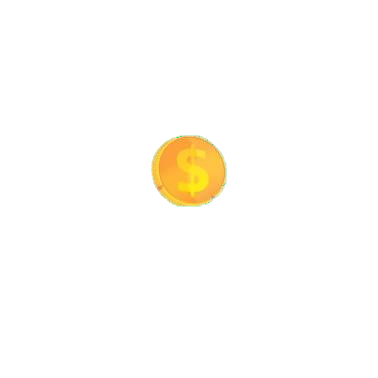


## KUMAR BAĞIMLILIĞI NEDİR?

* Kumar bağımlılığı kişisel, ailesel ve iş yaşamında neden olduğu tüm kayıplara rağmen kumar oynama dürtüsüne engel olamama şeklinde tanımlanabilir.





* Kumar, kişiye, aileye ve topluma psikolojik, sosyolojik ve ekonomik çok büyük zararları olan bir bağımlılıktır.
* Kumar bağımlılık yapar çünkü beynin ödül sistemini uyuşturucu veya alkol gibi uyarır. Aslında, kumar bağımlılığı dünya çapında en yaygın dürtü kontrol bozukluğudur.

## KUMARIN ZARARLARI

Birey toplumsal bir varlık olduğundan bağımlılık durumu hem kendisini hem de çevresini etkiler bunlardan bazıları;

**Kişiye**

* Kazanma hırsıyla bencil ve menfaatçi bir hale gelen birey kendine ve çevreye zarar vermekten kaçınmaz.
* Ailesine ve çevresine karşı sorumluluklarını yerine getirmez.
* Psikolojik ve fiziksel sağlığı bozulur.

(Stres/ kaygı/çarpıntı/ panik atak).

* Fizikî zararlarla neticelenebilecek karmaşık bir ilişkiler ağına dahil olur (Bu tür sektörlerin kimlerin elinde olduğu bilinmemekte ve kişi kazananın olmadığı bir dünyanın içine itilmektedir).

**Aileye**

* Ailedeki güven ortamı kaybolur.
* Ailede maddi kayba yol açar ve bu kayıplar yüzünden psikolojik, ailevî ve toplumsal sorunlar ortaya çıkar (boşanma, aile içi şiddet gibi).
* Kumarın finansmanı için girişilen ilişkiler aile düzenine ve bireylerine yansır.

**Topluma**

* Haksız kazanç meşru hale gelir; kolay

kazanç yeni nesillerin ideali haline gelir.

* İllegal yapı ve organizasyonlar bu yollarla güç ve servet kazanır.
* Çalışma, alın teri, hak ve hukuk gibi toplumun temeli olan anlayışlar itibardan düşer.
* Toplumsal ahlâk yara alır.
* Menfaat ve kazanma hırsı bütün

toplumsal ilişkilere yansır.

* Toplumdaki huzur ve güven zedelenir.

## KİŞİ KUMAR OYNAMA DÜŞÜNCESİYLE BAŞA ÇIKABİLMEK İÇİN …

* Kumar düşüncesini oluşturabilecek ortam ve kişilerden uzaklaşmalıdır.
* Kumar üzerine yapılan tartışmalara

girmekten kaçınmalıdır.

* Günlük ihtiyacı karşılayabilecek kadar para bulundurmalı, gereği dışında kredi kartları ve ATM kartlarını kullanmamalıdır.
* Kişi yaşamında yeni olumlu alışkanlıklar edinmeye çalışmalı. Zihnen ve bedenen kendini farklı iş/eğitim/spor/müzik/ el uğraşları vs. gibi aktivitelerle uğraşabilir. Yaşam tarzının değiştirilmesi, olumsuz alışkanlıkların yerine olumlu davranışların konulması gerekmektedir.
* Kumar bağımlılığı olan kişi veya kimse bunun tek başına üstesinden gelmek zorunda değil, güvendiği birinden destek alabilir, profesyonel bağımlılık tedavisine başvurmaktan çekinmemelidir.

## öBAĞIMLILIĞI OLAN KİŞİYE NASIL YARDIMCI OLABİLİRİM?

* Para idaresine sınırlar koyarak veya aile içerisinde finansal sorumluluğu üzerinize alarak hem kişinin kumar

***ÖĞRETMEN ÖMER AYDIN İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ***

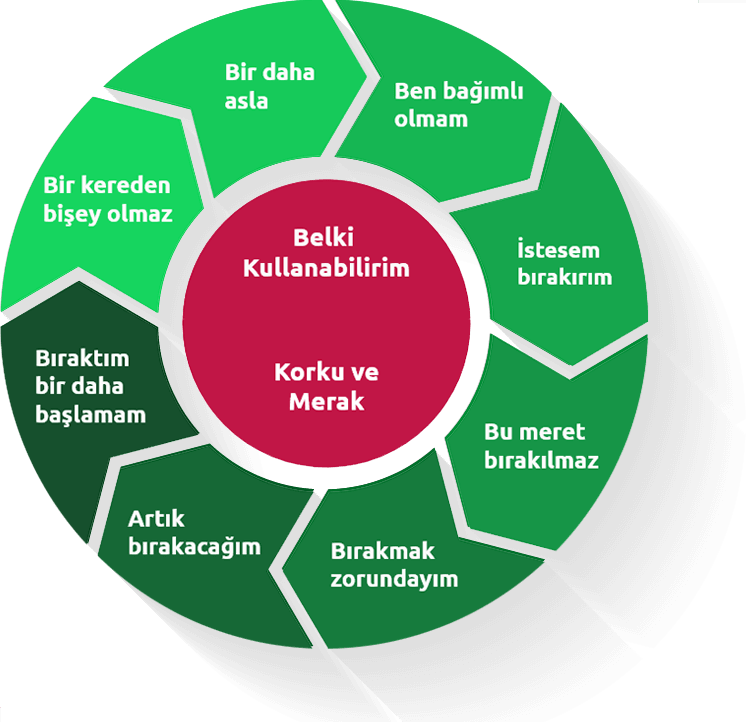
***(KAYNAK:SORGUN RAM)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| oynamasına | hem | de | nüksün |
| oluşmasına | karşı | önlem | almış |
| olursunuz. |  |  |  |

* Kumar oynayan kişinin yalvarma, tehdit ya da suçlama yoluyla para istemesine karşı hazırlıklı olmalı ve stratejiler geliştirmelisiniz.
* Hem kendiniz hem de kumar oynayan kişinin terapi desteği alması sorunla daha kolay baş etmenize yardımcı olacaktır.

Kaynakça; https://[www.yesilay.org.tr/](http://www.yesilay.org.tr/)

# BAĞIMLILIKDÖNGÜSÜ



**KUMAR BAĞIMLILIĞI**

**BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ**

