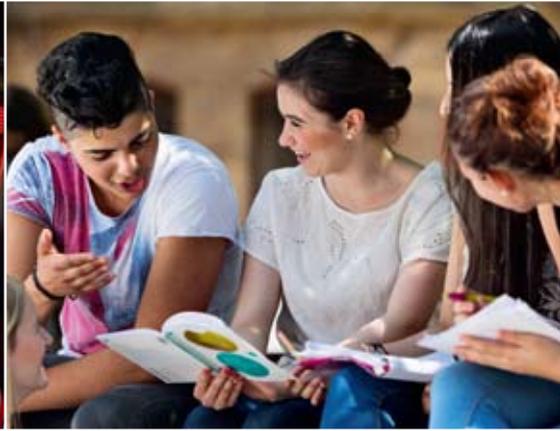


الإدمان على الحاسوب والشابكة وألعاب الحظ

الأسباب والوقاية والعلاج



نشرة توجيهية بلغات عديدة للمغتربات والمغتربين في ولاية شليسفيغ هولشتاين. متوفرة بأربع لغات



Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten



Arbeiterwohlfahrt
Landesverband
Schleswig-Holstein e.V.

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.



Impressum

**Computer-, Internet- und Glücksspielsucht
Ursachen – Prävention – Therapie
Mehrsprachiger Wegweiser**

Förderer:

Ministerium für Soziales, Gesundheit,
Wissenschaft und Gleichstellung des
Landes Schleswig-Holstein (MSGWG)
Adolf-Westphal-Straße 4 · 24143 Kiel
[www.schleswig-holstein.de/DE/Landesregierung/
VIII/viii_node.html](http://www.schleswig-holstein.de/DE/Landesregierung/VIII/viii_node.html)

Herausgeber, Konzeption, Inhalt und Erstellung:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.
Königstraße 6 · 30175 Hannover

Redaktion: Michael Kopel, David Brinkmann, Ahmet Kimil,
Ramazan Salman, Martin Müller, Klara Starikow

Layout und Satz: Eindruck

Übersetzung:

Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

Bildquellen: Fotolia © 2004 – 2014

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Herausgeber.

Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich:
Arabisch, Deutsch, Russisch, Türkisch.

1. Auflage (Februar 2017)

عزيزتي القارئة، عزيزي القارئ،

إن استخدام الحاسوب والشابكة أصبح في الوقت الحاضر شيءً بديهي، ونادراً ما يمكن التخلص منه في الحياة العملية وأوقات الفراغ. وقد أصبحت الشابكة متوفرة في الطريق بشكل مستمر أيضاً وذلك عن طريق انتشار الهواتف الذكية والحاسوبات اللوحية، وكل شخص أصبح في الحياة اليومية موصولاً بالشابكة: سواء في القطار أو أثناء طعام الفطور. إلا أن ممارسة استخدام الحاسوب أو الشابكة بشكل مفرط ودون السيطرة عليهم يمكن أن تدل على تصرف إدماني.

كما أن استخدام الحاسوب والشابكة بشكل مفرط لدرجة المبالغة فيه يمكن أن يؤدي إلى خطر على الشخصية الذاتية والصحة، وقبل كل شيء عندما يتم إهمال متطلبات الحياة اليومية وتراجع الحياة الاجتماعية والمدرسية والمهنية إلى الوراء بشكل غير إرادي.

ويتم أثناء لعب الحظ المنتشر في مجتمعنا بشكل واسع التقامر بالمال في صالات اللعب واللعو ونوادي القمار (الكازينوهات) وألعاب اليانصيب والشابكة من أجل نصر (ربح) لا يمكن تقديره.

ويتم أثناء ذلك ملاحظة ازدياد عروض منتجات ألعاب الحظ المتوفرة دائماً بشكل متواصل. ويمكن لعدم القدرة على مراقبة سلوك اللعب أن يؤدي إلى التعلق، الذي يمكن أن يجلب معه عواقب سلبية من الناحية المالية والحياة الخاصة والمهنية. ويخفي لعب الحظ معه أيضاً إمكانية لتطور حالة الإدمان كما هو الحال في استخدام الحاسوب والشابكة.

وتوجد دلائل تشير إلى أن المغتربات والمغتربين متضررين في أغلب الأحوال من المشاكل الموصوفة هنا بمستوى أعلى من المعدل الوسطي، ولذلك يتم توجيه هذه المعلومات الموجودة في هذه النشرة التوجيهية إليهم بأسلوب خاص.

وتود النشرة التوجيهية المعروضة هنا أن تساهم في تفهيم المعالم الرئيسية لأسس نشوء وأسباب الإدمان على الحاسوب والشابكة وألعاب الحظ. وجراء ذلك نهتم نحن من قلبنا بموضوع الوقاية بشكل خاص: نود عن طريق هذا الكتيب أن نخاطب المتضررين أولاً، على أن نبادر أيضاً بالتكلم مع الأقارب بصفة خاصة ونبين لهم الطرق التي ترشدهم لمعرفة السلوك الاشكالي بوقت مبكر، وذلك قبل إمكانية حدوث المرض مع كل تبعاته السلبية. ويسعدني أن أسمح لنفسي بنصحكم بالكتيب المعروض هنا، كما أود هنا أن أتقدم بالشكر من قلبي لكل الشركاء والداعمين بمشاركتهم بنشوئه وتحضيره.

المخلص لكم



رمضان سلمان (Ramazan Salman)

مدير أعمال المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية

مقدمة

الإدمان على الحاسوب والشابكة

6. ماهو الإدمان على الحاسوب والشابكة؟
7. كيف ينشأ الإدمان على الحاسوب والشابكة؟
9. كيف يمكن للمرء معرفة الإدمان على الحاسوب والشابكة؟
12. كيف يمكن معالجة الإدمان على الحاسوب والشابكة؟
13. ماذا يمكن أن يفعله الأقراب والأصدقاء والمعارف؟
14. كيف يمكن للمرء أن يقني نفسه من الإدمان على الحاسوب والشابكة؟

الإدمان على ألعاب الحظ

15. ماهو الإدمان على ألعاب الحظ؟
17. كيف ينشأ الإدمان على ألعاب الحظ؟
18. كيف يمكن للمرء معرفة الإدمان على ألعاب الحظ؟
20. كيف يمكن معالجة الإدمان على ألعاب الحظ؟
21. ماذا يمكن أن يفعله الأقراب والأصدقاء والمعارف؟
22. كيف يمكن للمرء أن يقني نفسه من الإدمان على ألعاب الحظ؟

عناوين مهمة

23. عناوين عن موضوع الإدمان على الحاسوب والشابكة
25. عناوين عن موضوع الإدمان على ألعاب الحظ

قاموس صغير للتعبير المهمة

المرتبطة بمادة ما. وهذا يعني بأنه يمكن. كما هو الحال في المخدر. أن يتكون طلب قوي جداً لهذه المادة، وربما يكون في البداية عمل يتم فقط من حين لآخر، ثم يتم القيام به بعد ذلك بصورة متزايدة. ويفقد الشخص المعني بالأمر السيطرة بشكل متزايد على تصرفه الشخصي ولم يعد باستطاعته التوقف عن ذلك. ويدور محور الحياة كله وريداً وريداً حول هذا العمل فقط، والذي يحمل معه في أغلب الأحيان تبعات سيئة جداً للشخص ذاته وللعائلة والأصدقاء. أمثلة لأشكال الإدمان غير المرتبطة بمادة ما: الإدمان على العمل والإدمان على الجنس والإدمان على التسوق أو الإدمان على الرياضة. وترغب النشرة التوجيهية هذه في الإعلام بشكل خاص عن نوعين مهمين من السلوك الإدماني: فهو يتعامل من جهة مع موضوع الإدمان على الحاسوب والشابكة ومن جهة أخرى مع موضوع الإدمان على ألعاب الحظ (القمار). وتظهر الدراسات الحالية بأن الأشخاص ذوي الأصول المهاجرة متضررين من الإدمان على ألعاب الحظ على الأغلب بمستوى أعلى من المعدل الوسطي، وتوجد مؤشرات تدل على أن الإدمان على الحاسوب والشابكة منتشر أيضاً بشكل واسع خصوصاً في هذه المجموعة. ويكون الأقارب ممن يعانون على الغالب من التبعات، إلى جانب نفس الأشخاص المتضررين.

لكنهم في أغلب الأحيان أول من يلاحظ هذا السلوك الاشكالي أيضاً. ولهذا السبب يتوجه هذا الكتيب إلى الأقارب بشكل خاص كي يساعدهم في معرفة هذا المرض بوقت مبكر وبدل على كيفية ومكان حصول المرء على المساعدة. وعدا عن ذلك فإنه يرشد إلى الإمكانات التي يمكن للمرء عن طريقها الوقاية من هذا المرض.

ويتم توضيح المصطلحات العلمية المهمة التي تظهر في النص بشكل مائل في القاموس الصغير. ويحصل القراء في النشرة على لائحة للمؤسسات التي تقدم معلومات واستشارات أخرى في ولاية شليسفيغ. هولشتاين.

يبحث أغلب الناس في أوقات فراغهم عن الاسترخاء والراحة. وكثير منهم يقومون بتشغيل الرائي (التلفاز) ويتصلون بالشابكة (الانترنت) من أجل اللعب والدراسة أو يدخلون في شبكات التواصل الاجتماعي للتواصل مع الأصدقاء، على سبيل المثال "الفييس بوك" (أي: وجه الكتاب). والآخرين يجدون التسلية في صالة اللعب واللهو وبيحثون عن الـ "النصر أو التهيج Kick" في الرهانات الرياضية أو يحاولون الوصول إلى حظهم عن طريق آلات اللعب الذاتية (الآلات الأوتوماتيكية) في المطاعم الصغيرة في زوايا الشوارع. ويمكن لكل هذه الأعمال أن تعطي الاسترخاء والإلهام: يمكن للمرء أن "يوقف ذهنه عن التفكير مرة ما" ونسيان الهموم والحياة اليومية، و"يشعر المرء بأن حالته جيدة" أثناء ذلك. ولأسباب عديدة يمكن أن يحدث عند الناس فقدان السيطرة على عدد المرات التي يلعبون فيها والبقاء متصلين مع الشابكة في الطريق أو تشغيل الرائي. ويقضون الوقت بازدياد دائم مع "هوايتهم"، وينعزلون ويتناقص الوقت عندهم بازدياد تجاه العائلة والأصدقاء. وتحصل عندهم صعوبات في المهنة أو يقعون في مشاكل مالية. والمتعة التي تحدث من حين لآخر تتحول أخيراً إلى إرغام يصبح بعد ذلك "إدمان".

ويسمى الإدمان من جهة في اللغة المستعملة بشكل عام التعلق المرضي بمادة تلذذ أو مادة مثملة معينة. والأمثلة المشهورة جداً على ذلك هي الإدمان على الكحول والنيكوتين (السجائر قبل كل شيء) والقتب (نبات القنب الهندي "ماريغوانا") أو الإدمان على الأشياء الأخرى المسماة بـ "المخدرات القوية" مثل الهيروين والكوكايين... الخ.

ومن جهة أخرى إذا لم يشير التعلق المرضي إلى مادة معينة مثل الكحول (المشروبات الروحية) والهيروين، إنما. كما تم التلميح آنفاً في بداية هذه المقدمة. يشير إلى سلوك معين، فيتم التكلم عن الإدمان السلوكي (الادمان الناتج عن التصرف) أو المرض الإدماني

الإدمان على ألعاب الحظ عن طريق الشابكة، وتتواجد معلومات أكثر دقة عن هذا في القسم الثاني "الإدمان على ألعاب الحظ" في هذه النشرة التوجيهية.

لكن يجب الاهتمام دائماً إلى أن: الحاسوب أو الشابكة لا يسببان الإدمان، إنما هي صفات معينة لعروض وسائل الإعلام، مرتبطة مع مسببات أخرى تكون حاسمة في ذلك. ويوجد في الفصل التالي شروح مُحكمة عن ذلك.

كيف ينشأ الإدمان على الحاسوب والشابكة؟

عوامل الخطورة

إن نشوء الإدمان على الحاسوب والشابكة هو أمر معقد، ويعكس أشكال الإدمان الأخرى مثل الإدمان على الكحول (المشروبات الروحية) والمخدرات أو ألعاب الحظ لم يتم بحثهم علمياً إلا بشكل قليل. وبشكل شبيه بهذا يفترض المرء بأن ذلك الأمر يتعلق بعدة عوامل مختلفة، إذا كان الشخص يطور الإدمان على الحاسوب والشابكة أم لا.

ويميز المرء بين العوامل الشخصية والتأثيرات من الوسط المحيط به وصفات عروض الشابكة ذاتها. وهذه العوامل تؤثر على بعضها البعض بشكل متبادل.

ويمكن أحياناً أن يصحح الانتباه الكبير الذي يتم توظيفه في التواصل عن طريق الشابكة مشكلة. وعلى ما يبدو فإن الأبعاد اللانهائية للشابكة وإمكاناتها تخفي معها أيضاً ودائماً خطورة "الغرق" في الواقع الافتراضي، ويختفي العالم حول الشخص أكثر فأكثر. ويتم القيام بالإبحار (في الشابكة) والدردشة واللعب من أجل الابتعاد عن طريق المشاكل في الحياة الحقيقية (الاستياء في المدرسة ومع العائلة وغيرها). وتبقى العلاقات مع الأصدقاء والصديقات والعائلة عالقة على الطريق، ويصبح النشاط الشابكي والحاسوبي محور الحياة، بحيث لا يمكن أن يتم دونهما القيام بعمل شيء.

مازالت أبحاث انتشار الإدمان على الحاسوب والشابكة قليلة، وتشير التقديرات إلى أن حوالي 3 ٪ من السكان متضررين من ذلك. ويميل العدد إلى الإرتفاع. وبالرغم من التزايد المستمر لوجود البالغين بين المتضررين أيضاً، فما زال الأطفال والشباب يُعتبرون معرضين للخطر بشكل خاص، لأنهم يتواجدون في وسط مرحلة تطورههم الجسدي والعقلي. والمعلومات الموجودة في هذه النشرة التوجيهية تشير قبل كل شيء إلى هذه المجموعة.

وحتى إذا لم يتم تحديد كل ما يسمى بتبعية وسائل الإعلام على الشابكة (مثل الرائي أو اللعب دون الاتصال بالشابكة عن طريق وحدات التحكم باللعب (Spielkonsolen) مثل لعبة صندوق إكس (Xbox)) أيضاً، فتتواجد بشكل متزايد في أيامنا هذه نشاطات أكثر متصلة بالشابكة. ولا يوجد أثناء ذلك تبعية واحدة للحاسوب والشابكة، إنما يميز المرء حسب النشاط أشكال مختلفة للتصرف الإشكالي: فيوجد كذلك الإدمان على اللعب بالاتصال مع الشابكة أو الإدمان على الدردشة. وأحد الأشكال الخاصة يتمثل في

العوامل الشخصية

يفترض المرء بأن عمليات عصبية. حيوية تلعب دوراً في الادمان على حد سواء مع سمات شخصية معينة أيضاً وسوابق نفسية. ويطور الأشخاص المصابون بالكآبة النفسية والمخاوف في أغلب الأحيان المشاكل مع



الوسط يمكن أيضاً للحالة في محيط المتضررين أن تؤثر على ذلك، فيما إذا كان الشخص أكثر عرضة للإدمان على الحاسوب والشابكة بشكل خاص. ويمكن للخبرات السلبية المتراكمة عن طريق الصراعات في العائلة والإخفاق في المدرسة أو في العمل أن تدعم بعد ذلك الانعزال في العوالم الافتراضية. ويشعر الشباب المتضررين غالباً بأنهم معترف بهم بشكل أقل ويُظهروا سلوك وقت فراغ محدود. بالإضافة إلى ذلك يكون الشباب ممن يعيشون في بيت أحد أبوي العائلة معرضين بشكل خاص للخطر أو يظهر أبويهم سلوك استخدام وسائل الإعلام بشكل مفرط. ويقدم الحاسوب والشابكة الإمكانيات من أجل إخفاء المشاكل بدلاً من البحث عن خبرات إيجابية في النشاطات المتصلة بالشابكة.

خواص الشابكة والألعاب

تقيد بعض العروض في الشابكة مستخدمينها ومستخداماتها بقوة وبشكل خاص وتتطلب مجهوداً كبيراً من الوقت والانتباه. والشابكة رخيصة جداً بسبب عروض الاستخدام الدائم بتعرفة ثابتة ومتوفرة ليلاً ونهاراً. ولذلك تكون تلك العروض متاحة لكل شخص، وتمارس هذه الامكانيات غير المحدودة "قوة امتصاص" قوية. وتكون لدى ألعاب تبادل الأدوار ذات اللاعبين الكثر عن طريق الشابكة امكانية إدمان عالية بشكل خاص. وهذا يعني أنه يمكنهم أن يسببوا الادمان بسهولة.

استعمال ألعاب الحاسوب والشابكة. ويعتبر نوعاً ما الأشخاص الذين يمكنهم بشكل عام التعامل بسوء مع الإجهاد، على سبيل المثال، أكثر عرضة وأحب إليهم الابتعاد عن طريق الصراعات (النزاعات) بدلاً من القيام بنشاط يحلها. ويفترض المرء أيضاً أن الأشخاص الذين لديهم مصاعب في القيام بإنشاء علاقات مع الآخرين، وأحب إليهم أن يعزلوا أنفسهم، وربما يكون لديهم قيمة ذاتية ضعيفة، بأنهم أكثر عرضة للإدمان بشكل خاص. ويكون أيضاً الأشخاص الانفعاليين، أي الأشخاص الذين يتصرفون غالباً دون تفكير ولا يفكرون بشكل رزين بتصرفاتهم، أكثر تعرضاً للخطر.

ونظرياً لاتنتهي هذه اللعبة أبداً، فاللاعبين واللاعبات منضمون لها بقوة في جماعة اللعبة ويشعرون بأنهم ملتزمون للغاية بذلك. وينشأ عن طريق هذا العمل احساس بالانتماء الجماعي، ويعلم المرء مدى تقديره ويحدد هويته بشكل متزايد مع المجموعة والشخصية الممثلة (مايسمى بالممثل الافتراضي لمستخدم حقيقي في الفضاء الافتراضي 'الليكتروني' 'أفاتار Avatar').

كيف يمكن للمرء معرفة الإدمان على الحاسوب والشابكة؟

سمات الإدمان على الحاسوب والشابكة

لا يوجد حتى الآن تعريف موحد للإدمان على الحاسوب والشابكة، فمن أجل تحديد متي يكون استخدام وسيلة إعلام واحدة ما يزال شيئاً عادياً ومتي يمكن للمرء أن يتكلم عن استخدام إشكالي له، هو شيء صعب. وحتى بين المختصين والمختصات لم يتم توضيح هذا الأمر بشكل نهائي. وتكون فترة الانتقال من التصرف (السلوك) العادي إلى التصرف المَرَضِي ثم إلى التصرف الإدماني انسيابية وتسير في العادة خلال فترة زمنية أطول.

لكن توجد سمات معينة تشير إلى السلوك الإدماني:

الإنشغال الفكري القوي بنشاطات وسائل الإعلام
عندما يتم الانشغال أيضاً بأعمال أخرى، فتدور الأفكار غالباً حول اللعب الموصول بالشابكة والدردشة وغيرها. ويمكن عن طريق ذلك ألا يستطيع المرء التركيز على الوظائف الأخرى.

فقدان السيطرة

يتم في أغلب الأحيان قضاء وقت أطول أثناء الاتصال بالشابكة أو اللعب مما تم تحضيره في الأساس أو تم الاتفاق عليه، وتفشل التجارب المتكررة في تغيير السلوك.

تطور التسامح

يجب أن يتم قضاء وقت أكثر وبشكل مستمر في استخدام الحاسوب من أجل أن "يشعر المرء بأنه في حالة جيدة".

لكن الألعاب الفنية (الاستراتيجية) (على سبيل المثال "حرفة الحرب Warcraft" و "جامعة الأساطير League of Legends") وألعاب مطلقي النار (على سبيل المثال Battlefield ساحة المعركة" و "نداء الواجب Call of Duty") تؤدي أيضاً في أغلب الأحيان إلى استخدام اشكالي. وتطلب شبكات التواصل الاجتماعي بأن يقوم المرء بشكل مستمر بتقييم توضيحي لهم وتوظيف الكثير من الوقت فيهم و "البقاء معهم" بشكل دائم.

ويمكن أن يتم الترابط بين العلاقات مع الأشخاص الآخرين بشكل سهل وغير ملزم، وهذا أمر مغاير تماماً للحال في الحياة الحقيقية، التي لا تكون بهذه السهولة عند كثير من الناس.

فأني من هذه الشروط يوصل في الحالة الفردية إلى تكون الإدمان على الحاسوب والشابكة، لا يكون التنبؤ به سهلاً. ويتم الافتراض بأن الأمر يتعلق بلعب دور متبادل بين عدة عوامل. ولا يكون في كثير من الحالات عند المدمنين على الحاسوب والشابكة القدرة على حل مشاكل الحياة اليومية بنشاط ويهربون منها إلى نشاطات الواقع الافتراضي.

أعراض الحرمان

يكون الأشخاص المتضررين منفعلين في أغلب الأحيان وسيئي المزاج وعندهم الملل أو محطمين إذا لم يمكنهم استخدام الحاسوب، ويقومون برد فعل عنيف عندما تتم محاولة الأقارب تحديد استخدامهم له.

الإهمال المتزايد للنشاطات الأخرى

ينعزل الأشخاص المتضررين بشكل متزايد في عوالمهم الافتراضية ونادراً ما يغادرون الغرفة. ولا يبذلون إلا القليل من الاهتمام تجاه الهوايات الأخرى أو النشاطات التي كانت تعطيهم المرح في السابق.

الاستمرار بالرغم من التبعات السلبية

يتراكم الغياب في أوقات الدوام المدرسي أو في العمل وينخفض الانتاج وتصبح العلامات أسوأ وتزداد الصراعات مع العائلة والأصدقاء.

الهروب من المشاكل

يتم مباشرة القيام باللعب فيما بعد عندما لا تسير الأمور في الحياة الحقيقية بشكل جيد، أو عند تواجد المشاكل. والأحاسيس المزعجة مثل المخاوف أو الهموم تقوي من استخدام الوسائل الإعلامية.

الكذب

يخفي الأشخاص المتضررين عن محيطهم سلوك اللعب بحاسوبهم أو بالشابكة عن طريق الكذب، أو يحاولون إخفاء ذلك عن العائلة والأصدقاء.

أخطار ملموسة

يمكن في الحالات القصوى أيضاً أن يتم القيام بمغامرة فقدان العمل أو العلاقات مع الأشخاص الآخرين، بحيث يمكن للعاملين والعمالات أن يتلقوا إنذاراً أو حتى قرار الفصل من العمل بسبب ازدياد أوقات غيابهم، وكذلك عدم ترفع طلاب وطالبات المدارس، أو يمكن أن يحدث فراق بين الزوجين (الشريكين).

بدءاً من أي وقت يصح الوضع خطيراً؟

لا يكون الانشغال المكثف بين الحين والآخر بالحاسوب والشابكة عند الشباب الناشئين خاصة أمر غير معتاد ليس بالضرورة، وخاصة عندما يتم للتو على سبيل المثال اكتشاف وتجربة لعبة جديدة أو دردشة وغيرها. إلا أنه يتم في أغلب الأحيان تبخر لذة هذا الشيء الجديد بسرعة ويعود السلوك إلى وضعه الطبيعي.

لكن إذا لاحظ المرء في نفسه وعند الأقارب إحدى الإشارات المسماة آنفاً أو عدة منها على مدى أشهر عديدة، فيمكن لذلك أن يشير إلى وجود أخطار جدية أو حتى وجود الإدمان فعلاً. وليس نادراً أن يصبح الانشغال بالشابكة بعد ذلك مركز الحياة وأن تكون المساعدة من الخارج ضرورية للخروج من الإدمان.

كثير من المدمنين على الحاسوب أو الشابكة يكونون متضررين من أمراض نفسية أخرى مثل الكآبة النفسية.



تبعات الإدمان على الحاسوب والشابكة . حلقة مفرغة

يكون الإدمان على الحاسوب والشابكة ذو تبعات واسعة النطاق على المتضررين منه، لكن في أغلب الأحيان على الأقارب أيضاً، مثل العائلة والأصدقاء.

وتنشأ أيضاً مشاكل صحية مثل آلام الظهر وآلام وصداع التوتر في الرأس (بسبب الجلوس المستمر)، واضطرابات النوم (إيقاع النوم والاستيقاظ المضطرب)، وإهمال الجسد أو ازدياد الوزن لكن أيضاً انخفاضه (بسبب التغذية السيئة).

وتنشأ الصراعات مع الأقارب عن طريق إهمال العلاقات الاجتماعية والواجبات. والنتيجة هي توترات جسيمة ونزاعات، مع الوالدين مثلاً، ويحدث فقدان الصداقات والمعارف في معايير الحياة الواقعية وتزداد العزلة تدريجياً وباستمرار.

ويتم عن طريق أشكال سلوك وسائل الإعلام الإدماني إهمال مجالات الحياة الأخرى أيضاً مثل المدرسة وتعلم المهنة أو المهنة، والذي يمكن أن يؤدي إلى عواقب مدرسية ومهنية جسيمة. وتنخفض الإنجازات المدرسية، ويحصل التهديد بالتوقف عن الذهاب إلى المدرسة أو تعلم المهنة بسبب نقص مدة الدوام، ويمكن إن يصل إلى فقدان مكان العمل.

وفي كثير من الحالات تؤدي المشاكل التي تظهر مع الإدمان على الحاسوب والشابكة إلى إنعزال الأشخاص المتضررين بقوة أكثر في العالم الافتراضي نتيجة لهذه المشاكل. ومن ناحية أخرى يؤدي هذا إلى تفاقم التبعات التي تم وصفها. وتتطور الحالة إلى حلقة مفرغة لا يستطيع المرء في وقت ما أن يخرج منها إلا بصعوبة دون الحصول على الدعم أو حتى لايمكنه ذلك أبداً.



كيف يمكن معالجة الإدمان على الحاسوب والشابكة؟

تطور المقدرة على وسائل الإعلام عندما يكون من الضرورة أيضاً بأن لا يستخدم الأشخاص المتضررين الحاسوب لفترة زمنية معينة أثناء العلاج، فهذا لا يعني وجوب التخلي عن استخدامه بشكل دائم. ووسائل الإعلام هي جزء مهم من حياتنا اليومية: فيشترط في المهنة والمدرسة بشكل متزايد أن يكون المرء ملم بالحاسوب والشابكة وأن يعرف كيفية استخدامها بشكل هادف. ومن أجل ذلك يجب أن يتم في حياة ما بعد الإدمان تطوير المقدرة على وسائل الإعلام. وهذا يعني أن المرء يحتاج إلى الحاسوب والشابكة بمقدار ذو معنى (ذو فائدة)، وأن يكون واعياً للأخطار بشكل مستمر أثناء الاستخدام، وأن لا ينطوي على نفسه بنفس الوقت أمام الالتزامات تجاه الواقع والعلاقات. ويجب أن يتم دمج العالم الافتراضي في العالم الحقيقي (الواقعي).

المشورة والتعالج

يوجد عدد متزايد باستمرار للأشخاص المتضررين من الإدمان على الحاسوب والشابكة، وهذا معروف في حلقات المختصين منذ مدة أطول كمشكلة جسيمة. لكن لم يتم الاعتراف به فعلياً كمرض بشكل رسمي في ألمانيا إلا منذ مدة قصيرة. ولهذا لا يوجد الكثير من عروض المساعدة الاختصاصية كما هو الحال في أمراض الإدمان الأخرى مثل الإدمان على المخدرات أو على ألعاب الحظ. إلا أن شبكة الاتصال مع مؤسسات الاستشارة وعروض العلاج الاختصاصي تصبح بشكل مستمر أكبر. وتستمر إدارات الاستشارة في المساعدة مجاناً وتتوسط حسب الحاجة الفردية بالمعالجة النفسية في العيادات وفي أقسام المستشفيات.

ويتم في بداية العلاج القيام أولاً بفحص مقدرة قوة تأصل السلوك الإدماني وربما وجود أمراض نفسية أخرى. ويتم بعد ذلك وبالتعاون سوية مع الأشخاص المتضررين فحص أسباب السلوك الإشكالي بشكل أدق، والتفكير في أي شكل من أشكال العلاج يكون الأفضل لهم. وينبغي رويداً رويداً أن يتم الوصول إلى عودة المشاركة في الحياة "العملية" بشكل قوي.

ويكون مهماً للاستشارة والعلاج أن يتم تشجيع الأشخاص المتضررين لقبول المساعدة وتكوين الوعي المناسب للمشكلة. ويمكن أن تتم لهذا محاولة التكلم مع الأشخاص المتضررين عن محاسن ومساوئ السلوك الإدماني لاستخدام وسائل الإعلام. ويجب أثناء هذا القيام بالتوسط بحيث يمكن له أو لها تعلم السيطرة على سلوك الاستخدام عن طريق المساعدة الاحترافية بشكل لا يصبح بعد ذلك مضراً.

ماذا يمكن أن يفعله الأقارب والأصدقاء والمعارف؟

أية مشورة، فينبغ في البحث عن الدعم الاحترافي. ويمكن للأقرباء التوجه إلى مؤسسات الاستشارة وإدارات الاتصال من أجل ذلك.

مجموعات المساعدة الذاتية

عدا عن ذلك يمكن أن يكون التواصل مع مجموعة المساعدة الذاتية معيناً في هذا، ويمكن أن يؤثر العلم عن ذلك كمهدئ، بحيث يشعر المرء بأنه ليس وحيداً مع مشكلته، ويمكن للشخص، بالإضافة إلى ذلك، أن يتبادل الأفكار مع الأناس الآخرين والحصول على النصائح المتبادلة.

وتجدون لائحة بعنارين لمثل هذه العروض في ملحق هذه النشرة التوجيهية. وبالإضافة إلى ذلك يجب على المرء أن يقوم بذاته بالاستعلام باستقلالية عن المرض وتبعاته أيضاً (عن طريق الكتيبات أو في الشابكة). وتجدون في الملحق أدلة على صفحات الشابكة المقصودة.



ليس من السهل على الأقارب والوالدين بصفة خاصة أن يقيموا الوقت الذي مايوزال سلوك الإدمان على وسائل الإعلام عند الطفل شيء طبيعي عنده أم لا، وبدءاً من أي وقت يصبح ذلك مشكلة. وغالباً ما لا يعي ذوي الشأن بتصرفهم المضر ولا يشعرون بأن هذا سلبياً، وربما يكون ذلك أيضاً ذو معنى عندهم. ولا يفهمون في أغلب الأحيان هموم الأقرباء مثل والديهم. ومن ناحية أخرى يستحي الآخرون من تصرفاتهم ويتابعون الانعزال عبر ذلك بشكل أكبر.

ويمكن أن يكون السلوك الإدماني بالنسبة للأقرباء محبط جداً. ونادراً ما يمكن الوصول إلى المتضررين ولم يعودوا يشاركون في الحياة العائلية. ويشعر والوالدين بأن هذه الحالة تُحْمَلهم فوق طاقتهم، لأن عروض وسائل الإعلام المستخدمة هي شيء غريب بالنسبة لهم في أغلب الحالات (مثل ألعاب الحاسوب أو الدردشة)، ويشعرون بفقدان القدرة والعجز. ويمكن بعد ذلك أن يكون صعب جداً التكلم عن المشكلة. وفي كثير من الحالات يكون الحديث العادي عن الإشكالية مع الأشخاص المتضررين غير ممكن. وفي أسوأ الحالات تنتهي النقاشات بصراعات عنيفة وأحياناً جسدية أيضاً.

المبادرة بالتكلم عن المشكلة

بالرغم من هذه المشاكل فيكون مهماً عدم السكوت عن المشكلة، إنما إخبار الشخص المتضرر بشكل صريح عن القلق تجاهه، وأن يوضحوا له الرغبة في البحث سوية عن حل. ويجب على والوالدين أن يلتزموا هنا قدر الإمكان بموقف مشترك. وإذا لم يعد المرء يعرف

كيف يمكن للمرء أن يقي نفسه من الإدمان على الحاسوب والشابكة؟

رفع مستوى الوعي

إن أفضل وقاية هو تعلم التعامل الواعي والحذر والناقد مع وسائل الإعلام بشكل عام ومع الشابكة بشكل خاص. ويكون الاستعلام بشكل كاف عن الأخطار الممكنة أثناء الاستخدام أمر لاغنى عنه. ويجب على الوالدين أن يتكلموا مع أطفالهم حول التصرف مع وسائل الإعلام وأن ينبهونهم عن الأخطار، ويجب عليهم الاهتمام بتعامل أطفالهم مع وسيلة الإعلام. لكن يكون النهي المطلق عن استخدامه أمر لا معنى له.

تسويات واضحة

يجب أن يتم القيام بتسويات (تدابير) واضحة حول شكل الحروض المستخدمة وعن أوقات الاستخدام. ويكون مهماً أثناء ذلك إلتزام كل شخص بهذه التدابير المشتركة التي تم إعدادها، وأن لا يقوم البالغون بذاتهم بالتصرف غير المرغوب به. ويجب الانتباه إلى أن يبقى وقت كاف من أجل القيام بالتزامات في المدرسة والتعليم المهني أو في المهن. ويكون ذو مغزى عند الأطفال بصفة خاصة أن لا يكون الحاسوب موجوداً في غرفة الأطفال، إنما في مكان مركزي مثل غرفة الجلوس، من أجل أن توجد مراقبة حتمية لزمان وكيفية استخدام الجهاز.

الانشغال البديل

يكون مهماً أيضاً أن توجد أشكال انشغال بديلة، على سبيل المثال الجمعيات الرياضية والقيام بنشاطات مع الأصدقاء والصديقات ومع العائلة، والنزهات، واللعب المشترك مع الآخرين أو تناول طعام الوجبات المشتركة. ويمكن أن يكون الاتفاق على مواعيد منتظمة ذو مغزى، والتي يتم فيها القيام بنشاطات مشتركة.



الإدمان على ألعاب الحظ

ماهو الإدمان على ألعاب الحظ؟

إن اللعب هو عمل إنساني قديم جداً ويوجد في كل مجتمعات العالم على شكل ما. والناس يلعبون قبل كل شيء من أجل الترفيه عن أنفسهم والاسترخاء. واللعب المشترك يربط الناس مع بعضهم. ويكون اللعب بالنسبة للأطفال جزء من تطورهم الجسدي والعقلي، وبالتالي يحقق اللعب وظائف مهمة في المجتمع الانساني.

لعب الحظ . لعب من نوع خاص!

يكون لعب الحظ من النظرة الأولى لعب مثل الألعاب الكثيرة الأخرى أيضاً. وتارة يخدم في البداية التسلية والاسترخاء، لكنه يتميز عن الألعاب الأخرى ببعض الميزات: فلعب الحظ هو لعب يتعلق بالصدفة قبل كل شيء، إذا كان المرء يربح أو يخسر، وليس بسبب المقدرة والمهارة للاعبين. وإحدى السمات الأخرى ذات الأهمية في ألعاب الحظ هي أن اللعب يتم من أجل المال أو الأشياء المادية الأخرى. ويجعل هذا للتو عند كثير من الناس لذة خاصة. والخطورة بربح الكثير من المال أو بخسارته تهيب عند كثير من الناس "نصر Kick" خاص جداً.

التسويات القانونية وأشكال لعب الحظ

إن القيام باللعب والمشاركة فيه في ألمانيا وفي الولايات الاتحادية منظمين قانونياً في ما يسمى بـ "الميثاق الاتحادي لألعاب الحظ GlüStV" وفي أول تغيير للميثاق الاتحادي لألعاب الحظ (Erster GlüAndStV). ويتم في المادة الثالثة من الميثاق الاتحادي (GlüStV - §3 (1)) تعريف لعب الحظ كما يلي:

"يوجد لعب الحظ، إذا تم ضمن إطار إحدى الألعاب طلب مبلغ مادي من أجل الحصول على حظ للربح وربط القرار حول الربح بشكل تام أو في الغالب بالصدفة."



للأطفال والشباب دون سن الـ 18 عاماً أن يشاركوا بشكل أساسي في ألعاب الحظ في حالات استثنائية فقط (مثلاً في الأسواق السنوية) (ودون ربح مادي). ولا يسمح لهم بشكل عام الدخول إلى صالات اللعب ونوادي القمار.

من المتعة إلى المرض

كثير من الناس يلعب في ألمانيا. وتظهر الدراسات الحالية بأن حوالي 86% من الأشخاص شاركوا مرة واحدة في حياتهم في ألعاب الحظ، و51% خلال السنة الماضية. ويكون سلوك اللعب عند أغلب الناس خال من الإشكالية. وهم يلعبون باعتدال ويتوقفون عنه قبل أن يكونوا قد خسروا الكثير من النقود. لكن يوجد أناس يصبح اللعب عندهم وفي محيطهم رويداً رويداً مشكلة، لأنهم يفقدون السيطرة على تصرفهم.

ويوجد في ألمانيا حوالي 264.000 شخصاً معرضون للخطر وحوالي 275.000 لاعبين مدمنين. وفي ولاية شليسفيغ. هولشتاين يفترض وجود حوالي 10.000 شخص معرضين لخطر الإدمان وحوالي 10.000 شخص مريض بالإدمان على ألعاب الحظ.



وتوجد أشكال مختلفة للعب الحظ، وتكون ألعاب اليانصيب الحكومية واللعب بالأجهزة الذاتية في نوادي القمار (الكازينوهات) أو في قطاع المطاعم واستخدام الرموز (الروليت) واللعب بالورق ورهانات الرياضة وبشكل متزايد ألعاب الحظ عن طريق الشابكة محبوبة بشكل خاص أيضاً (على سبيل المثال لعبة الإصرار (البوكر) المتصل بالشابكة، والرهانات التي تتم عن طريق التواصل بالشابكة أو الألعاب بالأجهزة الذاتية المتصلة بالشابكة).

ويميز المرء هنا بين لعب الحظ المسموح به قانونياً وغير المسموح به. وتملك الدولة الألمانية ما يسمى بـ "احتكار ألعاب الحظ". ويمنع القيام بألعاب الحظ في الأماكن العامة من قبل مقدمي ومقدمات الخدمات من القطاع الخاص، على سبيل المثال مكاتب الرهان التي تعمل بشكل خاص أو العروض الخاصة في الشابكة مثل لعبة الاصرار (البوكر) المتصلة بالشابكة. بينما تكون المشاركة في ألعاب اليانصيب الحكومية (Lotto) أو اللعب في نوادي القمار (الكازينوهات) المزدودة بالسماح القانوني المناسب مسموح به قانونياً. ويسمح

كيف ينشأ الإدمان على ألعاب الحظ؟

توجد عدة عوامل خطورة ذات أهمية لنشوء الإدمان على ألعاب الحظ. وهي تمس شخصية اللاعبين والاعبات، وبيئة الحياة وصفات عرض ألعاب الحظ.

عوامل الخطورة

العوامل الشخصية والعوامل المتعلقة بالتركيبة السكانية

يفترض المرء بأنه يمكن لسّمات معينة في الشخصية أن تسهل الإدمان على ألعاب الحظ. وعلى ما يبدو فإن عند الأشخاص الذين لديهم خطورة القيام بعمل شيء ما ولا يستطيعون بنفس الوقت التعامل مع حالة الجهد بشكل جيد الميول بمقدار قوي إلى السلوك الإدماني للعب. ويبدو بالإضافة إلى ذلك أن الجنس والسن يلعبان دوراً في ذلك. ويكون الشباب تقريباً معينين بشكل خاص بذلك، وينطبق نفس الشيء على الأشخاص من أصول مهاجرة. وبالمقارنة مع غيرهم يوجد بينهم كثير من المدمنين على ألعاب الحظ: حوالي 65٪ من المعرضين للخطر والمدمنين هم من المغتربات والمغتربين.

الوسط

يدعم الوسط الاجتماعي السلبي تكون الإدمان على ألعاب الحظ. فقد يؤثر الوسط الثابت مع المترابط عائلياً بقوة كشكل واق. بينما يمكن للعلاقة العائلية الضعيفة والمطبوعة بالصراعات الكثيرة أن تؤدي أكثر إلى السلوك الإدماني. ويمكن أيضاً للبطالة وانعدام الآفاق المستقبلية أو الهوموم المالية أن تسهل الإدمان على ألعاب الحظ. ويكون ذو أهمية أيضاً أي موقف يتخذه المجتمع تجاه ألعاب الحظ، وهذا يعني كم تكون قوة تقبل ألعاب الحظ، وكيف يكون الإطار القانوني وإذا ماتم القيام بدعاية لألعاب الحظ.

سّمات عرض لعب الحظ

ليس كل لعب الحظ يعني أنه لعب حظ. فتدل الأبحاث بصفة خاصة على أن الألعاب ذات تواتر الأحداث العالي، على سبيل المثال الألعاب في الأجهزة الذاتية، يمكن لها أن تسبب بشكل خاص الإدمان بسرعة. ويكون الوقت الذي يضيع في هذه الألعاب بين بذل المال والاعلان عن الربح أو الخسارة قصيراً بشكل خاص، بحيث يمكن للمرء أن يقوم عبر ذلك بالمشاركة بعدد كبير من الألعاب المنفردة. ويمكن عن طريق ذلك التسبب في نشوة للعب مكثف بشكل خاص وملبيح بالخطر، وتُهَيِّج تأثيرات الصوت والأضواء الشخص على متابعة اللعب.

إلى جانب ذلك تلعب إتاحة عروض اللعب دوراً مهماً أيضاً، وعقبات اللعب عن طريق الشابكة (للقاصرين بصفة خاصة) تكون متدنية أكثر من عقبات لعب استخدام الرموز (الروليت) في نادي القمار (الكازينو) مثلاً. وتكفل ماتسمى بـ "الأرباح التي تكاد تكون قريبة Fastgewinne" في آلات اللعب الذاتية على سبيل المثال بأن تقف 4 صحنون دائرة من أصل الـ 5 صحنون بشكل خاص وتدل على نفس الرمز والصحن الخامس فقط يدل بعد ذلك على الرمز الزائف. وهذا يصنع عند اللاعبين الاحساس بأن الربح الكبير قد أصبح قريباً جداً ويقوي بهذا الاستمرار في اللعب.

ويصعب القول في الحالة الفردية عن مسبب الإدمان على ألعاب الحظ بالضبط. إنه تأثير مشترك لعوامل متعددة تم تسميتها، بحيث تكون حاسمة لتطور الإدمان.

كيف يمكن للمرء معرفة الإدمان على ألعاب الحظ؟

مراحل وسمات الإدمان على ألعاب الحظ:

لا يكون كل الأشخاص الذين يلعبون من حين لآخر معرضون فوراً للخطر أو سيصبحون مدمنين بشكل آلي. فالإدمان على ألعاب الحظ يتطور خلال فترة زمنية طويلة وفي مراحل عديدة.

مرحلة البداية، "فترة الريح"

• يتم اللعب بين الحين والآخر من أجل التسلية والاسترخاء.

• يتم توظيف مقادير مالية صغيرة فقط.

• يضع اللاعبين واللاعبات بوعي حدوداً لهم ولديهم التحكم باللعبة بشكل مستمر.

فترة الاعتياد أو المرحلة الانتقالية

• يحدث توظيف وخسارة مقادير مالية كبيرة.

• توجد محاولات بشكل متنامي لاستعادة المال الذي تمت خسارته عن طريق إعادة اللعب (المطاردة chasing).

• تحدث خسارة التحكم بتكرار اللعب ومستوى بذل المال.

• يتم الحصول على قروض من المصرف أو استدانة المال من المعارف.

• تصبح الاتصالات مع أقارب العائلة والأصدقاء والصدقات متضررة بشكل متزايد.

مرحلة الإدمان، واللعب المرّضي

• أصبح اللعب مضمون الحياة بشكل أساسي وأصبح يهيكل الحياة اليومية.

• يوجد طلب قوي جداً لذلك، من أجل اللعب (التوق الشديد craving).

• يوجد انشغال فكري قوي باللعب.

• يحدث فقدان السيطرة. ويمكن أن لا يتم بعد ذلك التوقف عن اللعب. ويتم اللعب حتى يتم خسارة آخر مال أيضاً.

• يجب أن يتم اللعب بصورة متزايدة وأكثر خطورة من أجل الإحساس بالرضى (على سبيل المثال اللعب بعدة آلات لعب ذاتية بنفس الوقت).

• تظهر أعراض الحرمان (أعراض الانسحاب الجسدي) مثل التهيج والعصبية والتعرق وآلام الرأس عندما لا يمكن القيام باللعب.

• تتم محاولة الحصول على المال بكل الوسائل، وحتى بالوسيلة غير الشرعية.

• تحدث صراعات في العائلة ومع الأصدقاء والصدقات وفي المدرسة والمهنة.

• يتم اللعب من أجل كبت (ازاحة) الصراعات والمشاكل. ويصبح اللعب هروباً.

• يتم الكذب أمام المعارف والأقارب، من أجل إخفاء الإدمان.

ولعب الحظ المفرط يؤدي في كثير من الحالات إلى الانهيار المالي للاعبين (ولعائلاتهم). ويكون في نهاية الشهر قد تم في أغلب الأحيان اللعب مسبقاً بالمال المخصص لأجرة المنزل والملابس ومواد الغذاء وليس نادراً أن يكون قد تكون جبل من الديون أيضاً.

ويهمل أغلب المدمنين على اللعب اتصالاتهم الاجتماعية لأجل "النصر Kick" أثناء لعب الحظ.

ونادراً ما يبقى لديهم وقت للأصدقاء والصديقات والعائلة. وتنشئ الصراعات داخل العائلة بسبب الغياب المتزايد وازدياد المشاكل المالية، ويمكن أن تؤدي إلى تحطم الترابط العائلي. وعدا عن ذلك يوجد التهديد بفقدان مكان العمل أو مؤسسة التدريب المهني.



وحسب أحدث المعلومات المتوفرة لتفسير كل "التدرجات في اللعب" منذ زمن بعيد وفقاً لهذه النخطة، ويمكن للسلوك الإدماني أيضاً أن يتغير مع الزمن. وبعض اللاعبين واللاعبات على سبيل المثال لايلعبوا أبداً لوقت طويل ويصابون بعد ذلك بالإنتكاسات المفاجئة، التي يقومون فيها باللعب المفرط. ويمكن أن يحدث أيضاً إنتقال في سلوك الإدمان، عندما يلعب الأشخاص المتضررين بالألعاب الموصولة بالشابكة ك "بديل" نوعاً ما دون بذل المال.

ويكون لعب الحظ قد أصبح مضمون الحياة المركزي عند الأشخاص المدمنين على ألعاب الحظ أو "المقمارين"، كما يسميه أيضاً اللاعبون أنفسهم في أغلب الأحيان. وتكون كل الحياة اليومية متوجهة إلى التمكن من اللعب. وتتجنى الأعمال الأخرى والالتزامات إلى وراء النزعة القوية بالعودة قدر الإمكان بسرعة، ليتمكن الوصول إلى صالة اللعب ونادي القمار (الكازينو) وإلى الخمارة أو إلى حانة الشاي. وبعدها لم يعد الأمر يتعلق فقط باللهو والتسلي، بل تحول اللعب منذ زمن بعيد إلى "شيء الزامي"، مع تبعات جسيمة بشكل جزئي.

التبعات السلبية للإدمان على ألعاب الحظ
تكون التبعات السلبية للإدمان على ألعاب الحظ بليغة عند الأشخاص المتضررين، لكن عند الأقارب أيضاً. حتى لو وُجدت مرارا وتكراراً قصص خيالية فردية عن اللاعبين واللاعبات الذين أصبحوا فجأة أثرياء، فيكون الواقع بالنسبة لغالبية "المقمارين" شيئاً مغايراً تماماً. ويتطور عند كثير من اللاعبين واللاعبات التصور بأنهم يمتلكون التأثير على كيف ستكون نهاية اللعبة، وبأنه يمكنهم في وقت ما أن يحتالوا على آلات اللعب الذاتية. لكن للأسف ليس لديهم في الواقع أي تأثير مطلقاً على كيفية نهاية اللعبة. وآلات اللعب الذاتية تكون دائماً مبرمجة بحيث تقوم بشكل جوهري بالحصول على مال أكثر من الذي توزعه.

لكن توجد إمكانيات كثيرة لأن يقوم المرء بالحصول على مشورة سرية من الآخرين والاستعلام عن إمكانيات العلاج، على سبيل المثال عن طريق الخطوط الساخنة الهاتفية والكتيبات مثل هذه النشرة التوجيهية أو بواسطة صفحات الشبكة الكثيرة التي تكتب عن هذا الموضوع (توجد دلائل عن هذا في الملحق).

وفضلاً عن ذلك توجد مؤسسات استشارة متنوعة في شليسفيغ. هولشتاين تتواسط مع عروض المعالجة المناسبة في العيادات (دون المبيت في المستشفى) أو المبيت في أقسام المستشفيات أيضاً، والإحالة إلى عروض مشورة إضافية. والاستشارات مجانية وسرية وتتم بثقة تامة وبشكل مستمر!

ويجب أن يتم أثناء العلاج تشجيع الأشخاص المتضررين، وتغيير سلوكهم ومواقفهم الملائمة والتمتع "الانعكاسي" في أحاسيسهم أيضاً. ولذلك يجب أن يكون واضحاً عند الشخص المتضرر بأن الإدمان على اللعب يسبب أضراراً كبيرة جداً ليس في حياة الشخص فقط، بل في حياة الأقارب أيضاً.

ويحصل المدمنين في مجموعات المساعدة الذاتية على خبرة بالتضامن الاجتماعي ويصبح لديهم خبرة بأنه يوجد أشخاص آخرين كثيرين متضررين، وأشهر مجموعة منهم كـ "اللاعبين السريين"، الموجودين في كثير من المدن على مستوى الإتحاد.

وبما أن الكثير من اللاعبين وعائلاتهم لديهم العوز المالي بسبب ديون اللعب، فتوجد استشارة خاصة حول الديون، والتي تساعد في العودة إلى التحكم بالأوضاع المالية. وبشأن الشباب، تساعد إدارة الشباب في المشورة وترافق الطريق للخروج من الديون.

ويتم عن طريق الضغط لوجوب الحصول على مزيد من المال من أجل اللعب أن يصدّم كثير من اللاعبين مع القانون، لأنهم يحاولون الخروج من الأزمة للوصول إلى المال بالطرق غير الشرعية، مثل السرقة والغش أو ماشابها.

ويؤدي تأنيب الضمير والتبعات المأساوية لإدمانهم (لهم ولأقاربهم) إلى سقوط الكثير من المدمنين في شك عميق. وتكون الكتابة النفسية والأفكار بالانتحار منتشرة بينهم بشكل واسع. وعدا عن ذلك فيرافق الإدمان على ألعاب الحظ غالباً استهلاك كميات كبيرة مضرّة من السجائر والقهوة والكحول (المشروبات الروحية) مع وجود عواقب صحية سلبية.

كيف يمكن معالجة الإدمان على ألعاب الحظ؟

تم منذ عام 2001 عن طريق مؤسسات تأمين التقاعد (المعاش) والتأمين الصحي الألمانية الاعتراف بأن الإدمان على ألعاب الحظ مرض نفسي. ويتعلق الأمر بمرض يجب أخذه على محمل الجد وليس كـ "ضعف في الطباع" نوعاً ما، مثلما يفترض الكثير من الناس.

ويمكن للإدمان على ألعاب الحظ أن يتم شفاؤه من خلال العلاج الإختصاصي، والشفاء ليس ميسوس منه بشكل مطلق.

المشورة والتعالج

يصعب جداً على كثير من المدمنين على اللعب الاعتراف بإدمانهم أو مصارحة أقاربهم أو محيط أصدقائهم وطلب المساعدة منهم. ويحاولون في معظم الأوقات إخفاء إدمانهم عنهم بسبب الاستحياء.



وعدا عن ذلك فإن كثيراً من اللاعبين واللاعبات والمدمنين قد انزلقوا في صراع مع القانون عن طريق الحصول على أموال بشكل غير شرعي. وتكون المشورة القانونية هنا شيئاً ذو معنى.

ويتم غالباً القيام بالمشورة والعلاج مع مشاركة قوية للأقارب. لأن هؤلاء فرضت عليهم المعاناة الجسيمة من هذه الحالة، والتي تم عن طريقها في أغلب الأحيان اضطراب التضامن الأسري بصورة مستدامة.

ويكون الأقارب في ذات الوقت أول الناس أيضاً الذين يلاحظون فيما إذا كان شيء ما ليس على مايرام. وغالباً ما يحتاجون أيضاً إلى المساعدة والدعم عن طريق عروض الاستشارة المتواجدة بالقرب من مكان سكنهم.

الحياة مع الإدمان . دون لعب الحظ
إن هدف العلاج هو أن يتمكن اللاعبون من العودة إلى القيام بشؤون الحياة بشكل طبيعي ولا يتحكم الإدمان بعد ذلك بحياتهم.

وإذا لاحظ الأقارب أو المعارف أن الأشخاص المتضررين يتصرفون منذ وقت طويل بشكل ملفت للنظر على نحو متزايد بأنه "ليس لديهم وقت"، ويستدينون المال بتكرار ويظهرون العصبية على الدوام أو يكونوا متفعلين، فيجب عليهم أن يتكلموا معهم مباشرة عن ذلك. ويجب أن تتم الإشارة المباشرة إلى السلوك في حديث هادئ وإعلامهم عن الهموم. وربما يكون القيام بالنصح أيضاً بالبحث عن المساعدة الاحترافية لهم وأن يسمحوا بإغلاق عروض ألعاب حظ معينة إذا لزم الأمر.

وما ينطبق على الإدمان على الكحول والمخدرات، ينطبق أيضاً على الإدمان على ألعاب الحظ: الإدمان لمرة واحدة يعني وجود الخطورة الدائمة. ولهذا يكون ضرورياً إبتعادهم عن لعب الحظ في مراحل حياتهم القادمة. ولكن لا تكون الإنتكاسات نادرة، وبصفة خاصة في مراحل الحياة الصعبة. ولذلك يكون مهماً جداً بقاء الأشخاص المتضررين بعد نهاية العلاج على تواصل وثيق مع إحدى مجموعات المساعدة الذاتية من أجل الوقاية من الإنتكاسات.

ماذا يمكن أن يفعله الأقارب والأصدقاء والمعارف؟

يعاني أقارب المدمنين على ألعاب الحظ معهم في أغلب الأحيان. وإلى جانب الجهد العاطفي الهائل بسبب فقدان الثقة توجد أيضاً أضرار مالية يجب أن يتم تحملها معهم أيضاً. مثل المال من أجل دفع أجرة المسكن القادمة والتسوق، أو أنه تم تفويت فرصة العطلة القادمة.

- يتوجب أن يتم قطعاً وقبل القيام باللعب تحديد كمية المال الذي يجب أن يستخدم في اللعب وأن يسمح بخسارتها، وتحديد المدة التي يتم اللعب بها. وينبغي أن لا يتم لاحقاً "تبيع" هذه الاتفاقيات بأي حال من الأحوال.
- يجب أن لا يتم اللعب مطلقاً بمال تم التفكير باستخدامه في مقاصد أخرى (مثل أجره المسكن وشراء حاجات الحياة اليومية وغيرها).
- يجب أن لا يتم استعارة المال من الأشخاص الآخرين من أجل اللعب به.
- يجب أن لا يتم مطلقاً محاولة ربح المال الذي تمت خسارته في إحدى الألعاب عن طريق إعادة اللعب من أجل ذلك.
- يجب أن لا يتم مطلقاً تشجيع القاصرين على لعب الحظ. وهذا يعني أيضاً أنه لا يسمح للأهل بأي حال من الأحوال السماح لأطفالهم باللعب به.

ويكون مهماً أن ينتبه المرء لنفسه ولأقاربه وأن يستعلم عن أخطار لعب الحظ، على سبيل المثال عن طريق هذا الكتيب أو في الشابكة أيضاً. وإذا لاحظ الشخص وجود إشارات عنده أو عند أحد أقاربه تدل على الإدمان على ألعاب الحظ، فعلى الشخص إعادة التفكير في سلوك لعبه والحصول بعجل على المشورة من الآخرين.

ويكون الأشخاص المتضررين مسؤولون شخصياً عن حالتهم، ويجب على الأقارب أن لا يحملوا مطلقاً الذنب على عاتقهم بسبب تصرفات الأشخاص المتضررين. حتى لو كان الأمر صعباً، فالأولى أن لا يتم إطلاقاً متابعة دعم الأشخاص المتضررين في سلوكهم، بحيث يعيرهم المرء المال أو يساعدهم عن طريق الكذب، من أجل إخفاء المشكلة عن الآخرين.

ويكون مهماً قيامهم بحماية أنفسهم والأطفال بصفة خاصة أيضاً، وأن يتوجهوا إلى إحدى إدارات الاستشارة. ويوجد فضلاً عن ذلك مجموعات خاصة للمساعدة الذاتية لأقرباء المدمنين على ألعاب الحظ، والتي يمكن فيها للمرء تقاسم همومه مع الآخرين وتبادلها والدعم المتبادل.

كيف يمكن للمرء أن يقي نفسه من الإدمان على ألعاب الحظ؟

بما أنه يوجد كثير من الأسباب المختلفة لتطور الإدمان على اللعب، فأيضاً لا يوجد حل واحد لكيفية استطاعة المرء تجنب مثل ذلك. إلا أن عدم المشاركة مطلقاً في ألعاب الحظ هو بالتأكيد أنجح إجراء ضد الإدمان على ألعاب الحظ.

لكن يجب على المرء بصفة عامة الانتباه على وجه الخصوص إلى النقاط التالية:

- يجب أن يكون لعب الحظ - إذا ولا بد - واحد من بين مشاغل أوقات الفراغ فقط.
- يجب على المرء أن يتجنب الألعاب ذات الإمكانية العالية للإدمان مثل آلات اللعب الذاتية أو العروض المتصلة بالشابكة.

عناوين حول موضوع الإدمان على الحاسوب والشابكة

ATS – Fachstelle Mediennutzung und

Medienabhängigkeit*

Standort Neumünster

الإدارة المختصة باستخدام وسائل الإعلام والتعلق بها*
(ATS)

موقع نوميونستير

Moltkestraße 4 – 6 (Ansgarstift)

24534 Neumünster

الهاتف: 04191 – 3625 أو 0172 – 2580 035

مواعيد اللقاء العام:

الثلاثاء من الساعة الـ 10 إلى الساعة الـ 12

البريد الإلكتروني:

fachstelle-medien@ats-sh.de

صفحة الشابكة: www.ats-sh.de

Fachstelle Mediennutzung und

Medienabhängigkeit*

Suchthilfe der Ev. Stadtmission

الإدارة المختصة باستخدام وسائل الإعلام والتعلق بها*
المساعدة أثناء الإدمان التابعة للتبشير الانجيلي في

المدينة

Wall 38 · 24103 Kiel

هاتف: 26044500 – 0431

الفاكس: 26044549 – 0431

أوقات الدوام: من الإثنين وحتى الجمعة من الساعة الـ

9 إلى الساعة الـ 12

مواعيد اللقاءات العامة:

الإثنين من الساعة الـ 15 إلى الساعة الـ 17

الأربعاء من الساعة الـ 10 إلى الساعة الـ 12

الخميس من الساعة الـ 14 إلى الساعة الـ 16

البريد الإلكتروني:

suchthilfe@stadtmission-mensch.de

صفحة الشابكة:

www.stadtmission-mensch.de/beratungsstellen/

suchtberatungsstelle.html

1. الاستشارة والعلاج

ATS – Fachstelle Mediennutzung und

Medienabhängigkeit*

Standort Bad Segeberg

الإدارة المختصة باستخدام وسائل الإعلام والتعلق بها*
(ATS)

موقع باد سيغبيرغ

Gartenstraße 17 · 23795 Bad Segeberg

هاتف: 84358 – 04551

مواعيد اللقاء العام:

الثلاثاء من الساعة الـ 16 إلى الساعة الـ 18

البريد الإلكتروني: fachstelle-medien@ats-sh.de

صفحة الشابكة: www.ats-sh.de

ATS – Fachstelle Mediennutzung und

Medienabhängigkeit*

Standort Bad Schwartau

الإدارة المختصة باستخدام وسائل الإعلام والتعلق بها*
(ATS)

موقع باد شفارتاو

Geibelstraße 1 · 23611 Bad Schwartau

إعطاء مواعيد فقط بعد الإتفاق الهاتفي عليها.

الهاتف: 50579129 – 0451 أو 2029814 – 0172

الهاتف: 84358 – 04551 أو 2580046 – 0172

البريد الإلكتروني:

fachstelle-medien@ats-sh.de

صفحة الشابكة: www.ats-sh.de

Imland Klinik Rendsburg Klinik für
Psychiatrie + Psychotherapie

مستشفى إملاند، مستشفى ريندسبورغ للأمراض
النفسية والمعالجة النفسية

Lilienstraße 20-28 · 24768 Rendsburg

الهاتف: 200-8001 - 04331

الفاكس: 200-8010 - 04331

يمكنكم في الحالات الطارئة خارج أوقات دوام الأمانة
العامة الوصول إلى الطبيب المناوب عن طريق رقم
الهاتف 200-0 - 04331.

البريد الإلكتروني: psychiatrie@imland.de

2. مجموعات المساعدة الذاتية

تجدون قائمة شاملة بمجموعات المساعدة الذاتية
ومجموعات العناية اللاحقة في كل ولاية شليسفيغ .
هولشتاين في " دليل شليسفيغ . هولشتاين للمساعدة
أثناء الإدمان " التابع لإدارة الولاية لشؤون الإدمان في
ولاية شليسفيغ . هولشتاين المسجلة قانونياً كجمعية.
ويمكن حالياً تحميل هذا الدليل من الرابط التالي:
[http://lssh.de/wp-content/uploads/2017/02/
suchthilfefuehrer_februar_2015.pdf](http://lssh.de/wp-content/uploads/2017/02/suchthilfefuehrer_februar_2015.pdf)

Fachstelle Medienabhängigkeit und
Mediennutzung im Suchthilfzentrum
Schleswig*

الإدارة المختصة باستخدام وسائل الإعلام والتعلق بها في
مركز المساعدة أثناء الإدمان في شليسفيغ*

Suadicanistraße 45 · 24837 Schleswig

هاتف: 48610 - 04621

أوقات الدوام:

الثلاثاء من الساعة الـ 17.30 إلى الساعة الـ 18.30

الجمعة من الساعة الـ 9 إلى الساعة الـ 10

تقديم المشورة عن طريق الدردشة (Chat) على الصفحة
"www.suchtonline.de" (كل يوم إثنين من الساعة الـ

17 إلى الساعة الـ 19 وكل يوم خميس من الساعة الـ 10 إلى
الساعة الـ 12)

تقديم المشورة عن الإدمان للأطفال والشباب الناشئين
عن طريق التواصل بالشابكة على الصفحة "
www.wir-helfen-bei-sehnsucht.de."

صفحة الشابكة: www.suchthilfzentrum-sl.de

diako Nordfriesland gGmbH

Fachklinik für Psychiatrie und Psychosomatik

الشماسين في نوردفريزلاند، شركة جماعية ذات

مسؤولية محدودة

المستشفى الاختصاصي في الأمراض النفسية والأمراض
النفسية - الجسدية

Krankenhausweg 3 · 25821 Bredstedt

الهاتف: 408-0 - 04671

الفاكس: 408-3809 - 04671

البريد الإلكتروني: info@fklmf.de

* يمكن للمستشارين المُدرّبين ذوي الخبرة في الإدارات المختصة باستخدام وسائل الإعلام والتعلق بها أن يقوموا
بإعطاء تقييم سريع للاستهلاك الشخصي لوسائل الإعلام واستشارة إختصاصية، والاستشارة مجانية وسرية عند الرغبة
بذلك.

3. إدارات الولاية والروابط المختصة

Landesstelle für Suchtfragen

Schleswig-Holstein e. V.

إدارة ولاية شليسفيغ . هولشتاين لشؤون الإدمان

المسجلة قانونياً كجمعية

Schreberweg 5 · 24119 Kronshagen

الهاتف: 0 5403 – 0431

الفاكس: 0431 – 5403 355

البريد الإلكتروني: sucht@lssh.de

صفحة الشابكة: www.lssh.de

جهة مسؤولة تتجاوز حدود المنطقة للتواصل والتداخل

مع مجال مواضيع "الإدمان" للأشخاص الذين

يتواسطون بالمعرفة والمحترفين والعمل الطوعي

(دون مقابل) والمؤسسات والشركات والداعمين

في شليسفيغ . هولشتاين . وتقدم معلومات شاملة

عن شؤون الإدمان مع عناوين للتواصل مع عروض

المساعدة في شليسفيغ . هولشتاين . ويمكن أيضاً

تحميل الكثير من المعلومات من الشابكة.

Fachverband Medienabhängigkeit

الرابطة المختصة بالتعلق بوسائل الإعلام

www.fv-medienabhaengigkeit.de

صفحة الشابكة للرابطة المختصة بالتعلق بوسائل الإعلام،

الحاوية على كثير من المعلومات حول موضوع التعلق

بوسائل الإعلام وعناوين اتصال لعروض المساعدة على

مستوى ألمانيا.

4. صفحات الشابكة وبوابات المعلومات

www.internetsucht-hilfe.de

بوابة معلومات حاوية على معلومات علمية اختصاصية
وفيرة.

www.klicksafe.de

قاعدة بيانات للمقدرة على وسائل الإعلام مدعومة

من المفوضية الأوروبية، مع نصائح عن التعامل الكفؤ مع

وسائل الإعلام ومعلومات كثيرة وخاصة للآباء.

www.ins-netz-gehen.de

صفحة معلومات للأطفال والشباب تابعة للمركز

الإتحادي للتوعية الصحية (BZgA).

www.aktiv-gegen-mediensucht.de

بوابة على الشابكة تحتوي على معلومات وعناوين

إدارات للاتصال على مستوى ألمانيا.

www.onlinesucht.de

صفحة الشابكة لجمعية "المساعدة من أجل المساعدة

الذاتية أثناء الإدمان المرتبط بالتواصل بالشابكة" مع

معلومات كثيرة ومجموعة مساعدة ذاتية عن طريق

التواصل بالشابكة.

www.rollenspielsucht.de

بوابة المساعدة الذاتية للأبوين ممن لديهم أطفال

مدمنين على الحاسوب والشابكة.

عناوين حول موضوع الإدمان على ألعاب الحظ

1. الاستشارة والعلاج

Suchthilfezentrum Schleswig –
Aussenstelle Kappeln*

مركز المساعدة أثناء الإدمان في شليسفيغ. الإدارة
الخارجية في كابييلن *

Konsul-Lorentzen-Straße 3,
Fachärztliches Versorgungszentrum

(المدخل عن طريق Margarethenresidenz),
24376 Kappeln

هاتف: 04621 – 4861-0

مواعيد اللقاءات العامة: الثلاثاء من الساعة الـ
16 إلى الساعة الـ 17

البريد الإلكتروني: info.sl@diako.de

صفحة الشبكة: www.suchthilfezentrum-sl.de

Suchthilfezentrum Schleswig*

مركز المساعدة أثناء الإدمان في شليسفيغ*
Suadicanistraße 45 · 24837 Schleswig

هاتف: 04621 – 4861-0

مواعيد اللقاءات العامة:

الثلاثاء من الساعة الـ 17:30 إلى الساعة الـ 18:30

الجمعة من الساعة الـ 9 إلى الساعة الـ 10

البريد الإلكتروني: info.sl@diako.de

صفحة الشبكة: www.suchthilfezentrum-sl.de

Evangelische Stadtmission Kiel*

Fachstelle Glücksspielsucht

التبشير الانجيلي في مدينة كيل

القسم المختص بالإدمان على ألعاب الحظ

Wall 38 · 24103 Kiel

هاتف: 0431 – 260 44 500

مواعيد اللقاءات العامة:

الإثنين من الساعة الـ 15 إلى الساعة الـ 17

الأربعاء من الساعة الـ 10 إلى الساعة الـ 12

الخميس من الساعة الـ 14 إلى الساعة الـ 16

(موعد لقاء المتطوعين الخيرييين)

وبعد الإتفاق هاتفياً على موعد

البريد الإلكتروني:

suchthilfe@stadtmission-mensch.de

Beratungs- und Behandlungszentrum Niebüll*
Medienkonsum

Diakonisches Werk Südtondern gGmbH

مركز الاستشارة والعلاج في نيبول

ورشة عمل الشماسين في سودتوندرن، شركة جماعية
ذات مسؤولية محدودة

Westerlandstraße 3 · 25899 Niebüll

هاتف: 04661–96590

مواعيد اللقاء: من الساعة الـ 8 إلى الساعة الـ 17
البريد الإلكتروني:

bbz-niebuell@dw-suedtondern.de

صفحة الشبكة:

www.diakonisches-werk-suedtondern.de

Suchthilfezentrum Schleswig –

Außenstelle Satrup*

مركز المساعدة أثناء الإدمان في شليسفيغ. الإدارة
الخارجية في ساتروب*

Flensburger Straße 4

„Kulturzentrum „Alte Schule“، المدخل على الجهة

اليمنى، غرفة رقم 211

24986 Mittelangeln في منطقة OT Satrup

هاتف: 04621 – 4861-0

مواعيد اللقاءات العامة: الأربعاء من الساعة الـ

16 إلى الساعة الـ 17

البريد الإلكتروني: info.sl@diako.de

صفحة الشبكة: www.suchthilfezentrum-sl.de

Ambulante und Teilstationäre Suchthilfe (ATS)

Standort Bad Segeberg*

المساعدة أثناء الإدمان المتحركة والإقامة الجزئية في

الأقسام (ATS) في موقع باد سيغبيرغ*

Gartenstraße 17 · 23795 Bad Segeberg

الهاتف: 04551 – 84358

مواعيد اللقاء العام: الثلاثاء من الساعة الـ

16 إلى الساعة الـ 18

البريد الإلكتروني:

fachstelle-gluecksspielsucht@ats-sh.de

Ambulante und Teilstationäre Suchthilfe (ATS)*

Standort Neumünster

المساعدة أثناء الإدمان المتحركة والإقامة الجزئية في

الأقسام (ATS)*

موقع نويمونسترير

Moltkestraße 4–6 (Ansgarstift) · 24534 Neumünster

هاتف: 0172 – 2580 035 أو 041 – 91 36 25

مواعيد اللقاء العام: الثلاثاء من الساعة الـ

10 إلى الساعة الـ 12

البريد الإلكتروني:

fachstelle-gluecksspielsucht@ats-sh.de

Ambulante und Teilstationäre Suchthilfe (ATS)

Standort Bad Schwartau*

المساعدة أثناء الإدمان المتحركة والإقامة الجزئية في

الأقسام في موقع باد شفارتاو*

Geibelstraße 1 · 23611 Bad Schwartau

تتم المواعيد فقط بعد الاتفاق عليها هاتفياً

الهاتف: 0172 – 2029814 أو 0451 – 50579129

الهاتف: 0172 – 2580046 أو 04551 – 84358

البريد الإلكتروني:

fachstelle-gluecksspielsucht@ats-sh.de

AWO Schleswig-Holstein gGmbH*

Suchtberatungs- und Präventionsstelle

Schenefeld

جمعية العمال الخيرية في ولاية شليسفيغ . هولشتاين.

شركة جماعية ذات مسؤولية محدودة*

إدارة المساعدة أثناء الإدمان والوقاية في شينيفيلد

Papenmoorweg 2 · 22869 Schenefeld

الهاتف: 04084 – 05 68 43

الفاكس: 040 83 – 09 96 63

مواعيد اللقاءات العامة:

الأربعاء من الساعة الـ 11 إلى الساعة الـ 13

الخميس من الساعة الـ 17 إلى الساعة الـ 19

وحسب الاتفاق أيضاً

موعد اللقاء بشأن وسائل الإعلام:

الخميس من الساعة الـ 16 إلى الساعة الـ 17

البريد الإلكتروني:

lsuchtberatung-schenefeld@awo-sh.de

Südstormarner Vereinigung für Sozialarbeit e.V.*

Beratungszentrum Südstormarn

اتحاد زودستورمارن للعمل الاجتماعي المسجل قانونياً

كجمعية*

مركز استشارة زودستورمارن

Scholtzstraße 13 b · 21465 Reinbek

الهاتف: 040 – 72738450

الفاكس: 040 – 72738455

أوقات الدوام: من الإثنين إلى الجمعة من الساعة الـ 9 إلى

الساعة الـ 12

الإثنين والثلاثاء والأربعاء والخميس من الساعة الـ 15 إلى

الساعة الـ 18

البريد الإلكتروني: bz@svs-stormarn.de

* يمكن للمستشارين وذوي الخبرة في الإدارات المختصة للإدمان على ألعاب الحظ أن يقوموا بإعطاء تقييم سريع لسلوك الإدمان على ألعاب الحظ واستشارة إختصاصية. والاستشارة مجانية وسرية بناء على الرغبة بذلك.

TASK Tagesrehabilitation
für Suchtkranke Menschen Kiel
إعادة التأهيل اليومية للأشخاص المرضى بالإدمان في كيل
(TASK)
Schulenhof 1 · Molfsee 24113
الهاتف: 0431 – 26044550
الفاكس: 0431 – 26044569
البريد الإلكتروني: task@stadtmission-kiel.de

2. مجموعات المساعدة الذاتية

تجدون قائمة شاملة بمجموعات المساعدة
الذاتية ومجموعات العناية اللاحقة في كل ولاية
شليسفيغ - هولشتاين في " دليل شليسفيغ -
هولشتاين للمساعدة أثناء الإدمان " التابع لإدارة
الولاية لشؤون الإدمان في ولاية شليسفيغ -
هولشتاين المسجلة قانونياً كجمعية. ويمكن
حاليا تحميل هذا الدليل من الرابط التالي:
[http://lssh.de/wp-content/uploads/2017/02/
suchthilfuehrer_februar_2015.pdf](http://lssh.de/wp-content/uploads/2017/02/suchthilfuehrer_februar_2015.pdf)

Sozialtherapeutisches Zentrum Wedel STZ*
Sucht- und Drogenberatungsstelle

مركز المعالجة الاجتماعية في فيديل * (STZ Wedel)
إدارة الاستشارة حول الإدمان والمخدرات
Gärtnerstraße 4 · 22880 Wedel

الهاتف: 04103 – 83075

الفاكس: 04103 – 15936

مواعيد اللقاءات العامة:

الاثنين من الساعة الـ 18 إلى الساعة الـ 20

الأربعاء من الساعة الـ 16 إلى الساعة الـ 17

الخميس من الساعة الـ 10 إلى الساعة الـ 12

البريد الإلكتروني:

beratung-wedel@therapiehilfe.de

صفحة الشبكة:

[www.therapiehilfe.de/rl/index.php/stz_wedel1.
html](http://www.therapiehilfe.de/rl/index.php/stz_wedel1.html)

HELIOS Klinikum Schleswig Klinik für Psychiatrie
und Psychosomatische Medizin

مستشفى هليوس الكبير في شليسفيغ. مستشفى شليسفيغ
للأمراض النفسية وطب الأمراض الجسدية.
St. Jürgener Straße 5a · Schleswig 24837

الهاتف: 04621– 83-0

الفاكس: 04621– 83-4813

البريد الإلكتروني: info@helios-kliniken.de

Zentrum für Integrative Psychiatrie Klinik für
Psychiatrie und Psychotherapie

مركز الطب النفسي التكاملي. مستشفى الأمراض النفسية
ومعالجتها

Niemannsweg 147 · Kiel 24105

الهاتف: 0431 – 9900-2681

الفاكس: 0431 – 9900-5148

البريد الإلكتروني: info@zip-kiel.de

يقدم المركز مساعدة باللغة الدانمركية
والإنجليزية والفرنسية والمولونية والروسية
والسويدية والإسبانية والتركية.

3. إدارات الولاية والروابط المختصة

Landesstelle für Suchtfragen

Schleswig-Holstein e. V.

إدارة ولاية شليسفيغ . هولشتاين لشؤون الإدمان المسجلة
قانونياً كجمعية

Schreiberweg 5 · 24119 Kronshagen

الهاتف: 0 5403 – 0431

الفاكس: 0431 – 5403 355

البريد الإلكتروني: sucht@lssh.de

صفحة الشبكة: www.lssh.de

جهة مسؤولة تتجاوز حدود المنطقة للتواصل

والتداخل مع مجال مواضيع "الإدمان"

للأشخاص الذين يتواسطون بالمعرفة

والمحترفين والعمل الطوعي (دون مقابل)

والمؤسسات والشركات والداعمين في

شليسفيغ . هولشتاين . وتقدم معلومات شاملة

عن شؤون الإدمان مع عناوين للتواصل مع

عروض المساعدة في شليسفيغ . هولشتاين .

ويمكن أيضاً تحميل الكثير من المعلومات من
الشبكة.

Fachverband Medienabhängigkeit

الرابطه المختصة بالتعلق بوسائل الإعلام

www.fv-medienabhaengigkeit.de

صفحة الشبكة للرابطه المختصة بالتعلق بوسائل

الإعلام، الحاوية على كثير من المعلومات حول

موضوع التعلق بوسائل الإعلام وعناوين اتصال

لعروض المساعدة على مستوى ألمانيا.

4. صفحات الشبكة وبوابات المعلومات

www.internetsucht-hilfe.de

بوابة معلومات حاوية على معلومات علمية
اختصاصية وفيرة.

www.klicksafe.de

قاعدة بيانات للمقدرة على وسائل الإعلام
مدعومة من المفوضية الأوروبية، مع نصائح عن
التعامل الكفؤ مع وسائل الإعلام ومعلومات
كثيرة وخاصة للأباء.

www.ins-netz-gehen.de

صفحة معلومات للأطفال والشباب تابعة للمركز
الإتحادي للتوعية الصحية (BZgA).

www.aktiv-gegen-mediensucht.de

بوابة على الشبكة تحتوي على معلومات
وعناوين إدارات للاتصال على مستوى ألمانيا.

www.onlinesucht.de

صفحة الشبكة لجمعية "المساعدة من أجل
المساعدة الذاتية أثناء الإدمان المرتبط بالتواصل
بالشبكة" مع معلومات كثيرة ومجموعة مساعدة
ذاتية عن طريق التواصل بالشبكة.

www.rollenspielsucht.de

بوابة المساعدة الذاتية للأبوين ممن لديهم
أطفال مدمنين على الحاسوب والشبكة.

قاموس صغير للتعبير المهمة

إبحار (Surfen)

يسمى أيضاً الإبحار في الشابكة. وهو طلب الدخول إلى صفحات عديدة في الشابكة واحدة تلو الأخرى بشكل هادف أو دون تمييز أيضاً، والقيام بالملاحة عبر الشابكة

احتكار ألعاب الحظ، حكومي

(Glücksspielmonopol, staatliches)

سلطة الحكومة بالتصرف بكل ما يتعلق بألعاب الحظ العامة. ويتم تبرير ذلك عن طريق منح الأعراس المرافقة الجنائية وعن طريق تكليف هذه السلطة بمكافحة الإدمان على ألعاب الحظ

أرباح تكاد تكون قريبة (Fastgewinne)

صفحات لعروض ألعاب حظ معينة يجب أن تعطي اللاعب الشعور بأنه كاد أن يصل إلى الربح، وذلك من أجل أن يتهيح للعب مرة أخرى

استخدام دائم بتعرفة ثابتة (Flatrates)

أصبح معظم مقدمي خدمات الهاتف والشابكة يحسبون في ذات الوقت تعرفه شهرية ثابتة لخط استخدام الشابكة، بغض النظر عن قوة استخدام هذا الخط الشابكي

أعراض الحرمان (Entzugserscheinungen)

حالة يمكن أن تظهر عندما لم يعد ممكن تناول المادة المخدرة أو أنه لم يعد ممكن ممارسة سلوك مرتبط بالإدمان. وتكون النتيجة أعراض نفسية و / أو جسدية (التعرق والتهيج والعصبية وآلام الرأس وغيرها)

منع اللاعبين (Spielersperre)

هو إمكانية سماح المرء لنفسه بمنع الدخول إلى صالات اللعب أو نوادي القمار (الكازينوهات) بإرادته، أو منع شخص (دون إرادته). ويمكن للمرء أيضاً، وفقاً للتسويات القانونية في قانون صالات اللعب في ولاية شليسفيغ . هولشتاين (المادة 5، فقرة

(§ 5, Absatz 3))، أن يسمح بشكل مناسب بمنعه

من اللعب في بعض صالات اللعب أيضاً. ووفقاً للميثاق الاتحادي لألعاب الحظ (GlüStV) في ولاية شليسفيغ . هولشتاين يصلح أيضاً منع اللاعبين لبعض منتجات ألعاب اليانصيب (Lotto) ونوادي القمار (الكازينوهات).

ألعاب تبادل الأدوار ذات اللاعبين الكثر عن طريق الشابكة

(Massen-Mehrspieler-Online-Rollenspiele)

باللغة الانجليزية:

(Massively Multiplayer Online Role-Playing Game)

لعبة في الحاسوب يمكن القيام بلعبها حصراً في الشابكة، والتي يستطيع فيها في أغلب الأحيان عدة آلاف من اللاعبين المتشابكين اللعب بنفس الوقت مع بعضهم عن طريق الشابكة. وتشغل ماتسمى بـ "النقابة"، أي اندماج الممثلين الافتراضيين المنظمين، دوراً معيناً، ويقومون ضمن أطرهام بوظائف عديدة

ألعاب فنية (Strategiespiele)

ألعاب يتم فيها الاعتماد على التصرف الفني (الاستراتيجي)، وهذا يعني أن اللعب يتطلب التخطيط البعيد المدى للتقدم في اللعب

ألعاب مطلق النار (وتسمى أيضاً "لعب إطلاق النار الأثاني" أو باختصار: مطلق النار، كلمة مستحدثة من مناطق تكلم اللغة الألمانية)

(Shooterspiele, auch Ego-Shooter oder kurz: Shooter, Wortschöpfung aus dem dt.

Sprachraum)

ألعاب الحاسوب التي يحارب فيها اللاعبين واللاعبات خصمهم بالأسلحة النارية في العالم الافتراضي من وجهة نظر أنانية (وجهة نظر . أنا)

تعلق سلوكي أو إدمان سلوكي

(Verhaltensabhängigkeit oder Verhaltenssucht)

يصف شكل من أشكال الإدمان وفقاً لسلوك معين بعكس ما يسمى بأشكال الإدمان المرتبطة بالمواد (الإدمان على الكوكائين والإدمان على الكحول (المشروبات الروحية) وغيرها)

تواتر الأحداث (Ereignisfrequenz)

الفترة الزمنية بين توظيف المال والإعلام عن الريح أو الخسارة أثناء لعب الحظ. ويكون المجال الزمني في آلات اللعب الذاتية قصير جداً، بينما في ألعاب اليانصيب طويل جداً

تواصل الأشخاص مع بعضهم عن طريق الشبكة

(Online)

هذا يعني أن يكون الشخص متصل مع الشبكة (الانترنت) من أجل إنجاز نشاطات معينة هناك (أي أن جهازه موصول بالشبكة).

توق شديد (Craving)

وصف الطلب الشديد جداً لمخدر مغير للحالة المزاجية أو لسلوك الإدمان

حشيش (Cannabis)

الأوراق اليابسة المفرومة لأثنى نبات القنب (المسماة بالعامية "ماريغوانا Marihuana" أو "الحشيش Gras"). وتنضم منتجات الحشيش للمخدرات الممنوعة

حلقة مفرغة (Teufelskreis)

يعني ذلك أن عوامل عديدة تقوي بعضها ويتم بهذه الكيفية ازدياد سوء الحالة باستمرار ودون انقطاع.

دردشات، غرف الدردشة، الدردشة

(Chats, Chatrooms, chatten)

تواصل اليكتروني شفهي عن طريق الشبكة في "الزمن الحقيقي" (باللغة الإنجليزية: to chat أي دردش أو تحدث مع الآخرين). ويلتقي الشخص مع الآخرين من أجل الدردشة في الحالات العادية في صفحات تم تصميمها خصوصاً لهذا، والتي تسمى غرف الدردشة

شابكة (Internet)

ترابط أجهزة الحاسوب وشبكات الحواسيب مع بعضها على المستوى العالمي، بحيث يتم فيه تقديم خدمات خاصة (مثل البريد الإلكتروني والشبكة العنكبوتية العالمية والاتصالات الهاتفية). وتسمى بالعامية "الشبكة"

شبكات التواصل الاجتماعي (Soziale Netzwerke)

صفحات الشبكة (على سبيل المثال "فيس بوك Facebook، تويتر Twitter وغيرهم") يتشابك الشخص رقمياً بها مع الآخرين ويمكنه هناك التبادل معهم عن طريق "ملف شخصي" تم إنشائه (مع معلومات عن شخصيته الذاتية)

علاج نفسي (Psychotherapie)

علاج لمرض نفسي عن طريق محادثات علاجية. ويتم القيام بذلك إما في العيادات، وهذا يعني في عيادة معالج نفسي مسموح له قانونياً بمزاولة مهنته بشكل حر، أو في المستشفى، وهذا يعني أن المريض يقيم في مستشفى الأمراض النفسية والعلاج النفسي خلال فترة العلاج

عمليات عصبية - حيوية

(Neurobiologische Vorgänge)

عمليات حيوية في المخ والجهاز العصبي لجسم الإنسان

كتابة نفسية (Depression)

اضطراب نفسي يتصف بالحالة المزاجية السيئة، وفقدان الاهتمام والسرور وكذلك ارتفاع الميل للتعبد

كوكائين (Kokain)

مسحوق أبيض بلوري يتم استخلاصه من أوراق شجيرات الكوكا بمساعدة طرق كيميائية متباينة. ويعد الكوكائين من المواد المخدرة "القوية" الممنوعة

ألعاب موصولة بالشابكة (Online-Spiele)

ألعاب موجودة في الحاسوب، يتم لعبها عن طريق الإتصال بالشابكة (تواصل الأشخاص مع بعضهم عن طريق الشابكة (الانترنت))، على سبيل المثال مايسمى بالألعاب تبادل الأدوار ذات اللاعبين الكثر. لكن يمكن أثناء ذلك اللعب بأصناف لعب أخرى أيضاً بشكل متعدد عن طريق الإتصال بالشابكة

لعبة صندوق س (Xbox)

وحدة تحكم باللعب محبوبة ومنتشرة جداً

مجموعة المساعدة الذاتية (Selbsthilfegruppe)

اتحاد ولقاء جماعي للأشخاص ممن لديهم نفس المشكلة، بحيث يتبادلونها مع بعضهم ويرغبون سوية في عمل شيء ما ضد هذه المشكلة

مطاردة (Chasing)

نموذج لسلوك كثير من اللاعبين، ومال ضائع عبر إعادة اللعب مرة أخرى "التكرار للرغبة في استرجاعه".

مقدرة على وسائل الإعلام (Medienkompetenz)

القدرة على استخدام وسائل الإعلام ومحتوياتها للحاجات والأهداف الخاصة بشكل مناسب وكامل المسؤولية

ممثل افتراضي في الفضاء الافتراضي (أفاتار Avatar)

شخصية تلعب افتراضياً تحتل ذاتيتها (هويتها) مكان اللاعب "الحقيقي" في ألعاب تبادل الأدوار ذات اللاعبين الكثر عن طريق التواصل بالشابكة

ميثاق اتحادي لألعاب الحظ

(Glücksspielstaatsvertrag) (الميثاق الاتحادي

لشؤون ألعاب الحظ في ألمانيا)

الميثاق الاتحادي لألعاب الحظ (GlüStV) هو إتفاق بين كل الولايات الاتحادية تم توقيعه عام 2008 ويتم منذ عام 2011 متابعة تنفيذه في عقد معدل (منذ عام 2013 في ولاية شليسفيغ هولشتاين)، ويتضمن التسويات القانونية لألعاب الحظ في الولايات الاتحادية

هاتف ذكي (Smartphone)

هاتف خليوي (نقال) يمتلك تطبيقات مشابهة للحاسوب ويمكن الوصول عن طريقه إلى عروض الشابكة

هيروين (Heroin)

مسحوق يتم استخلاصه من الأفيون الخام لنبات
الخشخاش المنوم بطريقة كيميائية، وله تأثير مخدر
ومبهج في الوقت ذاته، ويعد الهيروين من المواد
المخدرة "القوية" الممنوعة

واقع افتراضي (Virtuelle Realität)

يصف هنا عالم الحاسوب أو الشبكة كتنقيض للعالم
الواقعي الافتراضي

شكر وتقدير

نتقدم بشكرنا القلبي للدعم الإختصاصي الذي تلقيناه أثناء
إنشاء هذه النشرة التوجيهية من:

Dr. Frank Fischer

(الدكتور فرانك فيشير)

(طبيب مختص في الأمراض النفسية عند الأطفال والشباب.
مستشفى "أوف دير بولت" للأطفال والشباب في هانوفر)

Dipl. Päd. Jutta Krumbach

(يوتا كرومباخ. دبلوم في التربية)

(إدارة الاستشارة النفسية. الاجتماعية في مدينة تسيلي)

Prof. Dr. Torsten Passie

(الأستاذ الدكتور تورستين باسيي)

(طبيب مختص في الأمراض النفسية ومعالجتها في كلية الطب في
هانوفر)

Dr. Florian Rehbein

(الدكتور فلوريان ريهباين)

(معهد ولاية نيدارساخسين للأبحاث الجنائية في هانوفر)

تحمل كل من المختصين التالية أسمائهم المسؤولية عن ترجمة
النشرة التوجيهية إلى اللغة المقصودة وتنقيحها باللغة الأم:

(اللغة الروسية): Russisch

Tatjana Pankratz-Milstein, Elena Goerzen

(اللغة التركية): Türkisch

Dr. Abdul N. Al-Masri (اللغة العربية): Arabisch

الإدمان على الحاسوب والشابكة وألعاب الحظ

الأسباب والوقاية والعلاج

تُعلم هذه النشرة التوجيهية عن نوعين من السلوك الإدماني، أو أشكال التعلق السلوكي. ويتعلق الأمر بشكل مفصل بالإدمان على الحاسوب والشابكة، والإدمان على ألعاب الحظ أيضاً. ويتم في هذه النشرة التوجيهية الإجابة على الأسئلة الخاصة حول نشوء وعلاج شكلي التعلق والوقاية منهما. وبالإضافة إلى ذلك تتوجه هذه النشرة التوجيهية بشكل خاص إلى أقارب الأشخاص المتضررين ويجب عليها أن تساعد في معرفة السلوك الإشكالي في وقت مبكر من أجل التمكن من مساعدة الأشخاص المتعلقين أو المدمنين في محيطهم بشكل أسرع.

وفضلاً عن ذلك تقدم النشرة التوجيهية هذه مجموعة من عناوين لمؤسسات الاستشارة والعلاج، ومجموعات المساعدة الذاتية، وصفحات الشابكة وإدارات إتصال أخرى. تم تطوير الدليل الإرشادي في إطار مشروع الصحة "مع المغتربين وللمغتربين (مي مي MiMi)". وتجدون معلومات أخرى عن مشروع مي مي والمشاريع الأخرى للمركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية (EMZ) على صفحة الشابكة: "www.ethno-medizinisches-zentrum.de". ويمكن طلب الدليل الإرشادي على الصفحة: www.mimi-bestellportal.de

تم تقديم الدليل الإرشادي هذا من قبل:

تم التشجيع من قبل:



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Wissenschaft
und Gleichstellung