikomas tinkamas gydymas, gana greitai susitvarko su probleminiu lošimu, tačiau daliai jų negydant sutrikimas gali likti visam gyvenimui ir paveikti ne tik elgesį, bet ir emocinę būseną. Nepaisant amžiaus grupės, pagalbos dėl priklausomybės kreipiasi gana nedidelis procentas asmenų, ne išimtis paaugliai ir jaunuoliai (DSM-V, 2013). Dažniausiai tai pastebima šalyse, kuriuose menkai veikia azartinių lošimų prevencijos programos, stebima aktyvi azartinių lošimų plėtra, visuomenėje vyrauja teigiamos nuostatos lošimo atžvilgiu. Kadangi paauglių kritinis mąstymas ir savireguliacijos procesai dar ne iki galo susiformavę, tai gali būti vienas iš rizikos veiksnių jiems įsitraukti į lošimus (Calado ir kt., 2017).

Nustatyti lošimo sutrikimą paaugliams ankstyvoje stadijoje taip pat nėra paprasta. Griffiths (2011) išskiria penkias pagrindines lošimo priežastis, kurios būdingos ir suaugusiesiems.

1. Nėra jokių stipriai išreikštų požymių ar simptomų, kurie akivaizdūs kitų priklausomybių atveju (pvz., alkoholizmas, priklausomybė nuo heroino ir kt.).

2. Pinigų trūkumą ir skolas galima lengvai paaiškinti vartotojiškoje visuomenėje.

3. Paaugliai lošėjai netiki, kad turi problemų, arba linkę nuslėpti šį faktą.

4. Paaugliai lošėjai yra labai išradingi ir tampa įgudusiais melagiais, siekdami nuslėpti tiesą.

5. Paauglių lošimas gali būti tik vienas iš kelių kartu pasireiškiančių netinkamo elgesio faktų.

Tėvų nuostatos lošimo atžvilgiu stipriai siejasi su vaikų lošimu, t. y. kuo geriau lošimą vertina tėvai arba kuo dažniau jie patys įsitraukia į tokią veiklą, tuo didesnė rizika, kad jų vaikai taps priklausomais lošėjais. Negana to, su lošimu susijusių problemų rizika didesnė ir tiems vaikams, kurių tėvai, nors ir neišsakydami savo pozityvių nuostatų, nepakankamai domisi vaiko popamokine veikla. Mažiau problemų dėl lošimo turi tie vaikai, kurių tėvai aiškiai nepritaria ir nepalaiko tokios veiklos (Wickwire ir kt., 2007).

Kodėl paaugliai lošia?

◆ Priežastys, dėl ko paaugliai lošia azartinius lošimus, beveik 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. Papildydami šias pagrindines priežastis, kai kurie lošiantys paaugliai teigia, kad lošimas yra vienas iš socializacijos būdų – padeda susirasti draugų, atsipalaiduoti, išvengti nuobodulio, pasijausti vyresniu, taip pat jis padeda pabėgti nuo kasdienių problemų, pagerinti slogią nuotaiką ar kovoti su vienatve (Gupta ir Derevensky, 1998; Jacobs, 2000). Nustatyta, kad paaugliai, įvardijami kaip probleminiai ir pataloginiai lošėjai, kur kas dažniau negu tokių problemų neturintys jų bendraamžiai, lošimą pasirenka ne kaip priemonę pinigams užsidirbti, o siekdami pabėgti nuo sunkių jausmų (Turner ir kt., 2008). Atsižvelgiant į tai, kad paaugliams, palyginti su



suaugusiaisiais, yra sunkiau išbūti ir tvarkytis su savo jausmais, lošimas yra „geras būdas“ negalvoti apie problemas ir nejausti, o slėptis iliuziniame žaidimo pasaulyje.

Prakalbus apie neurofiziologinius procesus, verta pasidalyti JAV mokslininkų atliktais tyrimais. Per šiuos tyrimus 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 **labiau** linkę:

- veikti impulsyviai;
- klaidingai suprasti arba neteisingai interpretuoti užuominas ir emocijas;
- greičiau įsitraukti arba dalyvauti rizikingoje veikloje.

Paaugliai **mažiau** linkę:

- susimąstyti prieš veikdami;
- sustoti, kad įvertintų potencialias grėsmes ar pasekmes;
- koreguoti pavojingą ar netinkamą elgesį.

Šie smegenų veiklos skirtumai nereiškia, kad paaugliai negali priimti tinkamų sprendimų ar pastebėti gėrio ir blogio skirtumų. Taip pat tai nereiškia, kad jie atleidžiami nuo atsakomybės už savo veiksmus. Tačiau jų tėvai ar kiti suaugusieji, suvokdami šiuos skirtumus, gali lengviau suprasti, numatyti ir kontroliuoti paauglių elgesį, padėti jiems mokytis kontroliuoti savo veiksmus.

◆ Kokius lošimo būdus dažniausiai renkasi paaugliai?

Palyginti su suaugusiaisiais, kurie pasirenka legaliai prieinamas lošimų rūšis, tokias kaip lošimai 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 „Kvailys“, „21“ arba pastaruoju metu tarp jaunimo ypač populiarėjančią pokerio rūšį „Texas HoldEm“. Paaugliams būdingas išradingumas. Anksčiau viena seniausių vaikų lošimo rūšių buvo „monetų kratymas“, o šiuo metu paaugliai sudaro prizinį fondą, žaisdami pramoginius žaidimus, tokius kaip boulingas, krepšinis ir pan. Iš lengviausiai prieinamų ir paaugliams įstatymų nedraudžiamų lošimų yra loterijos. Deja, vis dažnėja signalų, kad paaugliai ne tik ieško būdų, kaip patenkinti lošimo poreikį, bet ir aktyviai įsitraukia į lošimus lažybų punktuose arba lošia internetu. Kadangi dalyvauti lošimuose nepilnamečiams draudžiama, dažniausiai lošiama per kitą pilnametį asmenį. Paprastai tai būna 18–19 metų vyresnis mokyklos draugas, kuris ir pats aktyviai dalyvauja lošimuose. Nereti atvejai, kuomet paaugliai užsiregistruoja lošimų interneto svetainėse, pasinaudodami tėvų arba kito asmens dokumentais, banko prisijungimais.

◆ Žaidimai internete. Ar tai kelia pavojų?

Per pastaruosius penkerius metus ypač išaugo mobiliųjų technologijų įvairovė ir prieinamumas (išmanieji telefonai, planšetiniai kompiuteriai, nemokamas belaidis ryšys viešosiose erdvėse). Visa tai suteikia galimybę vaikams ir paaugliams nekontroliuojamai naršyti internete ir įsitraukti į žaidimus ar lošimus. Tarptautinių tyrimų duomenimis, 93 proc. 9–16 metų amžiaus vaikų naudojami internetu ne rečiau kaip kartą per savaitę, 60 proc. internete naršo beveik kiekvieną dieną (Livingstone ir kt., 2011). Internetiniai žaidimai, kuriems beveik **nereikia jokios patirties ar specialių žinių**, gali neribotam laikui prikaustyti vaikų dėmesį. Žaidimai, kuriuose vyrauja gyvūnų ar saldumynų temos, gal ir atrodo 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, pavyzdžiui, virtualūs pinigai (angl. *coins, gold*), virtualūs prizai (angl. *gifts*) arba lobių skrynios (angl. *loot box*), 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). Tai skatina vaikus mokėti pinigų už dalykus, kurie jiems niekada nesuformuos jokios apčiuopiamos vertybės realiame gyvenime.
- Vystantis belaidžiam internetiniam ryšiui, žaidimai internete tapo pasiekiami visur, kur tik vaikas būnėtų. Nesvarbu, ar tai mokykla, ar namai, jie atitraukia vaiką nuo jo pagrindinių pareigų, įtraukdami jį galimai besaikį žaidimą.
- Didėjantis noras netrukdomai žaisti kelia daug susierzinimo ir pykčio vaikui tuo metu, kai jis yra prašomas atsitraukti nuo žaidimo, kad galėtų įsitraukti į šeimos veiklą, atlikti namų darbus ar vykdyti kitas savo pareigas, net pavalgyti ar miegoti.
- Daugelis žaidimų internetu simuliuoja realius azartinius lošimus, vykstančius realiame gyvenime (pavyzdžiui, pokerį, „Black Jack“, lošimo automatus), ir tai gali suformuoti paaugliui netinkamą nuostatą apie menamą lošimo įgūdį ir paskatinti priimti sprendimą išbandyti realius azartinius lošimus.
- Vaikai, lošdami nemokamose ar bandomosiose internetinių žaidimų versijose (tokiose kaip „Zynga Poker“), dažniausiai netinkamai įvertina savo sėkmę žaidime ir, nepasvėrę rizikos, gali įsitraukti į rizikingą azartinį lošimą internetu ar net realiose lošimų organizavimo vietose.

Mitai ir faktai apie paauglių lošimą

Mitas. Tik suaugęs žmogus gali turėti problemų dėl lošimų.

Faktas. Apibendrinant pasaulyje atliktų tyrimų duomenis, galima pasakyti, kad maždaug 2–6 proc. paauglių, besimokančių vidurinėje mokykloje, yra priklausomi nuo azartinių lošimų, o 10–14 proc. paauglių yra aukštos rizikos grupėje ir turi stiprų polinkį į priklausomybę. Tai rodo, kad jie jau nebekontroliuoja savo lošimo įpročių.

Mitas. Lošia tik paaugliai iš asocialių ar nesėkmingų šeimų.

Faktas. Nuo lošimo priklausomybės kenčia paaugliai ir suaugusieji iš įvairių socialinių, etninių ar kultūrinių sluoksnių.

Mitas. Priklausomybė nuo alkoholio ar kitų psichoaktyvių medžiagų yra pavojingesnė negu nuo lošimų.

Faktas. 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 kitoms psichoaktyvioms medžiagoms, teigia, kad sustoti lošti jiems buvo kur kas sunkesnė patirtis negu atsisakyti alkoholio ar narkotikų.

Mitas. Paauglius iš „kelio išveda“ jų draugai.

Faktas. Didžioji dalis paauglių su lošimais susipažįsta saugioje namų aplinkoje. Pirmieji lošimai iš pinigų ar vertybių prasideda būnant 9–10 metų amžiaus su tėvais arba artimais suaugusiais asmenimis.

Mitas. Žaidimas kortomis namuose su savo vaikais ateityje gali sukelti jiems problemų dėl lošimo.

Faktas. Žaidimas kortomis nesukels jokių neigiamų pasekmių, jeigu nebus žaidžiama iš pinigų ar kitokio atlygio. Svarbu mokyti vaiką, kad, norint smagiai praleisti laiką, pinigai nėra būtini.



Mitas. Vaikai, lošiantys pokerį namuose, ateityje neturės problemų dėl azartinių lošimų.

Faktas. 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.

Mitas. Nieko baisaus, jei vaikas paloš iš pinigų, vis tiek jis daug pralošti negali.

Faktas. Taip, tiesa, kad paaugliai neturi daug pinigų, tačiau atsiradus nevaldomam potraukiui lošti, paaugliai tampa labai apsukrūs ir išradingi. Dažniausi pinigų prasimanymo būdai yra vagystės iš artimos aplinkos, asmeninių daiktų pardavimas, prekyba psichotropinėmis medžiagomis, reketas.

Ženkliai, rodantys, kad paauglys gali turėti problemų dėl lošimo

• **Fiziniai pokyčiai:** neramus miegas, nuovargis, sutrikusi mityba, atsiranda galvos, skrandžio skausmai, dažniau pamiršta įvairius dalykus.

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

• **Problemos mokykloje:** suprastėję pažymiai, lankomumas ar elgesys.

• **Santykiai:** pablogėja santykiai su draugais, šeimos nariais.

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

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

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

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





2.

Priklausomybės nuo lošimų raida

Lošėjų tipai

Kaip jau buvo minėta ankstesniuose skyriuose, lošimų priklausomybė – tai lėtinis psichikos sutrikimas, kuriam būdingi atkryčiai. Priešingai negu alkoholis ar kitos psichiką veikiančių medžiagų sukeltos priklausomybės, kuomet viena cheminės medžiagos dozė išsyk ima veikti mūsų organizmą (svaigimas, elgesio pokyčiai), dalyvavimas azartiniuose lošimuose, pirmuose lošimų mėginimuose, neturi jokio fiziologinio poveikio lošiančiajam, tačiau ilgalaikėje perspektyvoje, kuomet lošiantysis peržengia socialinio lošėjo ribą, susiduriama su fiziologinėmis, psichologinėmis, socialinėmis problemomis. Plačiau apie tai kalbėsime šiame skyriuje, tačiau prieš tai būtų svarbu detaliau susipažinti su lošėjų tipais, apie kuriuos buvo užsiminta ankstesniuose skyriuose.

◆ Profesionalus lošėjas

Kalbant apie lošėjų tipus, norisi išskirti lošėjus profesionalus. Tikrai būna gajų nuostatų, ypač jos palaikomos medijose įvairaus plauko nuomonės formuotojų, kurie savo paskyrose kuria mokomuosius filmukus, teigdami, kaip lengvai ir paprastai galima apeiti sistemos lošimus ir tapti sėkmingu ar net profesionaliu lošėju lažybose, lošiant ruletę ar net lošimo automatais. Ypač tokie klaidinimai pavojingi nepilnamečiams asmenimis, nes dėl savo neurologinių ypatumų jie nesugeba kritiškai įvertinti gaunamos informacijos. Labai svarbu prisiminti, kad azartiniai lošimai – tai pramogos forma ir iš jos neįmanoma užsidirbti. Ilgalaikėje perspektyvoje pralošia visi, nes neegzistuoja lošimo strategijų ir nuo jūsų dalyvavimo lošimuose dažnumo, žinių apie lošimą ar jūsų asmeninius įgūdžius arba patirtis visiškai nepriklauso lošimo baigtis. Išlošimas tėra atsitiktinis įvykis, kurį lemia tik sėkmė, o jos, kaip ir minėjome ankstesniuose skyriuose, neįmanoma išmatuoti ar nuspėti. Tikėjimo tokiomis nuostatomis ar strategijomis pasekmės dažniausiai būna labai skaudžios.

Vienintelis azartinis lošimas, kuriame nelošiama prieš sistemą ir galima siekti profesionalo karjeros, – pokeris. Teigiama, kad pokeris yra įgūdžių ir žinių reikalaujantis kortų lošimas, kurio tikslas – konkretaus dalijimo metu laimėti banke esančius pinigus. Kiekvieno atskiro dalijimo metu laimėtoju tampa žaidėjas, atlikęs didžiausią statymą, kurio kiti lošėjai nebenori įdėti, arba visiems lošėjams atlikus vienodus statymus, laimi tas lošėjas, kurio kortų kombinacija yra stipriausia. Pokerio lošėjai lošia ne prieš lošimo organizatorių, o prieš kitus lošėjus. Nepaisant to, kad šiam lošimui reikalingi įgūdžiai ir žinios, tačiau neatmetamas ir sėkmės veiksnys, kuomet lošėjas negali turėti įtakos kortų kombinacijai, kuri išdalijama visiems lošėjams atsitiktiniu būdu. Tačiau tai, kokie bus lošiančiojo veiksmai ir kokią lošimo strategiją jis pasirinko, jau priklauso nuo jo įgūdžių. Tai kuo gi pokerio profesionalai skiriasi nuo pramogos lošėjų?



Pokerio profesionalo tikslas – ne pramoga, o uždarbis. Jiems tai yra darbas, kai kuriems vienintelis, o išlošti pinigai – priemonė patenkinanti pagrindinius savo poreikius. Pokerio lošėjai niekada nepramogauja lošimuose, t. y. jie nesilanko lošimus organizuojančiose vietose, nes jie turi aiškų suvokimą, kad dalyvavimas tokiose pramogose kelia nereikalingą emocinį susijaudinimą, kainuoja nemažus pinigus, o juos geriau investuoti į savo „darbą“ profesionalioje srityje. Atsižvelgdami į tai, kad žinios ir įgūdžiai yra labai svarbūs, siekiant gerų rezultatų, daugelis pokerio lošėjų investuoja į savo žinias, dalyvauja mokymuose, seminaruose, skaito atitinkamą literatūrą. Kadangi lošimo metu kyla daug jaudulio, o jo kontrolė yra ypač svarbi, siekdami kontroliuoti savo elgesį bei veiksmus lošimo metu, pokerio lošėjai dažniausiai rūpinasi savo psichine sveikata, bendradarbiauja su psichologais arba psichoterapeutais. Jie suvokia, kad pokeris – taip pat yra azartinių lošimų rūšis, kuri gali sukelti priklausomybę, todėl savistaba ir savianalizė lošimo metu ir net po jo – gyvybiškai svarbi, todėl ir investicija į savo psichinę sveikatą yra pateisinama. Pokerio profesionalams būdinga gera finansų kontrolė, nes jų darbas yra investicija, o turint daugiau lėšų, galima dalyvauti didesnės įpirkos lošimuose, kurios priziniai fondai taip pat būna pakankamai dideli. Profesionalai nelošia iš pinigų, kurie skirti kitiems poreikiams, todėl finansai yra dalijami į dvi dalis: darbas ir buitinis, o investuodami į lošimą, jie supranta, kad rizika pralošti gana didelė. Kaip ir bet koks kitas darbas, lošimas dažniausiai turi aiškiai apibrėžtą grafiką, kuriame numatoma darbo laiko trukmė ir poilsis. Kadangi dalyvavimas pokerio turnyruose gali užtrukti gana ilgai, profesionalai rūpinasi ne tik savo psichine, bet ir fizine sveikata. Tinkamas maitinimasis ir miegas taip pat yra investicija į save, kuri gali prisidėti prie sėkmingo lošimo. Nepaisant visų ribų ir kontrolės, deja, nutinka ir taip, kad pokerio profesionalai tampa priklausomi nuo lošimų. Socialinis lošėjas turi galimybių tapti pokerio profesionalu, tačiau priklausomas nuo lošimų asmuo niekada negebės grįžti į socialinio lošėjo, o ypač į profesionalo lygį.



Socialinis lošėjas

Dažnai minime, kad azartiniai lošimai yra pramogos forma, todėl socialiniai lošėjai, priešingai nuo kito tipo lošėjų, turi labai aiškiai apibrėžtą tikslą – pramogauti, socializuotis, o ne uždirbti pinigų. Nepaisant to, kad azartiniuose lošimuose visuomet būna pinigų ir net gali kilti iliuzija, kad lošimas gali pagerinti finansinę padėtį, socialiniai lošėjai dažniausiai pramogauja, statydami nedideles pinigų sumas ir yra iš anksto numatę savo pramogos biudžetą, dažniausiai neviršydami savo nustatytų ribų, o galimi pralošimai priimami kaip natūrali pramogos eiga ir nekelia neigiamų emocijų. Retai tokio tipo lošėjai pramogauja vieni, dažniausiai jie atvyksta grupėmis, taip patenkindami ir socializavimosi poreikį. Stengdamiesi ilgiau pramogauti, jie lošia, statydami labai nedideles sumas, neviršija statymų už vieną lošimą limitų, labiau naudojasi ne pačiu lošimu, o lošimo organizatorių siūlomomis papildomomis pramogomis (lošimų namuose): koncertais, nemokamais alkoholiniais gėrimais, daiktinėmis loterijomis arba galimybe pabendrauti su kitais lošimuose dalyvaujančiais asmenimis. Kadangi tokia pramogos forma nėra labai pigi, suprantama, kad socialinių lošėjų apsilankymai lošimų vietose būna itin reti. Dažniausiai tai būna ne daugiau kaip keli kartai per metus, ypač retais atvejais – kartas per mėnesį. Pramogauti lažybų punktuose socialiniai lošėjai dažniausiai renkasi per didžiuosius sporto renginius, tokius kaip Europos arba pasaulio čempionatai. Kaip įvardija patys lošėjai, dažniausiai statymai tokių renginių metu tik padidina susidomėjimą renginiu, tačiau išlošimas nėra pagrindinis dalyvavimo lažybose tikslas. Tai gali būti maloni papildoma premija sėkmės atveju. Svarbu paminėti, kad socialiniai lošėjai niekuomet nelošia iš tų lėšų, kurios yra skirtos kitiems poreikiams patenkinti.

Siekiant, kad azartiniai lošimai visuomet būtų atsakingos pramogos dalimi, labai svarbu išlaikyti aiškias dalyvavimo lošime ribas, remiantis laiko, pinigų ir emocijų kriterijais. Ką tai reiškia? Kaip ir rinkdamiesi bet kurią kitą pramogą, pavyzdžiui, vykdami į turistinę kelionę, mes aiškiai suvokiame, kiek laiko ji truks, kiek ji kainuos ir kokių emocijų mes siekiame patirti toje kelionėje. Taip pat ir lošiant svarbu



apsibrėžti, kiek laiko ketinu skirti pramogai ir su kokia pinigų suma aš sąmoningai pasirengęs „atsisveikinti“, kad likčiau patenkintas savo pramoga. Labai svarbu ugdytis nuostatą, kad už lošimų pramogą, kaip ir už bet kokią kitą pramogą, teks susimokėti, ir vengti iliuzijų, kad jums pavyks pramogauti dykai.

Įsivaizduokime, kad mes apsibrėžėme, jog pramogausime ne ilgiau kaip 4 valandas ir už tai esame pasirengę sumokėti ne daugiau kaip 100 eurų. Jei mums pavyko neperžengti šių nustatytų laiko ir pinigų ribų, labai svarbu atkreipti dėmesį į kylančias emocijas. Jei pastebime, kad jaučiamės nusivylę, susierzinę dėl praloštos pinigų sumos arba kyla minčių, kad už praloštus pinigus buvo galima nusipirkti batų porą ar pan., – tikėtina, kad lošti mes ėjome, vedami visai kitų tikslų, kurių įgyvendinti nepavyko, ir dėl to ateityje rekomenduotume rinktis kitas, saugesnes pramogas.

Gali būti, kad mums atsitiktinai pasiseks ir išlošime. Tuomet gali kilti mintis, kad nieko blogo, jei pabūsiu dar papildomą valandą, nes „man sekasi“. Arba priešingai – per trumpesnę laiką pralošiame numatytą pinigų sumą ir, siekdami pasitenkinti pramoga, norime išleisti papildomai pinigų. Tokiais atvejais rekomenduojama lošimą stabdyti. Tai rodo, kad mums sunku laikytis susitarimo su savimi, o lošimo metu kylantis jaudulys verčia peržengti savo paties nustatytas ribas, ir tai gali turėti įtakos, formuojantis lošimo priklausomybei. Čia verta iškelti sau rimtą klausimą: „Jei aš negaliu išlaikyti ribų pramogaudamas, tai ar aš tikrai turėsiu jėgų suvaldyti save ir neįsitraukti į priklausomybę?“



Probleminis lošėjas

Ribos, tiksliau, jų nepaisymas arba peržengimas – vienas svarbiausių kriterijų, kuris atskiria pramogos lošėją nuo probleminio. Problemos, kurios kyla dėl ribų nepaisymo, gali būti psichologinės, socialinės, finansinės, net fiziologinės. Tačiau, lošiantieji pirmiausia pajaučia finansinę žalą, nes į lošimus, priešingai negu pramogos lošėjai, jie investuoja didesnes pinigų sumas, siekdami išlošimo, o ne pramogos. Kaip jau buvo minėta, pralošimas yra neatsiejama azartinių lošimų dalis, todėl suprantama, kad, didinant lošimui skirtą sumą, greta didėja ir pralošiamos sumos dalis. Tačiau dauguma probleminių lošėjų nepaiso šio fakto, nes yra turėję išlošimo patirtį, o ji prisideda prie netinkamos nuostatos formavimosi, jog laimėjimas yra galimas ir tai tik laiko klausimas, kada tai įvyks. Priešingai negu pramogos lošėjai, probleminiai lošėjai lošimams naudoja tas lėšas, kurios yra skirtos ne pramogai (nes dažniausiai šis išteklius jau būna išnaudotas), o buitiniams poreikiams patenkinti. Todėl tokie lošėjai neretai skolinasi pinigų, atideda arba visiškai atsisako brangesnių pirkinių, retai pramogauja. Priešingai negu patologiniai (priklausomybę turintys) lošėjai, jie dar gali savarankiškai sustabdyti sau žalingą pramogą ir jeigu jos atsisakys galutinai, rizika tapti priklausomais nuo lošimo sumažėja. Dėl šios priežasties labai svarbu atkreipti dėmesį į probleminio lošimo ženklus ir laiku kreiptis pagalbos į specialistus.



Patologinis lošėjas

Pats žodis „patologija“ apibrėžiamas kaip liguista būseną, sveikatos sutrikimas. Patologinis lošimas šiuo metu klasifikuojamas kaip impulsų kontrolės sutrikimas, nors turi panašumų su kitais sutrikimais, ypač priklausomybėmis nuo psichiką veikiančių medžiagų. Tai progresuojantis sutrikimas, kuriam būdingas nuolatinis ar pasikartojantis azartinių lošimų kontrolės praradimas; perdėtas susidomėjimas azartiniais lošimais ir pinigų jiems paieška; iracionalus mąstymas; negebėjimas kritiškai vertinti savo elgesio ir veiksmų lošiant; liguisto elgesio tęsimas, nepaisant visų neigiamų padarinių. Moksliniuose šaltiniuose patologinis lošimas dar įvardijamas kaip kompulsyvus lošimas arba ludomanija (lot. *ludus* – žaidimas + gr. *mania* – potraukis, beprotystė). Pagrindinis ir įsisažmonintas šio tipo lošėjų tikslas – siekti atsilošti visus praloštus pinigus, išpirkti žalą, kuri buvo padaryta artimiesiems ir atkurti jų prarastą pasitikėjimą bei savo savigarbą. Tačiau realus tikslas – siekti emocinio pasitenkinimo ir pabėgti nuo juos varginančių jausmų. Priešingai negu probleminis lošėjas, nuo lošimų priklausomas lošėjas nebeturi galimybių sustoti be išorės specialistų pagalbos.



Priklausomybė nuo lošimų dažnai įvardijama kaip „paslėpta“ arba „nematoma“ liga. Palyginti su priklausomybe nuo alkoholio ar kitų psichiką veikiančių medžiagų, akivaizdžių fizinių požymių arba stipriau išreikštų simptomų nėra. Patys patologiniai lošėjai nuolatos randa būdų neigti ar bent jau sumenkinti problemos mastą. Taip pat jie įdeda daug pastangų, kad nuslėptų savo liguistą potraukį nuo artimųjų, kurie gali apriboti ar uždrausti siekti pasitenkinimo.

Pernelyg dažnas ar neatsakingas lošimas gali sukelti daug slogių jausmų, tokių kaip nerimas, neviltis, apatija, pyktis. Nuolat patiriant tokius jausmus, daugeliui lošiančiųjų gali kilti minčių apie savižudybę ar net gali būti bandoma žudyti. Finansinės netektys, skolos, pablogėję santykiai darbe, šeimoje, su draugais, nesėkmingi bandymai stabdyti kompulsyvų lošimą išvargina lošiantįjį, jis dažnai jaučiasi vienišas, apimtas kaltės jausmo ir beviltiškumo.

Daugelis lošiančiųjų, nuolat patirdami nesėkmę lošdami, jaučia daug neigiamų jausmų. Tai neviltis, pyktis, nerimas. Nuolatos patiriant neigiamas emocijas, gali atsirasti minčių apie savižudybę, nemaža dalis nusižudo.

Kadangi kompulsyvus lošimas yra psichikos sutrikimas, keliantis daug neigiamų jausmų, negydomas jis gali peraugti į depresiją ar kitus psichikos sutrikimus. Nuolatinis nerimas gali paveikti miego kokybę. Dėl to kai kurie lošiantieji skundžiasi galvos skausmais, nuovargiu, svorio netekimu arba padidėjimu. Neretai tokiais atvejais vargina psichosomatiniai sutrikimai: širdies skausmai, padidėjęs spaudimas, kvėpavimo ir virškinimo sutrikimai.

Nors priklausomas nuo azartinių lošimų asmuo patiria dideles emocines kančias, šeima, kaip artimiausias lošiančiojo ratas, taip pat susiduria su kompulsyvaus lošimo pasekmėmis. Kompulsyvumas – įkyrus, neįveikiamas noras ką nors veikti. Labai dažnai lošiančiojo artimieji patiria emocinį ir net fizinį smurtą iš lošiančiojo arba jo kreditorių. Šeimose, kuriose vienas sutuoktinių yra priklausomas nuo lošimų, padidėja skyrybų rizika. Jungtinėse Amerikos Valstijose atliktų tyrimų duomenimis, apie 65 proc. šeimų, kuriose vienas iš sutuoktinių lošia, prieina iki skyrybų. Trys iš penkių nuo lošimų priklausomų asmenų turi vaikų. Daugiausia streso tokios šeimos patiria dėl neatsakingo lošimo atsiradusių skolų, taip pat nekontroliuojamo melo ir įtampos.

Vaikai taip pat kenčia nuo lošimo pasekmių šeimoje. Patologinių lošėjų vaikai dažniau patiria artimojo, kenčiančio nuo lošimų priklausomybės, emocinį ir fizinį smurtą, jaučiasi apleistais tiek fiziškai, tiek emociškai, užaugę turi didesnę riziką tapti priklausomais.

Patologinio lošimo fazės

Dabar pakalbėsime apie patologijos raidą. Prieš susipažįstant su patologinio arba liguisto lošimo fazėmis, kurias patiria kiekvienas priklausomas lošėjas, svarbu paminėti patologinio lošėjo tipus – *aktyvus lošėjas* ir *vengiantis lošėjas*. 1988 m. R. McCormick aprašė du lošėjų tipus: nepakankamai stimuliuojamas lošėjas (*aktyvus*) ir periodiškai depresyvus lošėjas (*vengiantis*). Taigi lošti azartinius lošimus vienus motyvuoja noras patirti stimuliavimą ar jaudulį, kitus – noras pabėgti nuo nuobodulio ir (ar) noras pabėgti arba susidoroti su depresija, nerimu ir netenkinančiu savęs vaizdiniu.

Aktyviems lošėjams dažniausiai būdingi ekstraverto tipo asmenybės bruožai: jie būna aktyvūs, linkę bendrauti, mėgsta būti dėmesio centre, lengvai socializuojasi. Nemaža dalis aktyvaus tipo lošėjų turi ir narcistinei asmenybei būdingų bruožų: nuolatinis kitų dėmesio siekimas, savo sugebėjimų ir savybių pervertinimas, arogantiškas elgesys, savikritikos trūkumas, kitų menkinimas ir pan. Dažniausiai tokio tipo lošėjai pasirenka lošimus lošimų namuose, kuriuose gali rasti savo menamos sėkmės liudytojų ir sulaukti jų dėmesio bei pagyrų, taip padidindami savo savivertę.

Vengiantiems lošėjams dažniausiai būdingi intraverto tipo asmenybės bruožai: uždarumas, jie vengia socializavimosi, labiau pasinėję į save, mažiau dalijasi emociniais išgyvenimais. Dažniausiai dalyvauja lošimuose, kuriuose nereikia bendrauti su kitais lošėjais arba aptarnaujančiu personalu: lošimai internetu, lošimo automatų salonai. Dažniausiai vengiančio tipo lošėjai turi žemą savivertę, tad dalyvavimas lošimuose – galimybė pabėgti nuo reikalavimų keliančios visuomenės, o laimėjimas – siekis įrodyti sau, kad bent kažką gali atlikti gerai.

Kiekvienoje iš fazių apžvelgsime ir aktyvaus, ir vengiančio tipo lošėjų elgesio ypatumus.

◆ Laimėjimų fazė

Turbūt daugelis esame girdėję tokį posakį, kad naujokams sekasi. Atsakyti, kiek ši nuostata yra pagrįsta, nėra galimybės, nes sėkmė, kaip ir buvo kalbėta ankstesniuose skyriuose, nėra pamatuojama ar numatoma. Nėra konkrečios hipotezės, kuria būtų galima pasiremti, siekiant paaiškinti naujoko sėkmės fenomeną, tačiau bendraujant su įvairiais specialistais, dirbančiais su probleminiais lošėjais, susiformavo prielaida, kad pirmus kartus pramogaudamas lošimuose retas kuris išmano visas lošimų taisykles ar subtilybes. Dėl šios priežasties lošiantysis nejaučia nerimo, pralošimas jam nekelia nusivylimo, jis tiesiog pramogauja, kaip moka, todėl natūraliai labiau rizikuoja, atlikdamas tokius statymus, kurių įgudęs lošėjas atsisakytų. Galime sakyti, kad pramogos lošėjas lošia ne pagal sistemą, taip, pats to nesuvokdamas, jis padidina savo išlošimo galimybę. Pasikartosime, kad tai tik prielaida.

Probleminiams ir pataloginiams lošėjams laimėjimas yra vienas iš svarbiausių veiksnių. Jis padeda susiformuoti nuostatai, jog išlošimas yra realiai pasiekiamas ir ši nuostata būna tiek gaji, kad ji tampa vyraujančia lošėjo elgesio nuostata ir nukreipia dėmesį nuo pralaimėjimų.

Aktyvaus tipo lošėjams, kuriems laimėjimas kelia pasitenkinimą ir žavėjimąsi savimi, išlošimai glosto savimeilę ir tarsi patvirtina jų asmeninę nuostatą apie jų išskirtinumą, sėkmingumą, galią. Kadangi tokio tipo lošėjams labai svarbu išsiskirti iš „pilkosios masės“ ir būti pranašesniais, laimėjimų fazės metu jie dažniau giriasi aplinkiniams apie savo pasiekimus lošiant. Jiems gali kilti minčių, kad lošimas – tai visai tinkamas būdas bent jau papildomai užsidirbti, o kai kurie įtiki, kad tik dėl savo asmeninių įgūdžių ir išskirtinumo tik jie vieninteliai gali aplošti sistemą ir net galėtų pradėti sėkmingą profesionalo karjerą. Šioje stadijoje lošiantieji ima kurti įvairias lošimų strategijas ir nuoširdžiai tiki, kad tik jie vieninteliai žino, kas yra svarbu, norint sėkmingai lošti. Darbo su probleminiais lošėjais patirtis patvirtina, kad daugelis iš jų per ilgus lošimo metus turėjo gana didelių piniginių išlošimų, ir tai tik patvirtindavo jų tikėjimą, kad išlošti yra visiškai realu. Lošėjams labai svarbus laimėtojo jausmas, ypač tuo metu, kai šalia yra jų menamos sėkmės liudytojų, kitų lošėjų arba personalo, negailinčių sveikinimų ir pagyrų, kurie glosto savimeilę. Neretai lošimų organizatoriai naudoja savo įtraukos į lošimus būdus per smulkias dovanėles, daiktines loterijas, dovanų korteles, nemokamą maitinimą ar alkoholinius gėrimus. Personalas yra paslaugus, svetingas, dažnai įsimena nuolatinių klientų vardus bei pomėgius, tai tik padidina lošiančiojo svarbos jausmą. Jie jaučia savo išskirtinumą iš kitų „nelaimėlių“, todėl, suprantama, lankymasis lošimų bendrovėse dažnėja, o tikėjimas savo sėkme skatina didinti statymus, nes menkesni išlošimai nebeteikia tiek pasitenkinimo.

Kadangi dažnai vartojame žodį *pasitenkinimas*, šioje dalyje būtų svarbu paminėti hormono dopamino vaidmenį, formuojantis azartinių lošimų priklausomybei. Mūsų smegenyse dopaminas veikia kaip neuromediatorius, t. y. jis perduoda signalus tarp nervinių ląstelių ir yra atsakingas už pasitenkinimo, laimės būseną, be kurios būtų sunku mokytis ar rasti motyvacijos. Iš esmės dopaminas „apdovanoja“ mus už vieną ar kitą atliktą veiksmą, suteikdamas pasitenkinimo būseną. Pavyzdžiui, mokymosi procese, kuomet mes sprendžiame sudėtingą užduotį ir surandame tinkamą atsakymą, mes pajaučiame palengvėjimą ir savotišką džiugesį, pasididžiavimą savimi – tai irgi dopamino poveikis, tarsi kviečiantis išbandyti savo jėgas, atliekant kitą užduotį. Neurologai, skenuodami lošiančiųjų smegenis lošimo metu, nustatė, kad dopaminas išsiskiria tik tuo metu, kuomet lošėjas žino, kad lošime yra galimybė išlošti,



tačiau neišsiskiria, jei lošėjas žino, kad jo žaidime nebus finansinio ar kokio kito atlygio ir tai nekels jokie susijaudinimo. Taip pat buvo nustatyta, kad dopamino išsiskyrimas visiškai nepriklauso nuo laimėjimo, o jaudulio pikas pasiekiamas toje būsenoje, kuri balansuoja ant išlošimo ir pralošimo ribos. Kuo daugiau dopamino išsiskiria, tuo stipresnis į smegenis perduodamas signalas, taigi ir euforija. Tačiau problema yra ne pats dopaminas, o jo kiekis. Teigiama, kad per didelis dopamino kiekis gali sukelti įvairius simptomus – nuo priklausomybių iki depresijos. Kita vertus, sumažėjęs dopamino kiekis smegenyse sukelia didesnį jautrumą mažesniems dirgikliams, žmogus tampa dirglesnis, mažiau pakantus, sunkiau valdo savo emocijas. Kadangi dėl susidariusio dopamino deficito saugioje, nelošimo aplinkoje tampa sunkiau išvengti slogių emocijų būsenų, lošiantieji nesąmoningai ieško būdų padidinti dopamino kiekį, t. y. lošti.

Kadangi pats pralošimas, o tiksliau su tuo susijusios pasekmės, sukelia artimųjų kritiką, aktyvaus tipo lošėjai linkę slėpti savo pralošimus ne tik nuo savęs, bet ir nuo artimųjų. Taip pradeda formotis įprotis meluoti. Dažniausiai meluojama apie apsilankymų dažnumą, meluojama ir apie praloštas pinigų sumas.

Vengiančio tipo lošėjui lošimas tēra būdas pabėgti nuo jį supančios aplinkos ir slogių emocijų, kurias sukelia menkavertiškumo jausmas. Nepaisant to, kad realiam gyvenime jie nėra linkę bendrauti, kadangi reikia taikytis prie skirtingų žmonių norų, poreikių, pokalbio temų, lošime su kitais lošėjas juos vienija viena tema – lošimas. Lošimo aplinkoje niekas nekelia jokių sąlygų ar reikalavimų, nuslopsta nerimas, lošiantysis gali jaustis nepriklausomas, taip pat formuojasi ir socializacijos iliuzija. Dažnesni išlošimai tik formuoja nuostatą, kad asmuo bent kažką savo gyvenime gali padaryti tinkamai ir bent taip pakelti savo savivertę. Emocinis susijaudinimas dėl padidėjusio dopamino kiekio prislopina slogius jausmus, varginančias mintis, todėl vengiančio tipo lošėjui lošimas sukuria patikimą erdvę, kurioje jis jaučiasi saugus, o išlošiamos sumos – tai tik būdas pratęsti buvimo joje laiką.

Suaugusiam asmeniui laimėjimų fazė gali trukti apie 2–3 metus.

◆ Pralaimėjimų fazė

Kadangi pralaimėjimas yra neatsiejama azartinių lošimų dalis, savaime suprantama, kad visi be išimties lošėjai anksčiau ar vėliau susiduria su situacija, kuomet pralaimėjimai ima viršyti laimėjimus. Tačiau priklausomo tipo asmenybė pralaimėjimą vertina kitaip negu pramogaujantis lošėjas. Šioje stadijoje ypač stebimi lošėjo savo veiksmų suvokimo pakitimai ir atsiranda mąstymo iškraipymų. Paprastas pavyzdys. Jei pramogos lošėjas nusiperka momentinį loterijos bilietą, sumokėjęs už jį 2 eurus, ir išlošęs mato, kad jo laimėjimas sudaro 2 eurus, jis tą suvokia kaip atsilošimą, t. y. liko su savo pinigais. Priklausomam lošėjui tai suvokiama ne kaip atsilošimas, o priešingai – išlošimas, t. y. jis mano, kad jis padidino savo laimėtą sumą 2 eurai. Toks menamas išlošimas jam sukelia pasitenkinimą. Kartu jis ima mistifikuoti tokį teigiamą rezultatą, manydamas, kad tai ženklas „iš aukščiau“, kuris rodo, jog ši diena jam yra sėkminga ir tai yra tiesioginis kelias pratęsti dalyvavimą azartiniuose lošimuose. Daugelis lošėjų linkę į mistifikavimą. Tokį potyrį sukuria bet koks atsitiktinis sutapimas aplinkoje: pravažiavęs automobilis su vienodais numeriais, išgirsta „kodinė“ frazė naujienose, monetos radimas gatvėje, horoskopai ir pan. Kadangi laimėjimų fazėje buvę išlošimai įsirašo giliai atmintyje, jie tampa išgyventu ir neginčijamu faktu, kad toks įvykis yra įmanomas, ir tampa esminiu lošiančiojo traukos objektu. Kadangi tikėjimas išlošimu yra labai gajus, savo pralaimėjimus lošiantieji vertina kaip „nesėkmės juostą“. Dėl klaidingo savo veiksmų suvokimo jie mano, jog su kiekvienu pralošimu jie tik priartėja prie išlošimo, tačiau negeba susifokusuoti realybėje, kurioje kiekvienas naujas statymas yra tai tik atskiras lošimas, kuris nepriklauso nuo praėjusio lošimo rezultato. Kartais tokį klaidingą mąstymą padeda susidaryti ir lošimo įrenginių gamintojai. Dažnai tą galime pastebėti, lošdami lošimo automatais. Pavyzdžiui, už vieną lošimą (sukimą) mes sumokame 5 eurus, spaudžiame lošimo mygtuką ir netikėtai pasigirsta laimėjimą menantis pozityvūs muzikos garsai, sumirguliuoja šviesos, švieslentėje skelbiama 4 eurų išmoka. Racionaliai mąstydami, mes suprantame, kad laimėjimo nėra, realiai mes

pralošėme 1 eurą iš pastatytos 5 eurų sumos, tačiau priklausomas asmuo nebekreipia į tai dėmesio. Jo suvokimu, jis išlošė ir nejaučia realios netekties. Dopaminas atlieka savo darbą ir „apdovanoja“ lošėją – nesvarbu, ar tai laimėjimas, ar pralaimėjimas. Lošimo įrenginiuose tai vadinama „užslėptu pralaimėjimu“, t. y. ir vaizdu, ir garsu siekiama apgauti smegenis, kad nieko blogo nenutiko, taip nukreipiant jų dėmesį ne į kritinį mąstymą, o į apdovanojimo (pasitenkinimo) mechanizmus. Trumpalaikiai laimėjimai arba „užslėpti pralaimėjimai“ tik dar labiau sužadina viltį, kad lošėjui liko visai nedaug iki jo tikslo atsilošti, tereikia išlaukti. Kadangi finansinė netektis ima didėti, o poreikis lošti jau tapo įpročiu, reikalingi alternatyvūs pajamų šaltiniai, galintys patenkinti šį poreikį. Lošėjas tai suvokia kaip investavimą į verslą, kuris, jo giliu įsitikinimu, atneš nenuginčijamos naudos – išlošimą. Šioje stadijoje lošiantieji įsitraukia į pinigų skolinimąsi. Iš pradžių skolinamasi iš artimųjų ir draugų, vėliau, kuomet skolų vien iš atlyginimo sugražinti nepavyksta, jie tampa greitųjų kreditų bendrovių įkaitais. Remiantis darbo su probleminiais lošėjais patirtimi, galima būtų išskirti, kad vidutiniškai kiekvieno probleminio lošėjo, turinčio ne mažesnę kaip 5 metų lošimo „stažą“, skola siekia nuo 10 000 eurų. Galbūt tuo lošimo priklausomybė ir yra pavojingesnė už kitas, pavyzdžiui, chemines priklausomybes – vienos lošimos sesijos metu, kuri kartais gali trukti ir kelias paras be miego ar valgio, lošiantieji pralošia tiek, kiek joks narkomanas arba alkoholikas nesuvaldys. Pirmiausia psichiką veikiančios medžiagos ir alkoholis yra nuodas, kurių vartojimas dideliais kiekiais nuodija organizmą ir gali sukelti labai sunkias fiziologines pasekmes – negalią, komą arba mirtį. Lošimas nesukelia intoksikacijos, nes jis nėra išorinė cheminė medžiaga. Vienos lošimos sesijos metu lošiantieji gali pralošti visą sumą, prie kurios gali priėti. Tai gali būti nuo kelių šimtų iki kelių šimtų tūkstančių eurų.

Pamėginkime pasiaiškinti, kas visgi trukdo lošėjui susivaldyti. Kadangi priklausomo lošėjo smegenys jau yra pripratusios lošti ir iš to gauti pasitenkinimą, įsivaizduokime, kad per dieną jis patiria daugybę varginančių emocijų, pavyzdžiui, jam primenama apie laiku negražintą skolą. Tai sukelia stresą, kuriuo metu jam kyla įtampa, nerimas. Siekdama išvengti šių jausmų, sąmonė ieško loginių sprendimų, tačiau pasąmonė, įgijusi lošimo patirtį ir gaudama iš to pasitenkinimą, signalizuoja, kad nusiraminti galima lošiant. Kurį laiką sąmonė gali priešintis tokiam sprendimui, kurdama gynybos mechanizmų liniją, apsaugančią nuo galimų pasekmių – pralošimo, tačiau, veikama augančio nerimo, ji pasiduoda. Kadangi daugelis mūsų minčių yra automatizuojamos, t. y. mes sąmoningai nesuspėjame į jas sureaguoti ir kritiškai įvertinti, dažnai joms pasiduodame. Taip ir lošiančiojo atsakas į mintį „palošti“, padidina adrenalino kiekį organizme, o tai įaudrina psichiką ir paskatina veikti – lošti. Lošimo metu sąmonė ir joje esantys gynybos mechanizmai pamažu prislopsta, kritinio mąstymo funkcijos atsijungia, lošėjas pasineria į savotišką transo būseną, kurioje jo dėmesys susitelkia tik į lošimo veiksmą ir pasiduodama pasąmonės poreikiui tenkintis, tai patiriama dėl dopamino. Šioje būsenoje vienintelis būdas sustoti – pralošti visus turimus pinigus. Kadangi kinta ne tik lošėjo kritinis savo elgesio vertinimas, bet ir pinigų suvokimas, pinigai nuvertėja. Jie tampa ne duona, pienu, mokesčiais už butą, o priemone pailginti savo pasitenkinimo laiką, kuris „čia ir dabar“ saugioje lošimo aplinkoje tampa gyvybiškai svarbesnis negu mokestis už buto nuomą, kurią reikės susimokėti „kažkada rytoj“. Kuomet dėl praloštų pinigų lošimą tenka sustabdyti, sąmonė suaktyvėja ir pradeda vertinti visas pasekmes, su kuriomis teks susidurti dėl pinigų netekties. Dažniausiai tai negebėjimas laiku sumokėti įmoką už paskolą, skola už buto nuomą, elementarių buitinių poreikių patenkinimas. Visos šios pasekmės tik dar labiau pagilina stresą, lošėjas jaučia baimę, gėdą, kaltę, savigraužą, nusivylimą. Tai labai intensyvūs ir varginantys jausmai, kurių sukeltos mintys apie skolas tampa įkyrios ir norisi greičiau nuo jų išsivaduoti, o vienintelis sprendimas, kurį gali pasiūlyti praeities patyrimas, – siekti išlošimo.

Aktyvaus tipo lošėjai šioje lošimo fazėje jau nebesigiria laimėjimais ir net nemeluoja kitiems, kad išlošia. Jie tiesiog slepia patį lošimų faktą tik dėl to, kad reikės patirti kitų vertinimą, o tai taip pat sukels jausmų. Be to, jie bijo, kad išaiškėjus lošimui, jiems paprasčiausiai bus uždrausta lankytis lošimo namuose, o kitų galimybių grąžinti praloštus pinigus lošėjai nemato. Gilus įsitikinimas apie laimėjimų galimybę būna tiek gajus, kad dažnai tai tampa vienintele mintimi, kuri juos nuramina, padeda susitelkti



ir vėl ieškoti pinigų „investicijai“. Verta paminėti, kad, atsiradus impulsui lošti, lošėjų moralės, vertybių, pareigos mechanizmai taip pat prislopsta. Kadangi dažniausiai galimybių pasiskolinti jau nebelieka, lošiantieji suranda kitų būdų: pradeda užstatinėti daiktus lombarduose. Verta išskirti tai, kad vengiančio tipo lošėjai sąmoningai parduoda daiktus, o ne užstato, nes jie, priešingai negu aktyvaus tipo lošėjai, pinigus leidžia tam, kad pratęstų savo lošimą ir pabėgtų nuo sunkių jausmų. Aktyvaus tipo lošėjai yra įsitikinę, jog atsiloš, dėl to ramina savo sąžinę, kad lombarduose užstatyti daiktai bus susigražinti. Kuomet nėra galimybės užstatyti savo asmeninių daiktų, lošėjai pradeda vogti daiktus iš savo artimųjų, tačiau... aktyvaus tipo lošiantieji „nevagia“, o tik „pasiskolina“. Kadangi pats elgesys, t. y. vogti, pavyzdžiui, savo sūnaus nešiojamą kompiuterį ir jį užstatyti yra amoralu ir gali sukelti gėdą, dėl to siekdama išvengti šio jausmo sąmonė sukuria gynybos mechanizmą ir sumenkina elgesį, paversdama tai „pasiskolinimu“. Lošiantieji visai nuoširdžiai įtiki, kad daiktas kuris „pasiskolinamas“ yra nepavagiamas, nes tai prieštarauja jų vertybėms, o paimamas pasinaudoti, t. y. užstatyti jį lombarde, ir per maksimaliai trumpą laiką bus sugražintas šeimininkui. Nepamirškime ir įsitikinimo, kad „aš galiu laimėti“. Taip nemaža dalis lošiančiųjų „skolinasi“ iš pradžių artimų daiktus, vėliau tai gali peraugti į vagystes iš darboviečių, sukčiavimą prekiaujant nesamais daiktais internetu, piniginėmis aferomis. Verta pažymėti, kad lošiantieji, kurie įsitraukia į nusikalstamas veiklas dėl savo nekontroliuojamo lošimo, dažniausiai baudžiami už stambaus masto finansinius nusikaltimus.

Čia būtų svarbu paminėti, kad į probleminį lošimą įjunkę paaugliai taip pat būna gana išradingi, bandydami prasimanyti pinigų lošimams. Egzistuoja mitas, kad paaugliai negali pralošti didelių sumų, nes jie neuždirba. Esame turėję atvejų, kuomet paauglio praloštos sumos siekė kelis tūkstančius eurų arba net kelias dešimtis tūkstančių. Kaip ir suaugę lošėjai, paaugliai linkę užstatyti savo daiktus arba iškeisti juos kreditoriui už skolas. Tėvai ima pastebėti, kad padažnėja išmaniųjų telefonų pametimo atvejų. Geresni telefonai gali būti keičiami į prastesnius, paaugliai tai paaiškina, kad „draugas paėmė jį pataisyti arba atnaujinti programinę įrangą“. Kartais padidėja ir menamų išvykų į ekskursijas, už kurias surinkti pinigai būna išleidžiami lošimams. Vėliau išaiškėja, kad rinkliavos tėra paauglio apgaulė. Kadangi šiuolaikiniai paaugliai puikiai išmano technologijas, neretai jie įsigudrina vogti pinigus iš tėvų sąskaitų, taip pat pasitaiko atvejų, kai tėvų vardu paimamos nedidelės paskolos, o gauti pinigai pervedami vyresnio draugo sąskaiton ir taip išgryninami. Daiktai menamai atiminėjami įvairių piktavalių. Namuose galima pasigesti brangesnių daiktų: pinigų, juvelyrinių dirbinių, išmaniosios elektronikos. Visa tai parduodama, įkeičiama lombarduose arba perduodama tretiesiems asmenims už susidariusias skolas.

Pralaimėjimų fazėje lošiantieji sunkiau susitvarko su savo įprastomis užduotimis, daugiau laiko skiria lošimui, dėl to ima kilti problemų šeimoje, vengiama bendravimo su draugais, nukenčia mokymosi arba darbo kokybė, dažnai pasikeičia emocinis fonas ir lošėjai tampa dirglesni, sunkiau kontroliuoja savo elgesį. Kadangi aktyvaus tipo lošėjui labai svarbu išlaikyti savojo „aš“ vaizdą visuomenės akyse, neprarasti kitų pagarbos ar savigarbos, dažniausiai dėl savo nesėkmių jie linkę kaltinti visus ir viską, bet tik ne save. Tokiais atvejais atsiranda įvairiausių mitų, kuriuos jie pastiprina kitų (tokių pačių lošėjų) menamomis patirtimis. Dažniausi mitai: lošimų organizatorių manipuliavimas lošimo įrenginiais, dėl to išlošti tampa vis sunkiau; lošėjas būna apsvaiginamas psichotropinėmis medžiagomis, dėl to negali adekvačiai kontroliuoti lošimo proceso; lošimų vietose leidžiamas grynas deguonis, kuris prisodrina smegenis tiek, kad veiksmai tampa neadekvatūs; ruletėse įrengti specialūs magnetai, kurie sustabdo kamuoliuką ne toje vietoje, kurią pasirinko lošėjas; aptarnaujantis personalas tyčia dalija kortas taip, kad lošėjas praloštų; kortų maišytuvai nureguliuoti, kad išdalytų blogas kortas; personalas per daug atsipalaidavęs / agresyvus / nepagarbus / neprofesionalus, todėl sunervina ir dėl to ima nesisekti; jiems neleidžiama išlošti, nes jie perprato lošimo sistemą ir t. t. Nemažai kaltinimų tenka ir artimiesiems, ir šie kaltinimai taip pat dažnai prasilenkia su realybe. Pastebimas dirglumas, kuomet jų klausama apie lošimą arba kviečiama nuo jo susilaikyti. Taip pat aktyvūs lošėjai nesuitaiko su paties pralošimo faktu. Tiksliau, jie jį suvokia šiek tiek iškreiptai ir negali susitaikyti



su mintimi, kad pinigai, kuriuos jie pralošė, niekada negrįš. Svarbiausias bet kurio pataloginio lošėjo tikslas – atsilošti per visą lošimo laikotarpį praloštą sumą ir sustoti. Tačiau, deja, šis tikslas niekada nebus įgyvendintas. Apibendrinant lošiančiųjų, ypač aktyvaus tipo lošėjų elgesį lošimo impulso metu, galima būtų jį tapatinti su psichopatija. Psichopatija – asmenybės sutrikimas, kurį turinčiam žmogui nebūdinga empatija, būdinga silpna impulsyvaus elgesio kontrolė ar manipuliuojanti elgsena, gali atrodyti, kad toks žmogus neturi sąžinės. Psichopatui nerūpi kitų jausmai, jis taip pat neatsižvelgia į jokias socialines normas, jis atrodo egocentriškas, beširdis, nejaučia jokios atsakomybės, nesirūpina pasekmėmis.

◆ **Desperacijos (nusivylimo) fazė**

Besivaikydami atsilošimo ir negebėdami kritiškai vertinti savo elgesio, lošiantieji pasiekia tokią stadiją, kai finansinė našta tampa nebepakeliama, o gilėjantis nusivylimas savo elgesiu atveda prie ribos, kai pradeda megztis suvokimas apie savo padėties beviltiškumą. Dažniausiai desperacijos fazėje lošėjas ima suvokti, kad lošimas jau yra nekontroliuojamas, atsiranda minčių apie priklausomybę. Anksčiau buvusį neabejotiną įsitikinimą, kad lošėjas atsiloš, dažniausiai pakeičia viltis. Šioje fazėje jausdami nenumaldomą trauką lošimui, lošėjai skiria jam daugiau laiko, atsisakydami net savo pagrindinių atsakomybių šeimai, visuomenei. Dažnai pradėdama lošti net ir darbui skirtu metu, dėl to nukenčia atliekamo darbo kokybė, atsiranda konfliktų su darbdaviu, neretai netenkama darbo. Nukenčia ir socialiniai ryšiai. Ypač aktyvaus tipo lošėjai dėl didėjančio nerimastingumo ir poreikio patirti malonumą lošiant sunkiai išbūna kitose veiklose, nes juos apima nuobodulys, dirglumas, susierzinimas. Iš pradžių ima retėti susitikimų su draugais, mažėti šeimos susibūrimų skaičius, vėliau tokių susitikimų imama vengti. Kadangi poreikis slėpti savo lošimą išugdo puikius gebėjimus meluoti ir manipuliuoti, lošiantieji aktyviai naudojami šiais įgūdžiais, siekdami išvengti visų nepageidaujamų kontaktų. Viena vertus, susitikimų su artimaisiais imama vengti ir dėl to, kad didžioji dalis jų turi finansinių saitų su lošiančiuoju. Didžiausiais lošėjo kreditoriais pirmiausia tampa artimųjų ratas, todėl susitikimas su jais gali sukelti įvairių nepageidaujamų klausimų apie skolas arba skatinimų tas skolas gražinti. Minėjome, kad impulso metu lošiančiajam būdingas elgesys, kuris primena psichopatijos požymius. Tačiau, impulsui atslūgus, visi užslopinti jausmai ir moralės principai grįžta, išskeldami visą puokštę intensyvių, kankinančių jausmų: nusivylimas, pasišlykštėjimas, kaltė, gėda, savigaila, bejėgystė, išgąstis, nevisavertiškumas, panieka ir aibė kitų. Todėl būtų neteisinga teigti, kad lošiantieji neturi sąžinės, yra begėdžiai ir pan. Būseną, kurią jie išgyvena, yra tiek kankinanti, jog lošėjai bėga nuo jos, pasinerdami į lošimus, kur nebelieka atsakomybių, kaltės. Ten jie gali atsipūsti nuo persekiojančių kreditorių, minčių apie savo nevisavertiškumą, artimųjų kaltinimų, gėdos už artimiesiems sukeltas kančias. Desperacijos fazėje dažnai kyla savižudiškų minčių, kai kurie lošiantieji nusižudo. Dažnai vis dar gajus mitas, kad nusižudyti mėginantis žmogus nori mirti. Iš tiesų tai tik būdas – tikrai netinkamas – atimti sau protą, siekiant nejausti dvasinės kančios. Padėjus tokiam asmeniui sumažinti emocinę kančią, dažniausiai savižudiškos mintys kinta. Dar vienas gajus mitas, dažnai būdingas lošiančiojo aplinkoje, – kad dažnai grasinantis ar kalbantis apie savižudybę asmuo niekada to nepadarys. Lošiančiųjų artimieji, labiau ramindami save, dažnai teigia, kad tai yra tik manipuliacija, siekiant tikslo gauti pinigų lošimams arba padengti skolas. Tačiau psichinės sveikatos specialistų nuomonė yra vienareikšmė – į bet kokias užuominas reikia reaguoti rimtai, jų nenuvertinant ir nesumenkinant, bet dėl tolesnių pagalbos veikslių būtina pasitarti su specialistais.

Kadangi daugelis artimųjų yra nusivylę lošiančiųjų elgesiu, o dėl nuolatinio melo nebetiki lošiančiųjų žodžiais, galimybės pasiskolinti pinigų tampa labai menkos. Aktyvaus tipo lošėjo mąstymas tokius žmones dalija į „padedančius“ ir „nepadedančius“. Pagalbos suvokimas yra iškreiptas ir sudaiktintas. Po eilinio pralošimo lošiantįjį apima panika, nes dažniausiai jis lošia iš tų pinigų, kurių pralošti negali. Tuo momentu užplūdę jausmai verčia intensyviai ieškoti išeities iš susidariusios padėties, kurioje būtų mažiausiai pasekmių ir, svarbiausia, kad tai įvyktų greitai, nes tuo pačiu nesąmoningai siekiama



emocinio nusiramavimo. Suprantama, kad tuo metu imama kreiptis į artimuosius. Tokiu metu lošėjas pasirengęs įvykdyti visas sąlygas, žada, kad nebeloš, neretai jis ir pats tuo nuoširdžiai tiki. Artimieji, kurie sutinka paskolinti pinigų, padengti kreditą, susisiekti su kreditoriumi dėl skolos gražinimo, laikomi „padedančiais“, kuriems „aš rūpiu“. Kiti, kurie suvokia, kad tokia „pagalba“ tik atitolina galimą sveikimą, lošiančiojo laikomi „nepadedančiais“, nes jie liepia priimti atsakomybę ir pačiam ieškoti būdų. Jie įvardijami kaip šalti, nemylintys, neužjaučiantys. Siekdamas supratimo, kurio jis menamai negauna, nes niekas neapmoka jo skolų, lošėjas iš pradžių ima kaltinti visą aplinką: lošimo organizatorius, priežiūros instituciją, netobulus įstatymus, lošimų draugą – tai jie kalti dėl jo lošimų ar atkryčių. Nesulaukęs teigiamo rezultato, t. y. pinigų, labai dažnai lošėjas ima artimuosius kaltinti, priekaištauti, manipuliuoti jų emocijomis, tokiais infantiliais būdais dažnai įstumdamas save į aukos poziciją, įtiki savo nekaltumu, jaučiasi atstumtas, nemylimas ir turintis legalią teisę ant jų pykti. Ne visi šie veiksmai yra įsisąmoninti, tai labiau išmoktas elgesys ir automatinės reakcijos, todėl artimiesiems labai svarbu tai suvokti, kad nepasiduotų lošiančiojo manipuliacijoms ir išlaikytų nusistatytas ribas.

Daugelis specialistų, dirbančių su priklausomais asmenimis, naudoja „dugno“ sąvoką. Ją turbūt galime apibrėžti kaip lošiančiojo emocinių, socialinių ir fizinių būsenų visumą, kurioje išsigrūnina aiški, įsisąmoninta mintis, kad toks gyvenimo būdas, kurį priklausomas asmuo gyvena, jam daugiau nėra priimtinas ir jis jo tęsti nebenori. Kiekvienas lošėjas turi savo individualų ir tik jam vienam suvokiamą „dugną“. Vienam tai būti pagautam tėvų, vagiant jų pinigus, kitam – kalėjimas už įvykdytus nusikaltimus. Savo praktikoje susitinkame su lošiančiais, kurie galvoja, jog yra pasiekę „dugną“, bet dažniausiai jis būna menamas, laikinas, trapus. Realiame „dugne“ nebelieka vietos arogancijai, puikavimuisi, melui, išsisukinėjimui, atidėliojimui. Jį pasiekęs lošėjas būna emociškai išsekęs ir nebeturi išteklių gintis ar išsisukinėti. Tai tampa atskaitos tašku, nuo kurio dažniausiai yra tik dvi kryptys: pirmoji – sveikimo kelias, antroji – degradacija ir (neretai) savižudybė.

Todėl svarbu atminti, kad prieš pradėdami gelbėti lošiantįjį, susimąstykime, ar mūsų elgesys neatitolins jo nuo galimybės greičiau pasiekti savo „dugną“, nuo kurio jis galės atsispirti naujam gyvenimui be lošimų.

Pagalbos lošėjams būdai

Būdami desperacijos fazėje, lošiantieji įtiki, kad jie yra „ligoniai“, tačiau dėl savo kompulsyvaus elgesio netiki, kad jiems kas nors gali pagelbėti. Neretai šioje stadijoje lošiantieji bando ieškoti ir savigydos priemonių. Viena populiariausių, bet beveik neduodanti jokių rezultatų priklausomybės stadijoje – nelošti. Svarbu atminti, kad nelošimas (susilaikymas) neparodo, kad priklausomybė praėjo. Tokiomis nelošimų praktikomis lošiantieji naudojami, pasitelkdamiesi cheminių priklausomybių (alkoholis, narkotikai) turinčių asmenų patirtis. Kad ir kaip būtų keista, nemažai alkoholikų ar narkomanų taip tvarkėsi su savo problemomis ir kai kurie pasiekdavo gana sėkmingų rezultatų, t. y. „mesdavo“ vartoti. Kaip minėjome ankstesniuose skyriuose, lošiant neveikia išorinės cheminės medžiagos, todėl nėra ko „mesti“. Remdamiesi savo darbine patirtimi, galime teigti, kad beveik bet kuris patologinis lošėjas be išorinės pagalbos gali išbūti nelošdamas nuo 6 iki 12 mėnesių. Yra buvę atvejų, kuomet lošėjai, ypač po rimtų krizinių išgyvenimų, sugebėdavo nelošti ir 3–4 metus, tačiau beveik visi, kurie nesikreipė specializuotos pagalbos, atkrisdavo ir atkrytis dažniausiai būdavo ne mažiau skausmingas negu ankstesnis lošimo laikotarpis. Kadangi lošėjai yra labai nerimastingi, kompulsyvūs, jų siekiami gydymo metodai taip pat privalo būti ypač greiti ir efektyvūs. Dažniausiai jie griebiasi vadinamųjų kodavimo metodų, kai kurie įtiki parapsichologų siūlomomis paslaugomis ir neretas jomis naudojosi arba siekia išskirtinai medikamentinio gydymo. Deja,

tenka pripažinti, kad vaistų nuo lošimo priklausomybės nėra, tačiau yra efektyvūs pagalbos būdai. Su jais trumpai ir supažindinsime.

Kalbant apie pagalbą lošiančiajam, svarbu suvokti, kad specialistas ar savitarpio paramos grupės nariai yra bejėgiai, jei asmuo nepasirengęs darbui su savimi. Vienas dažniausiai pasitaikančių mitų apie priklausomybes skamba taip: „Asmuo, praėjęs gydymą, daugiau nebeloš niekada.“ Tikrai yra nedaug probleminių lošėjų, kuriems užteko užbaigti „Minesotos“ programos kursą, kad įsisąmonintų savo netinkamą elgesį ir atsisakytų lošimų. Didžiąją dalį lošiančiųjų gydymas taps ilgu, emociškai sunkiu keliu sveikimo link. Atminkite, kad veiksminga pagalba, kurios siekiama, – yra. Svarbu noras keistis ir dalyvavimas procese.

◆ Savanoriškas apsiribojimas nuo azartinių lošimų – kaip tą padaryti

Nuo 2017 m. gegužės 1 d., įsigaliojus Lietuvos Respublikos azartinių lošimų įstatymo pakeitimui, asmenų prašymų neleisti lošti ir dalyvauti nuotoliniuose lošimuose (toliau – prašymai) pateikimas įgavo teisinę galią. Už asmenų, pateikusių prašymus, įleidimą į lošimų organizavimo vietas atsako lošimų organizatoriai.

Apsiribojusių savo galimybę lošti asmenų registro (toliau – registras) tvarkytoja yra Lošimų priežiūros tarnyba. Asmenys, norintys apriboti savo galimybę lošti, Lošimų priežiūros tarnybai arba lošimų organizatoriui prašymą gali pateikti vienu iš šių būdų:

- elektroniniu būdu portale „Elektroniniai valdžios vartai“ (adresu <http://www.epaslaugos.lt>) tiesiogiai prisijungę ir užpildę nustatytos formos prašymą;
- lošimų organizavimo vietoje, kur asmeniui bus suteikta galimybė prisijungti prie portalo „Elektroniniai valdžios vartai“;
- tiesiogiai atvykę į Lošimų priežiūros tarnybą.

Lošimų organizatorius kiekvienoje apskrityje, kurioje jam yra išduotas leidimas, bent vienoje bet kurios rūšies lošimų organizavimo vietoje, kurioje jis vykdo veiklą, privalės sudaryti galimybę asmeniui prisijungti prie portalo „Elektroniniai valdžios vartai“. Pačių prašymų lošimų organizatoriai nepriima.

Vilniaus mieste tiesiogiai atvykus asmenų prašymai bus priimami tik Lošimų priežiūros tarnyboje, adresu Ukmergės g. 222, Vilnius.

Iki šiol galiojęs prašymų pateikimo būdas, lošimų organizatoriui ar Lošimų priežiūros tarnybai pateikiant užpildytą popierinę prašymo formą, nuo 2017 m. gegužės 1 d. nebegalioja.

Dėmesio. Asmenų prašymai neleisti lošti, pateikti iki 2017 m. gegužės 1 d., nebegalioja. Asmenys, pageidaujantys apriboti savo galimybę lošti ir dalyvauti nuotoliniuose lošimuose, nuo 2017 m. gegužės 1 d. turi elektroniniu būdu portale „Elektroniniai valdžios vartai“ pateikti prašymus neleisti lošti anksčiau nurodytais būdais.

Kaip pateikti prašymą, skaitykite [čia](#).

◆ Anoniminiai lošėjai

Daugelis specialistų, dirbdami su problemų dėl lošimų turinčiais asmenimis, kaip papildomą priemonę siūlo dirbti ir savitarpio paramos grupėse, tokiose kaip Anoniminiai lošėjai. Anoniminiai lošėjai – tai vyrų ir moterų draugija. Šios draugijos nariai dalijasi savo patirtimi, jėgomis ir viltimi, siekdami padėti sau ir kitiems įveikti lošimo problemą. Vienintelė sąlyga tam, kas siekia tapti draugijos nariu, – noras mesti lošti. Darbas savitarpio paramos grupėse kažkiek vadovaujasi grupinės psichoterapijos principais, tačiau grupę veda ne psichinės sveikatos specialistas, o ilgą nelošimo patirtį turintis vienas iš grupės narių. Grupėje sudaromos saugios sąlygos būti išgirstam, dalytis savo jausmais, girdėti kitų grupės narių jausmus ir mintis. Visas darbas grupėse vadovaujasi



konfidencialumo principais, todėl neverta nerimauti, kad apie Jūsų lankymąsi grupėje sužinos tretieji asmenys.

Daugiau apie Anoniminių lošėjų grupes skaitykite [čia](#).

◆ Lošiančiųjų artimųjų savitarpio paramos grupė

Tai Lošimų priežiūros tarnybos programa, skirta lošiančiųjų artimiesiems. Susirinkimuose artimieji dalijasi savo jausmais, mintimis, sprendžia kilusius klausimus dėl lošiančio artimojo. Tai vienas iš tinkamiausių būdų, siekiant pasirūpinti savimi, gauti daugiau naudingos informacijos probleminių lošimų klausimais. Jeigu Jūsų artimoje aplinkoje yra lošiantis asmuo ir nežinote, kaip padėti jam ir sau, turite neatsakytų klausimų ir nežinote, kam juos užduoti, ši grupė kaip tik Jums. Grupė renkasi kiekvieno mėnesio paskutinį antradienį Lošimų priežiūros tarnybos patalpose, Ukmergės g. 222, 4 aukšte. Grupės moderatoriai – Lošimų priežiūros tarnybos psichologai Oleg Mackevič ir Tatjana Veromej.

Daugiau informacijos apie grupę galite gauti paskambinę į Lošimų priežiūros tarnybą telefonais: 8 (5) 233 62 41 ar +370 609 66676 arba elektroniniu paštu pagalba@lpt.lt.

◆ Minesotos programa priklausomybės ligų centruose

Minesotos programa – psichoterapinis gydymas: jausmų pažinimas, bendravimo įgūdžių lavinimas, elgesio ir mąstymo koregavimas, motyvacijos blaivybei stiprinimas, „12 žingsnių“ programos taikymas tolesniame gyvenime. Taikoma asmenims, sergantiems priklausomybe nuo alkoholio ar narkotikų, be abstinencijos reiškinijų (po stacionarinio ar ambulatorinio abstinencijos gydymo) ir priklausomiems nuo azartinių lošimų. Taip pat rengiamos paskaitos priklausomybės ligomis sergančių asmenų artimiesiems. Programos trukmė – 28 dienos.

Daugiau informacijos galite rasti [čia](#).

◆ Priklausomybės ligų centrų pagalba jaunimui

Respublikiniame priklausomybės ligų centre nepilnamečiams teikiamos paslaugos yra nemokamos ir teikiamos, neatskleidžiant asmens tapatybės. Gydytojas vaikų ir paauglių psichiatras konsultacijos metu įvertins sveikatos būklę, ir, nustatęs žalingą vartojimą ar priklausomybės diagnozę, suteiks informaciją apie priklausomybės sutrikimą bei galimus gydymo būdus. Gydytojas taip pat išrašo siuntimus į Respublikinio priklausomybės ligų centro Vaikų ir jaunimo reabilitacijos skyrius Vilniaus ir Kauno filialuose. Į vaikų ir paauglių psichiatro konsultaciją gali patys registruotis paaugliai nuo 16 metų. Jaunesni negu 16 metų registruojami ir laukiami atvykstant su tėvais.

Daugiau informacijos galite rasti [čia](#).

◆ Psichikos sveikatos specialistai

Psichiatras – medicinos studijas universitete baigęs asmuo, kuris po bendrojo medicinos studijų kurso pasirinko tolesnę psichiatrijos specializaciją. Šio specialisto visas pavadinimas yra gydytojas psichiatras. Psichiatras nustato galutinę psichikos sutrikimų diagnozę pagal tarptautinę psichikos sutrikimų klasifikaciją. Sudėtingesniais atvejais diagnozuodamas psichikos sutrikimus, psichiatras remiasi psichologo atliktų testų rezultatais. Psichiatras skiria gydymą psichotropiniais vaistais, taiko psichologinio konsultavimo elementus.

Psichologas – psichologijos studijas universitete baigęs asmuo. Panaudodamas specialius testus, psichologas tiria įvairius psichikos procesus: dėmesį, atmintį, intelektinius gebėjimus, mąstymą (pvz., mąstymo adekvatumą, kryptingumą), taip pat asmenybės bruožus (intraversiją, ekstraversiją, savęs vertinimą, sugebėjimus užmegzti santykius ir kt.).

Psichologinis konsultavimas skirtas žmonėms, norintiems įveikti kilusius sunkumus jų gyvenimo esamose situacijose ir išmokti savarankiškai tvarkytis su panašiomis problemomis ateityje. Psichologinis konsultavimas gali būti taikomas klientui, esant tokio pobūdžio nusiskundimams kaip baimė, nerimas dėl ateities įvykių, tarpusavio santykiai (santykiuose su sutuoktiniu, vaikais, darbe) ir su tuo susijusiomis emocijomis: padidėjusiu nerimu, baime, liūdesiu, pykčiu ar netekties išgyvenimais. Psichologinis konsultavimas skiriasi nuo psichoterapijos – tai nėra psichikos sutrikimų gydymas, nes juo nesiekama struktūriškai pertvarkyti asmenybės, o daugiau orientuojamasi į situacines problemas ir klientui padedama ieškoti konstruktyvių sprendimų.

Psichoterapeutas – tai gydytojas (dažniausiai psichiatras) arba psichologas, kuris po medicinos arba psichologijos studijų universitete dar papildomai baigė tam tikro gydymo metodo (psichoterapijos) mokymosi programą. Taigi tikslus šios srities specialisto pavadinimas – psichiatras psichoterapeutas arba psichologas psichoterapeutas.

Psichoterapija yra psichinių, emocinių ir psichosomatinių sutrikimų bei ligų gydymas psichologinių metodų visuma, taikant verbalinę ir neverbalinę komunikaciją. Psichoterapija – tai psichologinio gydymo būdas, kuriuo siekiama palengvinti kliento emocinę būklę ir teikti pagalbą, keičiant tokias asmenines savybes ir elgesį, kurie trukdo realizuoti kliento vidinį potencialą ir kurti sveikus santykius. Psichoterapijos procesas – tai ilgas psichoterapeuto ir jo kliento bendras darbas, pagrįstas dviejų žmonių pasitikėjimu, pažinimu, santykių atvirumu bei mokymusi.

◆ **Medikamentinis gydymas**

Medikamentinis gydymas turi savo vietą gydymo procese ir dažnai pasiekiamas neblogas efektyvumas, balansuotai derinant psichoterapiją ir medikamentinį gydymą. Gana dažnai lošantieji, nuolatos išgyvenantys sunkius jausmus, gali skųstis miego sutrikimais, apatiška nuotaika, nuovargiu, nerimu ir pan. Panašūs simptomai gali būti siejami ir su kitais psichikos sutrikimais, tokiais kaip nerimo sutrikimas ar depresija. Minėti sutrikimai gydomi medikamentais. Literatūroje aprašoma, kad dažniausiai skiriami antidepresantų grupės vaistai. Antidepresantai – tai psichotropiniai vaistai, kurie galvos smegenyse veikia medžiagų apykaitą, palaikančią normalų nuotaikos ir nerimo lygį. Šios smegenyse esančios cheminės medžiagos – tai serotoninas, noradrenalinas, dopaminas ir kt. Vaistų, kurie būtų skiriami išskirtinai lošimo priklausomybei gydyti, nėra. Jei pradėjote dirbti su psichologu ar psichoterapeutu, dėl vaistų vartojimo galite pasitarti su jais, tačiau skirti vaistus gali tik gydytojas psichiatras arba psichiatras-psichoterapeutas.

Rekomenduojamos interneto svetainės:

www.pagalbasau.lt – pateikiama daug informacijos apie psichikos sveikatą, pagalbą sau, turint įvairių psichologinių problemų.

<https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-losimo/> – apie pagalbą priklausomiems nuo lošimo asmenims.

www.nebenoriu-losti.lt





3.

Kaip vykdyti azartinių lošimų prevenciją bendrojo ugdymo mokykloje

Prevencinio darbo mokykloje formos ir metodai

Azartiniai lošimai tampa vis aktualesne jaunų žmonių problema, todėl prevenciją būtina pradėti vykdyti jau mokykloje. Nesiūlome vykdyti azartinių lošimų prevencijos kaip atskiros programos (kaip, pvz., psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos programa ar patyčių prevencijos programa). Dauguma prevencinių programų grindžiamos ta pačia schema: tam tikros žinios apie problemą, gyvenimo įgūdžių ugdymas ir nuostatos. Kai kuriose mokyklose atskirai vykdomos socialinių ar gyvenimo įgūdžių ugdymo programos. Socialiniai įgūdžiai, kurie svarbūs priimant atsakingus sprendimus dėl lošimų, apsisaugant nuo jų – tie patys, kurie padeda apsisaugoti nuo įsitraukimo į alkoholio ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimą, rūkymą, nusikaltimus ir pan. Tai kritinis mąstymas, sprendimų priėmimas, konfliktų sprendimas, atsisakymo įgūdžiai, bendradarbiavimas ir t. t.

Todėl, vykdamas azartinių lošimų prevenciją, kiekvienoje klasėje per mokslo metus siūlome vieną ar du užsiėmimus, skirtus šiai temai. Prieš pasirenkant užsiėmimo temą ir tikslą, būtina atsižvelgti į mokyklos ir klasės poreikius. Galbūt mokykloje ar klasėje įvyko koks nors incidentas, susijęs su lošimais, gal internete pasirodė jaunimui skirtas straipsnis, kuriame nagrinėjama lošimo tema. Tai gali būti stimulas pradėti diskusijas ir gal tam skirti daugiau negu vieną ar du užsiėmimus per mokslo metus.

Šiame leidinyje pateikiami pratimai (užsiėmimai), parengti keturioms mokinių amžiaus grupėms: 3–4, 5–6, 7–8, 9–12 kl., atsižvelgiant į to amžiaus mokinių suvokimo ir elgesio ypatumus ir jiems svarbius rūpimus klausimus. Todėl jaunesniems mokiniams (3–4 kl.) siūloma kalbėti apie kompiuterinius žaidimus, lažybas iš pinigų, o ne apie azartinius lošimus kazino ar lošimo automatuose, kurie jiems neprieinami. Be abejo, atsižvelgdamas į mokinių poreikius, mokytojas (-a) gali pasinaudoti ir vyresniems mokiniams skirtomis praktinėmis užduotimis. Pratimai (užsiėmimai) skirti atlikti per klasės valandėles. Tačiau juos sėkmingai galima taikyti ir ugdant įvairius socialinius ar gyvenimo įgūdžius.

Lošimų tema kai kuriems mokiniams gali būti skaudi – galbūt jų artimieji lošia ir vaikas nenori, kad apie tai sužinotų aplinkiniai. Kai kuriuos vaikus ši tema gali paskatinti atsiverti apie asmeninę patirtį. Nerekomenduojama leisti vaikams labai atvirauti, nes vėliau tai gali sukelti patyčias ar atstūmimą. Tokiu atveju pasiūlykite po užsiėmimo pasikalbėti šia tema su vaiku, o pokalbio metu nuspręsti, ką jam pasiūlyti – kreiptis pagalbos į mokyklos psichologą, paskambinti į psichologinės pagalbos liniją ar pan. Kaip ir kalbant kitomis jautriomis temomis, šio užsiėmimo metu svarbu sukurti saugią aplinką, kurioje visi vaikai jaustųsi patogiai ir žinotų, kur jie gali ieškoti pagalbos.

Mokinių tėvų susirinkimai

Siekiant, kad bet kuri prevencinė programa būtų veiksminga, reikia užtikrinti tėvų dalyvavimą. Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programoje mokinių tėvams yra pabrėžiama, kad „šiandieninėje visuomenėje įvairios socialinės problemos tampa vis sudėtingesnės, todėl joms spręsti nebeužtenka vien mokyklos specialistų ir mokytojų pastangų. Didžiulę reikšmę turi mokinių šeimų dalyvavimas prevencinio pobūdžio veikloje“ (V., 2009, p. 106). Prie šių problemų galime priskirti ir azartinius lošimus. Skeptikams, abejojantiems tėvų motyvacija įsitraukti į prevencinę veiklą, minimoje programoje primenama: sociologiniai tyrimai ir mokyklų praktika rodo, kad iš esmės nėra tėvų, nenorinčių bendradarbiauti su mokykla ir mokytojais, yra tik neatrastos priemonės, veiklos būdai, kaip įtraukti tėvus į šį bendradarbiavimą.

Atsižvelgdami į tai, siūlome kūrybingai žiūrėti į susitikimus su tėvais. Rekomenduojama tėvams organizuoti susitikimą lošimų prevencijos tema bent kartą per mokslo metus. Šių susitikimų tikslas – informuoti tėvus apie vaikams gresiančią riziką įsitraukti į azartinius lošimus ir paskatinti tėvus kartu su mokykla stengtis apsaugoti vaikus. Rekomenduojama su tėvais kalbėtis šia tema ir tada, jei mokykloje ar klasėje įvyko koks nors įvykis, susijęs su lošimais. Tada lošimų tema tampa aktuali ir tai yra tinkama proga pradėti apie tai kalbėti.

Kas svarbu, planuojant tėvų susirinkimus bet kokia tema?

- **Prieš susirinkimus**

- ✓ Paskelbti susirinkimo vietą, trukmę. Atsižvelgti į tėvų planus ir galimybes. Todėl rekomenduojama apie susirinkimą pranešti kuo anksčiau, kad tėvai galėtų susiplanuoti savo laiką.
- ✓ Pasirengti susirinkimui: parengti pristatyti temą (tai gali būti skaidrės).
- ✓ Sutvarkyti aplinką: pasirūpinti, kad tėvams būtų patogų sėdėti, pasikalbėti grupelėse, jei tai organizuosite ir pan.

- **Per susirinkimus**

- ✓ Sukurti psichologiškai saugią aplinką.
- ✓ Išdėstyti susirinkimo tikslus, aptarti trukmę.
- ✓ Pagarbiai išklaudyti tėvų nuomones.
- ✓ Padrąsinti bendradarbiauti, keistis informacija.

Tėvų susirinkimų azartinių lošimų prevencijos tema tikslas – supažindinti su mokinių įsitraukimo į azartinius lošimus rizika, priežastimis ir galimomis pasekmėmis, paskatinti kartu ieškoti būdų, kaip nuo to apsaugoti vaikus.

Toliau pateikiamos bendros rekomendacijos, kurios gali būti naudingos, vedant užsiėmimą tėvams lošimo prevencijos tema.

- ✓ Svarbu pirmiausia supažindinti tėvus su problema – kodėl apie tai kalbama, koks šių pokalbių tikslas. Remiantis šioje programoje pateikta medžiaga ir nuorodomis, pirmiausia tėvus reikia trumpai supažindinti su lošimų problematika, statistika ir pan. Galima pateikti mokyklinio amžiaus vaikų apklausų apie lošimus rezultatus.
- ✓ Kalbant su tėvais, svarbu ne juos gąsdinti, o papasakoti apie riziką, kad jų vaikai gali įsitraukti į lošimus.
- ✓ Aptarti su tėvais, ką jie galėtų padaryti, siekdami spręsti problemą, kur kreiptis pagalbos ir pan. Tėvams galima nurodyti Lošimų priežiūros tarnybos interneto svetainės adresą ir papasakoti, kokios informacijos ir pagalbos jie ten gali rasti. Galima atspausdinti lankstinukus ir padalyti tėvams.





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

Lankstinukas tėvams (nuoroda: http://www.sauletekis.org/images/dokumentai/Tevams/Azartiniai-losimai_Ka-svarbu-zinoti-paaugliu-tevams.pdf)

- ✓ Vaikai ir jaunuoliai pirmiausia yra suinteresuoti internetiniais žaidimais. O internetiniai žaidimai yra lošimų pradžia, nes juose slypi lošimo elementai. Todėl tėvai namuose turi nustatyti aiškų internetinių žaidimų laiką, domėtis, kokie žaidimai tinkami jų amžiaus vaikams ir kokius žaidimus jų vaikas renkasi. Tėvams galima nusiųsti *Telia* parengtą straipsnį ir plakatą su rekomendacijomis tėvams (<http://www.elektronika.lt/patarimai/ivairus/70431/pataria-ekspertas-kada-ir-ka-leisti-vaikams-zaisti-kompiuteriu/>).
- ✓ Tėvams galima pasiūlyti perskaityti interviu su Lošimų priežiūros tarnybos psichologu Olegu Mackevič „Vaikas susidomėjo azartiniais lošimais. Ką daryti tėvams“ (<http://nebenoriu-losti.lt/2021/03/18/vaikas-susidomejo-azartiniais-losimais-ka-daryti-tevams/>).
- ✓ Vyresniųjų klasių mokinių tėvams galima pasiūlyti pasižiūrėti filmą „Vaikas“ (*Child*) (režisierius Radovan Petrović). Filme rodomas jauno žmogaus, žaidžiančio kompiuterinius žaidimus ir lošiančio kompiuteryje, gyvenimas. Tėvams tai padės suprasti, kas būdinga priklausomam nuo kompiuterinių žaidimų jau suaugusiam asmeniui, kuo jis tampa, kaip paveikiami tėvai. Filmo trukmė 20 min. Filmo nuoroda: <https://vimeo.com/166874102>. Po filmo peržiūros namuose rekomenduojama pakviesti tėvus į mokyklą ir pasikalbėti lošimų tema.
- ✓ Skatinti mokinių tėvus bendradarbiauti tarpusavyje, sprendžiant vaikų problemas. Motyvuoti nelikti abejingais, jei iš savo vaiko išgirdo apie klasės draugo įsitraukimą į azartinius lošimus.
- ✓ Būtina tėvams papasakoti apie psichologinės pagalbos galimybes tėvams ir vaikams: „Tėvų linija“, „Vaikų linija“. Taip pat daugumoje mokyklų yra psichologai, kurie konsultuoja ir tėvus, ir vaikus.
 - **„Tėvų linija“** – tai vieta, kur visos Lietuvos tėvai gali gauti nemokamą profesionalią psichologinę pagalbą vaikų auklėjimo klausimais. Paskambinus nemokamu telefono numeriu **8 800 900 12**, su Paramos vaikams centro psichologais galima konsultuotis dėl įvairių problemų, kylančių visais vaikų amžiaus tarpsniais.
 - **„Vaikų linija“ – emocinės paramos tarnyba vaikams ir paaugliams, teikianti nemokamą ir anonimišką pagalbą telefonu ir internetu. Emocinę paramą vaikams ir paaugliams teikia daugiau kaip 350 savanorių konsultantų. Tel. 116111.** Kasdien nuo 11 iki 23 val. Pokalbiai „Vaikų linijoje“ yra nemokami ir konfidencialūs.



4.

Praktiniai užsiėmimai

Bendrosios rekomendacijos

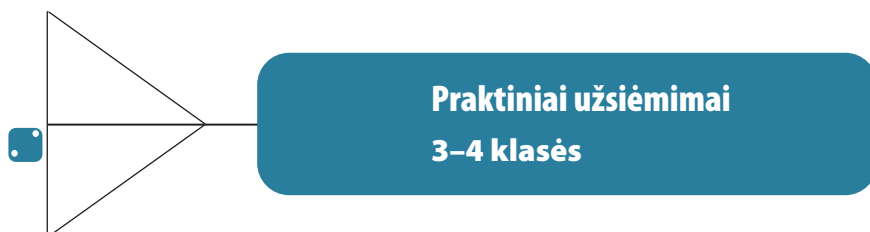
- Pasirinkite vieną iš siūlomų užsiėmimų, atsižvelgdami į mokinių amžių ir poreikius.
- Nors visi užsiėmimai skirti lošimų prevencijai, tačiau, atlikdami siūlomas užduotis, mokiniai taip pat ugdytis tam tikrus socialinius įgūdžius, kurie jiems vėliau padės įveikti įvairius sunkumus.
- Daugumą užsiėmimų siūloma atlikti grupelėse po 4–5. Tai suteiks galimybę visiems mokiniams išsakyti savo nuomonę, o ne tik patiems aktyviausiesiems, kaip būna, jei organizuojama bendra diskusija.
- Atliekant praktinius užsiėmimus, mokinius į grupes siūloma skirstyti atsitiktine tvarka. Tam galima taikyti įvairius metodus: išsiskaičiuoti iki tam tikro skaičiaus (atsižvelgiant į tai, kiek grupelių planuojate); sukarchyti kelis paveikslėlius (kiek grupių norima sudaryti), sumaišyti jų dalis kartu, o tada pasiūlyti mokiniams išsitraukti po vieną gabalėlį ir susirasti grupę, kuri turi to paties paveikslėlio dalis; ant lapelių surašyti grupelės numerius ir leisti mokiniams išsitraukti lapelius ar pan.
- Mokiniais atliekant užduotis ir išsakant savo nuomonę, atskleidžiant savo jausmus, labai svarbu, kad mokytojas (-a) laikytųsi šių taisyklių: konfidencialumo, pagarbos, aktyvaus klausymosi, paramos, teisės būti išklausytam, teisės nedalyvauti.
- Po užsiėmimo pabrėžkite, kad norintieji pasikalbėti visada gali kreiptis į jus. Jei pastebėjote, kad kažką ši tema labai sujaudino, nutaikykite progą, kai kiti nemato ir negirdi, ir pasiūlykite pasikalbėti.

Praktinių užsiėmimų sąrašas

Klasė	Praktinio užsiėmimo pavadinimas
3–4	Kompiuteriniai žaidimai: plusai ir minusai
	Lažybos iš pinigų
	Kaip pasakyti „Ne“
5–6	Kodėl vaikams draudžiama lošti
	Socialinės reklamos poveikis
	Sprendimo priėmimas ir atsakomybė



Klasė	Praktinio užsiėmimo pavadinimas
	Rizikingas elgesys. Rizikos suvokimas
	Lošimo elementai žaidimuose
7–8	Kas yra laimė
	Kas ir kodėl organizuoja lošimus
	Ženkliai, kad jaunuolis įsitraukęs į lošimus
	Lošimų medis
9–12	Aš ir grupė
	Sporto lažybos
	Projektas „Kompiuterinių žaidimų pavojai“
	Filmas „Vaikas“ (<i>Child</i>)
	Tikra istorija



KOMPIUTERINIAI ŽAIDIMAI: plusai ir minusai

TIKSLAS: aptarti su mokiniais kompiuterinių žaidimų naudą ir keliamus pavojus.

PRIEMONĖS: lenta ir kreida.

TRUKMĖ: 45 min.

EIGA:

1. Mokytojas (-a) paklausia mokinių, kurie iš jų žaidžia kompiuterinius žaidimus, ir leidžia jiems trumpai apie tai papasakoti.
2. Tada paklausia mokinių, kokios naudos galima gauti, žaidžiant kompiuterinius žaidimus, t. y. ko galima išmokti, kokias emocijas tai kelia ir pan.
3. Kairėje lentos pusėje, viršuje mokytojas (-a) nupiešia didelį plusą (+) ir po juo užrašo visus mokinių sakomus naudingus dalykus apie kompiuterinius žaidimus.
4. Mokiniams išsakyti visus minusus, dešinės lentos pusės viršuje mokytojas (-a) nupiešia didelį minusą (-) ir paprašo mokinių pasakyti, kokią žalą gali daryti kompiuteriniai žaidimai. Visi atsakymai užrašomi ant lentos.
5. Jaunesniems mokiniams mokytojas (-a) gali padėti įvardyti ir kompiuterinių žaidimų naudą, ir žalą. Pvz., jei niekas to nepamini, gali paklausti: „O ar ilgas žaidimas negali pakenkti akims?“, „O ar ilgas sėdėjimas prie kompiuterio gali iškreipti jūsų stuburą?“ Mokiniams nieko nesakant,



mokytojas (-a) ir gali papasakoti ir apie kompiuterinių žaidimų naudą, ir apie žalą. Galima paminėti, kad kai kurie kompiuteriniai žaidimai nieko nekainuoja, bet kai jie atsibosta, norisi vis naujesnių, sudėtingesnių, o tai jau kainuoja. Kai kuriuose žaidimuose reikia pirkti naujus žaidėjus, priedus ir pan. Dažnai siūloma pirkti vadinamąjį paketą (angl. *loot box, lobių skrynija*). Tu nežinai, kas jame yra, taigi – rizikuoji. Tai prilyginama azartiniams lošimams. Net vaikai kartais į tai įsitraukia.

6. Galiausiai apibendrinama. Mokytojas (-a) pabrėžia, kad kompiuteriniai žaidimai yra puikus laiko praleidimas, netgi ugdymo priemonė, tačiau svarbu laikytis tam tikrų taisyklių, kad nepatirtume neigiamų kompiuterinių žaidimų pasekmių. Mokytojas (-a) ant lentos užrašo pagrindines taisykles, kurių būtina laikytis žaidžiant kompiuterinius žaidimus.
- ✓ Žaisti ne daugiau kaip 2 valandas per dieną.
 - ✓ Žaisti patogiai sėdint prie stalo, kuris tinkamas vaiko amžiui.
 - ✓ Parodyti tėvams, kokius žaidimus žaidžiate.
 - ✓ Pasitarti su tėvais ir gauti jų leidimą, jei norite įsigyti papildomų žaidėjų, paketų ar pan.

Pastaba. Nereikia vaikų stabdyti, jeigu jie išsako daug pliusų, ir stengtis, kad būtų parašyta kuo daugiau minusų. Mokiniai, išsakydami savo nuomonę, neturi jausti spaudimo.

Žaidimai patenkina nemažai vaikų poreikių, apie kuriuos suaugusieji gal ir nežino ar nepagalvoja. Todėl jų atsakymai gali padėti mokytojui geriau suprasti, kodėl vaikams taip patinka kompiuteriniai žaidimai. O tada gal kils minčių, kaip kitokiu būdu galima patenkinti tuos mokinių poreikius.

Pavyzdys

	
<ul style="list-style-type: none">• Išmokstama dirbti kompiuteriu.• Kelia malonius jausmus.• Gali žaisti su draugais.• Išmoksti naujų anglišių žodžių.•	<ul style="list-style-type: none">• Silpsta akys.• Nuo susikūpinimo gali iškrypti stuburas.• Tai „suryja“ daug laiko.• Nebelieka laiko knygoms, sportui.•



LAŽYBOS IŠ PINIGŲ

TIKSLAS: aptarti su mokiniais, kuo pavojingos lažybos iš pinigų.

TRUKMĖ: 45 min.

EIGA:

1. Mokytojas (-a) paklausia mokinių, ar jie kada nors lažinosi ar lošė iš pinigų, kad ir nedidelių sumų. O gal girdėjo, kad kiti vaikai tai daro?
2. Mokiniais perskaitoma viena iš dviejų pateiktų situacijų.
3. Dirbant poromis, vaikų prašoma pagalvoti ir atsakyti į pateiktus klausimus.
4. Visos poros pristato savo diskusijos rezultatus. Jei trūksta laiko, galima vienos poros paprašyti atsakyti į pateiktus klausimus, o kitų – papildyti jų atsakymą.
5. Mokytojas (-a) apibendrina diskusijos rezultatus ir pabrėžia, kad lažybos iš pinigų visada kelia didelę riziką, kad praloši. Laimėjimas dažniausiai atsitiktinis dalykas, nesusijęs su tavo gebėjimais ar žiniomis. Taip pat reikia papasakoti mokiniais, kad iki 18 metų neįleidžiama į lažybų punktus ir nepriimami statymai. Galima paklausti vaikų, kodėl, jų manymu, yra tokie draudimai.
6. Mokinių prašoma namuose parašyti laišką Tada su patarimais, kaip jis turėtų elgtis.

Pirma situacija

Tadas mokosi 3 klasėje. Jis jau seniai pastebėjo, kad vyresni mokiniai per pertraukas žaidžia kortomis iš pinigų. Vieną dieną jie pakviečia ir Tada prisidėti prie jų. Tadas turi susitaupęs 20 eurų. Jam dar trūksta pinigų, kad galėtų įsigyti naują paspirtuką. Vyresnieji vilioja Tada, kad gal jis išloš pinigų ir galės įgyvendinti savo svajonę.

Kaip, tavo manymu, pasielgs Tadas? Kokios gali būti jo elgesio pasekmės?

Antra situacija

Tadas mokosi 4 klasėje. Šiomet vyksta tarptautinės krepšinio varžybos, kur dalyvauja ir Lietuvos rinktinė. Net mokykloje visi kalba apie tai ir spėlioja, kas laimės. Vyresni berniukai suorganizavo lažybas, per kurias turi spėti, kas laimės. Mažiausias statymas – 20 eurų. Tadas turi tiek pinigų, nes taupo ekskursijai prie jūros. Vyresni berniukai sako, kad lažybose dalyvauja labai daug mokinių, todėl galima daug išlošti. Tadas norėtų išlošti, todėl svarsto, kaip jam pasielgti.

Kaip, tavo manymu, pasielgs Tadas? Kokios gali būti jo elgesio pasekmės?

KAIP PASAKYTI „NE“

TIKSLAS: ugdyti gebėjimą pasakyti „Ne“, kai siūlomi rizikingi dalykai.

PRIEMONĖS: lapai su situacija.

TRUKMĖ: 25–30 min.

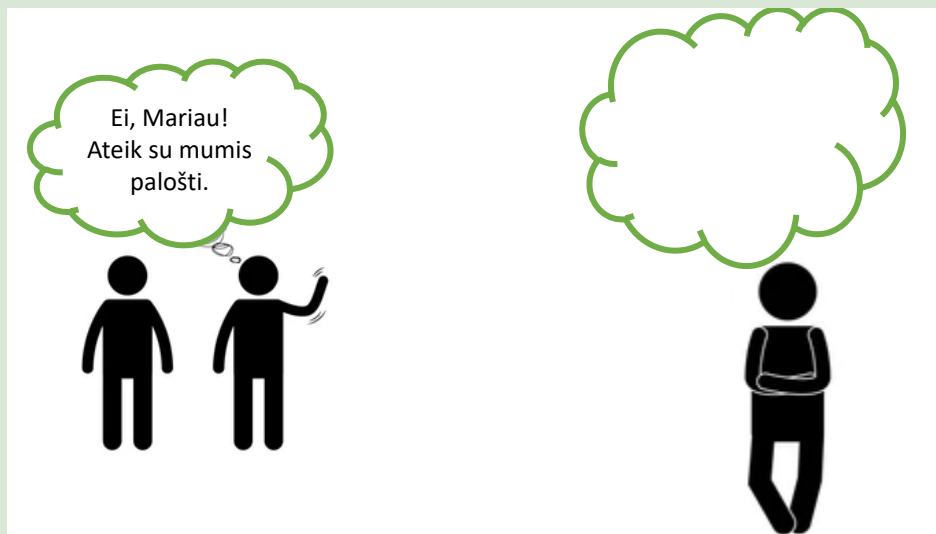
EIGA:

1. Mokytojas (-a) papasakoja apie tai, kad vaikai dažnai pradeda rūkyti, vartoti alkoholį ar lošti iš pinigų dėl vadinamojo socialinio spaudimo, t. y. įkalbėti draugų, bendraamžių. Jiems sunku pasakyti „Ne“, „Ne, aš to nedarysiu“, nes bijo būti atstumti, pavadinti *mamos sūneliais / dukrelėmis*, *bailiais*, *baltomis varnomis* ir pan.
2. Klasė suskirstoma grupelėmis po 3–4 mokinius. Kiekviena grupelė gauna popieriaus lapą su išspausdinta situacija su „debesėliais“. Situacijoje pavaizduota, kaip vyresni vaikai kviečia Marių lošti kauliukais iš pinigų. Grupelė turi sugalvoti, kaip, kokiais žodžiais Marius turėtų atsisakyti, kad draugai jo neišjuoktų, neatstumtų, o priimtų jo atsisakymą. Visi sugalvoti atsakymai surašomi „debesėlyje“.
3. Kiekviena grupelė pristato savo darbo rezultatus. Kiti mokiniai gali pareikšti savo nuomonę apie tai, ar toks Mariaus atsakymas bus priimtas siūlančios lošti vaikų grupės.
4. Mokytojas (-a) gali pasiūlyti mokiniams suvaidinti šią situaciją. Tada vaikai pamatys, kad atsisakant labai svarbi ir kūno kalba (poza, balso tonas ir pan.). Vaidinti galima net kelis kartus, kad kiekviena grupelė parodytų savo sugalvotus atsisakymo būdus.
5. Mokytojas (-a) apibendrina diskusijos ar vaidmenų žaidimų rezultatus. Pabrėžiama, kad, sakydami „Ne“, mes dažnai apsaugome save, savo interesus, vertybes. Gebėjimas pasakyti „Ne“ rodo asmenybės tvirtumą. Todėl būtina mokytis pasakyti „Ne“.
6. Papildomai mokiniams galima plačiau papasakoti, kaip reikia sakyti „Ne“, atsisakyti, kai siūloma rizikinga veikla.

- „Ne“ sakykite tuojau pat.
- „Ne“ sakykite tvirtu balsu.
- „Ne“ sakykite garsiai ir aiškiai.
- Sakydami „Ne“, žiūrėkite pašnekovui į akis.
- Sakydami „Ne“, neatsiprašinėkite, nesiteisinkite.

7. Taip pat su mokiniais galima aptarti ir būdus, kurie leis lengviau atsisakyti nepriimtino, rizikingo siūlymo.
 - ✓ Sumenkinti siūlymą.
 - ✓ Ignoruoti siūlymą.
 - ✓ Pasiūlyti veikti ką nors kita.
 - ✓ Prisidėti prie kitos grupės, kompanijos.
 - ✓ Paprasčiausiai pasitraukti į šalį.
 - ✓ Vengti tokių situacijų, numatyti jas iš anksto.
 - ✓ Paaiškinti atsisakymo priežastį.





Vyresni vaikai žaidžia kauliukais iš pinigų. Jie kviečia Marių prisidėti. Marius nenori to daryti, bet bijo, kad vaikai nepriims jo žaidžiant kitus žaidimus, atstums. Ką gali jiems pasakyti Marius, kad draugai jo neišjuoktų, neatstumtų. **[rašyk Mariaus žodžius į „debesėlį“.**

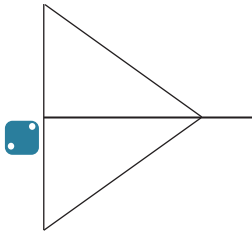
KODĖL VAIKAMS DRAUDŽIAMA LOŠTI

TIKSLAS: skatinti vaikus suprasti įstatymų svarbą ir naudą.

TRUKMĖ: 25–30 min.

EIGA:

1. Pasiteirauti mokinių, ar jie girdėjo apie LR saugaus eismo automobilių keliais įstatymą, LR švietimo įstatymą. Paklausti, ar jie žino, kam valstybėje reikalingi įstatymai. Trumpai pristatyti, kas juose rašoma.
2. Papasakoti vaikams, kad įstatymais siekiama rūpintis gyventojų sveikata, saugumu ir gerove. Pristatyti, kad yra ir Lietuvos Respublikos azartinių lošimų įstatymas (priimtas 2001 m.). Šis įstatymas nustato azartinių lošimų organizavimo sąlygas ir tvarką Lietuvos Respublikoje. Jame rašoma: „Draudžiama lošti asmenims, kuriems nėra sukakę 18 metų. Lošimus, organizuojamus lošimo namuose (kazino), gali lošti asmenys, kuriems yra sukakę 21 metai. Jaunesnius kaip 21 metų asmenis draudžiama įleisti į lošimo namus (kazino). Šių reikalavimų laikymąsi privalo užtikrinti lošimų organizatorius“ (10 straipsnis, 9 punktas).
3. Vaikus suskirstyti į grupėles po 4–5. Grupelėse prašoma pasvarstyti, kodėl, jų manymu, buvo priimtas toks įstatymas; kodėl draudžiama lošti vaikams ir paaugliams.
4. Kiekviena grupelė pristato savo darbo rezultatus.



Praktiniai užsiėmimai 5–6 klasės

SOCIALINĖS REKLAMOS POVEIKIS

TIKSLAS: aptarti, kam skirta socialinė reklama prieš lošimus ir koks jos poveikis.

PRIEMONĖS: kompiuteris, kuriuo bus rodomos socialinės reklamos.

TRUKMĖ: 45 min.

EIGA:

1. Mokiniam papasakojama, kas yra socialinė reklama. Socialinė reklama skirta visuomenei šviesti, nuostatoms keisti, žmonėms skatinti imtis naudingos veiklos, pvz., taupyti energiją, rinktis sveiką gyvenseną, rūšiuoti atliekas. Tai nekomercinė reklama, skirta visuomenės socialinei gerovei. Paklausiama mokinių, ar jie yra matę reklaminiuose stenduose gatvėje ar per TV socialinių reklamų (pvz., apie smurtą prieš vaikus, apie atliekų rūšiavimą ir t. t.).
2. Pristatoma, kad Lošimų priežiūros tarnyba taip pat kuria ir skelbia socialines reklamas, siekdama atkreipti visuomenės dėmesį, kad lošimas gali būti ne tik smagi pramoga. Neatsakingas lošimas gali sukelti nevaldomą potraukį lošti. Mokiniam parodomas dvi šios tarnybos parengtos socialinės reklamos: „Nepralošk gyvenimo!“ ir „Kai neužtenka pasakyti „nelošk““.
3. Pirmiausia mokinių paklausiama, ar jie kada nors matė šias reklamas per TV. Mokiniai suskirstomi į dvi grupes (grupelėje turi būti ne daugiau kaip 5 mokiniai; jei klasėje mokinių daug, dvi grupelės gali nagrinėti tą pačią socialinę reklamą). Jiems siūloma apsvarstyti vieną iš pateiktų socialinių reklamų ir atsakyti į toliau pateikiamus klausimus.
 - ✓ Ką apie azartinius lošimus jūs sužinojote iš šios socialinės reklamos?
 - ✓ Koks, jūsų manymu, šios socialinės reklamos tikslas?
 - ✓ Kokius jausmus jums sukėlė ši socialinė reklama?
4. Visos grupelės pristato savo diskusijos rezultatus.
5. Mokytojas (-a) paprašo, kad mokiniai tose pačiose grupelėse pabandytų sugalvoti socialinę reklamą apie lošimus, skirtą mokiniams. Kuriant svarbu galvoti apie tai, kokią informaciją norima perduoti, kokias nuostatas formuoti ir pan. Tam galima skirti 10–15 min. arba šią užduotį pateikti kaip namų darbą, kurį reikės pristatyti po savaitės.
6. Kiekviena grupelė pristato savo socialinės reklamos projektą.





Socialinė reklama – Nepralošk gyvenimo!
https://www.youtube.com/watch?v=C-bTtnOJa_4



Socialinė reklama – kai neužtenka pasakyti „nelošk“
<https://www.youtube.com/watch?v=nSZ6k1vyDyo>



SPRENDIMO PRIĖMIMAS IR ATSAKOMYBĖ

TIKSLAS: aptarti, kas yra asmeninė atsakomybė už priimtą sprendimą.

PRIEMONĖS: padalomoji medžiaga.

TRUKMĖ: 45 min.

EIGA:

1. Užsiėmimo pradžioje paaiškinti mokiniams, kad žmonės kiekvieną dieną turi pasirinkti, priimti įvairius sprendimus. Sprendimai priimami, remiantis vertybėmis, prioritetais. Sprendimo priėmimui gali daryti įtaką ir kiti žmonės (šeima, draugai, masinės informavimo priemonės ir pan.). Tačiau asmuo pasirenka pats. O jo pasirinkimo pasekmės gali turėti įtakos ne tik jiems patiems, bet ir kitiems žmonėms. Taigi kiekvienas mūsų pasirinkimas susijęs su atsakomybe – atsakomybe už kitus žmones.
2. Padalyti mokinius į grupes po 4–5. Kiekvienai grupei duoti išspausdintus lapus. Mokinių prašoma susipažinti su pateiktomis situacijomis ir pagalvoti, kokios gali būti šio pasirinkimo ar sprendimo priėmimo pasekmės. Jas užrašyti tam skirtoje vietoje. Grupelių darbui skiriama 15–20 min.
3. Iš eilės nagrinėjamos situacijos, kiekvienai grupei pristatant savo darbo rezultatus ir aptariant tą situaciją.
4. Mokiniais pristatant darbą, mokytojas (-a) jiems gali užduoti tokius klausimus: kada reikia įsiklausyti į kitų žmonių patarimus? kokiose situacijose svarbu remtis tik savo nuomone? kaip mano sprendimai gali daryti įtaką aplinkiniams?
5. Užsiėmimo pabaigoje reikia pabrėžti, kad kiekvienas asmuo yra atsakingas už savo pasirinkimą. Tačiau turime prisiminti, kad mūsų pasirinkimai paveikia ir kitus žmones.

Pastaba. Galima sumažinti situacijų skaičių. Galima parinkti konkrečias situacijas, kurios įvyko klasėje.





Susipažinkite su pateiktomis situacijomis ir pagalvokite, kokios gali būti šio pasirinkimo ar sprendimo priėmimo pasekmės.

1. Tomas ir Arnas nutarė praleisti pamokas mokykloje ir pasižiūrėti savo mėgstamos futbolo komandos rungtynes.

Kokios gali būti pasekmės?

- Tomui ir Arnui
- Jų tėvams, kai jie sužinos
- Santykiams su tėvais.....
- Santykiams su mokytojais
- Kokios dar gali būti pasekmės?

2. Rokas su vyresniais draugais pradėjo lošti kortomis. Jis jau skolingas 50 eurų. Todėl Rokas nutarė „pasiskolinti“ iš mamos banko kortelės.

Kokios gali būti pasekmės?

- Rokui.....
- Roko tėvams, kai jie apie tai sužinos
- Roko santykiams su tėvais
- Kokios dar gali būti pasekmės?

3. Ignas nutarė parūkyti „žolės“. Buvo užkluptas mokyklos tualete budinčio mokytojo.

Kokios gali būti pasekmės?

- Ignui
- Igno tėvams
- Igno santykiams su tėvais
- Santykiams su mokytojais
- Kokios dar gali būti pasekmės?

4. Justė nusprendė per vakarėlį išgerti vyno.

Kokios gali būti pasekmės?

- Justei
- Justės tėvams
- Justės santykiams su tėvais
- Santykiams su mokytojais
- Kokios dar gali būti pasekmės?



RIZIKINGAS ELGESYS. RIZIKOS SUVOKIMAS

TIKSLAS: aptarti, kas yra rizikingas elgesys ir kaip mes įvertiname riziką.

PRIEMONĖS: išspausdinti lapai su rizikingo elgesio vertinimo lentele.

TRUKMĖ: 45 min.

EIGA:

1. Padalyti klasę į grupes po 4–5 mokinius.
2. Kiekvienai grupei pateikti popieriaus lapą su rizikingo elgesio vertinimo lentele.
3. Įvertinti kiekvieną rizikingo elgesio pavyzdį pateiktoje skalėje. Aptarti, kuo remdamiesi mokiniai pasirinko tokį vertinimą (tai galima užrašyti po įvertinimo skale). Grupelių darbai skiriama 15–20 min.
4. Ant lentos nupiešti ar pakabinti tokią pačią lentelę. Pažymėti kiekvienos grupės pateiktus įvertinimus ir išklausti jų argumentus.
5. Visiems kartu aptarti, kokiais kriterijais remdamiesi mes vertiname riziką. Ir koks pavojus kyla, jei neteisingai ją įvertiname.
6. Galiausiai apibendrinama. Mokytojas (-a) turi pabrėžti, kad:
 - kartais neįmanoma išvengti rizikos;
 - kartais rizikavimo rezultatai būna teigiami, o kartais tai net gali grėsti asmens sveikatai ir gyvybei;
 - todėl prieš rizikuojant reikia būtinai pagalvoti apie pasekmes...

RIZIKINGO ELGESIO VERTINIMAS

Padalomoji medžiaga

RIZIKINGO ELGESIO FORMOS	ŽEMA RIZIKA			VIDUTINĖ RIZIKA				AUKŠTA RIZIKA		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pavogti prekę iš parduotuvės	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kasdien surūkyti po pusę pakelio cigarečių	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Važiuoti motociklu be šalmo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vartoti heroiną	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lošti lošimo automatais kiekvieną dieną	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Internete žaisti azartinius žaidimus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kiekvieną savaitgalį prisigerti iki sąmonės netekimo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Šokti su guma nuo tilto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Savaitgaliais parūkyti „žolės“	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOŠIMO ELEMENTAI ŽAIDIMUOSE

TIKSLAS: padėti mokiniams suprasti, kuo skiriasi žaidimas ir lošimas.

PRIEMONĖS: kortelės su parengtomis situacijomis (jas galima atspausdinti kiekvienai grupei arba rodyti kompiuterio ekrane visiems iš karto).

TRUKMĖ: 45 min.

EIGA:

1. Paklausti mokinių, ar jie žino, kuo žaidimas skiriasi nuo lošimo. Papasakoti apie tai, kad žaidimuose esama kai kurių lošimo elementų. Paklausti, ar žaisdami jie susidūrė su tuo, kad žaidėjams siūlomi rinkiniai (*loot box*, lobių skrynios), skirti pagerinti žaidimų veikėjų įgūdžius, įsigyti tobulesnių ginklų ar pan. Tai gali būti, pvz., apranga, ginklai, transportas ir pan. Kai kuriuose žaidimuose žaidėjai skatinami pasinaudoti proga ir pirkti slaptus rinkinius už tikrus pinigus. Tačiau nėra garantuojama, kad tai, ką įsigijai, yra verta sumokėtų pinigų. Iš esmės tai jau yra lošimas – laimėsi ar pralaimėsi. Kai kuriuose žaidimuose žaidėjai, įveikę tam tikrą iššūkį, apdovanojami virtualia valiuta. Kituose reikalaujama, kad žaidėjai pirktų virtualią valiutą, naudodami tikras bankines korteles ir mokėdami tikrus pinigus. Iš pradžių tai nedidelės sumos, tad susidaro įspūdis, kad nieko čia baisaus, daug neprarasi. Tačiau įsitraukus sumos vis didėja...
2. Suskirstykite klasę į mažas grupes (po 4–5 mokinius). Galimi net keli tolesnio darbo scenarijai.
 - ✓ Visoms grupelėms duokite nagrinėti tą pačią jūsų parinktą situaciją.
 - ✓ Kiekviena grupelė susipažįsta su viena iš trijų situacijų (kelios grupelės gali nagrinėti tą pačią situaciją).
 - ✓ Visoms grupelėms duodamos nagrinėti visos trys situacijos.
3. Paprašykite mokinių, susipažinus su situacijomis, atsakyti į toliau pateikiamus klausimus.
 - ✓ Kaip jaučiasi pagrindinis veikėjas?
 - ✓ Kuo rizikingas lošimas iš pinigų?
 - ✓ Kokios gali būti jo elgesio pasekmės?
 - ✓ Kaip siūlytumėte veikėjui spręsti susidariusią situaciją?
4. Paprašykite kiekvienos grupelės pateikti savo atsakymus.
5. Visiems mokiniams užduokite dar kelis klausimus – ką jie turėtų daryti, jei nerimauja dėl bet kokių į lošimus panašių elementų žaidime? kur jie kreiptųsi, jei jiems prireiktų paramos?
6. Apibendrinami užsiėmimą, pabrėžkite, kad daugumoje žaidimų yra lošimo elementų, todėl mokiniai turi būti atsargūs. Visada verta pasitarti su tėvais, net jei perkate kažką už savo sutaupytus pinigus. Tiek pačius žaidimus, tiek įvairius pirkimų pasiūlymus rinkitės atsakingai.
7. Mokiniais galima užduoti ir namų darbų. Paprašykite mokinių pasirinkti vieną iš nagrinėtų situacijų (Alfonso, Rasos ar Fausto) ir parašyti šiems jaunuoliams laišką. Jame reiktų patarti, kaip jie turėtų elgtis, kur ieškoti pagalbos ar patarimo. Per kitą užsiėmimą galima apibendrinti mokinių pasiūlymus ir patarimus.

Pirma situacija

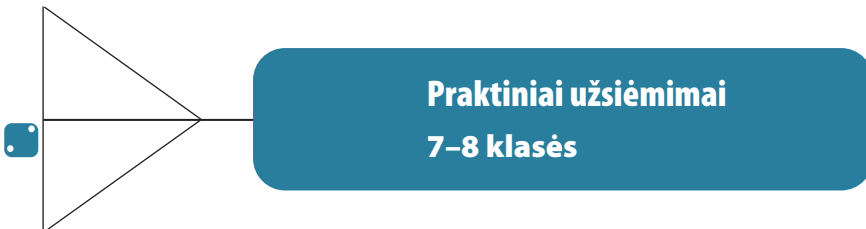
Alfonso žaidžia internetinį žaidimą ir už 10 eurų perka slaptą rinkinį, tikėdamasis, kad jame bus daiktai, kurių jam reikia, norint pakeisti savo žaidimo veikėjo aprangą, aprūpinti geresniais ginklais ir patobulinti jo gebėjimus. Alfonso nusivilia, kai supranta, kad pakuotėje esančių daiktų vertė iš tikrųjų yra tik 2,50 euro. Jis jaudinasi, nes prieš apmokėdamas šį rinkinį nepaprašė mamos leidimo pasinaudoti jos banko kortele.

Antra situacija

Rasai patinka žaisti žaidimus savo žaidimų konsolėje. Rasos draugai mėgsta pirkti slaptus žaidimų rinkinius, norėdami pabandyti gauti naujų daiktų, kad pagerintų savo veikėją. Jie ne visada gauna tai, už ką mokėjo, tačiau dažnai juokiasi iš Rasos, kad ji to nedaro. Rasa jaudinasi, kad šiems pirki-
mams prireiks mamos banko kortelės, o ji nenori rizikuoti, pirkdama žaidimų rinkinius, kurie galbūt to neverti!

Trečia situacija

Faustas paprastai žaidžia nemokamus žaidimus internete. Čia jis susiduria su daugybe įvairių ir įdomių pasiūlymų. Pavyzdžiui: „Nusipirk vieną lobio dėžę ir gauk vieną nemokamai“, „Kaip nuolatiniam mūsų žaidėjui darome nuolaidą! Įsigyk rinkinį, kuris kainuoja 25 eurus, tik už 10!“, „Tik už 10 eurų išbandyk naują žaidimą!“ Draugas jam papasakoja apie kitą interneto svetainę, kurioje galima lošti iš pinigų virtualia vaisių mašina (lošimo automatais) ir rulete. Faustą tai vilioja, bet jis nerimauja, kad gali būti rizikinga apsilankyti tokioje svetainėje. Jis neapsisprendžia, ką daryti, ypač sužinojęs, kad vienas draugas prarado pinigus, žaisdamas ruletę kitoje panašioje svetainėje.



KAS YRA LAIMĖ

TIKSLAS: aptarti, koks yra santykis tarp pareigos ir naujų įspūdžių, malonumų.

PRIEMONĖS: pasaka „Kas yra laimė?“ Išspausdinti keletą lapų (į kiek grupių dalysite klasę) su pasakos pabaiga patamsintu šriftu.

TRUKMĖ: 45 min.

EIGA:

1. Mokytojas (-a) pristato mokiniams pamokos temą – bus kalbama apie atsakomybę, pareigą ir savo troškimus, malonumus, naujus įspūdžius. Kaip tai suderinti? Kodėl to reikia?
2. Mokiniams perskaitoma pasaka „Kas yra laimė?“
3. Perskaičius pasaką, mokytojas (-a) padalija mokinius į grupes po 4–5. Kiekvienai grupei duoda lapą su pasakos pabaiga (galima duoti ir visą pasaką).
4. Mokinių prašoma padiskutuoti grupelėje, ar jie sutinka su išminčiaus žodžiais.

5. Grupelėms pristačius savo nuomonę, reikėtų paklausti mokinių, o kaip jie suderina pareigas ir užduotis bei savo laimės siekius, troškimus pajausti visa, ką malonaus ir įdomaus siūlo gyvenimas. O ar galima suderinti pareigas ir užduotis su tokiu rizikingu elgesiu kaip alkoholio vartojimas, lošimas? Ar priklausomi nuo alkoholio ar nuo azartinių lošimų žmonės gali atlikti savo pareigas? Ar jie gali būti laimingi? Laimingi ne tik tomis trumpomis akimirkomis, kai apsvaigsta, jaučia jaudulį lošdami ir pan.?

KAS YRA LAIMĖ? (pasaka)

Vienas turtuolis pasiuntė savo sūnų pas išmintingiausią pasaulyje žmogų sužinoti laimės paslapties. Po keturiasdešimties dienų kelionės per dykumą jaunuolis pagaliau priėjo gražią pilį, stovinčią kalno viršūnėje. Čia gyveno jo ieškomasis Išminčius. Nesutikęs šio šventojo žmogaus, mūsų herojus įžengė vidun ir čia, puikioje salėje, išvydo didžiulį sujudimą: įeidinėjo ir išeidinėjo pirkliai, viename salės kampe kalbėjosi žmonės, kitame orkestras grojo švelnias melodijas. Ir dar stovėjo stalas, apkrautas įmantriausiais tos šalies valgiais. Išminčius kalbėjosi čia su vienais, čia su kitais, ir jaunuoliui teko pralaukti keletą valandų, kol atėjo jo eilė. Išminčius, atidžiai išklausęs vaikina ir sužinojęs, ko jam reikia, pasakė šiuo metu neturįs laiko atskleisti laimės paslaptį, tačiau pasiūlė jam apžiūrėti rūmus ir sugrįžti po poros valandų.

– Tik norėčiau tavęs paprašyti vienos paslaugos, – pridūrė Išminčius ir padavė jaunuoliui šaukštelį, o į jį įlašino du lašus aliejaus. – Vaikščiodamas nešk tą šaukštelį taip, kad neišpiltum aliejaus.

Jaunuolis pradėjo lipti rūmų laiptais – aukštyr ir žemyn, vis nenuleisdamas akių nuo šaukštelio. Po dviejų valandų jis vėl prisistatė Išminčiui.

– Taigi, – klausia šis, – ar matei persų kilimus valgomajame? Ar matei parką, kurį vyriausiasis sodininkas kūrė dešimtį metų? Ar atkreipei dėmesį į puikiuosius pergamentus mano bibliotekoje?

Sumišęs jaunuolis prisipažino nieko nematęs. Jo vienintelis rūpestis buvęs neišlieti Išminčiaus įlašinto aliejaus.

– Gerai. Grįžk ir apžiūrėk mano pasaulio stebuklus, – tarė jam Išminčius. – Negalima pasitikėti žmogumi, nemačius jo namo.

Kiek nuramintas, jaunuolis vėl paėmė šaukštelį ir pradėjo vaikštinėti po rūmus, šįkart apžiūrinėdamas visus ant sienų ir palubėse iškabinėtus meno kūrinius. Dabar jis pamatė sodus, aplink juos dunksančius kalnus, subtilių gėlių grožį, pastebėjo, kaip skoningai parinkta vieta kiekvienam meno kūriniui. Grįžęs pas Išminčių, jis smulkiai apsakė, ką regėjęs.

– Bet kurgi tie du aliejaus lašai, kuriuos buvau tau įdavęs? – tuomet paklausė jo Išminčius. Jaunuolis pažvelgė į šaukštelį ir suprato juos išpylęs.

– Tai štai, – pasakė Išminčius, – galiu tau duoti vienintelį patarimą.

Laimės paslaptis yra matyti visus pasaulio stebuklus, sykiu nepamirštant dviejų aliejaus lašų šaukštelyje.

Kas yra laimė? O tai yra pareiga, kurią simbolizuoja užduotis (šaukštelio nešimas) ir pasaulio stebėjimas, grožėjimasis kiekviena akimirka, laisvės pojūtis. Laimę galima pasiekti tik suderinus abu šiuos dalykus. Nes turėdami vien pareigas ir užduotis mes per savo darbus nematysime pasaulio grožio, kitaip tariant, mes negyvensime, o tik vegetuosime. Tuo tarpu tie, kurie tik grožėsis gyvenimu ir tik ims naudą iš jo, nieko nesuteikdami pačiam pasauliui ir jo žmonėms, nejaus tikrosios laimės, jie jaus tik tą laimę, kurią gali suteikti kūnas. Dvasios laimė jaučiama tik tada, kada duodama, o ne imama. Pasistenkime suderinti pareigą ir darbą su laisve, laisve matyti ir jausti... Tik taip mes tapsime laimingi!

(Tekstas iš „Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymas. Metodinė medžiaga pedagogams, psichologams, socialiniams pedagogams, socialiniams darbuotojams ir kitiems specialistams, dirbantiems su vaikais ir paaugliais“. NKD. Vilnius, 2009).

KAS IR KODĖL ORGANIZUOJA LOŠIMUS

TIKSLAS: aptarti lošimų organizatorių tikslus.

PRIEMONĖS: statistika apie lošimus organizuojančių bendrovių pajamas (galima rasti internete).

EIGA:

1. Mokytojas (-a) papasakoja mokiniams, kad azartiniai lošimai – tai žaidimai arba abipusės lažybos, kurių laimėjimą arba pralaimėjimą daugiausia lemia atsitiktinumas. Lošėjai ir lažybų dalyviai turi atlikti piniginius statymus, o pralaimėję praranda pinigus. Jei lošėjas laimi lažybas, jam yra grąžinami įmokėti pinigai ir išmokamas piniginis laimėjimas, kurio suma dažniausiai priklauso nuo pradinio lošėjo statymo sumos ir nustatyto koeficiento. Tačiau nereikia pamiršti, kad tai verslas, kuris organizatoriams atneša nemažai pelno. Piniginiai statymai bei laimėjimai yra nustatomi taip, kad bet kurios įvykio baigties atveju, išmokėjus laimėjimus, liktų ir tam tikra pinigų suma pelno organizatoriams. Pristatomos Lietuvoje lošimus organizuojančių bendrovių pajamos (jas galima rasti internete). Toliau pateikiamos 2019 m. pajamos.
2. Mokiniai skatinami diskutuoti, atsakydami į toliau pateiktus klausimus.
 - Ar lošimų bendrovės suinteresuotos, kad jūs išloštumėte?
 - Iš kur lošimų bendrovės gauna tokį pelną?
 - Kaip bendrovės skatina žmones įsitraukti į lošimus?
 - Kodėl ribojamos azartinių lošimų reklamos?
3. Apibendrinama. Mokytojas (-a) pabrėžia, kad tikimybė išlošti – tikrai nedidelė, o prasilošus pasekmės liūdnos. Taigi lošdami žmonės padeda lošimo bendrovėms gauti pelno.

Lietuvoje lošimus organizuojančių bendrovių pajamos 2019 m.

- Azartinių lošimų įstaigų pajamos augo 13 %, loterijų organizatorių – 2,4 % (loterijų organizatoriai gavo 23 mln. Eur pajamų).
- Lietuvoje loterijas organizuojančios bendrovės pirmąjį šių metų pusmetį gavo 23,474 mln. Eur pajamų iš loterijų veiklos – 2,4 % daugiau negu pernai sausį–birželį (22,918 mln. Eur).
- Bendrovių išplatintų bilietų apyvarta per metus padidėjo 9,5 % iki 54,464 mln. Eur. Iš viso išplatinta beveik 57,2 mln. bilietų (16,7 % daugiau negu pernai pirmąjį pusmetį), o gyventojai loterijose iš viso laimėjo 30,99 mln. Eur (15,6 % daugiau).



ŽENKLAI, KAD JAUNUOLIS ĮSITRAUKĘS Į LOŠIMUS

TIKSLAS: padėti mokiniams pažinti įsitraukimo į lošimus požymius.

PRIEMONĖS: ant atskirų kortelių po vieną surašyti ženklai, galintys liudyti, kad jaunuolis įsitraukęs į lošimus.

TRUKMĖ: 45 min.

EIGA:

1. Papasakoti mokiniams, kad priklausomybė nuo azartinių lošimų atsiranda ne iš karto. Psichologai išskiria tam tikrus žmogaus elgesio, net išvaizdos pokyčius, kurie gali rodyti, kad žmogus lošia azartinius lošimus. Pastebėjus šiuos požymius, galima imtis tam tikrų priemonių, siekiant sustabdyti įsitraukimą į lošimus ir priklausomybės nuo lošimo formavimąsi. Svarbu, kad aplinkiniai atpažintų šiuos požymius ir žinotų, ką tokiu atveju daryti.
2. Mokiniai padalijami į 8 grupes. Kiekviena grupelė išsitraukia po vieną kortelę, kurioje parašytas vienas iš ženklų, kad jaunuolis yra įsitraukęs į azartinius lošimus. Grupelė turi 10–15 minučių aptarti tą ženklą, papildyti savo turimomis žiniomis, pateikti pavyzdžių iš jiems žinomų atvejų.
3. Kiekviena grupelė pristato savo darbo rezultatus visai klasei. Kitų grupelių nariai gali papildyti pristatymą.
4. Mokinių prašoma pagalvoti ir pasakyti, ką reikėtų daryti, pastebėjus šiuos ženklus.
5. Apibendrinama. Mokytojas (-a) primena, kaip reikėtų elgtis pastebėjus, kad draugas įsitraukęs į azartinius lošimus. Labai svarbu nelikti abejingam, o pranešti apie tai suaugusiems – mokytojams, tėvams, taip pat kreiptis į mokyklos psichologą ar pedagoginę-psichologinę tarnybą. Svarbu nepalikti šio žmogaus vieno, parodyti, kad jis mums rūpi, jis gali mumis pasikliauti.
6. Taip pat mokytojas (-a) pasiūlo apsilankyti interneto svetainėje www.pagalbasau.lt, kurioje pateikiama daug informacijos apie psichikos sveikatą, pagalbą sau, turint įvairių psichologinių problemų. Taip pat ten galima rasti informacijos apie tai, kur rasti pagalbą, jei esi priklausomas nuo lošimo (<https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-losimo/>). Siūloma šia informacija pasidalyti su tais, kuriems ji gali būti aktuali.

Ženkliai, parodantys, kad paauglys gali turėti problemų dėl lošimo (Mackevič, Veromej, 2020):



Fiziniai pokyčiai: neramus miegas, nuovargis, sutrikusi mityba, atsiranda galvos, skrandžio skausmai, dažniau pamiršta įvairius dalykus.	Emociniai pokyčiai: nuotaikų svyravimai, padidėjęs nerimas, išsiblaškytas, depresinės nuotaikos, mintys apie savižudybę, melas, susierzinimas.
Problemos mokykloje: suprastėję pažymiai, sutrikęs lankomumas ar elgesys.	Santykiai: pablogėja santykiai su draugais, šeimos nariais.
Pinigų trūkumas, daiktų dingimas iš namų: atsiranda nepaaiškinamų skolų, dažniau skolinasi pinigus arba atsiranda asmenų, reikalaujančių grąžinti skolą, dingsta asmeniniai arba šeimos narių daiktai, ateina laiškai iš greitųjų kreditų bendrovių, neapaiškinami trūkumai šeimos narių banko sąskaitose.	Piktnaudžiavimas tam tikromis medžiagomis: pastebimas alkoholio arba psichotropinių medžiagų vartojimas.
Kvitai: aptinkami mokėjimų kvitai iš lažybų punktų, plastikinės kortelės su lošimus organizuojančių bendrovių pavadinimais.	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.



LOŠIMŲ MEDIS

TIKSLAS: didinti mokinių supratimą apie lošimų priežastis ir pasekmes bei būdus, kaip galima spręsti kilusias problemas.

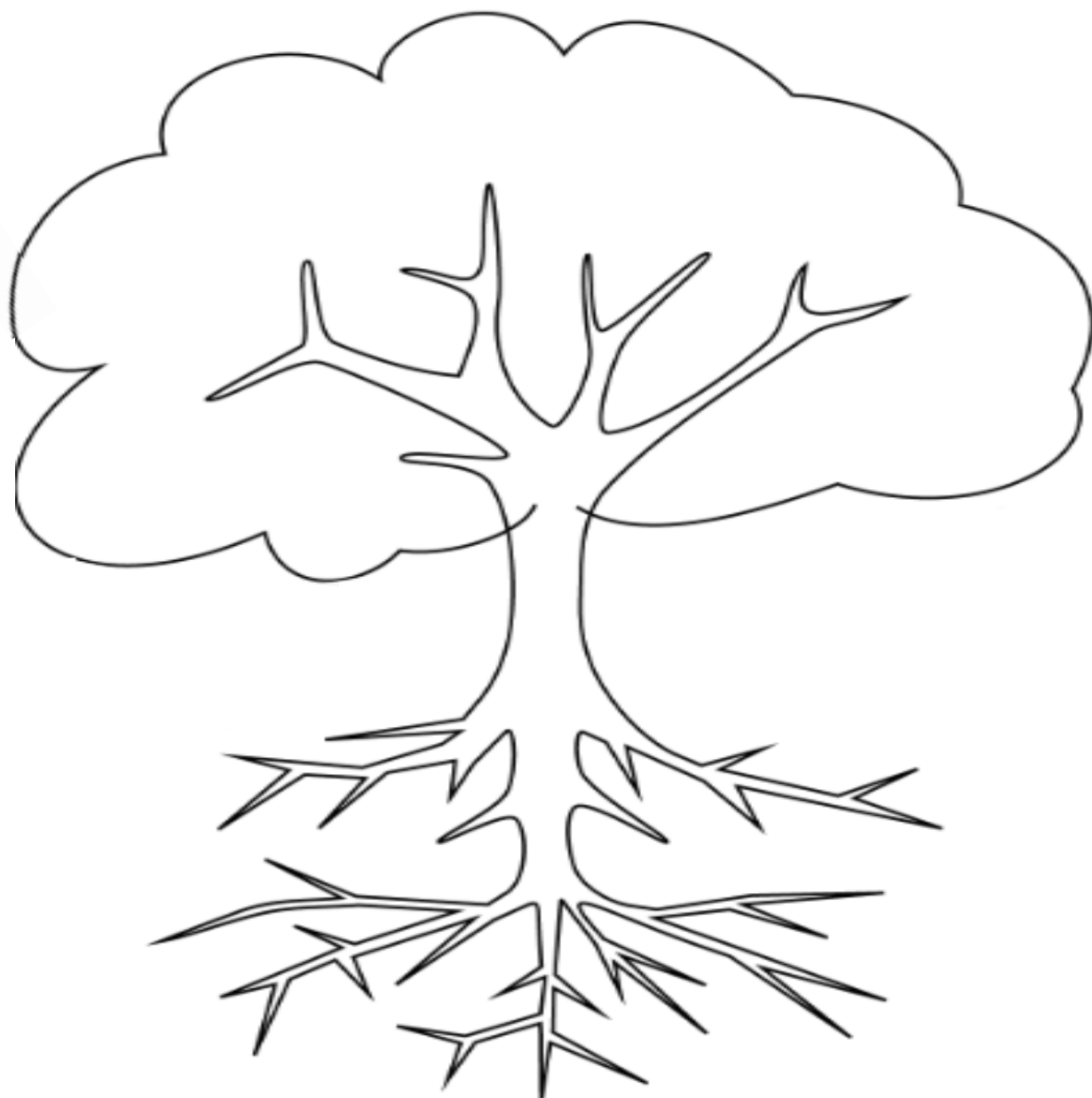
PRIEMONĖS: ant lentos ar didelio popieriaus lapo nupieštas medis (pavyzdys pridedamas). Spalvoti lipnieji lapeliai.

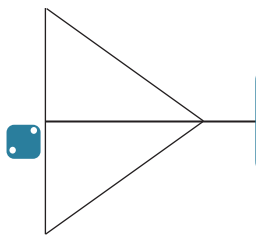
TRUKMĖ: 45 min.

EIGA:

1. Suskirstyti mokinius į grupes (po 4–5) ir duoti jiems spalvotų lipniųjų lapelių. Paprašyti pagalvoti apie jaunuolių lošimo priežastis ir pasekmes. Kiekvieną priežastį ir pasekmę užrašyti ant atskiro spalvoto lipniojo lapelio. Darbui skiriama 15–20 min.
2. Kiekviena grupelė iš eilės pristato savo darbo rezultatus ir priklijuoja lapelius su lošimų priežastimis ant nupiešto medžio šaknų, o su pasekmėmis – ant šakų. Besikartojančios priežastys ar pasekmės klijuojamos viena šalia kitos.
3. Mokytojas (-a) apibendrina darbo rezultatus ir prašo mokinių grupelėse pasvarstyti, ką būtų galima padaryti, kad jaunuolių lošimo priežastys liktų tik tikimybe, t. y. kaip mes galėtume jus sustabdyti, kol dar nėra pasekmių. Svarstymui skiriama 10 min.
4. Kiekviena grupelė iš eilės pristato savo diskusijų rezultatus ir siūlomus sprendimus užrašo ant medžio kamieno (pastaba: piešinyje medžio kamienas turi būti storas ir ilgas, kad jame tilptų užrašai).
5. Mokytojas (-a) apibendrina diskusijų rezultatus. Galima paprašyti, kad kuris nors mokinys tai padarytų. Svarbu, kad mokiniai sužinotų, kad yra nemažai būdų spręsti kilusias problemas, atsispirti skatinimams lošti.







Praktiniai užsiėmimai 9–12 klasės

AŠ IR GRUPĖ

TIKSLAS: pažinti save grupėje, paklūstant kitų sprendimams.

PRIEMONĖS: antklodė ir keturi A4 formato popieriaus lapai su užrašais: „Mąstytojas“ „Veikėjas“, „Sekėjas“, „Skeptikas“.

TRUKMĖ: 30 min.

EIGA:

1. Ant grindų patiesiama antklodė ir paprašoma visų grupės narių ant jos atsistoti. Rekomenduojama pratimą atlikti ne didesnei kaip 7–9 mokinių grupei. Jei mokinių daugiau, dvi grupės gali tuo pačiu metu atlikti šį pratimą, nes tie, kurie vėliau atliktų šį pratimą, stebėdami ir klausydamiesi anksčiau pratimą atlikusios grupės diskusijos, neišvengiamai būtų veikiami jų patirčių.
2. Ant antklodės stovinčių dalyvių prašoma nenulipant ją apversti. Atliekant užduotį, reikia laikytis dviejų taisyklių:
 - ✓ atliekant pratimą, nė vienas dalyvis negali nultipti nuo antklodės ir atsistoti ant grindų; jei taip atsitinka, pratimas pradedamas iš naujo;
 - ✓ neleidžiama užlipti ant kito žmogaus.Pradžioje grupei siūloma aptarti strategiją, kaip, koku būdu jie atliks šią užduotį, o tik tada imtis veiksmų.
3. Atlikę užduotį ir sėkmingai apvertę antklodę, nuo jos nenulipdami, dalyviai susėda, o ant lentos pakabinami keturi popieriaus lapai su užrašais „Mąstytojas“ „Veikėjas“, „Sekėjas“, „Skeptikas“ ir mokinių prašoma pagalvoti apie savo elgesį pratimo metu.
 - ✓ Pirmiausia dalyvių prašoma pagalvoti, kaip jie patys elgėsi užduoties atlikimo metu, kokį vaidmenį prisiėmė: **mąstytojo** (bandė mintyse ieškoti sprendimo, svarstė įvairius variantus), **veikėjo** (praktiškai bandė įvairius variantus per daug negalvodami), **sekėjo** (per daug negalvodami darė tai, ką siūlė kiti), **skeptiko** (iš karto nusprendė, kad tai neįvykdoma užduotis ir skeptiškai vertino kitų veiksmus). Siūloma šiomis mintimis pasidalyti.
 - ✓ Po to siūloma pagalvoti apie tai, kokį iš šių vaidmenų jie paprastai prisiima grupėje. O ypač tuo atveju, kai yra rizikinga situacija, pvz., grupė sprendžia, ar nusipirkti alkoholio, ar lošti kortomis iš pinigų ir pan. Tačiau mokiniai neverčiami apie tai pasakoti.
 - ✓ Padiskutuoti bendrai siūloma apie tai, koks vaidmuo yra pavojingas rizikingose situacijose.
4. Apibendrinama. Mokytojas (-a) primena, kad jei nusileidžiame kitų sprendimui, priimame kitų pasiūlymą, tai nereiškia, kad nebūsime atsakingi už pasekmes.



SPORTO LAŽYBOS

TIKSLAS: padėti mokiniams suprasti, kas yra lošimas, kokios jo pasekmės. Sugriauti mitus apie lošimus.

PRIEMONĖS: situacijos aprašymas.

TRUKMĖ: 45 min.

EIGA:

1. Mokytojas (-a) papasakoja mokiniams, kad sporto lažybų kaip ir azartinių lošimų laimėjimą arba pralaimėjimą daugiausia lemia atsitiktinumas. Tam tikrą įtaką gali daryti varžybų bei sportininkų rezultatų analizės ir jomis remiantis priimti sprendimai. Tačiau varžyboms daro įtaką daug veiksnių, kurių niekas negali numatyti (oro sąlygos, jei žaidžiama lauke), žaidėjų savijauta, netikėti įvykiai (pvz., petardos įmetimas į aikštę), žiūrovų elgesys (pvz., audringas komandos palaikymas, replikos kitos komandos nariams). Todėl tikimybė atspėti rezultatus yra labai nedidelė. O praradimai gali būti nemaži.
2. Klasė padalijama į grupes po 4–5 mokinius.
3. Kiekvienai grupei duodamas situacijos „Vytautas ir sporto lažybos“ aprašymas. Tekstą galima pateikti raštu arba perskaityti, o klausimus užrašyti ant lentos.
4. Mokinių prašoma pasvarstyti, kokie galimi Vytauto elgesio scenarijai. Tam skiriama 20–25 minutės.
5. Kiekviena grupelė pristato savo darbo rezultatus.
6. Apibendrinama. Mokytojas (-a) primena, kad lažybose laimėjimą arba pralaimėjimą daugiausia lemia atsitiktinumas. Todėl tikimybė laimėti yra nedidelė. Be to, lažybų organizavimas taip pat yra ir verslas, organizatoriams atnešantis nemažai pelno. Piniginiai statymai ir laimėjimai yra nustatomi taip, kad bet kurios įvykio baigties atveju, išmokėjus laimėjimus, liktų ir tam tikra pinigų suma pelno lažybų organizatoriams.
7. Verta mokiniams pacituoti krepšininko Roberto Javtoko atsakymą į klausimą „Kas, tavo nuomone, yra atsakingas lošimas?“

„Jeigu žmogus eina į kazino ar lažybų kontorą, turėdamas tikslą išlošti pinigų, tai jau nėra geras ženklas. Atsakingą lošimą įsivaizduoju taip – turi nusistatyti tam tikrą pinigų sumą, kurią gali leisti sau pralošti, nepakenkdamas nei sau, nei savo šeimai. Lošimai yra laisvalaikio pramoga, už kurią turi būti pasiruošęs sumokėti. Panašiai kaip, pavyzdžiui, jei važiuoji į žvejybą, tai perki įrankius, masalą ir t. t. Arba eini į boulingą ir susimoki už žaistą laiką.“

Kazino arba lažybos turi būti pramoga, o ne darbas ir vieta užsidirbti pinigų.





VYTAS IR SPORTO LAŽYBOS

Vytas dalyvavo sporto lažybose, kurias draugams organizavo vyresnis, jau pilnametis vaikinai iš mokyklos. Vytas jau ne vieni metai domisi krepšiniu, žiūri visas varžybas, skaito straipsnius apie krepšininkus ir mano esantis geras krepšinio ekspertas. Jis galvojo, kad jam tikrai nebus sunku, kad jis atspės tarptautinių krepšinio varžybų rezultatus ir taip laimės pinigų. O pinigų visada reikia, ypač kai nori naujo telefono, naujų sportinių batelių ir pan. Jis įdėjo savo turimus 50 eurų ir dar pasiskolintus 50 eurų, kad laimėjimas būtų didesnis. Vytas taip buvo užtikrintas laimėjimu, kad jo neišgąsdino skolintojo nurodytos palūkanos. Deja... jam nepavyko ir jis prarado visus pinigus. Skolintojas ėmė reikalauti grąžinti skolą. Palūkanos vis auga... Vytas ima nerimauti, nes jis neturi tiek pinigų, bijo, kad jį gali sumušti arba teks atiduoti kokį nors savo daiktą, bijo, kad sužinos tėvai. Kur gauti pinigų? Draugas iš mokyklos, kuris organizavo lažybas, siūlo dalyvauti jose ir toliau, teigdamas, kad atsilošti tikrai galima ir jau ne vienas taip darė. Gal taip pavyks susigrąžinti savo pinigus ir net uždirbti?

Pasvarstykite

- * Kokie galimi scenarijai, jei Vytas sutiks ir, pasiskolinęs pinigų, vėl dalyvaus lažybose?
- * O jei atsisakys dalyvauti sporto lažybose, kaip grąžinti pasiskolintus pinigus? Kokie galimi variantai?



PROJEKTAS „KOMPIUTERINIŲ ŽAIDIMŲ PAVOJAI“

TIKSLAS: parengti pokalbio / paskaitos / seminaro projektą 3–4 klasių mokiniams apie kompiuterinių žaidimų keliamus pavojus.

TRUKMĖ: projektą siūloma atlikti kaip namų darbą. Pristatymui klasėje skirti 45 min.

EIGA:

1. Mokytojas (-a) papasakoja, kad jau maži vaikai mėgsta žaisti kompiuterinius žaidimus. Jie sukelia teigiamų emocijų, vaikai išmoksta dirbti kompiuteriu, išmoksta nemažai angliškų žodžių. Bet šiuose žaidimuose slypi ir nemažai pavojų: suprastėja rega, dėl nuolatinio sėdėjimo susilenkus krypsta stuburas, atsiranda virškinimo problemų. Gali išsivystyti ir priklausomybė, kaip nuo alkoholio ar kitų psichoaktyvių medžiagų. Kompiuteriniuose žaidimuose slypi ir azartinių lošimų pradžios pavojai. Svarbu vaikus supažindinti su šiais pavojais. 3–4 klasių mokiniams didelį įspūdį daro vyresni mokiniai – jie jais žavisi, tiki tuo, ką jie sako. Tokia aktualia tema kaip kompiuteriniai žaidimai ir jų pavojai jie mieliau kalbasi su vyresniais mokiniais negu su mokytojais. Siūloma klasėje parengti 3–4 projektus šia tema. Mokiniai padalijami į grupes ir jiems pateikiama užduotis sukurti tokio pokalbio / paskaitos / seminaro projektą. Projektui parengti skiriama savaitė. Mokiniam siūloma ieškoti informacijos internete, bet remtis oficialiais informacijos šaltiniais. Siūloma naudotis šiais portalais: Lošimų priežiūros tarnyba prie Lietuvos Respublikos finansų ministerijos: <https://lpt.lrv.lt/lt/apribojusiu-savo-galimybe-losti-asmenu-registras/pagalba-losejams>; „Pagalba sau – emocinės sveikatos link“: <https://pagalbasau.lt>
2. Kiekviena grupelė pristato savo projektą. Visi vertina pristatomo projekto suprantamumą 3–4 klasių mokiniams, vizualumą, pateikiamos informacijos pagrįstumą.
3. Nutariama, ar išrinkti vieną projektą, ar visus pristatyti 3–4 klasių mokiniams.
4. Mokytojas (-a) susitaria su 3–4 klasių auklėtojais (-omis), kada mokiniai galės pristatyti savo projektus.
5. Po pristatymų skirti laiko aptarti, kaip jiems sekėsi, ką reikėtų patobulinti projekte, ką naujo apie kompiuterinius žaidimus ir lošimus jie sužinojo, rengdami projektą.



FILMAS „VAIKAS“ (CHILD)

TIKSLAS: susipažinti su priklausomybės nuo kompiuterinių žaidimų ir lošimų pasekmėmis.

PRIEMONĖS: kompiuteris filmo peržiūrai.

TRUKMĖ: 45 min.

EIGA:

1. Filmo „Child“ (režisierius Radovan Petrović) peržiūra. Filmo nuoroda: <https://vimeo.com/166874102>. Filme rodomas jauno žmogaus, žaidžiančio kompiuterinius žaidimus ir lošiančio kompiuteriu, gyvenimas. Filmo trukmė 20 min.
2. Pasižiūrėjus filmą, mokiniams užduodami toliau pateikiami klausimai.
 - ✓ Kokius probleminius lošėjams būdingus bruožus pastebite pagrindinio herojaus elgesyje?
 - ✓ Įvardykite socialines ir psichologines lošimo pasekmes.
 - ✓ Ar filmo herojaus tėvų elgesys padeda lošiančiam asmeniui?
 - ✓ Kodėl filmas vadinasi „Vaikas“?
3. Mokiniams papildomai galima siūlyti namuose pasižiūrėti dar vieną filmuką apie lošimus – „CHANCE“. Filmo nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=syOyQwpFHSs>

Filmo „Vaikas“ (Child) tekstas

[TV žinios]: Ekonominė situacija Makedonijoje yra puiki: turime makroekonominį stabilumą, turime stabilią bankinę sistemą, turime ekonominį augimą. Tokios tendencijos tikimasi visais šiais metais, kaip ir praėjusiais metais.

[Motina]: Ok, mielas, štai tau, valgyk, o po to, jei įmanoma, išei laukan truputį. Lauke puikus oras, o tu nebuvi išėjęs jau ilgokai. Esi užsidaręs čia visą dieną.

[Sūnus]: Kokį majonezą naudojai? Sakiau tau naudoti mano, o ne tą pigų brudą!

[Motina]: Mes pabaigėm tavo, o tavo tėvas nepaliko man nė kiek pinigų.

(Grįžta tėvas)

[Sūnus]: Dėl dievo meilės, aš prašau majonezo, ne ikrų. Džyz..., tu negali nė vieno dalyko padaryti gerai.

[Motina vyrui]: Grįžai?

[Tėvas]: Ir tu dar čia?

[Motina]: Na, taip. Kurgi kitur mes galim būti?

[Tėvas]: Rakijos ir mezė?

[Motina]: Žinoma.

[Motina]: Kaip darbe?

[Tėvas]: Po seno. Po seno.

[Motina]: Pavargai? Tavo pėdos vėl smirda. Eik ir nusiplauk prieš mums atsisėdant.

[Tėvas]: Ką gi, jos smirda nuo sėdėjimo visą dieną namie. Tai ne tas pats, kai aš dirbu, kad tu ir tas kitas namuose turėtų kažką pavalgyti.

[Motina]: Gerai, į sveikatą!

[Tėvas]: Į sveikatą!

[Tėvas užaina į sūnaus kambarį]: Bojanai, turi ką nors parūkyti?

[Tėvas pakelia balsą]: Alio, Hiustonai, girdi? Bojanai!

[Bojanas]: Kas yra?

[Tėvas]: Duok man vieną ar dvi cigaretes, aš pabaigiau savo.

[Bojanas]: Man šiek tiek striuka, aš neturiu nieko šiam vakarui.

[Tėvas]: Ei, tai aš jas perku tau! Tau trisdešimt ketveri ir tu esi DYKINĖTOJAS! Tavo mama ir aš tebebėgiojam tau iš paskos. Tu nebuvai išėjęs laukan keturias dienas. Kada ruošiesi susirasti darbą? Ar nesiruošei susitikti su tuo vyru, su kuriuo tarėmės, kad susitiksi pas savo tetą? Jis laukė tavęs iki 3 valandos popiet, o tu nebuvai net atsibudęs. Tu niekad neužsidirbsi pinigų, taip sėdėdamas. Aš tau sakau. Ir tiesiog tau sakau, kad aš nesiruošiu daugiau tau pirkti cigarečių.

[Bojanas]: Palauk sekundę. Štai, imk.

[Bojanas kalba telefonu]: Gerai, sakyk. Nepradėk, juk žinai, aš neturiu grynųjų. Kodėl nuolat priekaištauji dėl to? Jeigu nori mane pamatyti, žinai, kur mane rasti. Gerai, sutarėm. Pirmyn, nupirk kelis alaus, paimk iš Cackos, ji leis nusipirkti po 7 val. vakaro.

[Tėvas]: Užeikit... Užeikit!

[Bojano draugas]: Labas vakaras. Kaip jums sekasi?

[Motina]: Labas, Djole! Mums viskas gerai. O kaip tu?

[Djolė]: Aš taip pat gerai. Atėjau pasimatyti su Bojanu truputį.

[Motina]: Tu dar toje pačioje kompanijoje?

[Djolė]: Taip, ten pat.

[Motina]: Paklausk, Djole, ką manai apie tai, jeigu tas mūsų sūnus, kurį mes prižiūrime, būtų padaręs susirasti darbą ir galiausiai atsitrauktų nuo to savo kompiuterio.

[Djolė]: Aš pakalbėsiu su juo, bet žinote, koks jis.

[Motina]: Žinau, žinau, bet vis tiek paklausk jo, gerai?

[Djolė]: Gerai, pakalbėsiu.

[Motina]: Prašau.

[Djolė Bojanui]: Kaip sekasi?

[Djolė]: Kur padėti alų?

[Bojanas]: Prie lango, tegul atšąla.

[Bojanas]: Farai vėl kabinėjasi prie manęs...

[Bojanas]: Mama, duok man dvi stiklines!

[Bojanas]: ... bet galiausiai neišrašė man baudos.

[Motina įeina su stiklinėmis]: Gal norėtumėt, kad atneščiau ko nors užkąsti? Dar turiu truputį pyrago, iškečiau jį užvakar.

[Bojanas]: Mam, viskas gerai, eik, eik. Nustok kabinėtis prie mūsų!

[Djolė]: Bro, nenoriu karksėti, bet galėtum kartais išeiti. Neįsivaizduoji, koks vakar buvo vakaras. Mes turėjom tikrai kietą *tūsq*. Joko pamiršo savo raktus ir miegojo visą naktį lifte. Paimk, tavo alus.

[Bojanas]: Koks kvailys. Žiūrėk, bro, aš suprantu, ką sakai, bet, žiūrėk, žmogau, aš laikau tai investicija. Vieną dieną tai apsimokės ir žinau tai.

[Djolė]: Aha, tikrai apsimokės.

[Djolė]: O kaip su Maja? Vieną dieną tu jai sušiktai nusibosi.

[Bojanas]: Š..., bro, nepradėk ir tu su manim. F..., ar ji tave atsiuntė čia?

[Djolė]: Ne, žmogau, bet aš matau ją mieste vieną ir vaikinai lenda prie jos. Jie bent jau gali sau leisti nupirkti jai vakarienę.

[Bojanas]: Gerai, jie gali. Na ir kas? Mes kartu jau 8 metai dabar, supranti? Jeigu ji turi kažkokių problemų, gali keliauti. Kuo ji čia dėta, kai kalbam apie mane? Ji gali daryti, ką nori.

[Djolė]: Bro, ji susitaiko su tavimi vėl ir vėl... Bet kiek dar ilgai? Tau geriau žinoti.

[Bojanas]: Ji gailėtis, jeigu paliks. Kai turėsiu pinigų, jūs visi bėgsite man iš paskos.

[Bojanas paima skambantį telefoną]: Ko dabar ji nori? Alio! Labas. Laba, babe. Laba. Ne, tik susitikau su Djole, geriam alų. Užeik. Negaliu dabar, sakiau tau, aš su Djole. Gerai, eik su savo draugėmis.



Sutarėm. Paskambink man vėliau. Aha. Užsuk vėliau jeigu neužstrigsi. Ką? Klausyk, negaliu dabar kalbėti. Pasikalbėsime vėliau, iki.

Dieve, ji tokia priekabi. Bro, paklausyk, aš turiu čia paslėptą dėžę, gali pagriebti man ją?

[Djolė]: Atsistok ir pasiimk pats.

[Bojanas]: Prašau, žmogau, aš čia žaidžiu, prašau. Gali paimti man ją?

[Djolė]: Kur ji?

[Bojanas]: Ką?

[Djolė]: Kur ji?

[Bojanas]: Čia, spintoje. Po apatiniais.

[Djolė]: Kur?

[Bojanas]: Po apatiniais. Turi būti cigarečių pakelis.

[Djolė]: Aha, radau. Nori, kad pridegčiau?

[Bojanas]: Huh?

[Djolė]: Nori, kad pridegčiau?

[Bojanas]: Taip, eik tiesiai ten. Tik padėk užtiesalą po durimis. Turiu galvoje padėk ant grindų.

[Djolė]: Šitą užtiesalą?

[Bojanas]: Taip. Mano seniai negali pakęsti kvapo, žmogau.

/Tėvai klojasi lovą miegoti/

[Tėvas]: Duok man paklodę. Ištiesk.

[Bojanas]: Žmogau, tu niekad neatspėsi, ką reiškia TI – tai Tarptautinio prizo loterija.

[Djolė]: Kokia suma?

[Bojanas]: 7 milijonai. 7 milijonai eurų, ne dolerių, eurų. Žinai, kiek žmonių dalijasi tai? 5 plus treneris, plus organizacija, taigi aš galėčiau parsinešti namo mažiausiai 500 000 eurų.

[Djolė]: Bro, žinai, kiek laiko tu kartoji tai, bro?

[Bojanas]: 500 000 eurų. Žinai, kiek visko aš galiu nuveikti su tokiais pinigais?

[Djolė]: Ar žinai, kiek laiko tu kartoji tai? Tu tyčiojiesi iš savo senių, prašydamas už 100 denarų nupirkti parūkyti.

[Bojanas]: Su 500 000 eurų aš nupirksiu jiems vilkiko priekabą rūkalų. Ir aš nuskraidinsiu savo merginą į Antaliją, nes ji prikaišioja man Turkiją, sušiktą Turkiją, žmogau. Tai tavęs aš nesuprantu. Tu vergauji už menkus sušiktus 250 eurų.

[Djolė]: Pirma, tai ne 250 eurų, ir antra, aš bent jau netuštinu savo senių dėl rūkalų. Ką gi, atleisk man tuomet. Bro, jau 4 val. ryto, aš turiu rytoj dirbti. Nuo 7 val.

[Bojanas]: Išėini? Kiek dabar valandų?

[Djolė]: 4 ryto, bro.

[Bojanas]: Š...

[Djolė]: Laikykis. Man reikia grįžti prie mokymų, bro.

[Bojanas]: Pirmyn. Ei, tik netriukšmauk.

Bojanas pasilieka žaisti prie kompiuterio.

9 val. ryto. Skamba telefonas, Bojanas miega. Skambina Bojano mergina. Bojanas atsiliepia į skambutį:

[Bojano mergina Maja]: Prašau, atvyk į Voenos ligoninę... Aš laukiuosi.

[Bojanas]: Ką?

[Maja]: Aš laukiuosi. Atvažiuok greičiau. Alio!

[Bojanas]: Tuoju būsiu.

Apsirengia ir važiuoja autobusu.

Ligoninėje.



[Bojanas]: Kas nutiko? Kaip tai įmanoma?

[Bojano mergina]: Atlikau nėštumo testą, jis teigiamas.

[Bojanas]: Dieve, tu nerimtai? Ar tu tikra?

[Maja]: Aš taip pat sakiau, tai klaida ir jie padarė dar 7 testus. Visi jie parodė tą patį.

[Bojanas]: Tai neįmanoma, tu žinai, aš niekad nesielgiu kvailai. Aš visada labai atsargus.

[Maja]: Žinau, Bojanai, aš sakiau tą patį, bet negali prieštarauti testo rezultatams. Daktaras sakė, jie atliks dar keletą testų, bet tai jau praktiškai tikra.

[Gydytojas]: Gerai, mergina, galite užteiti. O jūs esate kas?

[Bojanas]: Jos vaikas.

[Gydytojas]: Užteik, abu užteikite. Gerai, taigi jūs abu galite suprasti, ką aš sakau. Aš paaiškinsiu viską nuo pradžių. Pirmas nėštumo testas, Maja, ar taip?

[Maja]: Taip.

[Gydytojas]: Taigi pirmas nėštumo testas parodė, kad Maja laukiasi. Ji paprašė atlikti dar keletą testų, ir jie visi parodė tą patį. Jūs suprantate, ką tai reiškia, tiesa? Jeigu paklaustumėte manęs, aš esu tikras, kad ji laukiasi, bet mes turime laikytis protokolo, todėl bus atliekamas beta HCG kraujo testas ir jis pasakys tą patį, ką aš sakau jau dabar. Rezultatus turėsime labai greit.

[Maja]: Taigi, jeigu kraujo testas parodys tą patį, tuomet jau nebėra jokių abejonių, kad aš laukiuosi.

[Gydytojas]: Ką gi, kraujo testas rezultatai parodys tą patį, ką mes jau žinome.

[Bojanas]: Gerai, bet yra galimybė, kad ji nesilaukia, tiesa?

[Gydytojas]: Žiūrėk, medicinoje 2 plius 2 ne visada yra lygu 4. Yra tikimybė viskam. Bet aš tai darau jau 20 metų ir esu tikras, kad ji laukiasi.

[Maja]: Jie atliko 7 testus, jie negali klysti. Net negalvok apie tai, galvok, ką mes dabar darysime.

[Bojanas]: Nurimk. Mes palauksime kraujo testo rezultatų ir tada pagalvosime, ką toliau darysime. Tai tu buvai už tai, kad be prezervatyvų. Aš tau kartoju tūkstantį kartų, kad tai nesaugu.

[Maja]: Kodėl turėčiau santykiuoti su prezervatyvais, draugaudama 8 metus? Palauk, ar tu tikrai tiek beprotis? Kaip gali kalbėti apie prezervatyvus dabar?

[Bojanas]: Aš tik atsukinėju savo galvoje, kad aš niekad nepadariau klaidos, nebaigiau viduje. Nežinau, kad ką padariau blogai.

[Maja]: Aš pasakysiu, ką aš padariau blogai. Aš praleidau 8 metus, laukdama tavęs, kol užaugsi, kol atrasi save, kol pakeisi kažką. Ir supratau, kad tai negali toliau taip tęstis.

[Bojanas]: Džyzus, kaip tu gali man kvaršinti galvą apie tai dabar? Ar nematai, kad mes turime kitą problemą?

[Maja]: Taip, mes turime problemą, mes turime problemą. Ir tai ne aš su savo nėštumu, o tu, nesupranti? Tu ir tavo žaidimai, ir tavo elgesys. Atsiprašau, kiek tau metų? 15? Kada tai pasibaigs? Ir kaip mes ruošiamės išlaikyti šį vaiką? Iš tavo tėvo pinigų? Jų vos užtenka išlaikyti jus du.

[Bojanas]: Pirmiausia, kokį vaiką? Ir antra, taigi tu dirbi, didelis čia dalykas. Tu taip giriesi, kad dirbi, bet už kiek? Už tiek, kad vos užtenka nuvažiuoti į darbą, nusipirkti pusryčius ir galbūt batų porą. Ir ką? Užsiknisk. Už kiek tu dirbi? Pusryčiai, bandelė, jogurtas ir... ir...

[Maja]: Aš bent jau dirbu, girdi mane? Aš dirbu. Tai yra apie tai, kiek aš uždirbu iš šio darbo, yra kaip yra. Aš norėčiau susirasti geresnę vietą, bet negaliu. Ar turėčiau sėdėti namuose kaip tu ir laukti, kol darbas nukris iš dangaus?

[Bojanas]: Klausyk, aš nekišu nosies į tavo reikalus, daryk ką nori, tik nekišk savo nosies į mano...

[Maja]: Gal nustosi su tuo „mano“ ir „tavo“ reikalais? Mes! Mes ruošiamės turėti vaiką, ar tu supranti? Ar neturėtumėme abu juo rūpintis?

[Bojanas]: Kokį vaiką? Kokį vaiką? Ar girdi pati save? Kokį vaiką, Džyzuz Kraist. Mes net nekalbėjome apie tai!



[Maja]: Mes net nekalbėjome apie ką? Ką? Tu nenori jo? Tu nori, kad aš pasidaryčiau abortą? Nori, kad aš pasidaryčiau abortą, būdama 34? Ir ką? Gimdyti, kai man 50 ar 60? Ar tu giridi pats save, ah?

[Bojanas]: Maja, palauk, aš nesu pasiruošęs turėti vaiką. Aš nepasiruošęs!

[Maja]: Negaliu patikėti. Lukterk minutę, ar tu tikrai nori, kad aš pasidaryčiau abortą? Po 8 metų draugystės tu nori, kad aš pasidaryčiau abortą?

[Bojanas]: Nustok rékti!

[Maja]: Žinai, ką Bojanai? Tu nesi vertas turėti vaikų su manimi. Tu pats esi vaikas ir niekada neužaugsi. O aš esu idiotė, pati didžiausia iš visų, nes galvojau, kad tu pasikeisi. Eik namo. Eik namo prie savo kompiuterio ir net negalvok nuo jo pasitraukti. Eik namo, sėdėk, valgyk, tuštinkis ir kvailėk, sėdėdamas prieš savo kompiuterį. Daryk, viską, ką po velnių nori, prie savo kompiuterio. Tu sušikta merga! Taip, taip, tu ne vyras, tu merga. Ir aš tau pasakysiu, mes pabaigsime tiesiog čia ir dabar, ir tu daugiau niekada manęs nepamatysi, aišku? Aš nesiruošiu švaistyti savo laiko su tavimi, sušiktas kvaily.

[Gydytojas]: Turime kraujo rezultatus, panašu klaida buvo padaryta laboratorijoje. Kartais taip nutinka. Kraujo rezultatas rodo, kad jūs tikrai nesilaukiate. Jūs turbūt turite cistą ar kažką panašaus. Viskas įmanoma, kaip sakiau. Užeikite ponias... O jūs galite atvykti rytoj pasidaryti echoskopiją.

[Bojanas]: Mam, ar nupirkai majonezo, kurį aš mėgstu? Padaryk sumuštinį, tuoj grįšiu namo. Gerai, iki.

Pabaiga.



TIKRA ISTORIJA

TIKSLAS: susipažinti su priklausomybės nuo azartinių lošimų raida ir pasekmėmis.

PRIEMONĖS: trijų tikrų istorijų aprašymai.

TRUKMĖ: 45 min.

EIGA:

1. Mokytojas (-a) pasirenka vieną iš siūlomų trijų tikrų istorijų. Ją paprašoma perskaityti kurio nors mokinio arba galima poroms duoti po vieną atspausdintos istorijos egzempliorių, kad mokiniai patys perskaitytų.
2. Klasė suskirstoma į grupes po 4–5 mokinius arba diskusija vyksta su visa grupe. Mokinių prašoma atsakyti į toliau pateikiamus klausimus.
 - ✓ Kokius jausmus jums sukėlė perskaityta istorija?
 - ✓ Kokį save mato pasakotojas, kokį jį mato ir ką apie jį galvoja aplinkiniai?
 - ✓ Kodėl jis nebegali sustoti? Kas jį skatina lošti vėl ir vėl?
 - ✓ Kas jam labiausiai padėjo, žengiant priklausomybės nuo lošimo atsisakymo keliu?
 - ✓ Kuo, jūsų manymu, ši istorija gali būti pamokoma?
3. Kitas istorijas mokiniams galima pasiūlyti perskaityti namuose ir parašyti rašinį, atsakant į klasėje pateiktus klausimus.



PASAKOJA AUGUSTAS, PRIKLAUSOMAS NUO AZARTINIŲ LOŠIMŲ

Pasak Augusto, sunkiausia sau pačiam pripažinti, kad turi priklausomybę. Jis pradėjo lošti 2008-aisiais. Tik po šešerių metų, dalyvaudamas „Minesotos“ programoje, turėdamas daugybę skolų, apvogęs ir nuvylęs artimuosius, suprato, kad yra liginis.

Dabar vyras jau šešerius metus nelošia: „Tai didžiausia kova, kokią gyvenime laimiu.“

Vyras pasakoja, kad lošti pradėjo vaikystėje, kai jam buvo penkeri ar šešeri. Tėvas nusivesdavo jį į barą ir duodavo žetonų lošimo aparatams. Paauglystėje jis pradėjo žaisti kompiuterinius žaidimus, jau ir tuo metu sunkiai save kontroliuodavo. Sulaukęs aštuoniolikos ar devyniolikos metų, Augustas pirmą kartą nuėjo į lažybų punktą – pralaimėjo, bet azartiniai lošimai „užkabino“.

„Lošimas pradžioje man nekėlė didesnių problemų, viskas buvo gerai. Pinigų sumos, kurias pralošdavau, nedarydavo man didelės žalos. Ilgainiui priklausomybė stiprėjo. Pirmą kartą pas anoniminius lošėjus nuėjau, kai man buvo dvidešimt vieni ar dvidešimt metų. Pažiūrėjau skeptiškai, pagalvojau: „Ne ne, aš tikrai ne toks, aš tokių problemų dar neturiu“, – pasakoja Augustas.

Praėjus pusmečiui, jis suprato, kad nebegali sustoti: „Mane kaip narkomaną pradėjo kankinti tie dalykai.“ Vyras keldavosi ir guldavosi su mintimi apie lošimą. Algos neužtekdavo, todėl jis manipuliavo artimaisiais, sukčiaudavo, vogdavo.

Sako: „Imi kreditus ir žinai, kad jų neatiduosi, kad bus skolų milijonas. Griauni tiltus su savo artimaisiais, išduodi draugus, kuriuos pažįsti dešimt ar penkiolika metų. Viskas dėl penkių–dešimties minučių ar valandos lošimo.“

„Minesotos“ programoje Augustas sutiko žmonių, kurių gyvenimo istorijos panašios į jo. Nors buvo vienintelis lošėjas tarp asmenų, priklausomų nuo alkoholio, narkotikų, jis suprato, kad visų priklausomybių procesas buvo panašus.

„Su draugais ar artimaisiais apie tai nepašnekėsi, jie tavęs nesupras. Kas neperėjo to kelio – negalės padėti“, – teigia vyras. Jis ne kartą buvo atkritęs, tačiau nepasidavė. Anot jo, svarbiausia nenuleisti rankų, nesustoti ir eiti pirmyn.

Paimta iš <https://www.bernardinai.lt/2020-03-25-sunkiausia-priklausomybe-pripazinti-sau-paciam-losejo-augusto-istorija/>

LOŠĖJO ROBERTO ISTORIJA – KAIP JAM PAVYKO ATSIKRATYTI PRIKLAUSOMYBĖS NUO LOŠIMO

Potraukis nuo mokyklos suolo

Robertui sunku įvardyti, kada viskas prasidėjo. „Dar sovietmečiu turėjau galimybę išvažiuoti į užsienį, dar būdamas moksleivių lankiausi demokratinėje Vokietijoje, parsivežiau sau dovanų ruletę. Po to kieme lošdavome su draugais“, – prisimena pašnekovas. Studijų metais su bendrakursiais žaisdavo kortomis, bet lošdavo jau iš kažko, ne šiaip pramogai. Tai buvo 1990–1991 metai. „Kai Lietuvoje atsiradė kazino, aš jau žinojau, kaip reikia lošti, buvau susikūręs iliuzijas, kaip laimėsiu. Todėl man sunku pasakyti, kur buvo ta pradžia. Kai bendrakursiai pasakė, jog Kaune atsiradė kazino, aš jau žinojau, kur iš karto ir eisiu“, – pasakoja Robertas.

Naujoko sėkmė lydėjo tik pirmąjį lošimą

Pirmasis Roberto lošimas buvo labai sėkmingas, jis įsivaizdavo, kad buvo gerai pasiruošęs. Išlošė kelis tūkstančius rublių. O tuo metu studento mėnesio stipendija buvo 50 rublių. „Antrojo mano lošimo susirinko pažiūrėti daug mano pažįstamų, draugų, nes buvau visiems pasigyręs, kiek pirmą kartą pavyko išlošti. Ir visi pamatė mano fiasko – pralošiau didžiąją dalį to, ką buvau išlošęs pirmą kartą“, – prisimena vyras.

Nesėkmė nesustabdė, Robertas lošė 3 ar 4 mėnesius, kol dar surasdavo, iš ko pasiskolinti pinigų. Pasak jo, gana greitai „pasiekė dugną“, nes tuo metu mažai kas turėjo pinigų, nebuvo iš ko pasiskolinti. Bankų paskolų, greitųjų kreditų ir kitų panašių dalykų dar nebuvo. Robertas skolinosi iš giminių, draugų. Atėjo momentas, kai skolintis nebebuvo iš ko, o ir gražinti negalėjo.

Ar pastebėjo artimieji? „Motina pastebėjo, kai iš namų „išėjo“ auksas. Kai artimieji sužinojo, kad lošiu, iš Kauno sugrąžino į Vilnių. Pasikeitė gyvenimo aplinka, padėjo ir tai, kad labai greitai lošimai buvo uždrausti. Aš nieieškojau nelegalių lošimo namų, nelošdavau kortomis, tai gyvenimas gana greitai grįžo į įprastą vėžes, nes dar nebuvo spėjęs labai stipriai prasižlošti“, – pasakoja pašnekovas. Jo skola nebuvo maža, bet dirbdamas per tam tikrą laiką įstengė sugrąžinti.

Lemtingas alaus bokalas

Robertas sukūrė šeimą, gimė vaikai. Puikiai klostėsi karjera, darbas jam patiko. 10 metų truko ramus gyvenimas. O tada Lietuvoje buvo legalizuoti kazino. Robertui, kaip pats sako, „užsidegė lemputės“. Bet jis prisiminė pirmojo prasižlošimo pasekmes, todėl ištvėrė dar penkerius metus.

Vyras sako, jog niekada neturėjo problemų dėl alkoholio, bet būtent per jį vėl atsidūrė lošimo namuose. Su draugais nuėjo į kiną, pažiūrėję filmą išlenkė po bokalą alaus. „Po bokalo alaus aš jau žinojau, kur eisiu toliau“, – lemtingą minutę prisimena vyras. Jis tikėjosi, kad po 15 metų gal viskas vyks kitaip, visgi jau sukaupta gyvenimiška patirtis, gerai besiklostanti karjera, namuose laukianti šeima. Deja, scenarijus buvo identiškas tam prieš 15 metų.

Lošimo kaina – skyrybos, šimtatūkstantinės skolos ir išsekęs organizmas

„Dabar jau visiems kartoju, kad nei amžius, nei išsilavinimas, nei odos spalva (teko bendrauti su kitų tautybių priklausomais žmonėmis) neapsaugo nuo lošimo“, – tvirtina pašnekovas. Kaip ir anksčiau, taip ir dabar jam prireikė pusės metų visiškai prasižlošti. Po trijų mėnesių jis pasakė žmonai, kad yra nemokus ir negali sumokėti bankui įmokos už būsto paskolą, visos santaupos ir turimi pinigai jau buvo išgaravę.

Pasikeitė tik viena aplinkybė, Robertas per 15 metų buvo pelnęs patikimo banko kliento statusą, tad jam nebuvo jokių problemų pasiskolinti ir nemažą pinigų sumą. Drąsiai skolino ir draugai bei

kolegos, pasitikėdami ir neimdami netgi jokių skolos raštelių, nes niekas ir neįtarė, kokiam tikslui tie pinigai bus panaudoti. Tai leido pratęsti intensyvią lošimą dar visus metus. Šeima bandė kontroliuoti, stabdyti, nes visi pamažu grimzdo vis į prastesnę finansinę būklę.

Žmona pagrasino skyrybomis, turto perėmimu, bet tai Roberto irgi nesustabdė. Vyras apsigyveno pas motiną, kad nebetrikdytų šeimos savo naktiniais išėjimais lošti ir sugrįžimais. Žmona jam pasakė, kad galės sugrįžti, jeigu nustos lošti. Po skyrybų teisme jis tiesiai nukeliavo į lošimų namus, jausdamasis negi laimingas, kad niekas daugiau jam nebetrukdytų.

Šeima, draugai rankų taip lengvai nenuleido, sekdamo, bandydavo sustabdyti, motina sužinodavo, kur jis lošia, ateidavo ir išsivesdavo į savo namus. Po skyrybų visas turtas liko šeimai, kad jo neprarastų per skolas, o jos augo nesuvaldomai. Robertas dėl to nesuko sau galvos, gerai jausdavosi tik lošdamas, nes nereikėdavo apie nieką kitą galvoti, tik apie lošimą. Todėl jis vėl ir vėl sugrįždavo prie to paties lošimo stalo. Paskutinius lošimo mėnesius Robertas prisimena kaip juodžiausią laiką savo gyvenime: „Laisvu kritimu čiuožiau į dugną. Pats sau buvau panašus į zombį. Vyras paromis sėdėdavo kazino, tik dieną dar nueidavo į darbą, nes lošimui reikėjo pajamų. Antrasis lošimo laikotarpis užtruko 1,5 metų.

Robertas pamena, kad atsisėdus lošti išnykdavo visos pašalinės mintys, nelikdavo problemų, kaltės jausmo, visas pasaulis nustodavo egzistavęs – likdavo tik lošimas ir jo teikiamas malonumas.

Kaip jam visgi pavyko sustoti?

„Mano paskutinis lošimas truko beveik tris paras. Paėmiau paskutinę paskolą iš banko, davė man dar pakankamai didelę sumą, penktadienį gavau tą paskolą, užėjau į kazino, o pirmadienį ryte išėjau tuščias“, – prisimena vyras. Jam nereikėjo miegoti, nes organizme karaliavo adrenalinas ir labai stiprios emocijos. Tuo metu jis dar rūkė po 2–3 pakelius per dieną, maistu ir alkoholiu rūpintis irgi nereikėjo – kazino vaišindavo. Pasak Roberto, lošimo procesas prilygsta pačių stipriausių narkotikų poveikiui. Ir svarbu būdavo ne kiek išloši, bet pats procesas, jis nepaleisdavo. „Nuo lošimo priklausomi lošėjai tik tada išeina iš kazino, kai pralošia viską iki paskutinio cento. Išlošę jie negali pakilti nuo stalo ir išeiti“, – tvirtina pašnekovas.

Robertas nenorėjo tiksliai įvardyti visos praloštos pinigų sumos, tik užsiminė, kad jo skolos siekė šimtus tūkstančių litų.

Po paskutinio tris paras trukusio lošimo išėjęs iš kazino jis sėdo į automobilį ir paskambino žmonai, nors kartu jau ir nebegyveno, paprašė jos pagalbos. Artimieji nepaliko jo bėdoje, vieni per kitus surado galimybę jam patekti į Minesotos programą. Žmona jam surado anoniminių lošėjų bendruomenę. Darbe jo viršininkas, jau, matyt, žinodamas ar nujausdamas apie jo bėdą, davė atostogų, kad Robertas galėtų gydytis.

Pasak pašnekovo, artimųjų pagalba jam buvo labai svarbi, nes pats nebūtų susiorganizavęs, buvo išsekęs ir fiziškai, ir psichologiškai, racionaliai mąstyti jau buvo sudėtinga.

Ar jaučia baimę, kad gali atkristi?

Jau 13 metų Robertas nebelošia. Susigrąžino šeimą, jai yra dėkingas už kantrybę ir pagalbą. „Jaučiuosi pakankamai stiprus, bet nesvarbu, kiek metų praėjo, kai nebelošiu, aš nuolat einu į bendruomenę, bendrauju su kitais, naujai atėjusiais. Mes vadovaujamės principu: sustabdyk lošimą ir padėk kitam padaryti tą patį. Pats sustabdžiau ir dabar, padėdamas kitiems, aš padedu ir pats sau. Bendraudamas su bendruomenės nariais, aš žinau, kad niekada neliksiu vienišas“, – įsitikinęs vyras.

Sutrumpinus paimta iš <https://naujienos.manodaktaras.lt/naujiena/losejo-roberto-istorija-kaip-jam-pavyko-atsikratyti-priklausomybes-nuo-losimo.1a4f30af-6b20-11eb-b633-aa00003c90d0>

PRALOŠTAS GYVENIMAS. JOLANTOS ISTORIJA

Pačią priklausomybę turiu, regis, nuo pat vaikystės, o kad tai – liga, supratau prieš ketverius metus. Deja, man nepakako pralošti atlyginimo, kad suprasčiau, jog turiu bėdą. Manęs nesustabdė net darbo praradimas, turėjau pasiekti tokį dugną, kai jau nebėra kur risti žemyn, kad galėčiau pripažinti sau, jog sergu.

Pradžioje degradavau lėtai, o pastaruosius trejus metus – nuo 26-erių iki 29-erių – viskas vyko tarsi padidinus pagreitį. Praradau tris darbovietes, sužlugdžiau du išsilavinimus, neapsikentęs vyras buvo išėjęs, tėvai man buvo pasakę, kad jie nepažįsta to žmogaus, kuriuo virtau. Aš ir pati sau nebebuvau reikalinga, norėjosi tik mirti. Visi moraliniai principai buvo paminti, tapau tiesiog zombiu ar vampyru, kuris nebesugeba niekuo rūpintis, kenčia nuo tuštumos jausmo ir tenori vieno – nuo jo pabėgti.

Kiekviena mano diena buvo kupina nerimo. Keldavausi su baime, ar dar turiu pinigų, ar vakar visko nepralošiau, ką reikės sakyti artimiesiems. Dar bandydavau prisiminti, ar tebeturiu darbą. Jei dar turiu, tekdavo važiuoti, tačiau ten nieko doro negalėdavau daryti, nes galvoje sukosi tik viena mintis – kaip patekti į kazino, kaip prasimanyti pinigų, iš ko pasiskolinti, kad grąžinčiau skolas, kurias reikalaus grąžinti. Kiekvienas telefono skambutis keldavo siaubą, nes būdavau visko prikėrusi ir bijodavau, jog skambina reikalaudami atsiskaityti. Gėda būdavo pažiūrėti vyrui į akis, reikėdavo kurti istorijas, kad pasiteisinčiau. Kai tik ateidavo pietų pertrauka, kojos pačios nešdavo kazino link. Sakydavau sau, jog noriu tik trumpam atsipalaiduoti. Vėl pralošdavau ir grįždavau į darbą dar labiau sudirgusi. Buvau nuolatinis nervų kamuolys, persekiojo nerimas, vienišumas, baimė ir nežinojimas, kur dėtis. Toks jausmas, kad pasaulis yra šalia, o tu gyveni vieniša savame pasaulyje. Nesvarbu, kas vyksta tikrame pasaulyje, tu turi savo taisyklę, kuriai negali nepaklusti, negali neiti ir nežaisti. Vienintelė mintis sukdavosi galvoje – kaip patekti TEN, ir dar baimė, jog kas nors sutrukdys. O kaip šeima, tėvai, draugai – buvo visiškai nesvarbu.

Matydavau žmonių, kurie išlošia, kurie sugeba išlošę atsistoti ir išeiti. Tačiau man buvo kitaip. Aš negalėjau išeiti, nes man vis buvo maža. Vis apgaudinėjau save, jog užeisiu šįsyk ir išlošiu didelę sumą, tada būsiu turtinga, galėsiu atiduoti visas skolas. Tačiau tiesa buvo ta, kad net jei išlošdavau, tai lošdavau toliau tol, kol vis vien galiausiai viską pralošdavau. Jei fiziškai neužtekdavo jėgų lošti tą dieną ir pinigų likdavo, tai nebuvo abejonės, kad pralošiu kitą dieną ar po savaitės. Procesas buvo vienkryptis – pinigų neturėjau, o skolos vis augo. Eidavau skolintis iš draugų, į banką. Pradžioje dar sakydavau sau, kad tikrai atsilošiu, o paskui jau nebuvo net tai svarbu, buvo svarbu tik lošti, tik pats procesas.

Kaip viskas prasidėjo? Lošti pradėjau tarsi visai nekaltai. Buvo liūdna, nes vyras žaidė krepšinį, jis turėjo savo mėgstamą užsiėmimą, o aš neturėjau kur dėtis, man nesinorėjo nei į kiną, nei su draugais susitikti, jaučiausi labai pavargusi. Tad po darbo užsukau į kazino. Pasiėmiau minimalią sumą ir po valandos lošimo išėjau iš kazino su tiek pinigų, kiek uždirbu per mėnesį, dirbdama trijuose darbuose. Kam man dirbti, jei pinigų galima gauti taip lengvai ir tokioje malonioje aplinkoje, kur groja muzika, vyksta malonus bendravimas. Pasigyriau draugams, vyrui. Šis veikiau sunerimo nei apsidžiaugė ir patarė būti atsargiai ir neužkibti, nes yra girdėjęs, jog žmonės kartais tampa priklausomi nuo lošimo. Man toks įspėjimas buvo juokingas, nes buvau įsitikinusi, kad turiu pakankamai valios ir proto, šiame gyvenime esu visko, ko tik noriu, pasiekusi. Tai buvo pirmoji saviapgaulė, kuria bandžiau nutildyti sąžinę. Netrukus jau sėdėjau tame pačiame kazino ir galvojau, kad vėl laimėsiu, tada aprūpinsiu

savo draugus, skolinsiu jiems pinigus, būsiu visų mylima ir gerbiama, padovanosiu vyrui brangią dovaną.

Po kurio laiko supratau, kad darau kažką negerai. Pradėjau slėpti, jog einu į kazino. Eidavau kartą per savaitę. Po kurio laiko pajutau, kad vieno karto mažai, pradėjau lankytis dukart per savaitę. Tada pajutau, jog man pirmą kartą nebepakanka mano uždarbio, nors jis buvo tikrai nemažas. Šmėstelėjo mintis, kad gal visai ne dėl pinigų aš ten einu. Dar ten toks malonus vyriškis pasiūlo išgerti, o tai atpalaiduoja, ir būna toks malonus laiko praleidimas. Po kurio laiko prasidėjo nemalonumai. Pirmiausia nukentėjo mano darbas, nes dirbdama negalėjau susitelkti ties užduotimis, bet visos mintys jau sukosi apie kazino. Nebenorėdavau po darbo nei namo, nei pas draugus, pamažu praradau visišką domėjimąsi viešuoju gyvenimu, viskas atrodė beprasmiška.

Tiesą sakant, pradėjau lošti labai jauna – 16 ar 18 metų, bet tada dar nieko nesupratau. Žaidžiau rūsiuose „Traina“, taip buvo leidžiamas laikas: vieni ten gėrė, kiti uostė kljus, dar kiti nežinau, ką darė, man buvo labai įdomu lošti kortomis. Tada ir pradėjau meluoti. Tuo metu jau dirbau ir praradau daug pinigų per tą lošimą, bet tada pasisekė, mano tuometinis draugas dar didesnę problemą turėjo, jis jau tada nešė daiktus į lombardą. Tuomet pagalvojau, jog nenoriu būti tokia, kaip jis, noriu 12 klasę baigti, noriu įstoti mokytis, noriu gyvenime turėti gerą draugą. Mane išgelbėjo artimieji, jie padėjo padengti mano skolas. Pradžioje tai gal ir buvo pagalba, bet po to atsiliepė kaip meškos paslauga. Tik dabar įvardiju, kad jau tuo metu buvau priklausoma ir įklimpusi iki ausų.

Kiti dalykai po ilgos pertraukos buvo „Teleloto“ bilietų pirkimas, manipuliavimas žmonėmis. Tai taip pat galbūt vienas iš lošimo būdų, kai manipuluoji kitais žmonėmis, kai nori ką nors gauti, ir tu tikrai gauni, tai tokia „užklausinė veikla“ – netiesioginis ėjimas į kazino. Žaidimas gyvenimu.

Dar vyrui nežinant, pradėjau lankytis kazino ir imti paskolas viename banke, kitame, trečiame, ketvirtame, vis galvojau – atsilošiu. Nespėjau mokėti tų paskolų, prašydavau: „Draugai, padėkite, tik vyrui nesakykite. Melavau, kad imu „sau sveikatai pataisyti, man reikia operaciją darytis“. Tai toks meistriškas melas, išsisukinėjimas. Pagalvoju, jei dabar man reikėtų pinigų pasiskolinti, nemokėčiau, nes kaip pasakyti, kaip paprašyti pinigų... O tada vos ne vidury nakties paskambindavau ir meluodavau, kad į avariją patekau, reikia pinigų, draugai patikėdavo ir skolindavo, jų akimis, buvau patikima, sąžininga, doras žmogus.

Mano artimieji paskutiniai sužinojo, kad turiu šią problemą, ir tai atsitiko tada, kai jau visiškai viskas buvo baigta. Jiems kilo įtarimų: tai turi pinigų, tai jų neturi. Tarkim, vakare turi didelę sumą, o ryte ateini jau skolintis. Tai netipiškas elgesys. Keitėsi nuotaikos, pavyzdžiui, suplanuodavau, kad kur nors važiuosiu, nes artimieji kviesdavo, o manęs nebūdavo valandą, dvi, nes nebesugebėdavau išeiti iš kazino. Tai tokie požymiai. Tačiau ir artimiesiems labai sunku pripažinti, net kai faktai akivaizdūs. Jie mieliau apgaudinėja patys save.

Kuo apskritai artimieji gali padėti? Gali padėti ieškoti pagalbos, tačiau tiesa ta, jei priklausomas žmogus pagalbos nenori, nėra noro sveikti, tai geri artimųjų norai nieko nepadės. Tiesa, galima surasti informacijos apie ligą ir ją pasidalyti su priklausomu žmogumi. Galbūt šis pasinaudos, galbūt ne. Tvirtai žinau, kad blogiausia – tai bandyti paveikti isterijomis ar grasinimais. Šimtą kartų buvau prisiekusi savo vyrui, kad daugiau neisiu lošti, tačiau pažadą sulaužydavau. Grėsė, kad ir darbovietėje būsiu pagauta už rankos, jog trūksta pinigų. Tada vyras tarsi stengėsi padėti – padengė skolą laiku ir niekas nepastebėjo, tačiau tai iš tiesų buvo meškos paslauga, nes ji tik atitolino mano sveikimą, tą dugną, kai tikrai supratau, jog turiu ieškoti pagalbos.

Esu prašiusi pagalbos tėvo, kad jis nuvestų į Lošimų priežiūros komisiją. Jau turėjau didelių skolų ir buvau priremta prie sienos. Nusprendžiau, jog nueisim kartu su tėčiu į tą komisiją. Tiesą pasakius,

motyvacija buvo tik ta, kad visi nuo manęs atsikabintų. Parašiau prašymą, kad manęs neįleistų nė į vienus lošimo namus, nei į lažybų punktus. Deja, tai buvo saviapgaulė, nes rašiau tai dėl kitų, o pati labai norėjau lošti. Todėl netrukus vėl atsidūriau kazino. Pradžioje neleido, tada parašiau prašymą, kad vėl įleistų, ir viskas buvo gerai. Galvojau, jog to prašymo, kad neįleistų, tėvams labiau reikia dėl ramybės, o man tikrai jo nereikia, nes aš sugebu kontroliuoti situaciją, moku lošti. Tėvai bandė ieškoti specialistų, kurie užkoduotų mane nuo lošimų. Tačiau tai nepadėjo. Tuo metu jau buvau priklausoma ir nuo alkoholio, nes lošimų namuose nemokamai vaišina alkoholiu ir prie jo nesunkiai pripranti. Bandžiau koduotis nuo alkoholizmo, tačiau ir tai nepadėjo.

Kai visi mane paliko, beveik buvau išmesta į gatvę, tada rimtai pradėjau galvoti, kad man nereikia tokio gyvenimo. Tada pradėjau ieškoti pagalbos. Nuvažiavau į vienuolyną, ieškodama ramybės. Tačiau čia panirau į tokią baimę, vienatvę ir neviltį, jog nebegalėjau tvirti. Tada ieškojau pagalbos Priklausomybės ligų centre. Paprasčiausiai tuo metu vienas pažįstamas taip pat ieškojo pagalbos, ir man šmėkštelėjo galvoje mintis – gal ir man pabandyti. Kreipiausi ir pasakiau, kad turiu priklausomybę nuo azartinių lošimų. Apsidžiaugiau, jog teikia pagalbą tokiems žmonėms. Tačiau man buvo pasakyta, kad savo eilės gydytis turiu laukti du mėnesius. Tai buvo košmariškas laukimas. Maniau, jog išprotėsiu. Tėvai dar mane maitino, padėjo laukti, tačiau, nepaisant to, pradėjau jų aukso dirbinius į lombardą nešti. Tada tėvai pasakė, kad tokio monstro tikrai nelaikys namuose. Dvi dienas prasibasčiau ir vėl grįžau namo, prašydama leisti čia pabūti. Jie išvijo mane iš mano kambario, viską užrakino, paskyrė man lovą ir pasakė: čia tu gyvensi. Taip sulaukiau Minesotos programos. Tėvai labai apsidžiaugė, kad mėnesį bus ramu. Per tuos du laukimo mėnesius aš sugebėjau dar didelę sumą pinigų iš darbovietės pasisavinti, buvau ne tik išspirta lauk iš jos, bet manęs dar laukė ir baudžiamoji byla.

Minesotos programoje viskas pradėjo keistis. Buvau labai entuziastinga ir stengiausi viską daryti, kad keisčiausi. Labai norėjau kabintis už gyvenimo. Svarbu buvo ir tai, jog pamačiau pavyzdžius žmonių, kurie gyvena su ta priklausomybe ir sugeba neatkristi. Ypač pradžioje buvo sunku suvaldyti norą lošti. Vis persekiojo mintis: negi daugiau gyvenime nebeužeisiu į kazino? Negi daugiau gyvenime negalėsiu lošti? Paradoksas – lošimas sugriovė man gyvenimą iki pamatų, o aš vis vien laikiausi į jį įsikibusi, kaip skęstantis žmogus į gelbėjimosi ratą. Gerai, kad programoje man atvėrė akis, jog aš sergu, kad negaliu savęs kontroliuoti, ir man reikia pagalbos. Esu labai dėkinga visiems programos darbuotojams ir visiems tiems reabilitantams, kurie buvo su manimi. Juose kaip veidrodyje mačiau, kas vyksta ir su manimi. Taip pat atradau kelią pas anoniminius lošėjus.

Nelošiu nuo 2007 m. lapkričio mėnesio. Visko buvo. Tikrai nelengva, bet niekas ir nesakė, kad bus lengva, nes teko prisiimti atsakomybę. Kai nustojau lošti, visos problemos kaip tyčia vienu metu užgriuvo. Tiek laiko visas tas problemas rinkau, kaupiau, atrodė – ateis kita diena ir sutvarkysi, ateis dar viena diena, ir viskas susitvarkys, lauki, kad ateis geras dėdė ir stebuklingai išspręs. Tai tas problemas man teko pačiai spręsti. Labai palaikė anoniminiai lošėjai, pas juos galėjai tikrai išsiverkti. Artimieji manęs niekada nesuprato ir nesupras, nes jie neturėjo tos problemos.

Pamenu, kai dar prieš sveikimą atėjau pas tėvus ir pareiškiau, kad jie turi užstatyti butą, ir tik tada man pavyks gražinti skolas, nes jų negražinusi galiu sėsti į kalėjimą. Esą aš jiems paskui kas mėnesį po truputį mokėsiu ir kompensuosiu praradimus. Esu dėkinga savo tėvui, kuris pasakė: „Ne. Pati prisidarei skolų, pati ir kapstykis. Pasodins, tai bus tau labai gera pamoka.“ Jeigu būtų padengęs tas skolas, tai dabar, ko gero, būtų gyvenę lauke, vaikščioję su krepšiais stotyje. Daugelis artimųjų bando šitaip padėti, dabar suprantu, kad jokia būdu negalima. Nerekomenduojama, kad padengtų skolas už tą žmogų. Ką aš galėjau padaryti tuo metu? Be abejo, spaudžia skolas, baimės

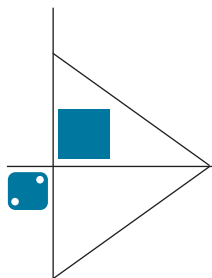


didelės akys, ir jau tuoj pasivys antstoliai ir man skolinę draugai. Bet tai toks faktas. Taip, aš turiu skolų. Ar aš galiu jas realiai dabar sugrąžinti? Ne, negaliu. Ateis laikas, kai tikrai uždirbsiu. Ką galiu padaryti šiandien, tai nebėgti nuo to fakto. Žinau, kad turiu skolų, žino ir kiti žmonės, bet reikia paskambinti tam žmogui, kuriam aš skolinga, ir pasakyti: „Dabar neturiu tų pinigų, bet labai noriu tau grąžinti. Sąžiningai grąžinsiu, nežinau, kada, gal praeis metai, gal anksčiau. Tu esi man svarbus, ir aš pasistengsiu.“ Žmogus sako, pavyzdžiui: „Žinai, aš tau seniai atleidau.“ arba „Gerai, sutarkime taip, sudarykime grafiką.“ Tiesiog visus apskambini, apeini antstolius, visokias įstaigas – man ramiau gyventi, kai žinau, kad rytoj neateis kas nors, nepabels į duris ir nepasakys...

Artimieji manęs klausė: kaip aš gyvensiu su tokiomis skolomis? Dabar jau galiu atsakyti, kad nelabai nuo jų skiriuosi, nes dauguma aplinkinių yra pasiėmę paskolas. Jie yra skolingi už materialines vertybes, o aš turiu skolų, tačiau ir didžiulę investiciją į save, kurios nekeisčiau į jokių pinigų. Žinau, jei sąžiningai dirbsiu, nebelošiu, tai gyvenimas tikrai gerės ir būsiu vis laisvesnė. Taip ir yra. Bandau realistiškai vertinti, ką galiu ir ko negaliu. Gyvenu šia diena. Jei turiu galimybę šiek tiek atiduoti skolos, atiduodu. Svarbiausia – nebebijau žmonėms gatvėje į akis žiūrėti. Žinau, kad niekas už mane mano skolų negrąžins. Svarbiausia, jog vidujai jaučiuosi vis laisvesnė ir tvirtesnė.

Paimta iš <https://8diena.lt/2016/11/07/pralostas-gyvenimas-jolantos-istorija/>. Sutrumpintas fragmentas iš knygos „Sveikas, gyvenime: apie priklausomybės ligą, sveikimą ir artimuosius“, Vilnius, 2014.





Literatūros ir kitų šaltinių sąrašas

1. American Psychiatric Association (2019). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*.
2. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
3. *Ankstyvosios intervencijos vadovas* (2016), NTAKD.
4. Bandura A (2009). *Socialiniai minties ir veiksmo pagrindai. Socialinė-kognityvinė teorija*. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija.
5. Bulotaitė L. (2009). *Priklausomybių anatomija*. Tyto alba.
6. Calado F. Griffiths M. D. (2016). Problem gambling worldwide: An update and systematic review of empirical research (2000–2015). *Journal of Behavioral Addictions*. Volume 5, Issue.
7. Calado F., Alexandre J., Griffiths M. D. (2017). Prevalence of Adolescent Problem Gambling: A Systematic Review of Recent Research. *Journal of gambling studies* vol. 33,2 (2017): 397–424.
8. Campbell C., Derevensky J., Meerkamper E., Cutajar J. (2011). Parent's perceptions of adolescent gambling: A Canadian national study. *Journal of Gambling Issues*, 25: 36–53.
9. Churchill S. A., Farrell L. (2018) The impact of gambling on depression: New evidence from England and Scotland. *Economic Modelling*, Volume 68, Pages 475–483.
10. Close. J., Lloyd J. (2020) Lifting the Lid on Loot-Boxes. *Chance-Based Purchases n Video Games and the Convergence of Gaming and Gambling*. GambleAware.
11. Decker, Wolfgang & Thuillier, Jean-Paul (2004). *Le sport dans l'antiquité*. Picard.
12. Department for Digital Culture Media & Sport (2018). *Government response to the consultation on proposals for changes to Gaming Machines and Social Responsibility Measures*.
13. Elman I., Tschibelu E., Borsook D. (2010). Psychosocial Stress and Its Relationship to Gambling Urges in Individuals with Pathological Gambling. *The American Journal on Addictions*, 19: 332–339, 2010.
14. *ESPAD 2015 Tyrimas apie alkoholio ir kitų narkotikų vartojimą: pagrindiniai rezultatai* (2016).
15. Fabiansson C. (2010). *Pathways to Excessive Gambling. A Societal Perspective on Youth and Adult Gambling Pursuits*. Ashgate Publishing Group.
16. Fong T. W. (2013). Pathological gambling in adolescents no longer child's play. *In Adolescent Psychiatry Ed.by. Lois T. Flaherty*. The Analytic Press.
17. Gobet F., Schiller M. (2014). *Problem Gambling*. Palgrave Macmillan UK.
18. Griffiths M. D. (2011). Adolescent Gambling. *Encyclopedia of Adolescence 2011* ISBN-10: 0123739152.
19. Gupta R., Derevensky J. L. (2000). Adolescents with gambling problems: from research to treatment. *Journal of Gambling Studies* 2000; 16: 315–42.
20. Hardoon K. K., Derevensky J. L. (2002). Child and adolescent gambling behavior: Current Knowledge. *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 2002, 7(2): 263–281.
21. Hodgins D., Mansley C., Thygesen K. (2006). Risk factors for suicide ideation and attempts among pathological gamblers. *American Journal on Addictions*. Jul 2006, Vol. 15 Issue 4, p. 303–310. 8 p.



22. Johansena A. B., Hellandb P. F., Wennesland D. K., Henden E., Brendryen H. (2019). Exploring online problem gamblers' motivation to change. *Addictive Behaviors Reports* Volume 10, December 2019, 100187.
23. Heinz A., Romanczuk-Seiferth N., Potenza M. N. (2019) *Gambling Disorder*. Springer International Publishing.
24. Hirsch J. K., Chang E. C., Kelliher R. J. (2018) *A Positive Psychological Approach to Suicide*. Springer International Publishing.
25. Kovacs I., Demeter I., Janka Z., Demetrovics Z., Maraz A. (2015). Different aspects of impulsivity in chronic alcohol use disorder with and without comorbid problem gambling. Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, University of Szeged, Szeged, Hungary January 30, 2020.
26. LR azartinių lošimų įstatymas (2017).
27. Lošimų priežiūros tarnybos duomenys (2016). Lošimų ir didžiųjų loterijų organizavimo valstybinė priežiūra. Audito ataskaita.
28. MacKillop J., Miller J. D., Fortune E., Maples J., Lance C. E., Campbell W. K., Goodie A. S. Multidimensional Examination of Impulsivity in Relation to Disordered Gambling (2014). *Experimental and Clinical Psychopharmacology* 2014, Vol. 22, No. 2, 176–185.
29. McMahon N., Thomson K., Kaner E., Bamba C. (2019). Effects of prevention and harm reduction interventions on gambling behaviours and gambling related harm: An umbrella review. *Addictive Behaviors*, Volume 90, Pages 380–388.
30. Meyer G., Hayer T., Griffiths M. (2009). Problem Gambling in Europe. An overview.
31. Moghaddam J. F., Yoon G., Dickerson D. L., Kim S. W., Westermeyer, J. (2015). Suicidal ideation and suicide attempts in five groups with different severities of gambling: findings from the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *The American Journal on Addictions*, 24: 292–298.
32. Navaitis G., Indrašienė V., Merfeldaitė O., Railienė A., Prakapas R., Jegelavičienė V. (2017). Tyrimo „Azartinių lošimų paplitimas Lietuvoje ir jų poveikis socialinei gerovei“ ataskaita.
33. Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa mokinių tėvams. (2009) V., Vaga.
34. Poole J. C., Kim H., Dobson K., Hodgins D.S. (2017) Adverse Childhood Experiences and Disordered Gambling: Assessing the Mediating Role of Emotion Dysregulation. *Journal of Gambling Studies* (2017) 33:1187–1200.
35. Reardon K. W., Wang M., Neighbors C., Tackett J. L. (2019). The Personality Context of Adolescent Gambling: Better Explained by the Big Five or Sensation-Seeking? *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* (2019) 41:69–80.
36. Reilly C., Smith N. (2013). The evolving definition of pathological gambling in the DSM-V. *National Center for Responsible Gaming White paper*. 1–6.
37. Roberts A., Sharman S., Coid J., Murphy R. (2017). Gambling and negative life events in a nationally representative sample of UK men. *Addictive Behaviors*; Dec2017, Vol. 75, p. 95–102, 8 p.
38. Rogier G., Velotti P. (2018). Narcissistic Implications in Gambling Disorder: The Mediating Role of Emotion Dysregulation. *Journal of Gambling Studies* (2018) 34:1241–1260.
39. Ronzitti S., Kraus S. W., Hoff R. S., Potenza M. N. (2017). Stress moderates the relationships between problem-gambling severity and specific psychopathologies. *Psychiatry research*, 2018 Jan; Vol. 259, p. 254–261.
40. Skokauskas N., Satkevičiute R. (2007). Adolescent pathological gambling in Kaunas, Lithuania. *Nordic Journal of Psychiatry*, 61: 86–91.



41. Tippmann-Peikert M., Park J. G., Boeve B. F., Shepard J. W., Silber M. H. (2007). Pathologic gambling in patients with restless legs syndrome treated with dopaminergic agonists. *Neurology*, 68 (4): 301–303.
42. Waluk O. R., Youssef G. J., Dowling N. A. (2016). The Relationship Between Problem Gambling and Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Journal of Gambling Studies* (2016) Jun; 32(2): 591–604.
43. Weinstock J., Massura C. E., Petry N. M. (2013). Professional and pathological gamblers: Similarities and differences. *Journal of Gambling Studies*, 29(2): 205–216.
44. Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymas. Metodinė medžiaga pedagogams, psichologams, socialiniams pedagogams, socialiniams darbuotojams ir kitiems specialistams, dirbantiems su vaikais ir paaugliais (2009). NKD, Vilnius.
45. Zendle D., Cairns P. (2018) Video game loot boxes are linked to problem gambling: Results of a large-scale survey. *PLoS ONE* 13(11): e0206767.
46. Zendle, D., Meyer, R. & Over, H. Adolescents and Loot Boxes: Links with Problem Gambling and Motivations for Purchase. *R Soc Open Sci* 6, 190049 (2019).



