



YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

YETİŞKİN

KUMAR:  
MUTLULUĞU  
ŞANSTA  
DEĞİL,  
HAYATIN  
KENDİSİNDE  
ARA

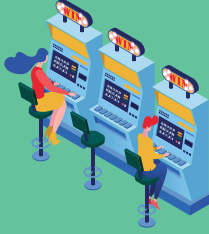


[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)

# NELER KUMARDIR?

Bir şey kazanmanın ihtimali için para veya değerli bir şeyin riske atıldığı her türlü aktivite kumar olarak kabul edilebilir.

Tamamen tesadüfe bağlı, beceri gerektirmeyen, bazen bir kasa ya da makineye karşı oynanan şans ve talih oyunları.



Bir spor faaliyetinin ya da oyunun para karşılığı oynanması.



Kişinin becerisine bağlı bir alanda bile olsa bahis üzerine oynanan oyunlar.

Çevrim içi oyunlarda yer alan ve rastgele kazanç vadeden oyun mekanikleri.



**Kumar  
tüm toplumu  
etkileyen bir  
halk sağlığı  
sorunudur.**



# KUMAR BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Kumar bağımlılığı; kişinin bireysel, ailevi ve mesleki işlevselliğini bozacak şekilde, kontrol edilemeyen ölçüde, tekrar eden kumar oynamasıdır.

# KUMAR BAĞIMLILIĞININ OLUMSUZ SONUÇLARI

Depresyon, stres, gerilim,  
dikkat eksikliği gibi problemler

Sosyal ilişkilerde güven kaybı  
ve diğer sorunlar

Sorumlulukları yerine getirememe

Maddi ve manevi kayıplar vesilesiyle  
bireyin kendisine ve çevresine zarar verme

# DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

İş, okul ve hayatının diğer alanlarında sıkıntılar

Alkol/madde bağımlılığı ve suça karışma gibi riskler

Ailede kumarın getirdiği sonuçlar nedeniyle olumsuz iletişim, boşanma, şiddet vb. durumlar

Tehlikeli kişiler ve gruplar ile sağlıklı olmayan ilişkiler



## UYARI İŞARETLERİ

- Giderek daha fazla ve artan miktarda kumar oynama
  - Kumarla ilgili sürekli artan zihinsel meşguliyet
    - Kaybedilen parayı yerine koymak için artan oynama sıklığı
  - Diğer sevilen aktivitelere karşı ilginin azalması
    - Giderek artan maddi kayıplar ve borçlar
      - Kayıplar hakkında yalan söyleme
    - Kumar oynamadığında huzursuz hissetme
    - Kumar oynamak için parayı yasa dışı yollar ve riskli davranışlarla elde etmeye çalışma

**X YETERİNCE PARAN VARSA, KUMAR OYNAMAK BİR SORUN DEĞİLDİR.**

✓ Kumara bağlı sıkıntılar sadece finansal değildir. Zamanla ilişkilerin bozulmasına, önemli arkadaşlıkların kaybolmasına, boşanmalara, kişinin kendisine ve çevresine güvenini yitirmesine vb. sorunlara neden olabilir.

**X KUMAR SORUNLARI OLAN BİRİNİN BORÇLARINI KAPATMAK, SORUNU ÇÖZER.**

✓ Sorunu hemen ortadan kaldırmak genellikle yapılacak doğru şey gibi görünebilir; ancak kişinin borçtan “kurtarılması” sorunları çözmeyeceği gibi durumu daha da kötüleştirebilir. Kişiyi profesyonel destek almaya yönlendirmek daha etkili olacaktır.

**X KUMAR BAĞIMLISI OLMAK İÇİN HER GÜN KUMAR OYNAMAK GEREKİR.**

✓ Kumar bağımlıları, herhangi bir kumar türünde sık veya seyrek düzeyde kumar oynayabilir. Bir kişinin kumar oynaması kendisi ve etrafındakiler için; psikolojik, duygusal, ekonomik, yasal ve farklı zorluklara neden oluyorsa kişinin kumar bağımlılığı var demektir.

# KENDİMİ NASIL KORURUM?

Çevrim içi veya fiziksel olarak kumar oynanan yerlerden uzak durunuz.

Çevrenizdeki kumarla ilgisi olan kişilerle ilişkilerinizde daha temkinli olunuz.

Beden ve ruh sağlığınızı koruyucu aktivitelerde bulunmaya çalışınız.

Toplumda kumarla ilgili doğru bilinen yanlışların, yanlış düşüncelerin farkında olunuz.

Kumarın riskleri hakkında bilgi sahibi olmanın ve kumar karşıtı bir tutum geliştirmenin önemini farkında olunuz.

Çocuklarınızın nerede ve nasıl zaman geçirdikleri konusunda bilgi sahibi olunuz.

Çocuklarınızın arkadaşları ile ailelerini tanımayı ve onlarla iletişimde kalmanın önemini unutmayınız.

Bağımlılıklar ve riskli bir durumla karşılaştığınızda yapabileceğiniz konusunda bilgi ve farkındalığınızı artırınız.

Siz veya bir yakınınız kumarla ilgili problem yaşıyorsa, Yeşilay her zaman yanınızda! **Ücretsiz destek için YEDAM**



Yasa dışı bahis siteleri ve kumara yer ile imkân sağlayanları şikâyet edin. [www.ihbarweb.org.tr/](http://www.ihbarweb.org.tr/)



**TÜRKİYE  
BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

**[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)**