

Izložu un azartspēļu uzraudzības inspekcijā vari saņemt individuālas konsultācijas un pieteikties atbalsta grupā azartspēļu spēlētājiem.

*Atbalsta grupu vada sertificēts psihologs konsultants.*

**KONSULTĀCIJAS UN  
DALĪBA ATBALSTA GRUPĀ  
IR BEZ MAKSAS.**

## PIEŅEMŠANA:

Rīgā, Stabu ielā 18, 2. stāvā, 1. kabinetā

- darbdienās (izņemot ceturtdienas)  
no plkst. 8.30 līdz 17.00
- ceturtdienās no plkst. 10.00 līdz 20.00

**Nāc uz ATBALSTA GRUPU azartspēļu spēlētājiem divas reizes mēnesī – ceturtdienās!**

Pieteikšanās konsultācijām un dalībai atbalsta grupā pa tālr. **67504966** vai **27528705**.

## Citas palīdzības iespējas



### **Anonīmie spēlmaņi**

<http://www.as.org.lv>

E-pasts: [as@as.org.lv](mailto:as@as.org.lv)

Tālrunis: **26965224**

### **Slimnīca "Ģintermuiža" Minesotas programma**

<http://www.gintermuiza.lv>

Dežuranta tālrunis: **63022483, 25731229**;

speciālistu tālrunis: **63020347** (zvanīt ieteicams darbdienās no plkst. 8.00 līdz 8.30 un no plkst. 12.30 līdz 13.00)

### **Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centrs Minesotas programma**

<http://rpnc.lv>

Tālrunis: **67080210**

### **"Spēles brīvība" azartspēļu atkarīgajiem un līdzatkarīgajiem**

<https://www.spelesbriviba.lv>

Atbalsta tālrunis: **29323202**

### **Biedrība "Esi brīvs!"**

<http://esibrivs.lv>

Tālrunis: **27882969**

## Psiholoģiskā palīdzība azartspēļu spēlētājiem



Izložu un azartspēļu  
uzraudzības inspekcija



Sākot spēlēt azartspēles, cilvēks parasti vēlas izklaidēties, gūt nebijušas, spilgtas izjūtas, saņemt laimestu. Tāpēc, ja pēc spēles bieži vien jūties vīlies par rezultātu, dusmīgs, nomākts vai satraukts, apdomā savus spēlēšanas paradumus.

### Vai dažkārt apjaut, ka:

- spēlējot nepieciešams vairāk naudas, lai spēle aizrautu;
- kļūsti nervozs, viegli aizkaitināms, ja mēģini ierobežot spēlēšanu;
- centies pārtraukt spēlēt, bet neveiksmīgi;
- esi pastāvīgi aizņemts ar domām par spēlēšanu (kur, kā, kad spēlēsi, kur iegūt līdzekļus spēlei u. tml.);
- spēlē, ja jūties bezpalīdzīgs, depresīvs, nomākts, vainīgs, priecīgs, jautrs utt.;
- pēc zaudējuma mēģini atspēlēties;
- noliedz savu spēlēšanu sev un citiem;
- dzīves priekšplānā izvirzās spēle, atstājot aiz sevis ģimeni, darbu, draugus, izglītošanos u. c.;
- meklē un paļaujies uz citiem parādu dzēšanā, aizdevumu izsniegšanā utt.

**GAN AZARTSPĒĻU ATKARĪGAIS,  
GAN NO ATKARĪBAS BRĪVAIS  
SPĒLĒTĀJS TEIKS, KA VAR  
JEBKURĀ MIRKLĪ SPĒLĒŠANU  
PĀRTRAUKT. KURAM IR  
TAISNĪBA?**

**Azartspēļu atkarība ir nopietna slimība ar biopsihosociālām komponentēm – ietekmējošiem faktoriem, kas mijiedarbojas.**

### Pētījumos noskaidroti faktori katrā no komponentēm, kas var veicināt atkarības veidošanos:

- **psiholoģiskie un bioloģiskie** – psihiskas slimības (depresija, trauksmes traucējumi, personības traucējumi), iedzimtība (ģimenes locekļu esošās vai bijušās atkarības, traumas pieredze (seksuāla, emocionāla vai fiziska vardarbība);
- **sociālie** – sociāli kulturālā vidē izplatītie pozitīvie uzskati par azartspēlēm, idejas par azartspēlēm kā “darbu”, mediju radītie maldinošie priekšstati par azartspēlmani kā veiksmīgu, intelektuāli apdāvinātu, bagātu cilvēku.

**Slimības apzināšanās ir pirmais solis ceļā uz atveseļošanos.** To var būt grūti paveikt vienam. Lūdz pastāvīgu atbalstu speciālistam (narkologam, psihiatram, psihoterapeitam vai psihologam) un iesaisties spēlmaņu atbalsta grupās, kur azartspēļu atkarīgie dalās pieredzē, kā sadzīvot ar šo slimību.

### Ko vari darīt pats?

- + Iekļauj sevi “Pašatteikušos personu reģistrā”, sīkāka informācija [www.iaui.gov.lv](http://www.iaui.gov.lv);
- + dodies pie ārsta – narkologa vai psihiatra;
- + meklē psihoterapeita vai psihologa palīdzību atveseļošanās laikā;
- + iesaisties atbalsta grupā;
- + vislabāk, ja palīdzību gan atbalsta grupā, gan individuāli saņems arī tuvinieki;
- + meklē palīdzību pie ģimenes psihoterapijas speciālista.

