**ТЕСТ ЗА САМООЦЕНКА**

Самооценката е бърз барометър за това колко здравословни са вашите хазартни навици. Ако сте загрижени дали имате проблеми с хазарта или ако просто сте любопитни да проверите резултатите, моля, попълнете този въпросник.

1. ***Чувствате ли се виновни за сумите, които харчите за хазарт?***
2. ***Имате ли нужда да залагате с по-големи парични суми, за да постигнете същото чувство на вълнение?***
3. ***След като загубите, трудно ли Ви е да спрете да залагате?***
4. ***Хазартът причинява ли финансови проблеми за Вас или Вашето домакинство?***
5. ***Влияе ли негативно хазартът на личните Ви взаимоотношения, Вашата работа или обучение?***
6. ***Причинява ли Ви хазартът някакви здравословни проблеми, включително стрес или безпокойство?***
7. ***Ставате ли нервни, ако не залагате?***
8. ***Чувствате ли, че може да имате проблем с хазарта?***
9. ***Имало ли е периоди с продължителност от 2 седмици или повече, през които сте прекарвали много време в размисъл за това как да намерите пари, с които да залагате?***
10. ***Имало ли е периоди, през които сте изпитвали нужда да залагате все по-големи суми или да правите все по-големи залози, за да постигнете същото вълнуващо усещане?***
11. ***Някога опитвали ли сте се да спрете, да намалите или да контролирате участието си в хазартни игри?***
12. ***При един или повече от случаите, когато сте се опитвали да спрете, да намалите или да контролирате участието си в хазартни игри, били ли сте неспокойни или раздразнителни?***
13. ***Някога опитвали ли сте се, без успех, да спрете, да намалите или да контролирате участието си в хазартни игри?***
14. ***Това случвало ли се е три или повече пъти?***
15. ***Участвали ли сте някога в хазартни игри, за да се освободите от неприятни усещания като вина, тревога, безпомощност или депресия?***
16. ***Участвали ли сте някога в хазартни игри, за да избягате от лични проблеми?***
17. ***Имало ли е период, през който, ако сте загубили пари от залози в един ден, в друг ден се връщате, за да възстановите загубата?***
18. ***Използвали ли сте лъжа пред членове на семейството, приятели или други хора за това колко често участвате в хазартни игри или колко пари сте загубили в хазартни игри?***
19. ***Това случвало ли се е три или повече пъти?***
20. ***Някога издавали ли сте чек без покритие и взимали ли сте пари, които не ви принадлежат, от членове на семейството или от други хора, за да платите за участието си в хазартни игри?***
21. ***Участието ви в хазартни игри водило ли е до сериозни или многократни проблеми във вашите отношения с членове на семейството или приятели?***
22. ***Участието ви в хазартни игри водило ли е до проблеми в училище, като пропускане на учебни часове или цели дни, или понижаване на оценките ви?***
23. ***Участието ви в хазартни игри водило ли е до загуба на работа, проблеми в работата или пропускане на важна възможност за намиране на работа или напредък в кариерата?***
24. ***Някога налагало ли се е да молите членове на семейството или други хора да ви заемат пари или по друг начин да ви помогнат да излезете от проблемна ситуация, свързана с пари, която до голяма степен е причинена от участие в хазартни игри?***

Ако имате 0 отговора „да“, това означава, че резултатите ви не отговарят на проблематичните нива на участие в хазартни игри.

При 1 – 2 отговора „да“ означава, че резултатите ви отговарят на умерен, но не субклиничен риск за проблеми с участието в хазартни игри.

При 3 – 4 отговора „да“ означава, че резултатите ви отговарят на умерени, но субклинични проблеми с участието в хазартни игри.

При 5 или повече отговори „да“ означава, че резултатите ви отговарят на вероятна диагноза за патологично влечение към хазарт съгласно диагностичните критерии на DSM-IV (Диагностично и статистическо ръководство за психични разстройства). Потърсете медицинска помощ.