

Συμβουλές για ένα ασφαλές παιχνίδι



Καθόρισε χρηματικά και χρονικά όρια και διατήρησέ τα.



Στοιχημάτισε μόνο όσα χρήματα μπορείς να ξοδέψεις από το μηνιαίο σου εισόδημα.



Απόφυγε να ασχολείσαι με το στοίχημα και τα τυχερά παιχνίδια όταν είσαι αναστατωμένος ή στεναχωρημένος.



Μην προσπαθείς να παίξεις για να κερδίσεις πίσω τα χαμένα ποσά που στοιχημάτισες.



Κάνε τακτικά διαλείμματα – κάνε μια βόλτα, πήγαινε για φαγητό ή ποτό, πάρε φρέσκο αέρα, δώσε στον εαυτό σου την ευκαιρία να κάνει άλλα πράγματα.

Να θυμάσαι

Σκοπός του παιχνιδιού πρέπει να είναι η διασκέδαση και όχι η ενίσχυση του εισοδήματός σου!

Εάν ανησυχείς για την ενασχόλησή σου με το στοίχημα και τα τυχερά παιχνίδια ή εάν πιστεύεις ότι κάποιος δικός σου άνθρωπος πιθανόν να αντιμετωπίζει διαταραχή τυχερών παιχνιδιών, μπορείς να απευθυνθείς στις δωρεάν γραμμές βοήθειας:



1454

Άτομα 22+

Υπηρεσίες Συμβουλευτικής Κέντρου Πολλαπλής Παρέμβασης για ενήλικες από 22 ετών και άνω

Θέτουμε όρια,
απολαμβάνουμε
το παιχνίδι

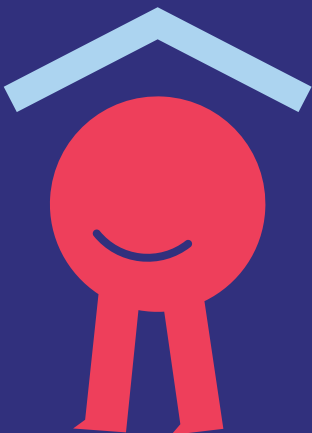


1456

Άτομα μέχρι 22

Κέντρο Συμβουλευτικής Εφήβων & Οικογένειας «ΠΕΡΣΕΑΣ» για ανήλικους και νεαρά άτομα μέχρι 22 ετών

ή να βρεις τα προγράμματα θεραπείας της Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου στο www.naac.org.cy



Μάθε περισσότερα για το ασφαλές παιχνίδι στο www.safergambling.gov.cy