Vastutustundlik hasartmängurlus: nipid ja võimalused mängijatele Eestis

2 aastat tagasi - 10.01.2024 Autor: AM

(Sisuturundus)

Hasartmängusõltuvusest räägitakse viimastel aastatel üha rohkem ning peamiselt seetõttu, et aina rohkem inimesi Eestis mängib hasartmänge või on nendega mingil viisil kokku puutunud. Üheks põhjuseks on kindlasti online kasiinode kerge kättesaadavus ja nende populaarsuse tõus.

Enamus inimesi mängivad muidugi kasiinomänge mõistlikult ega ole sõltuvuses, kuid ohtudest peab siiski teadlik olema. Internetis on mitmeid erinevaid online kasiinosid võrdlevaid lehti ja kasiinolehti ja nende poolt pakutavad võimalused võivad olla kaasahaaravad. Tänaseks mitmed online kasiinod pakuvad igasuguseid boonuseid ja pakkumisi, et meelitada inimesed mängima. Kuid online kasiinod püüavad siiski hasartmängusõltuvust ennetada ja selles osas abiks olla inimestele.

Sõltuvus on aga palju enamat kui lihtsalt meelitamisele allumine, selle juured ulatuvad palju sügavamale. Kantar Emori 2019. aasta uuringu kokkuvõttes selgub, et ligi 50% inimesi vanuserühmas 15-74 on viimase kahe aasta jooksul kokku puutunud hasartmängudega. Lisaks on käesoleval aastal välja toodud, et hasartmängusõltuvuse riskirühma kuulub 11% Eesti elanikest, kuigi riik püüab enda sõnul hoida sõltuvustaset alla 2%.

Mis on hasartmängusõltuvus?

Hasartmängu Nõustamiskeskus on välja toonud, et hasartmängusõltuvus on sõltuvushäire, mille üheks peamiseks tunnuseks on võimetus vastu seista tugevale soovile hasartmänge mängida. Lihtsalt tungist on muidugi vähe, sõltuvuse üheks definitsiooniks on ka see, et hasartmängude liigse mängimise tõttu on tekkinud probleeme sotsiaalsetes suhetes, tööl, finantsasjadega, lähedaste suhetega või muutused käitumises. Päris definitsiooni kohaselt, viitab hasartmängusõltuvusele järgnevatest tunnustest vähemalt nelja esinemine:

- Hõivatus hasartmängudest (nt pidevalt mõeldakse mängimisele või meenutatakse ülemäära palju kunagisi võite ja mängimisi; uue

mängukogemuse planeerimine).
- Vajadus suurendada mängimiseks mõeldud summasid, kuna väiksed summad ei tekita enam sama tugevat erutust.
- Korduvad ebaõnnestunud püüdlused mängimist kontrollida, vähendada või lõpetada.
- Ärritus ja rahutus, kui püütakse vähendada/lõpetada mängimist.
- Põgenemine - mängimist kasutatakse, et saada eemale negatiivsetest emotsioonidest või probleemidest.
- Võimaluste otsimine kaotatud raha tagasi tegemiseks ehk mängitakse, et kaotust tasa teha.
- Lähedastele ja arstile/psühholoogile valetamine, et varjata mängimist.
- Olulise suhte, õpingute või töö ohtu seadmine hasartmängude tõttu.
- Teistele inimestele toetumine, et saada majanduslikult hakkama, kui ollakse liiga palju raha kaotanud.

Alati ei olegi tegemist sõltuvusega, vaid mõnikord esineb lihtsalt probleemne hasartmängurlus, mis tähendab seda, et hasartmängudega seoses tekib probleeme, kuid käitumine ei vasta päris sõltuvuse kriteeriumitele. Igal juhul võib selline probleeme käitumine olla üheks sammuks sõltuvuse väljakujunemise suunas. Mõlemal juhul tuleks probleemist rääkida ning vajadusel pöörduda abi saamiseks professionaalide poole.

Millised võimalused on abi saamiseks?

Tänapäeval pakuvad ka mitmed online kasiinod võimalust teha internetis testi, mis hindab, kas tegemist võib olla probleemse mängimise või sõltuvusega. Lisaks on võimalus nii majakasiinodes kui netikasiinos panna endale mängimise keeld peale. Küll aga mõnikord ei pruugi see aidata, kuna online kasiinod ka muutuvad, kujundavad end ümber ja tuleb peale ka uusi online kasiinosid.

Eestis on ka mitmeid professionaalseid abi saamise võimalusi. Hasartmängu Nõustamiskeskus pakub abi nii probleemse kui patoloogilise hasartmängurluse korral. Nende lühitelefon Mänguriliin on 15410, kust saab abi ja leppida kokku kohtumine. Lisaks pakuvad nad ka nõustamist ja tugigruppe hasartmängija lähedastele. Palju kasulikku infot leiab ka nende kodulehelt.

Ühelt poolt pakub sellist abi Hasartmängu Nõustamiskeskus, kuid näiteks ka Libertas Vaimse Tervise Keskus. Sobivad sellised psühholoogid ja psühhiaatrid, kes sõltuvustega tegelevad. Sõltuvused on loomu poolest sarnased ning üldiselt oskab nendega toimetada enamus psühholooge, kuid on mõistlik võimalusel

pöörduda sõltuvuse teemadega spetsialisti juurde, kes on sõltuvustehäirete peale spetsialiseerunud. Üldiselt, kui kuhugi aega hakatakse panema, siis juba telefoni teel aidatakse leida sobiv spetsialist.

Kuidas ennetada hasartmängusõltuvust?

Hasartmängud ei ole ainult kasiinomängud, mida pakuvad online kasiinod ja traditsioonilised majakasiinod. Hasartmängude alla lähevad ka kiirloteriid, bingo, hobuste võiduajamine ja spordiennustused. Sellised kihlveo ja õnnemängu tüüpi tegevused. Üheks olulisemaks teguriks sõltuvuse ennetamisel on võtta hasartmänge kui meelelahutust. Hasartmängud ei ole sobiv raha teenimise viis ega ka kiirelt rikkaks saamise mäng.

Tegelikkuses tuleb arvestada, et iga kord ei tule kasiinost suurt võitu. Statistika näitab, et jah, vahel harva inimestel veab, aga need on pigem erakordsed juhtumid ja enamasti minnakse kasiinost siiski kaotusega välja. Lihtsad soovitused, kuidas võtta hasartmänge kui meelelahutust:

- Kindel eelarve mängimiseks ehk kui palju on soovi just sellele meelelahutusele kulutada.
- Ei tohi hakata “kaotusi tasa tegema”.
- Mängimise jaoks ei tohi võlgu võtta.
- Mängida tuleb panustega, mis sobivad seatud eelarvele, mitte suurematega.
- See on meelelahutus - kui juhtub, et on võit, siis on tore, aga kaotused juhtuvad tihedamini kui võidud. Nagu ei saa kinopileti eest raha tagasi, ei saa ka hasartmängudes.

Kõik hasartmängud võivad pikapeale tekitada sõltuvust, mistõttu on oluline võtta seda kui meelelahutust. Lisaks ei soovitata minna mängima kehva meeleoluga, kuna kaotused võivad meeleolu veelgi enam alla viia ning paraku negatiivses meeleolus inimesed ei tee finantsiliselt kõige paremaid otsuseid. Kui mingil ajal tekib tunne või keegi lähedastest näeb, et mängimine on saanud probleemiks, tuleks pöörduda professionaalide poole. Hasartmängude puhul tuleb alati meeles pidada, et need on meelitav meelelahutus ning kui tõesti mängida, siis ikka vastutustundlikult.

Pilt