ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В И-АНОН (ПРЕДЛАГАЕМЫЙ ПАКЕТ ДЛЯ НОВИЧКОВ)

СТРАНИЦЫ В ЭТОМ ПАКЕТЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК ОДИН ЛИСТ ИЛИ

КАК ОДИН ПАКЕТ.

ВСЕ СОДЕРЖАНИЕ МОЖНО КОПИРОВАТЬ.

И-Анон может многое вам предложить. . . . посетите сайт сообщества [www.gam-anon.org](http://www.gam-anon.org) для получения

для информации, встреч, литературы и т. д.

Адрес сообщества

GAM-ANON® INTERNATIONAL SERVICE OFFICE, INC. P.O. BOX 307 MASSAPEQUA PARK, NY 11762

718-352-1671 www.gam-anon.org [gamanonoffice@gam-anon.org](mailto:gamanonoffice@gam-anon.org)

Десять хороших слов о И-Аноне

1. Вы никогда не почувствуете себя одиноким. И-Анон предлагает ежедневную поддержку со стороны людей, которые разделяют ваши опасения, с постоянным общением через встречи, телефон, текстовые сообщения, электронную почту и т.д.

2. Мы предлагаем способ жизни “день за днём”, делая жизнь более управляемой, а цели - достижимыми.

3. В И-Аноне мы все равны, всегда прислушиваемся и учимся друг у друга. Никто не осуждает.

4. Миссия И-Анона – делиться опытом, силой и надеждой с теми, кто испытывает трудности из-за чужой игры.

5. Помощь, которую вы получаете, не зависит от того, посещает ли ваш близкий человек сообщество Анонимные игроки или нет.

6. Участники И-Анона переживают позитивные изменения в своей жизни, выходящие за рамки проблемы чужой игры. Обучение использованию нашей хорошо зарекомендовавшей себя программы «Двенадцать шагов» улучшает отношения с семьей, обществом, карьерой и, самое главное, с самим собой.

7. С помощью И-Анона наши участники вновь обретают уверенность в принятии рациональных, разумных решений и обретают безмятежность.

8. И-Анон предлагает практические финансовые предложения.

9. Анонимность - руководящий принцип. Что говорят в комнате И-Анона, остается в комнате И-Анона.

10. Никаких сборов, никаких бланков, которые нужно заполнять, никаких назначений на прием. Просто приходи на встречу.

Адрес И-Анона

GAM-ANON® INTERNATIONAL SERVICE OFFICE, INC. P.O. BOX 307 MASSAPEQUA PARK, NY 11762

718-352-1671 www.gam-anon.org [gamanonoffice@gam-anon.org](mailto:gamanonoffice@gam-anon.org)

Собрания И-Анона

Мы надеемся, что ваша первая встреча с И-Аноном принесла вам пользу.

Поскольку всё это ново для вас, возможно, вас интересуют несколько вещей.

Следующие объяснения могут вам помочь, но, если у вас будут какие-либо дополнительные вопросы, не стесняйтесь спрашивать.

Возможно, некоторые вещи, которые вы слышите на собраниях И-Анона или читаете в нашей литературе, могут показаться неприменимыми к вашей конкретной проблеме. Обязательно посетите как минимум шесть встреч подряд, чтобы узнать, что И-Анон может вам предложить. Если вы продолжите посещать семинары, вы услышите о ситуациях, очень похожих на вашу собственную. Возьмите с собраний то, что вам нужно, а остальное отложите в сторону.

По мере того, как ваши знания об И-Аноне будут расширяться, вы оцените широко расходящиеся идеи. Вы поймете, что в И-Аноне, как и во всем остальном, отдельные изменения могут постепенно менять состояние дел.

Все мы люди, стремящиеся стать лучшими людьми, которыми мы можем быть - каждый по-своему.

Этот способ подходит не для всех, но помощь здесь предлагается всем.

Акцент на анонимности: при любом обсуждении в И-Аноне, особенно за пределами места встречи, мы призываем участников уважать доверие друг друга и особенно охранять анонимность участников Анонимных Игроков.

Другими словами, то, что мы видим или слышим в комнате И-Анона, остается в комнате. Сюда входят и лица, посещающие сообщество Анонимные Игроки.

И--Анон - это духовная программа: это означает, что мы принимаем идею о том, что все мы зависим от Высшей Силы в решении наших проблем и достижении душевного покоя. Религиозные убеждения члена сообщества являются личным делом, и мы стараемся избегать обсуждений с точки зрения какой-либо конкретной веры.

Участие в группе:

каждый может выразить свое мнение или ответить на вопрос после приглашения председателя или ведущего.

Те, кто предпочитает просто слушать, могут это сделать.

Взносы являются добровольными: это традиция И-Анона.

Внесенные деньги используются для покупки и издания литературы И-Анона, покрытия расходов для организации встречи и поддержки Международного офиса обслуживания И-Анона.

И-Анон – некоммерческое сообщество.

Адрес И-Анона

GAM-ANON® INTERNATIONAL SERVICE OFFICE, INC. P.O. BOX 307 MASSAPEQUA PARK, NY 11762 718-352-1671

www.gam-anon.org [gamanonoffice@gam-anon.org](mailto:gamanonoffice@gam-anon.org)

КАК НА НАС ВЛИЯЕТ ИГРОВАЯ ПРОБЛЕМА БЛИЗКИХ

Члены И-Анона знают, как проблема, связанная с азартными играми, может повлиять на их жизнь.

Отождествляете ли вы себя с какой-либо из этих ситуаций?

1. Откладываем деньги на оплату счетов. . . и вдруг обнаруживаем, что денег не хватает; мы прячем деньги наши сбережения.

2. Мы чувствуем, что любимому человеку нельзя доверять деньги.

3. Мы обнаружили, что нам хочется обыскать одежду, кошельки, туалеты, электронные устройства наших близких, банковские выписки, финансовые отчеты и т.д.

В поисках доказательств, подтверждающих наши подозрения; или мы находим скретч-билеты, лотерейные билеты, ссудные книжки и т. д., спрятанные в доме или даже в семейной машине.

4. Наша вторая половинка может быть по необъяснимым причинам недоступной для связи или общения, пренебрегая семейными обязанностями или ставя под угрозу свою работу.

5. Мы замечаем изменение личности любимого человека по мере того, как он увлекается азартными играми; возможно, их поведение становится непредсказуемым из-за вспышек гнева, капризности или депрессии.

6. Столкнувшись с проблемой, игрок либо будет отрицать, что азартная игра является проблемой, либо пообещает сократить или прекратить ее; однако азартные игры продолжаются, часто тайно.

7. Наш игрок утверждает, что азартные игры решат его финансовые проблемы.

8. Мы прибегаем к угрозам, чтобы контролировать игрока; нам обещают, что азартные игры прекратятся; мы подчиняемся мольбам о еще одном шансе, но затем игра продолжается снова и снова. Мы сомневаемся в себе и задаемся вопросом, что с нами не так, что мы не можем помешать любимому человеку играть в азартные игры.

9. Наш игрок, возможно, не сможет удержаться на работе из-за азартных игр и безответственного поведения; безопасность и финансовое благополучие нашей семьи находятся под угрозой из-за азартных игр.

10. Наш игрок может рассматривать или совершать незаконные и мошеннические действия для финансирования азартных игр.

11. Наш игрок обманывает нас или манипулирует им; вещи не имеют смысла; игрок может заставить нас чувствовать себя виноватыми, перекладывая вину на нас, предполагая, что мы являемся причиной азартной игры. Мы теряем доверие к себе, а также к игроку; мы задаемся вопросом, может ли наше поведение спровоцировать азартные игры.

12. Мы беспокоимся о том, насколько легко играть на электронных устройствах, и расстраиваемся из-за нашей неспособности управлять легкостью доступа к электронным устройствам для нашего игрока.

13. Мы чувствуем себя утратившими надежду, изолированными и одинокими, слишком смущенными или чувствуем стыд, чтобы довериться близким членам семьи и друзьям.

Если вы считаете, что живете с кем-то, у кого есть проблема с азартными играми, или страдаете от неё, мы приглашаем вас прийти на встречу И-Анона, независимо от того, осознает ли игрок наличие проблемы.

Адрес И-Анона

GAM-ANON® INTERNATIONAL SERVICE OFFICE, INC. P.O. BOX 307 MASSAPEQUA PARK, NY 11762 718-352-1671

www.gam-anon.org [gamanonoffice@gam-anon.org](mailto:gamanonoffice@gam-anon.org)

Взросление рядом с азартным игроком

Возможно, вы выросли с родителем, братом или сестрой, или другим членом семьи, у которого были проблемы с азартными играми. Может быть, вы думаете о своих детях, выросших в игровой среде.

Вот некоторые из воспоминаний участников И-Анона, выросших с заядлым / компульсивным игроком.

1) Иногда я обнаруживал, что денег не хватает, и мне казалось, что я должен спрятать свои деньги.

2) Иногда мама или папа просили у меня денег. Я знал, что никогда не получу их обратно.

3) Мои родители заставили меня поверить в то, что на колледж были отложены деньги, но если и были такие сбережения, то ничего не осталось.

4) Я так ждала своих “заветных шестнадцати лет”, но когда пришло время, у меня не было денег на праздник.

5) Досуг в моей семье сводился к игре в карты, просмотру спортивных передач по телевизору, ставкам на спорт и другим азартным играм. Лотерейные билеты раздавались в качестве подарков в дни рождения и праздники.

6) Семейные каникулы обычно проводились в игровых заведениях или курортах с казино.

Сначала это казалось забавным, но теперь, став взрослым, я спрашиваю себя: «Кто ведет 12-летнего ребенка в казино?»

7) Мой отец редко появлялся на моих играх или школьных мероприятиях. Он даже не приходил, когда я выигрывал награду. Мы никогда не знали, где он!

8) Мои родители всегда ссорились из-за денег, и их аргументы пугали меня. Иногда они использовали меня как деку. Я чувствовал себя ответственным, хотя был еще ребенком. Иногда я чувствовал себя больше родителем, чем ребенком. Я чувствовал, что мое присутствие необходимо, чтобы держать ситуацию под контролем.

9) Боясь еще одного ожесточенного спора по поводу азартных игр, я начал бояться того, что может случиться между моими родителями, пока меня не было. Я часто звонил домой, чтобы узнать, все ли в порядке.

10) Я помню, как протягивал маме салфетки, когда она плакала;

Я сказал маме, что она может спрятаться в моей комнате, когда папа вернется домой.

11) Я чувствовала себя такой беспомощной из-за того, что не могла улучшить положение моей мамы и младшего брата.

12) Я избегал приводить друзей в свой дом. В их домах жизнь казалась намного спокойнее. Когда я был у них дома, я всегда беспокоился о том, что происходило в моем доме. Иногда я предпочитаю остаться дома одна, чем быть с людьми.

13) Несмотря на то, что я рос в доме, в котором играли со всеми его проблемами и пообещал себе никогда не допустить, чтобы это случилось со мной, в итоге я вышла замуж за игрока.

14) Мне так много врали, мне трудно доверять людям. Не думаю, что могу полностью кому-либо доверять.

15) Деньги всегда были для меня проблемой. Никакая сумма не дает мне чувствовать себя в безопасности.

16) Мамы не было дома ночью, а иногда даже утром, чтобы приготовить завтрак и проводить меня в школу. Почему она пошла в казино, а не осталась со мной дома?

17) Я был «хорошим» ребенком. Мой брат рисковал и перекладывал свои проблемы на наших родителей. Они неоднократно выручали его из беды. Он получил все внимание в семье. Я не знал, как действовать или помочь. Как мой брат мог так поступить с нами? Я очень зол.

18) Мне постоянно снится кошмар о том, что мой отец играл в азартные игры, когда я был ребенком. Я думал, что все позади.

19) Я был еще ребенком, когда мой отец, игрок, оставил нас, сказав мне, что теперь я отвечаю за заботу о семье.

Если вы выросли под влиянием кого-то, у кого была проблема с азартными играми, мы приглашаем вас прийти на встречу И-Анона независимо от того, осознает ли игрок эту проблему или нет.

Адрес И-Анона

GAM-ANON® INTERNATIONAL SERVICE OFFICE, INC. P.O. BOX 307 MASSAPEQUA PARK, NY 11762 718-352-1671

www.gam-anon.org [gamanonoffice@gam-anon.org](mailto:gamanonoffice@gam-anon.org)

МОЖЕТ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК БЫТЬ АЗАРТНЫМ ИГРОКОМ?

Родители (и преподаватели) будут перечислять наркотики, алкоголь, издевательства, секс и оценки среди проблем, касающихся детей.

Список неполный, если он не включает азартные игры.

Может ли у вашего ребенка быть проблема с азартными играми или начало этой проблемы ?

Мы знаем, что многие дети приобщаются к азартным играм в раннем возрасте, часто невинно, поскольку взрослые в их жизни не знают о возможных последствиях.

Азартные игры могут быть частью общественной жизни или отпуска их родителей, или, возможно, члены семьи играют в спортивные игры, играют в покер, покупают лотерейные билеты, ходят на ипподромы или в казино или играют в азартные игры в Интернете. Дети получают опыт азартных игр и послание о том,

что азартные игры - это большое развлечение, и если вам повезет или вы хороши в этом, вы можете заработать много денег, играя в азартные игры.

Даже если в доме нет ни одного из этих занятий, наши дети получают это послание через различные средства массовой информации.

Даже кажущиеся безобидными интернет-игры знакомят детей с «веселым», «сложным» и «выигрышным» опытом азартных игр. Азартные игры легко доступны на компьютерах, планшетах и ​​мобильных телефонах в форматах, с которыми многие взрослые даже не знакомы.

Некоторых детей все это может не коснуться. Очень сложно заранее узнать, кто из детей может пострадать.

Когда невидимая грань переходит от социальных игр к проблемным или вызывающим привыкание (компульсивным) азартным играм, это меняет жизнь игрока и его близких. Компульсивные азартные игры связаны не только с выигранными или проигранными деньгами, но и с резкими изменениями в поведении и растущей неуправляемостью в повседневной жизни.

Наш опыт общения с нашими собственными заядлыми игроками научил нас, что пристрастие к азартным играм может начаться в любом возрасте.

Многие из наших игроков, мужчины и женщины, начали играть в азартные игры в детстве. Основываясь на нашем опыте и количестве родителей подростков и молодых людей, присоединяющихся к нашим собраниям, мы считаем, что азартные игры занимают особое место в списке забот родителей.

Каковы признаки того, что у вашего ребенка могут быть проблемы с азартными играми?

1. Вас беспокоит, сколько времени ваш ребенок проводит за компьютером, на мобильных устройствах, смотрит спортивные передачи, играет в карты и т.д.?

Или как часто эти занятия отвлекают от семейных дел, сна?

2. Вам неудобно с друзьями вашего ребенка или их совместными занятиями?

3. Известно ли вам, что ваш ребенок делает ставки с друзьями или одноклассниками?

4. Ваш ребенок потерял интерес к занятиям, которые ему когда-то нравились?

5. Вашему ребенку снизили оценки или он пропускает школу или уроки?

6. Ваш ребенок работает, но, кажется, никогда не имеет денег?

7. У вашего ребенка стало больше денег или необъяснимых денег, или ваш ребенок тратит деньги сверх своих очевидных средств?

8. Сталкивались ли вы с пропажей денег или предметов в вашем доме? Вы подозреваете, что ваш ребенок может воровать?

9. Ваш ребенок просил одолжить крупную сумму денег?

10. Спасаете ли вы своего ребенка от финансового кризиса, вызванного азартными играми?

11. У вашего ребенка острая реакция во время спортивных соревнований, когда одна команда может

проиграть или выиграть?

12. Ваш ребенок обещает никогда больше не играть, а потом снова играет?

13. Заметили ли вы изменения в личности вашего ребенка, в том числе перепады настроения?

14. Ваш ребенок стал скрытным?

15. Ваш ребенок лжет о деньгах или об азартных играх?

Если вы считаете, что у вашего ребенка проблемы с азартными играми, приглашаем вас прийти на собрание сообщества И-Анон.

Члены И-Анона, включая родителей, поделятся с вами своим опытом.

И- Анон – это сообщество тех, кто страдает от чьей-либо игровой проблемы, независимо от того, осознает ли игрок эту проблему или нет.

Адрес И-Анона

GAM-ANON® INTERNATIONAL SERVICE OFFICE, INC. P.O. BOX 307 MASSAPEQUA PARK, NY 11762 718-352-1671

www.gam-anon.org [gamanonoffice@gam-anon.org](mailto:gamanonoffice@gam-anon.org)

И-Анон

И-Анон - это 12-шаговое сообщество самопомощи мужчин и женщин, пострадавших от игровой проблемы друга или любимого человека. Мы понимаем, что, возможно, немногие могут вас.

Возможно, мы стали бояться и не знаем, как справиться с ухудшением нашей жизни и наших отношений, финансовыми проблемами и долгами, вызванными азартными играми.

Мы знаем, что жизнь с последствиями чужой азартной игры часто бывает слишком разрушительной, чтобы вынести ее без посторонней помощи.

Мы в И-Аноне стремимся:

1. Приветствовать и оказывать помощь и утешение тем, кто страдает от чужой проблемы с азартными играми.

2. Рассказать о том, как И-Анон понимает компульсивные азартные игры и их влияние на нашу жизнь.

3. Поделиться своим опытом, силами и надеждой в решении проблемы с азартными играми.

4. Использовать шаги и инструменты программы И-Анон, которые способствуют нашему духовному и эмоциональному росту и выздоровлению.

С помощью И-Анона мы находим путь к нормальному образу мышления и жизни, независимо от того, продолжают ли наши близкие играть в азартные игры.

Мы считаем, что изменение нашего отношения безгранично поможет нам, а также нашим игрокам.

И-Анон не является религиозной организацией или консультационным агентством.

Это не лечебный центр, и он не связан с какой-либо другой организацией, предлагающей такие услуги. Никаких взносов или сборов не требуется.

Членство является добровольным и требует только того, чтобы на чью-то жизнь повлияла чужая проблема с азартными играми.

ЧТО ТАКОЕ КОМПУЛЬСИВНЫЕ АЗАРТНЫЕ ИГРЫ?

Компульсивная азартная игра - это зависимость, которая заставляет человека испытывать непреодолимое желание играть.

Игроки, склонные к азартным играм, часто строят фантазийную жизнь, наполненную мечтами о том, что они будут покупать или владеть, когда будет достаточно выигрышей.

Как ни прискорбно, кажется, что этих выигрышей никогда не бывает достаточно, чтобы осуществить даже самую маленькую мечту, и азартные игры усугубляют разочарование, а не сводят его к минимуму.

В мире игроков выигранные деньги священны и должны использоваться только для того, чтобы больше играть в надежде на еще больший выигрыш.

Несмотря на финансовые потери и нарастающие эмоциональные потрясения, азартные игроки продолжают верить в то, что они могут контролировать или модерировать свою игровую активность по своему желанию в любое время.

Однако наш опыт подтверждает, что азартные игроки не могут делать ни то, ни другое.

Когда компульсивные игроки достигают точки, когда они готовы признать потерю контроля над азартными играми и полную неуправляемость своей жизни, они, наконец, могут быть готовы принять помощь. Эту помощь можно найти в сообществе Анонимных Игроков.

Адрес И-Анона

GAM-ANON® INTERNATIONAL SERVICE OFFICE, INC. P.O. BOX 307 MASSAPEQUA PARK, NY 11762 718-352-1671

www.gam-anon.org [gamanonoffice@gam-anon.org](mailto:gamanonoffice@gam-anon.org)

Краткий обзор инструментов И-Анона

Когда мы впервые приходим на собрание И-Анона, мы слышим о Двенадцати Шагах и Инструментах И-Анона.

Нам интересно, как это нам поможет. Наши инструменты помогают нам лучше понять и работать с программой И-Анон.

Инструменты И-Анона - это встречи, телефон и электронная почта, литература, письмо, наставничество, служение, собрания по снятию давления и анонимность.

Встречи.

Единственное требование для посещения встреч - это то, что вы - человек, на которого повлиял кто-то, имеющий проблемы с азартными играми. Помимо супруга или родителей, на группе могут присутствовать вдова или вдовец, компаньон, разведенный супруг, ребенок, друг, работодатель, коллега и т.д. . .

Мы делимся с группой своими страхами, тяготами и тревогами, а также своим опытом, силой и надеждой.

Телефон и электронная почта.

Использование телефона или электронной почты между встречами - это полезный способ оставаться на связи с программой и ежедневно получать опыт, силу и надежду. . . . Нам больше не нужно жить с этой проблемой в одиночку. Мы просто берем трубку или отправляем электронное письмо. . . .

Более опытные участники могут обратиться к новичку, чтобы сказать слова поддержки в перерывах между встречами.

Литература.

На собраниях по всему миру мы читаем одну и ту же литературу И-Анон.

У И-Анона есть множество книг, брошюр и информационных листов о Двенадцати Шагах выздоровления, личностном росте и размышлениях о нашей жизни, дающих нам силу, надежду и опыт И-Анона. . . .

Как это может быть успокаивающе – носить с собой одну из наших маленьких брошюр для чтения в напряженный день! . . .

Чтение нашей литературы на собраниях и использование выбранных материалов в качестве ориентира для обмена информацией дает воодушевляющую направленность.

Прописывание.

Прописывание дает нам представление о самих себе.

Это помогает укрепить наши мысли и решения. . . .

Мы можем использовать прописывание как еще одно способ для изменений в общении с другими. . . .

Если вы потратите время на то, чтобы собраться с мыслями, а не говорить поспешно, это облегчит суматоху и поможет нам, когда мы сбиты с толку.

Наставничество.

Наставники - это участники нашей программы, которые хотят и могут поделиться своим опытом, силами и надеждами с новичком на индивидуальной основе.

Между встречами они поддерживают регулярный контакт с новичком. У наставника нет ответов на все вопросы. . .

но наставник слушает и остаётся объективным.

Это дарит новичку чувство принадлежности и доверия, а опытному участнику - обновленное чувство радости от возможности поделится опытом и чувство ценности.

Служение

Служение - это принцип Двенадцатого Шага Выздоровления.

Это способ вернуть программе то, что было нам так щедро даровано.

Собрание Группы по снятию давления

Большинство из нас приходят в И-Анон с проблемами долгов и финансового давления.

Иногда долги бывают непомерными и выплачиваются за игрока игрока; в других случаях долги сделаны совместно или на имя члена И-Анона.

Встреча Группы по снятию давления - бесценный инструмент для наведения порядка в финансах.

Цель состоит в том, чтобы облегчить финансовое давление, предложив бюджет, в котором приоритет отдается нормальным потребностям семьи, который покрывает все долги и является приемлемым для жизни.

Анонимность

АНОНИМНОСТЬ - важный принцип группового выживания.

Это означает, что каждый участник программы И-Анон имеет право быть настолько анонимным, насколько он или она пожелает. Сохранение анонимности жизненно важно, если И-Анон хочет поддерживать своих членов и привлекать в сообщество новичков.

Анонимность означает, что в И-Аноне мы все равны. . .

На каждого из нас действует склонный к азартным играм игрок.

(отрывки из главы ИНСТРУМЕНТЫ из книги «И-Анон – Способ жизни”, стр. 22–27)