

Samoprocena: Kockanje i rizik od zavisnosti

Ovaj upitnik je zasnovan na kriterijumima iz priručnika DSM-5 Američkog psihijatrijskog udruženja i može Vam pomoći da procenite da li kockanje počinje da predstavlja problem u Vašem životu.

Pročitajte svaku tvrdnju i označite one koje se odnose na Vaše ponašanje u poslednjih 12 meseci.

1. Potreba da ulažete sve veće sume novca kako biste postigli isti nivo uzbuđenja;
2. Nemir, napetost ili razdražljivost kada pokušavate da smanjite ili prestanete sa kockanjem;
3. Ponovaljani, neuspešni pokušaji da kontrolišete, smanjite ili prekinete kockanje;
4. Često razmišljate o kockanju (planiranje, prisećanje, razmišljanje o načinu kako nabaviti novac za kockanje);
5. Kockanje kao način da se pobegne od problema, stresa ili neprijatnih emocija (tuga, anksioznost, usamljenost);
6. Vraćanje kockanju nakon gubitka novca sa ciljem da ga povratite;
7. Skrivanje ili umanjivanje istine o kockanju pred drugima;
8. Problemi u odnosima na poslu ili obrazovanju zbog kockanja;
9. Oslanjanje na druge ljude za novčanu pomoć zbog posledica kockanja.

Rezultat

Ako ste označili:

- | | |
|--------------------|--|
| 0-3 tvrdnje | - Ovakav rezultat često nema jasnih pokazatelja ozbiljnih problema, ali je korisno pratiti svoje navike; |
| 4-5 tvrdnji | - Ovakav rezultat često je povezan sa povećanim rizikom da je kockanje postalo problem; |
| 6 ili više tvrdnji | - Ovakav rezultat često je povezan sa prisustvom ozbiljnog problema i može ukazivati na situaciju u kojoj je potrebno razmotriti razgovor sa stručnim licem. |

Napomena

Ovaj upitnik služi isključivo u informativne svrhe i ne predstavlja dijagnozu, niti zamenu za stručnu procenu. Rezultati imaju orijentacioni karakter i ne treba da budu jedini osnov za donošenje odluka u vezi sa Vašim zdravljem ili ponašanjem. Informacije koje ovaj upitnik sadrži ne predstavljaju preporuku ili savet, već opšte obaveštenje. Ako imate nedoumice ili poteškoće, razgovor sa stručnjakom može biti prvi važan korak.

Referenca

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