

Самопроцена: Коцкање и ризик од зависности

Овај упитник је заснован на критеријумима из приручника ДСМ-5 Америчког психијатријског удружења и може Вам помоћи да процените да ли коцкање почиње да представља проблем у Вашем животу.

Прочитајте сваку тврдњу и означите оне које се односе на Ваше понашање у последњих 12 месеци.

1. Потреба да улажете све веће суме новца како бисте постигли исти ниво узбуђења;
2. Немир, напетост или раздражљивост када покушавате да смањите или престанете са коцкањем;
3. Понављани, неуспешни покушаји да контролишете, смањите или прекинете коцкање;
4. Често размишљате о коцкању (планирање, присећање, размишљање о начину како набавити новац за коцкање);
5. Коцкање као начин да се побегне од проблема, стреса или непријатних емоција (туга, анксиозност, усамљеност);
6. Враћање коцкању након губитка новца са циљем да га повратите;
7. Скривање или умањивање истине о коцкању пред другима;
8. Проблеми у односима на послу или образовању због коцкања;
9. Ослањање на друге људе за новчану помоћ због последица коцкања.

Резултат

Ако сте означили:

- | | |
|-------------------|---|
| 0-3 тврдње | - Овакав резултат често нема јасних показатеља озбиљних проблема, али је корисно пратити своје навике; |
| 4-5 тврдњи | - Овакав резултат често је повезан са повећаним ризиком да је коцкање постало проблем; |
| 6 или више тврдњи | - Овакав резултат често је повезан са присуством озбиљног проблема и може указивати на ситуацију у којој је потребно размотрити разговор са стручним лицем. |

Напомена

Овај упитник служи искључиво у информативне сврхе и не представља дијагнозу, нити замену за стручну процену. Резултати имају оријентациони карактер и не треба да буду једини основ за доношење одлука у вези са Вашим здрављем или понашањем. Информације које овај упитник садржи не представљају препоруку или савет, већ опште обавештење. Ако имате недоумице или потешкоће, разговор са стручњаком може бити први важан корак.

Референца

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*.