

ATSAKINGAS LOŠIMAS – TRUMPOJI VERSIJA – PRIEINAMA ĮVAIRIOMIS KALBOMIS

SAUGUS LOŠIMAS

Lošimas turėtų būti pramogų ir jaudulio šaltinis. Galite mėgautis saugiu lošimu laikydamiesi šių gairių ir naudodami mūsų siūlomus įrankius.

Lošimo gairės

Lošiant rekomenduojame laikytis šių gairių, kad žinotumėte ir galėtumėte kontroliuoti savo lošimo įpročius.

1. Iš anksto nuspręskite, kiek galite pralošti
2. Iš anksto nuspręskite, kiek laiko galite skirti lošimui
3. Neišleiskite daugiau nei manote, kad galėsite pasakyti savo šeimai ar draugams
4. Niekada negalvokite, kad galite atsilošti, ką pralošėte
5. Visi laimėjimai lošiant daugiau ar mažiau visada yra visiškai priklausomi nuo tikimybių ir tiesiog sėkmės
6. Niekada nesiskolinkite pinigų lošimui

Lošimas yra skirtas suaugusiems

Norėdami naudotis „Norsk Tipping“ siūlomais lošimais turite būti ne jaunesni nei 18 metų. Tyrimai rodo, kad kuo jaunesni esate, kai pradodate lošti, tuo didesnė rizika turėti problemų dėl lošimo. Jaunų žmonių smegenys dar nėra pilnai išsivystę, todėl vaikai ir jaunimas negali įvertinti rizikos kaip suaugusieji.

ŽINIOS IR SAVITVARDA

Siūlome būdus, skirtus suprasti ir kontroliuoti lošimo įpročius.

Lošimo limitai

Lošimo limitai padeda nepraleisti daugiau laiko ir neišleisti daugiau pinigų nei nusprendėte iš anksto.

Tyrimai rodo, kad lošimo limitai leidžia suprasti lošimo įpročius ir skatina savitvardą. Kai kurie žaidimai turi savybių, kurios kelia didesnę riziką, kad lošėjai turės problemų, nei kiti. Pavyzdžiai apima kazino žaidimus, kur galite žaisti pakartotinai per trumpą laikotarpį.

„Norsk Tipping“ nustatė visuotinį limitą (*global limit*), ribojantį pinigų sumą, kurią galite pralošti lošdami mūsų žaidimus per dieną ar mėnesį. Visuotinis limitas apima visus registruotus „Norsk Tipping“ žaidimus, nepaisant to, ar lošiate internetu ar per pardavimo agentą.

Kai kurie žaidimai turi savybių, kurios kelia didesnę riziką, kad lošėjai turės problemų, nei kiti. Jei norite lošti šio tipo „Norsk Tipping“ žaidimus, pirmiausiai turite nustatyti lošimo limitą.

Mes taip pat siūlome **tarpinius limitus**, ribojančius kiek visuotinio limito galite išleisti žaidimams *Belago*, *Multix* ir žaidimams *KongKasino*, *Flax* ir *Bingoria*.

Tiek visuotinis limitas, tiek tarpinis limitas yra maksimalios sumos, nustatytos mūsų Lošimo taisyklėse.

Jūsų laiko limitas (*time limit*) riboja laiką, kurį galite skirti tam tikram lošimui.

Jei Jūs sumažinate limitą, naujasis limitas įsigalioja nedelsiant. Jei pakeliate limitą, naujasis limitas įsigalios tik po atidėjimo laikotarpio.

Playscan

Playscan yra sistema, stebinti Jūsų lošimo įpročius. Jei Jūsų lošimo įpročiai pasikeis taip, kad padidės tikimybė, jog turėsite problemų, gausite įspėjimą.

Playscan siųs Jums reguliarių grįžtamąjį ryšį.

- Žalia šviesa: Jūsų lošimo įpročiai yra stabilūs ir kelia žemą riziką.
- Geltona šviesa: Jūsų lošimo įpročiai tampa rizikingais.
- Raudona šviesa: įspėjimas, kad Jums kilo rizika turėti problemų ar Jūs jau turite problemų dėl lošimo.

Playscan taip pat teikia patarimus, kaip galite pakeisti lošimo įpročius taip, kad nebūtumėte įtrauktas į nesveikus įpročius ir turėti problemų dėl lošimo.

Lošimo pertraukos ir pašalinimas

Kartais Jums gali reikėti pertraukos nuo lošimo ar visiškai užblokuoti prieigą prie lošimo (pašalinimas).

Padaryti lošimo pertrauką ar užblokuoti prieigą prie atskirų lošimų yra lengva. Galite padaryti 1, 7, 30 ar 180 dienų pertrauką. Pertraukos metu Jūs negalėsite prisijungti prie pasirinktų lošimų. Galite pratęsti pertraukos trukmę esamos pertraukos metu. Pasibaigus pertraukai, galite toliau lošti.

Galite visiškai užblokuoti prieigą prie lošimo (pašalinimas). Toks blokavimas yra nuolatinis ir Jums niekada nebus leidžiama prisijungti prie lošimo ar lošimų, kuriuos pasirinkote blokuoti.

Galite padaryti pertrauką ar blokuoti prieigą prie visų lošimų, pasirinktos lošimų grupės ar konkretaus lošimo.

Jūsų lošimo apžvalga

Jūsų lošimo apžvalga pateikia santrauką, kiek pinigų išleidote per tam tikrą laiką.

Jūsų lošimo apžvalga parodo Jūsų grynąsias išlaidas lošimui. Grynosios išlaidos rodo pinigų, kuriuos išleidote atėmus laimėjimus, sumą.

- Jei Jūsų laimėjimai yra didesni nei išlaidos, bus rodoma teigiama suma.
- Jei Jūsų laimėjimai yra mažesni nei išlaidos, matysite neigiamą sumą.

Galite peržiūrėti grynąsias išlaidas internetu ar naudodamiesi mobiliu telefonu.

- Šiai dienai
- Šiai savaitei
- Šiam mėnesiui

Galite peržiūrėti kreivę, kuri rodo Jūsų grynųjų išlaidų per paskutines aštuonias savaites, santrauką.

Taip pat galite užsisakyti detalią ataskaitą, rodančią Jūsų statymus, laimėjimus ir grynąsias išlaidas per paskutinius 12 mėnesių. Ataskaita taip pat rodo, kiek pinigų statėte konkrečiuose lošimuose. Ataskaita bus išsiųsta Jūsų el. pašto adresu.

TURITE LOŠIMO PROBLEMŲ?

Ar Jūsų lošimo įpročiai nekontroliuojami?

Prarandate lošimo įpročių kontrolę, įtariate, kad Jūsų artimas žmogus turi lošimo problemų?

Lošimo problemų turintys žmonės dažnai slepia savo problemas nuo artimųjų. Dažni lošimo problemų ar rizikingų lošimo įpročių rodikliai gali apimti:

- negalite nustoti galvoti apie lošimą ir patiriate lošimo „alkį“;
- jaučiate poreikį visada didinti statymus ir žaidžiate dažniau;
- meluojate norėdami nuslėpti, kiek laiko ir pinigų išleidžiate;
- stengiatės susigražinti praloštus pinigus;
- tikite, kad reikia tik nepasiduoti ir neleisti galimybei išslysti iš rankų.
- skiriate savo pinigus statymams, kai turėtumėte juos išleisti kitiems dalykams. Galbūt skolinotės pinigų lošimui?

Pagalba

Jei turite lošimo problemų ar jei žinote žmogų, kuris jų turi, galite gauti pagalbą. Iš patirties žinoma, kad lošimo problemų gydymas duoda gerų rezultatų, taigi pagalbą prašymas yra svarbus žingsnis kelyje į geresnį gyvenimą.

Pagalbos linija

Galite skambinti [Pagalbos linija](tel:80080040) tel. 800 800 40. Skambučiai yra anonimiški ir nemokami. Galite pasikalbėti su sveikatos priežiūros specialistais, kurie specializuojasi lošimo problemų srityje, apie savo situaciją. Pagalbos linija taip pat galite duoti Jums patarimų, kur galite kreiptis pagalbos. Jie gali padėti Jums rasti tinkamas paslaugas netoli Jūsų. Galite parašyti el. laišką Pagalbos linijai post@hjelpelinjen.no

Darbo valandos yra nuo 9.00 iki 21.00 val. (darbo dienomis).

Jūsų šeimos gydytojas

Jeigu Jums diagnozuotos lošimo problemos ir (arba) priklausomybė, turite teisę gauti gydymo paslaugas. Jūsų šeimos gydytojas gali padėti Jums ir skirti Jums gydymą. Priklausomybę nuo lošimo turintys žmonės taip pat gali susidurti su kitais sutrikimais dėl problemos, tokiais kaip nerimas ar depresija, kurie taip pat turi būti gydomi. Jūsų šeimos gydytojas taip pat gali padėti Jums su tuo.

Nuotolinis gydymas

Norvegijos sveikatos priežiūros paslaugos apima nuotolinį lošimo problemų gydymą internetu, kuomet galėsite gydytis būdami namie. Jis apima užduočių serijos vykdymą internetu kartu su kassavaitinėmis gydytojo konsultacijomis telefonu. Tam nereikalingas Jūsų šeimos gydytojo nukreipimas ir jis nemokamas. Gydymo trukmė – trys mėnesiai.

Organizacija „Spillavhengighet-Norge“

„Spillavhengighet-Norge“ yra pagalbos tinklinė organizacija, skirianti daugiausiai dėmesio pagalbos lošimo problemų turintiems žmonėms ir jų artimiesiems teikimui. „Spillavhengighet-Norge“ siūlo tinklo diskusijų grupes didžiuosiuose Norvegijos miestuose bei pagalbos liniją (477 00 200), kuria galite skambinti pirmadieniais–ketvirtadieniais nuo 10.00 iki 14.00 val.

NAV

NAV (Norvegijos darbo ir gerovės administracija) siūlo patarimus skolų turintiems žmonėms. Galite gauti pagalbą aptardami savo situaciją skambindami tel. 800 45 353. Skambučiai yra anonimiški. Taip pat galite susisiekti su vietiniu NAV biuru ir susitarti dėl susitikimo su skolų konsultantu. Daugiau skaitykite <https://www.nav.no>.