

Paškontroles tests

Ja kādreiz esi spēlējis azartspēles, vaļsirdīgi atbildi uz šiem jautājumiem, lai varētu novērtēt, vai tev ir azartspēļu atkarības pazīmes!

1. Vai esi ziedojis/-usi darba laiku, lai spēlētu?
2. Vai spēlēšana ir padarījusi tevi nelaimīgu privātajā dzīvē?
3. Vai spēlēšanas dēļ ir cietusi tava reputācija?
5. Vai kādreiz es spēlējis/-usi, lai nomaksātu parādus vai atrisinātu citas finansiālas grūtības?
6. Vai spēlēšana ir samazinājusi profesionālo godkāri un efektivitāti?
7. Vai pēc zaudējuma esi domājis/-usi, ka pēc iespējas ātrāk ir jāatspēlē zaudētais?
8. Vai pēc uzvaras ir bijusi spēcīga vēlme atgriezties un laimēt vēl mazliet?
9. Vai bieži spēlē līdz pēdējā eiro zaudējumam?
10. Vai esi kādreiz aizņēmis/-usies, lai spēlētu?
11. Vai esi pārdevis/-usi personiskās mantas?
12. Vai esi negribīgi izlietojis/-usi azartspēlēm ikdienas vajadzībām paredzēto naudu?
13. Vai aizraušanās ar azartspēlēm ir likusi nevēlīgi izturēties pret ģimenes labklājību?
14. Vai esi spēlējis/-usi ilgāk, nekā bija paredzēts?
15. Vai esi spēlējis/-usi, lai aizbēgtu no nepatīkšanām?
16. Vai esi veicis/-usi vai domājis/-usi veikt nelikumīgu darbību, lai finansētu savu aizraušanos?
17. Vai spēlēšana ir radījusi grūtības iemigt?
18. Vai pārmetumi, vilšanās vai nodomu izjaukšana rada vēlmi spēlēt azartspēles?
19. Vai tev kādreiz ir bijusi vēlme nosvinēt kādu veiksmi, spēlējot azartspēles?
20. Vai esi kādreiz domājis/-usi par pašnāvību savas aizraušanās dēļ?

Ja esi atbildējis/-usi ar "jā" uz vairāk nekā septiņiem jautājumiem, ir svarīgi izvērtēt savus spēlēšanas paradumus.