



ΕΠΙΤΡΟΠΗ
ΕΠΟΠΤΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΥ
ΠΑΙΓΝΙΩΝ
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΑΡΧΗ

ΥΠΕΥΘΥΝΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ:

Η διασκέδαση
να συνδυάζεται
με την **ασφάλεια**



Μπορείς να ενημερωθείς για
τον υπεύθυνο στοιχηματισμό
και τη σημασία της υπεύθυνης
συμμετοχής στα παιχνίδια

Τι σημαίνει υπεύθυνο παιχνίδι

Υπεύθυνο παιχνίδι είναι το παιχνίδι, στο οποίο η συμμετοχή είναι σύμφωνη με το σύνολο των ρυθμίσεων και οδηγιών της ΕΕΕΠ που έχουν ως στόχο τον περιορισμό των αρνητικών επιπτώσεων στους παίκτες από τη συμμετοχή τους στα παίγνια.

Πώς παίζεις υπεύθυνα;

- Όταν οριοθετείς τον χρόνο και τα χρήματα που θα παίζεις.
- Όταν παίζεις για διασκέδαση.
- Όταν έχεις γνώση των κινδύνων.
- Όταν μπορείς να αναγνωρίσεις συμπτώματα εθισμού.
- Όταν παίζεις σε νόμιμες και ελεγχόμενες πλατφόρμες.

Η υπερβολική συμμετοχή στον τζόγο μπορεί:

- Να οδηγήσει σε σοβαρά οικονομικά προβλήματα.
- Να προκαλέσει άγχη, κατάθλιψη, ακόμα και εξάρτηση.
- Να βλάψει τις κοινωνικές σχέσεις και να επηρεάσει την οικογενειακή ζωή.

Πώς να αναγνωρίσεις την εξάρτηση;

- **Ανάγκη για τζόγο**

Συνεχείς σκέψεις για το παιχνίδι και ανάγκη να παίζεις συνεχώς.

- **Αυξάνεις το ρίσκο**

Παίζεις περισσότερα χρήματα ή για περισσότερο χρόνο για να νιώσεις την ίδια ικανοποίηση.

- **Παραβλέπεις τις συνέπειες**

Συνεχίζεις να παίζεις παρά τα όποια οικονομικά και προσωπικά προβλήματα.

- **Αδυναμία ελέγχου**

Αποτυγχάνεις να περιορίσεις ή να σταματήσεις τον τζόγο.

- **Χρησιμοποιείς τον τζόγο ως διαφυγή**

Παίζεις για να ξεφύγεις από άγχη ή τα προβλήματα σου.

- **Νιώθεις συμπτώματα στέρησης**

Άγχος ή εκνευρισμό όταν δεν παίζεις.

- **Αισθάνεσαι συχνά ενοχές και ντροπή**

Νιώθεις ενοχές αλλά συνεχίζεις να παίζεις, κρύβοντας την εξάρτηση.

Πώς να ζητήσεις βοήθεια;

Αναζήτησε ιστοσελίδες ή τηλεφωνικές γραμμές που προωθούν την υπεύθυνη συμμετοχή σε τυχερά παιχνίδια. Ενδεικτικά:

- **ΚΕΘΕΑ**

(<https://www.kethea.gr/chreiazesai-voitheia/tychaira-paichnidia/>)

- **GAMALYZE**

(<https://mindway-games.com/gamalyze?secret=9d3afc0a-fdfe-41b8-90a8-1f51874dc185&operator=hellenicgamingcommission>)

- **e-ASSOS**

(<https://hgc.gov.gr/index.php/prolipsis-kai-katapolemisi-toy-ethismoy/ergaleia>)





Το παιχνίδι είναι διασκέδαση μόνο όταν
είναι υπό έλεγχο. Παίξε με ασφάλεια
και απόλαυσέ το χωρίς να θέσεις σε
κίνδυνο τον εαυτό σου 

