



שאלון אבחנה

האם יש לך בעיית הימורים ?

1. האם את/ה מבלה זמן רב בהימורים או מחשבה על ההימור הבא?
כן/לא
2. האם את/ה מהמר במטרה להחזיר את הפסדיך לאחר הימור?
כן/לא
3. האם הימרת פעם כדי לשלם חובות או לפתור בעיות כלכליות?
כן/לא
4. האם ההימורים גרמו לירידה באמביציה שלך ובחיוניות?
כן/לא
5. האם אחרי זכייה הרגשת שאת/ה חייב להרוויח ולזכות בעוד?
כן/לא
6. האם את/ה לעיתים תכופות מהמר/ת עד הגרוש האחרון שבכיסך?
כן/לא
7. האם אי פעם לוויית כספים כדי להחזיר חובות?
כן/לא
8. האם מכרת רכוש (אורו/דירה) על מנת לממן את ההימורים שלך?
כן/לא
9. האם מצאת עצמך מוותר על בילוי משפחתי כדי להמר?
כן/לא
10. האם הימרת בסכומים הולכים וגדלים עד לאובדן שליטה?
כן/לא
11. האם אתה מרגיש ריגוש, מתח אדרנלין בזמן ההימור?
כן/לא
12. האם גנבת או מעלת בכספים כדי להחזיר חובות של הימורים?
כן/לא
13. האם את/ה סובלת/ת מבעיות שינה? חרדות? כן/לא
14. האם החסרת ימי/שעות עבודה בשל הימורים?
כן/לא
15. האם יש לך נטייה להתפרצויות? כעסים וחוסר שקט?
כן/לא
16. האם אתה משקר לבני משפחה וקרובים על מצבך האמיתי?
כן/לא
17. האם את/ה מרגיש/ה בתוך בועה משלך בזמן ההימור - מנותק/ת מהעולם החיצון?
כן/לא
18. האם הבטחת לעצמך ולסביבה מספר פעמים שזאת הפעם האחרונה?
כן/לא
19. האם את/ה חש/ה בושה ואשמה כתוצאה מההתנהגות שלך?
כן/לא
20. האם ניסית מספר פעמים להפסיק להמר ולא הצלחת?
כן/לא

תשובות

מה מספר התשובות החיוביות שענית ?

0-5

אתה מהמר חברתי, יודע מתי לעצור, לא מאבד את הראש. ויכול לשלוט על זמן והסכום שאתה משקיע בהימור. בשבילך זה בילוי חברתי בלבד. אך יש לך נטייה ומשיכה להימור, לריגוש. ועליך להיות מודע לכך ולהיות בבקרה ובשליטה

5-10

אתה מהמר בעייתי – יש לך נטייה לריגושים, לכסף קל, כרגע אתה עדיין בשליטה אך ההימור עבורך הוא תחביב שאתה משקיע בו זמן ואנרגייה. ואתה עלול להיכנס לחובות ולהדרדר להימור כפייתי.

10 ומעלה

אתה מהמר כפייתי – עסוק באופן אובסיסיבי בהימור, רודף אחרי ההפסדים שלך ונכנס לחובות גדולים. התחושה שלך שאתה מאבד שליטה, חי מהימור אחד לבא, משקר ומסתיר את היקף הסכומים. אתה עלול לחוות מצב רוח ירוד, תחושה של בדידות, מתחים ולחצים כתוצאה מהחובות. רצוי שתפנה לקבלת עזרה.