

Jokoaren mende.mp3

Betidanik izan dira jokoaren mende egon diren pertsonak, baina, Internet bidezko apustuak agertu zirenetik, jokozaletasuna gero eta gehiago ari da zabaltzen jendartean, batez ere gazteengan. Datuek diotenez, gero eta gazteagoak dira mendekotasun horretan erortzen direnak.

Jokoaren mende bizi direnak jokozale patologikoak dira, jokatzeko eta apustu egiteko grina sentitzen dute, eta ezin diote bulkada horri eutsi.

Hona hemen mendekotasun horretan ez erortzeko aholku batzuk:

- Zeure buruari zergatik jokatzeko duzun galdetzen diozunean denbora pasatzeko dela pentsatzen baduzu, erne! Jokorako grina duten guztiek horixe erantzuten dute.
- Ez erabili kreditu txartelik.
- Saia zaitez apustu-etxeen aurretik ez pasatzen.
- Online jokatzeko aukerak ekiditeko, oztopatu horrelako guneetarako sarbideak Interneten.
- Saihestu jokorako aukera emango dizuten portaerak.
- Jokorako grina duten lagunak badituzu, saiatu haiekin ez egoten.
- Utzi gezurrak esateari, eta ez eskatu diru gehiago etxekoei eta lagunei.
- Jokorako grina kontrolatu ezin baduzu, eskatu laguntza lehenbailehen, gozatzea merezi duten gauza asko daude-eta bizitzan.