



Hefur þú áhyggjur?

Upplýsingar ætlaðar þeim
sem þekkja einstakling með
spilavanda

sáá

Ef þú hefur áhyggjur...

Sem þjálfari, liðsfélagi eða leiðtogi hefur þú einstakt tækifæri til að sjá og bregðast við því þegar íþróttamaður eða samherji á við spilavanda að etja. Þú gegnir líka sérstöku hlutverki og berð mikla ábyrgð á að bregðast við spilavandanum. Með því að taka samtalið snemma í ferlinu er hægt að koma í veg fyrir að vandinn ágerist og styðja einstaklinginn í því að leita sér aðstoðar.

Þú getur líka stutt og aðstoðað einstaklinginn við að finna jafnvægi í spilahegðun og ná aftur fullri einbeitingu í íþróttinni sinni.

Hringdu í síma 530 7600 til að fá ráð og leiðbeiningar

- Hringdu í SÁÁ og fáðu aðstoð og ráðgjöf, án nokkurra skuldbindinga. Ráðgjöfin er endurgjaldslaus og nafnlaus
- Þú getur einnig hvatt íþróttamanninn unga til að hafa sjálfur samband við SÁÁ

Að fá foreldrana með sér í lið

- Ef íþróttamaðurinn er yngri en 18 ára skaltu upplýsa foreldrana um áhyggjur þínar. Það getur t.d. verið gott að benda þeim á heimasíðu SÁÁ

Meðferð hjá SÁÁ

- Hjá SÁÁ getur fólk með spilavanda fengið ókeypis meðferð. Meðferðin er einstaklingsmiðuð og sniðin að þörfum hvers og eins. Starfsmenn SÁÁ eru bundnir trúnaði og því þarf enginn að vita af því hver sé að leita sér aðstoðar
- www.saa.is

Mögulegar vísbendingar

- Einstaklingurinn talar mikið og oft um fjárhættuspil
- Leggur sífellt hærri upphæðir undir í spilunum
- Segir frá síhækkandi vinningum
- Sækist eftir spennunni sem fylgir spilamennskunni
- Veðjar á óvenjulegar íþróttagreinar og -keppnir
- Veðjar á íþróttaleiki sem fara fram að næturlagi
- Er óvenjulega preyttur og illa upplagður á morgnana
- Heldur illa einbeitingu
- Er fáskiptinn og utan við sig
- Á erfitt með að sitja kyrr við matarborðið
- Hættir skyndilega að vilja taka þátt í félagslegum viðburðum
- Lýgur
- Hegðar sér öðruvísi en áður

Ræddu málið. Eigðu rólegt samtal í einrúmi við einstaklinginn um eftirfarandi:

- Það sem blasir við þér, t.d. að þú hafir tekið eftir að hann tali mikið um spilagróða, eyði miklum tíma í að fylgjast með árangri í spilunum, gangi verr að einbeita sér að íþróttinni sinni, o.s.frv.
- Að þú hafir áhyggjur af því að fjárhættuspilin séu farin að taka of mikið pláss í lífi einstaklingsins
- Að þér sé ljóst að spilavandi sé algengur meðal íþróttafólks
- Að þú vitir að það sé auðvelt að missa tökin á spilamennskunni og að hægt sé að fá aðstoð hjá SÁÁ
- Ekki gefa eftir – reyndu að taka samtalið aftur upp síðar, jafnvel þótt ungmennið sé ekki fúst til þess í fyrstu tilraun

Forðastu að nota orð eins og spilafíkn/spilafíkill því margt ungt fólk upplifir slíkt orðaval sem ásökun.

Ráð til að bregðast við slæmri spilahegðun:

- Ungmennið getur skráð sig á bannlista eins og Gamban eða Gamstop
- Ungmennið getur notað forrit eins og BetBlocker til að stjórna spilavenjum
- Finna önnur áhugamál, t.d. íþróttir, hópastarf eða afþreyingu sem veitir spennu án veðmála
- Ef spilamennskan hefur neikvæð áhrif, leitaðu þá aðstoðar hjá SÁÁ eða hjá öðrum sérfræðingum um spilavanda



Hefur þú áhyggjur?

Upplýsingar ætlaðar þeim sem þekkja
einstakling með spilavanda