

Ігрова залежність: як повернути КОНТРОЛЬ над ЖИТТЯМ

ШУКАЙТЕ В ЦЬОМУ ГАЙДІ

[ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ](#)

[ЯКІ МІФИ ПРО ІГРОВУ ЗАЛЕЖНІСТЬ НАЙБІЛЬШЕ ШКОДЯТЬ](#)

[НАВІЩО МЕНІ ЦЕЙ ГАЙД?](#)

[ОЗНАКИ ЗАЛЕЖНОСТІ](#)

[ЯК ПОВЕРНУТИ КОНТРОЛЬ НАД ГРОЮ. ПОЯСНЮЄ ПСИХІАТР](#)

[ЯК СКОРИСТАТИСЯ ІНСТРУМЕНТАМИ ЗАХИСТУ. ПОЯСНЮЄ ЮРИСТ](#)

[ЯК ПРАЦЮЄ САМООБМЕЖЕННЯ](#)

[ЧАСТІ ПИТАННЯ](#)

[МІЙ ШЛЯХ ДО ВІДНОВЛЕННЯ. ІСТОРІЯ ЛЮДИНИ В РЕМІСІЇ](#)

[ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ ВЖЕ СЬОГОДНІ](#)

[ПРОСТІР LIFE SPACE](#)

[ПІДБІРКА КОРИСНОЇ ЛІТЕРАТУРИ](#)

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Ігрова залежність (лудоманія) – це стан, за якого людина поступово втрачає контроль над своєю участю в азартних іграх, попри негативні наслідки для фінансів, стосунків, роботи чи психологічного стану.

Азартні ігри впливають на систему винагороди мозку: очікування можливого виграшу викликає сильні емоційні реакції та бажання повторити досвід.

ЗАЛЕЖНІСТЬ ЗАЗВИЧАЙ РОЗВИВАЄТЬСЯ ПОСТУПОВО:



ЯКІ МІФИ ПРО ІГРОВУ ЗАЛЕЖНІСТЬ НАЙБІЛЬШЕ ШКОДЯТЬ

МІФ 1

«Це просто відсутність сили волі»

Насправді ігрова залежність є визнаним розладом поведінки, який пов'язаний зі змінами механізмів винагороди в мозку.

МІФ 2

«Проблема є лише в тих, хто програв великі суми»

Залежність може формуватися задовго до серйозних фінансових наслідків.

МІФ 3

«Якщо людина захоче, то просто перестане грати»

Бажання змінитися — важливе, але часто недостатнє без підтримки та лікування.

МІФ 4

«Тільки слабкі люди потрапляють у залежність»

Ігрова залежність може розвинутиися в людей будь-якого віку, професії чи соціального статусу.

МІФ 5

«Звернення до психіатра = важке психічне захворювання»

Консультація психіатра або психолога є таким самим зверненням по професійну допомогу, як візит до будь-якого іншого лікаря.

НАВІЩО МЕНІ ЦЕЙ ГАЙД?

Цей гайд створено для людей, які помічають у себе або своїх близьких ознаки втрати контролю над азартними іграми. Він не замінює професійну допомогу, але може стати першим кроком до змін. Якщо під час читання ви впізнали себе чи когось із рідних, пам'ятайте: звернутися по допомогу можна на будь-якому етапі, а не лише тоді, коли ситуація стала критичною.

У ЦЬОМУ ГАЙДІ ЗІБРАНО ІНФОРМАЦІЮ, ЯКА ДОПОМОЖЕ:

вчасно помітити
проблему

краще зрозуміти
механізми ігрової
залежності

визначити перші
кроки до змін

підтримати
близьку людину
без осуду та тиску

усвідомити,
що вихід
із залежності існує

ОЗНАКИ ЗАЛЕЖНОСТІ

СПРОБУЙТЕ ЧЕСНО ВІДПОВІСТИ НА ПИТАННЯ, ЧИ ТРАПЛЯЮТЬСЯ З ВАМИ ТАКІ СИТУАЦІЇ?

- Я граю більш ніж 5 годин поспіль
- Я можу програти понад 25% свого місячного доходу за один раз
- Я граю частіше ніж 3 рази на тиждень
- Після програшу я постійно думаю, як відігратися
- Я приховую від близьких, скільки часу чи грошей витрачаю на гру
- Я беру позики, кредити або продаю речі заради ставок
- Протягом дня мене переслідують нав'язливі думки про гру
- Через гру я нехтую роботою, навчанням чи відпочинком
- Я повертаюся до гри після обіцянок, що це буде востаннє
- Я стаю дратівливим(-ою), тривожним(-ою) або пригніченим(-ою), якщо не граю
- Через гру почали псуватися стосунки з близькими
- Я неодноразово намагався(-лася) зупинитися чи грати менше, але не зміг(-ла)

РЕЗУЛЬТАТИ САМООЦІНКИ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

0–1 відповідь «так»

наразі явних ознак втрати контролю не видно, але корисно періодично оцінювати свої звички та ставитися до азартних ігор усвідомлено

2–4 відповіді «так»

це може свідчити про формування ризикованої поведінки, також варто уважніше придивитися до своїх звичок, встановити особисті обмеження та оцінити, як гра впливає на ваше життя

5 і більше відповідей «так»

є підстави припустити, що азартні ігри вже створюють суттєві труднощі або ризики і в такій ситуації доцільно звернутися по консультацію до фахівця з психічного здоров'я або спеціаліста, який працює із залежностями

*Цей чекліст не є діагностичним тестом і не може замінити консультацію спеціаліста, але він може допомогти зрозуміти, чи варто уважніше придивитися до своїх стосунків з азартними іграми

ЯК ПОВЕРНУТИ КОНТРОЛЬ НАД ГРОЮ

1. КОЛИ ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ДО СПЕЦІАЛІСТА: ЯКІ ЗМІНИ ПОМІЧАЮТЬ ПЕРШИМИ?

До спеціаліста варто звернутися не лише тоді, коли людина залізла в борги чи має серйозні сімейні конфлікти. Перші тривожні сигнали з'являються значно раніше.

Найчастіше сам гравець чи близькі помічають:

- поступову втрату контролю над часом і сумами, які витрачаються
- думки про гру, планування ставок та пошук грошей для наступної гри
- дратівливість, тривогу або пригнічений настрій під час спроб обмежити гру
- приховування реальних витрат і часу, проведеного за грою
- втрату інтересу до роботи, навчання, сім'ї чи хобі
- фінансові труднощі – борги, позики тощо
- порушення сну, підвищену тривожність або симптоми депресії

Особливо важливо звернутися по фахову допомогу, якщо людина вже неодноразово намагалася зупинитися самостійно, але поверталася до гри.



ПОЯСНЮЄ ПСИХІАТР



Костянтин Аїмедов

доктор медичних наук,
професор, психіатр,
медичний психолог



ЯК ПОВЕРНУТИ КОНТРОЛЬ НАД ГРОЮ

2. ЧОМУ ЛЮДИ ЧАСТО ЗАПЕРЕЧУЮТЬ ПРОБЛЕМУ НАВІТЬ У РАЗІ ОЧЕВИДНИХ НАСЛІДКІВ?

Заперечення – одна із найтипівіших особливостей залежності. Людина може щиро вважати, що контролює ситуацію, навіть коли об'єктивні факти свідчать про протилежне.

На це впливають кілька механізмів:

- сором і страх осуду
- надія «відігратися» і повернути втрачені кошти
- переконання, що проблему можна вирішити самотужки
- звичка применшувати наслідки або пояснювати їх випадковими обставинами
- особливості роботи мозку в разі залежності, коли очікування виграшу починає переважати над раціональною оцінкою ризиків

Саме тому прямі звинувачення рідко допомагають.
Набагато ефективніше говорити про конкретні факти та наслідки.





ЯК ПОВЕРНУТИ КОНТРОЛЬ НАД ГРОЮ

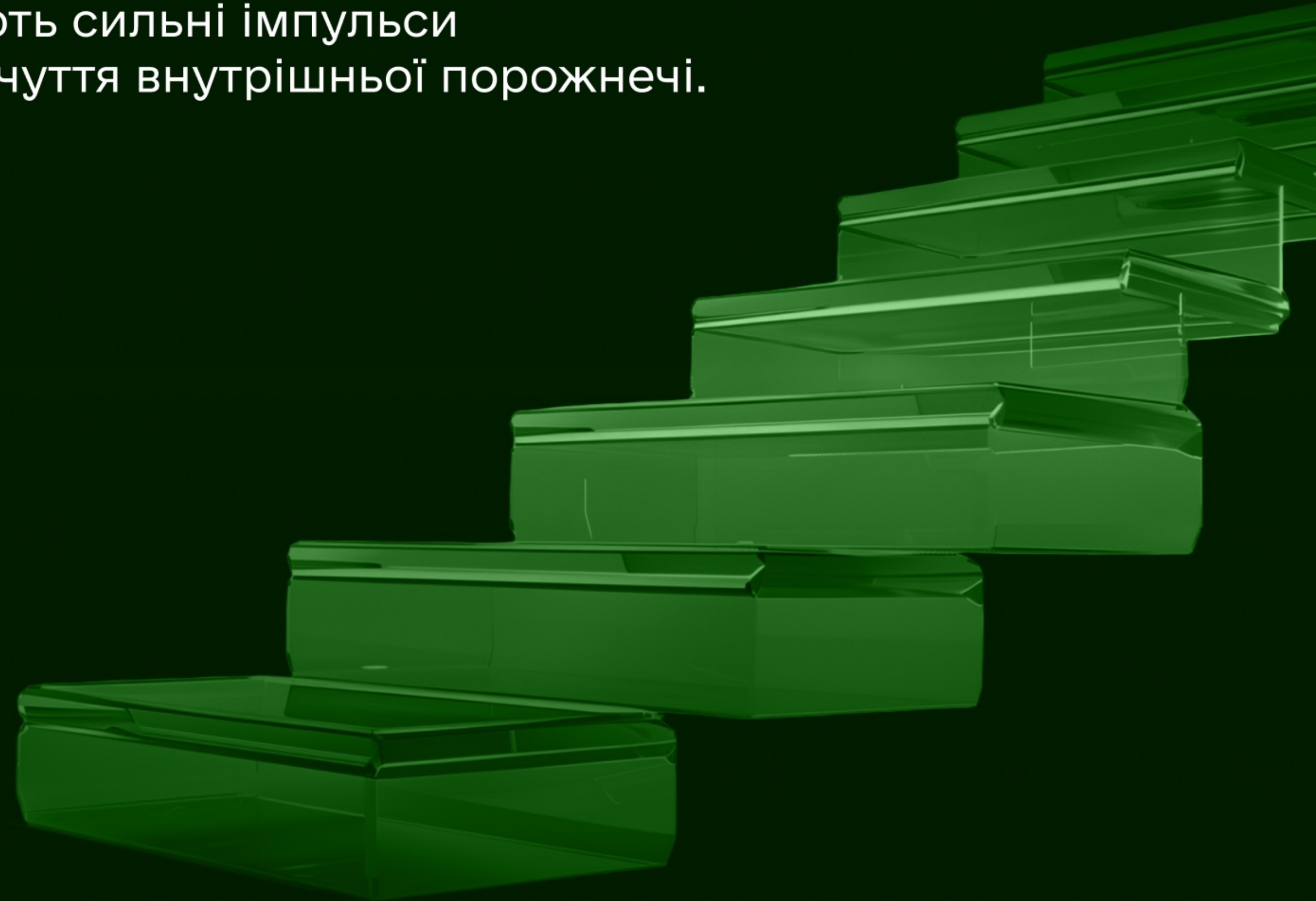
3. ЩО РЕАЛЬНО ДОПОМАГАЄ В ПЕРШІ ТИЖНІ ВІДМОВИ ВІД ГРИ?

Перші тижні є найскладнішими. У цей період виникають сильні імпульси повернутися до гри, перепади настрою, тривога та відчуття внутрішньої порожнечі.

Дієвими кроками є:

- повне припинення доступу до азартних ігор, а не спроби «грати менше»
- встановлення самообмежень і блокувань
- тимчасове передавання контролю над значними фінансовими операціями довіреній людині
- чіткий розклад дня
- регулярна фізична активність
- підтримка близьких
- консультації психолога чи психіатра
- участь у групах підтримки

Важливо розуміти, що сильний потяг до гри в перші тижні не означає невдачу лікування. Це очікувана частина процесу відновлення.

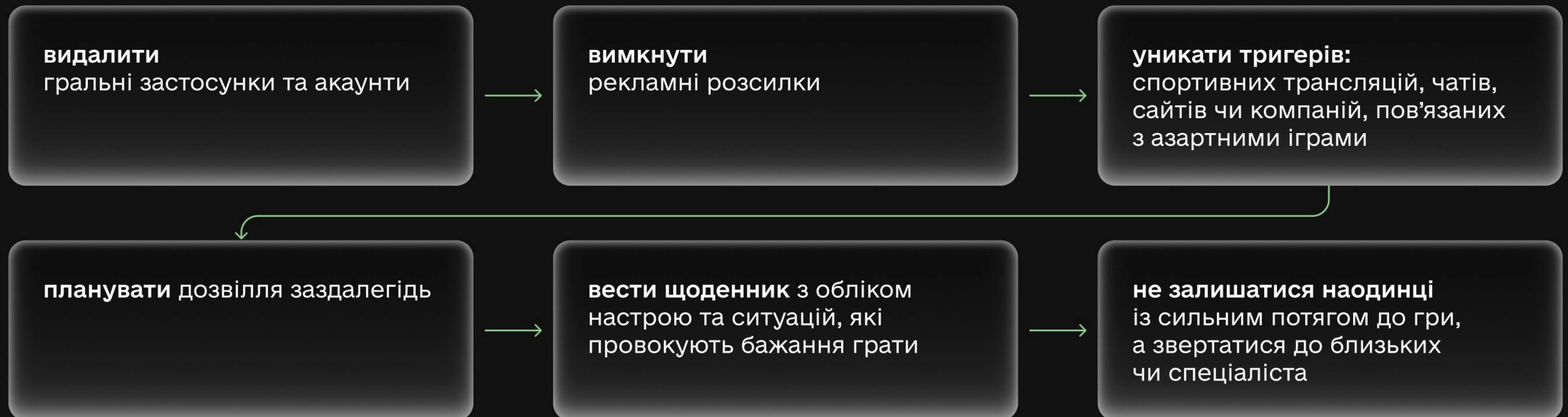


ЯК ПОВЕРНУТИ КОНТРОЛЬ НАД ГРОЮ

4. ЯК ЗМЕНШИТИ РИЗИК ЗРИВУ?

Найкраще працює не сила волі сама по собі, а створення середовища, де зрив стає складнішим.

КОРИСНІ КРОКИ:



Багатьом допомагає правило: якщо виникло сильне бажання зробити ставку, відкласти будь-які дії щонайменше на 30 хвилин і переключитися на іншу активність.



ЯК ПОВЕРНУТИ КОНТРОЛЬ НАД ГРОЮ

5. ЯК ПРАВИЛЬНО РЕАГУВАТИ БЛИЗЬКИМ І ЯКИХ ПОМИЛОК УНИКАТИ?

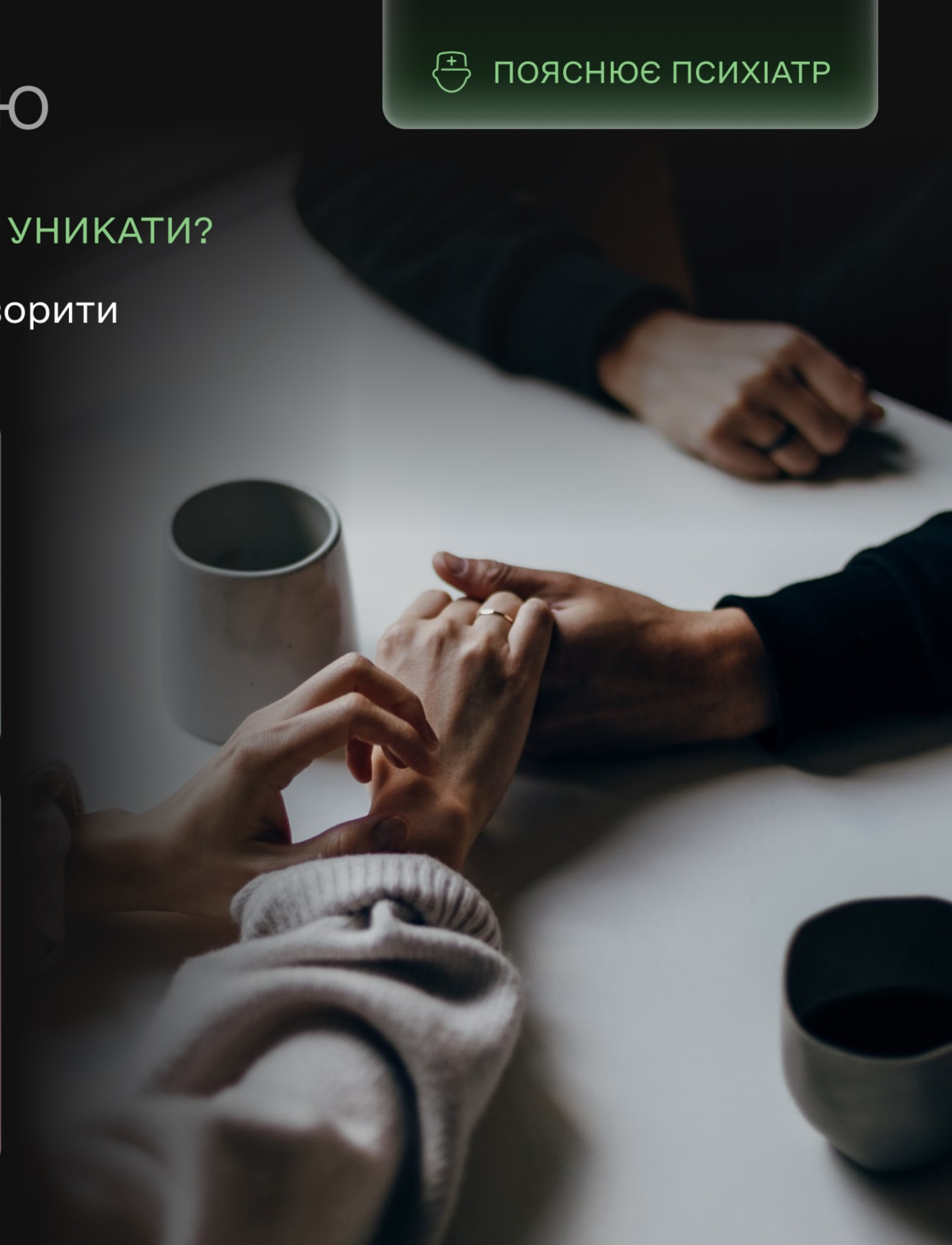
Близькі не можуть змусити людину одужати, але можуть створити умови, що сприяють зверненню по допомогу.

Корисно:

- говорити спокійно та конкретно
- описувати факти і наслідки, а не оцінювати особистість людини
- підтримувати звернення до спеціалістів
- застися терпінням, якщо людина поки не готова до змін

Варто уникати:

- принижень та моралізаторства
- ультиматумів, які неможливо виконати
- постійного контролю кожного кроку
- покриття боргів без будь-яких змін у поведінці людини
- переконання, що проблему можна вирішити лише силою волі



ЯК ПОВЕРНУТИ КОНТРОЛЬ НАД ГРОЮ



ПОЯСНЮЄ ПСИХІАТР

6. ЯК ПОЧАТИ РОЗМОВУ ПРО ПРОБЛЕМУ ІЗ БЛИЗЬКОЮ ЛЮДИНОЮ?

Розмова про ігрову залежність рідко буває легкою. Людина може соромитися, заперечувати чи боятися осуду. Тому головна мета розмови – не переконати за будь-яку ціну, а створити простір для чесного діалогу.

Спочатку оберіть правильний момент. Найкраще говорити тоді, коли людина спокійна і не перебуває у процесі гри чи одразу після програшу. У моменти сильних емоцій розмова може перерости в конфлікт.

Говоріть про факти, а не про оцінки.

Замість «Ти безвідповідальний» / «ти все зіпсував» / «у тебе залежність» краще сказати: «Мене турбує, що ти позичав кошти кілька разів за останній місяць» / «Я бачу, що через це ти багато нервуєш і майже не відпочиваєш».

Конкретні спостереження сприймаються

значно легше. Використовуйте «Я-повідомлення»:

«Я помічаю... Я хвилююся... Я хочу допомогти...»

Приклад: Я помічаю, що останнім часом гра займає багато твого часу. Я хвилююся через те, як на тебе це впливає. Якщо ти захочеш поговорити, я готовий(-а) тебе підтримати.

Будьте готові до заперечення – фрази на кшталт «У мене все під контролем» / «Я можу зупинитися будь-коли» / «Усі грають» / «Ти перебільшуєш» є дуже поширеними.

Ваше завдання – у першу чергу підтримати людину та допомогти їй звернутися по професійну допомогу, а не самотійно вирішити проблему. Іноді найкраща допомога може полягати в тому, щоб запропонувати разом знайти спеціаліста або записатися на першу консультацію.

Пам'ятайте про власні межі!

Підтримка не означає брати на себе відповідальність за чужі рішення чи покривати наслідки залежності. Важливо дбати і про власний емоційний стан, якщо проблема триває довго.



ЯК ПОВЕРНУТИ КОНТРОЛЬ НАД ГРОЮ

ФРАЗИ, ЯКІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ:

- «Я хвилююся за тебе і хочу зрозуміти, як ти себе почуваєш»
- «Я бачу, що тобі зараз непросто»
- «Як ти сам(-а) оцінюєш те, що відбувається?»
- «Чи були моменти, коли ти хотів(-ла) грати менше або зупинитися?»
- «Можливо, варто поговорити зі спеціалістом і просто дізнатися більше про можливі варіанти допомоги»
- «Тобі не потрібно справлятися з цим наодинці»
- «Я готовий(-а) підтримати тебе, якщо ти вирішиш щось змінювати»

ФРАЗИ, ЯКИХ КРАЩЕ УНИКАТИ:

- «Просто припини грати»
- «Тобі потрібно зібратися й опанувати себе»
- «Ти все зіпсував(-ла)»
- «У тебе немає сили волі»
- «Якщо ти ще раз зіграєш, я більше не буду з тобою розмовляти»
- «Подивися, що ти зробив(-ла) з сім'єю»
- «Інші люди можуть зупинитися, а ти не здатен (-на) зробити це самостійно»

*Такі висловлювання часто посилюють сором та захисну реакцію, через що людині стає ще складніше визнати проблему і звернутися по допомогу.

Якщо людина відповідає, що в неї все під контролем, то замість суперечки можна сказати, що ви поважаєте її точку зору, але водночас вас турбують деякі зміни, які в неї помічаєте.



ЯК ПОВЕРНУТИ КОНТРОЛЬ НАД ГРОЮ

МОЖНА ВИКОРИСТАТИ ТАКІ ФРАЗИ:

- «Можливо, ти маєш рацію, але чи можемо ми спокійно поговорити про те, як гра впливає на твої фінанси, настрої або стосунки?»
- «Мені важливо не довести слухність своєї думки, а зрозуміти, чи все з тобою гаразд».

ЯКЩО ЛЮДИНА КАЖЕ: «САМ(-А) ВПОРАЮСЯ», ТО МОЖНА ВІДПОВІСТИ:

- «Я вірю, що ти хочеш впоратися, але звернення по допомогу не означає слабкість»
- «Багато людей намагаються впоратися самотійно, але підтримка допомагає зробити це швидше й безпечніше»
- «Консультація не зобов'язує до лікування, а просто дасть змогу отримати професійний погляд на ситуацію»

І найважливіше усвідомлювати, що люди рідко змінюються через осуд.

Набагато частіше першим кроком до змін стає розмова, у якій вони відчують повагу, підтримку та можливість бути почутими.

Пам'ятайте, що розмова не завжди стає моментом змін, але дуже часто саме вона стає моментом, з якого зміни починаються.

ЯК СКОРИСТАТИСЯ ІНСТРУМЕНТАМИ ЗАХИСТУ

1. ЩО ТАКЕ ВІДПОВІДАЛЬНА ГРА?

Відповідальна гра — це правила, які допомагають людям грати безпечно, контролювати свої витрати та час, проведений за грою.

Такі правила затверджено Наказом Мінцифри №150 від 26.08.2025 року під назвою «**Принципи відповідальної гри**». Ці принципи допомагають зробити гру безпечнішою. Вони спрямовані на запобігання можливим негативним наслідкам азартних ігор та підтримують гравців у контролі за своєю грою.



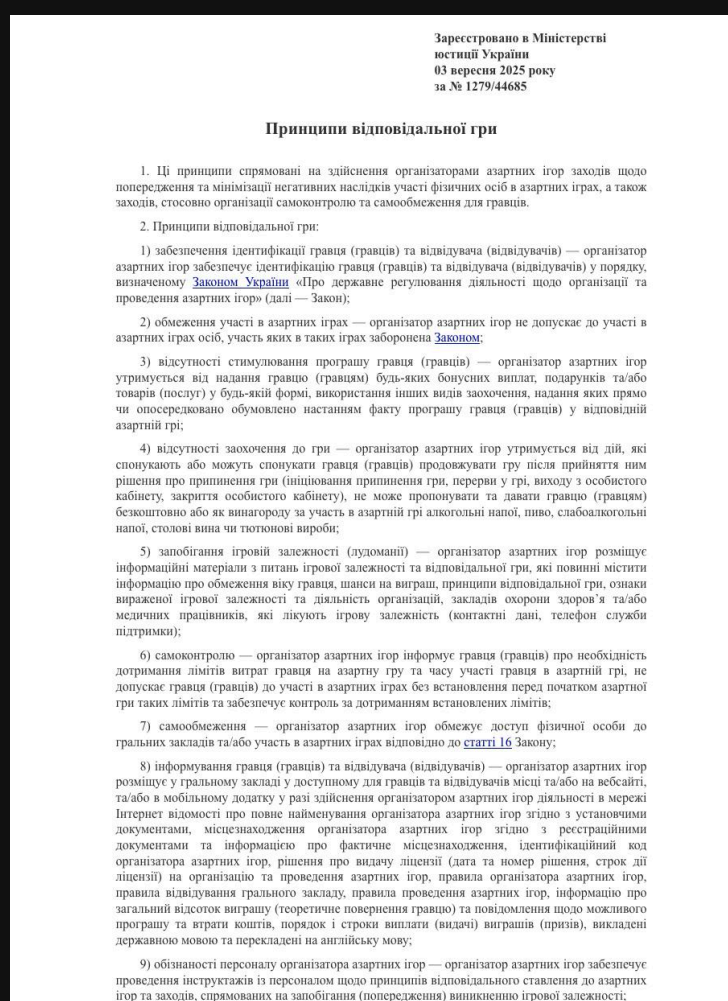
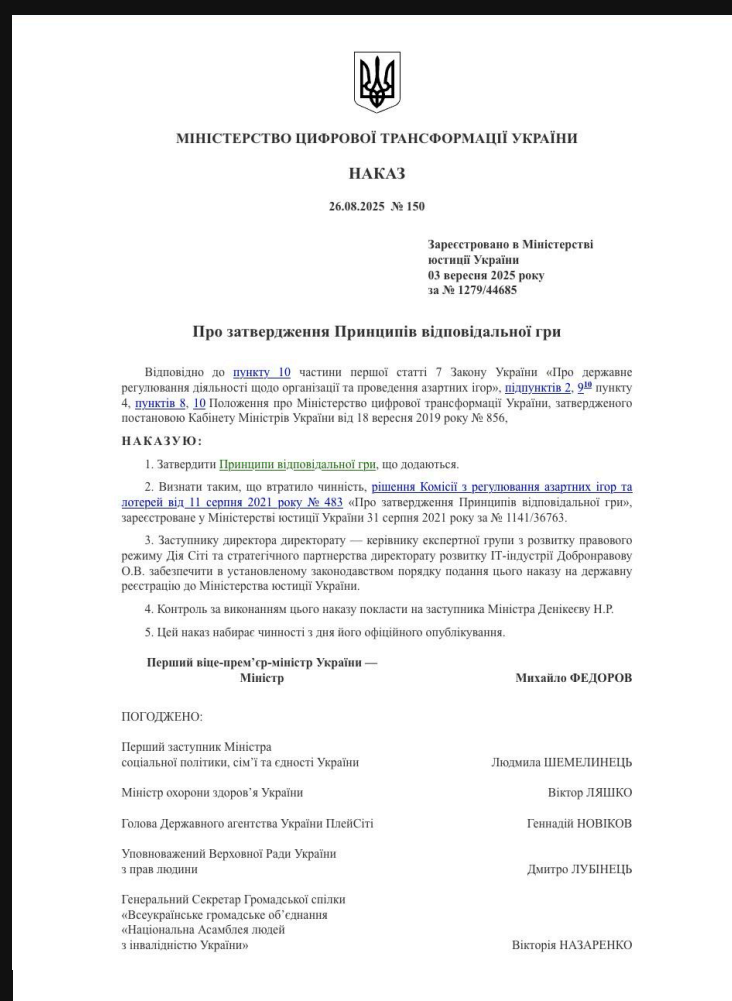
ПОЯСНЮЄ ЮРИСТ



Зоряна Топорецька

доктор юридичних наук,
професор, заслужений
юрист України

Зауважу! що правила діють лише у ліцензованих організаторів азартних ігор. Якщо ви граєте на незаконних сайтах, держава не зможе вас захистити, адже порушники не дотримуються Принципів відповідальної гри.





ЯК СКОРИСТАТИСЯ ІНСТРУМЕНТАМИ ЗАХИСТУ

ЩО ЦІ ПРИНЦИПИ ОЗНАЧАЮТЬ ДЛЯ ГРАВЦЯ І ЯКІ ПРАВА ДАЮТЬ?

Перевірка особи

Щоб гра була безпечною та законною, організатор перевіряє особу гравців і відвідувачів. Це допомагає не допустити до гри неповнолітніх та інших осіб, яким заборонено грати.

Програш не повинен ставати приводом грати більше

Організатору заборонено пропонувати бонуси чи подарунки, пов'язані з програшем.

Контроль часу і витрат

Перед початком гри Ви маєте встановити собі ліміти часу участі в грі та витрат на гру, а організатор повинен контролювати дотримання цих лімітів.

Самообмеження

Якщо Ви відчуваєте, що Вам потрібна перерва, Ви можете скористатися механізмом самообмеження та тимчасово або на визначений строк обмежити собі доступ до азартних ігор.

Доступність інформації про ризики азартної гри

Гравцям має надаватись інформація про правила відповідальної гри, шанси на виграш і можливий програш, ознаки ігрової залежності, контакти організацій і фахівців, до яких можна звернутися по допомогу у разі проблем.

Повага до рішення гравця зупинити гру

Якщо Ви вирішили зробити перерву або завершити гру, Вас не повинні спонукати продовжувати. Також участь в азартних іграх не можна заохочувати алкоголем чи тютюновими виробами, заборонено пропонувати бонуси та подарунки.

Заборона гри в борг

Легальний організатор не має права: приймати ставки кредитними коштами; надавати позики для участі в азартних іграх; розміщувати в гральних закладах банки і ломбарди; рекламувати фінансові установи на своєму сайті чи у гральному закладі.



ЯК СКОРИСТАТИСЯ ІНСТРУМЕНТАМИ ЗАХИСТУ

2. ЯКІ ІНСТРУМЕНТИ ЗАХИСТУ ВІД ЛУДОМАНІЇ ДОСТУПНІ ГРАВЦЯМ ВЖЕ СЬОГОДНІ?

Якщо гравець бачить, що він не здатний контролювати свою гру, **найбільш швидким заходом** є подання заяви та внесення себе до **Реєстру осіб з обмеженим доступом до гри**.

ПОТРАПИТИ ДО РЕЄСТРУ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМ ДОСТУПОМ ДО ГРИ МОЖНА:

добровільно — за заявою про самообмеження

The screenshot shows the 'playcity' website interface for a self-limitation application. The title is 'Заява про самообмеження "Мене"'. Below the title, there is a note: 'Подати заяву про самообмеження може будь-яка особа, яка досягла 21 року.' and another note: 'Поля, відмічені * є обов'язковими для заповнення.' The form contains several input fields: 'Орган, до якого подается заява *' (with 'ДЕРЖАВНЕ АГЕНТСТВО УКРАЇНИ ПЛЕЙСІТІ' entered), 'Відомості про особу, яка подає заяву', 'Прізвище *', 'Прізвище заявника', 'Ім'я *', 'Ім'я заявника', 'По батькові (за наявності)', 'По батькові заявника', 'Дата народження *' (with 'ДД.ММ.РРРР' entered), 'Місце реєстрації / проживання *', and 'Ваше місце реєстрації / проживання'.

примусово — за заявою родичів про обмеження або за рішенням суду

The screenshot shows the 'playcity' website interface for a third-party limitation application. The title is 'Заява на обмеження "Третьої особи"'. Below the title, there is a note: 'Поля, відмічені * є обов'язковими для заповнення.' The form contains several input fields: 'Відомості про особу, яка подає заяву', 'Прізвище, ім'я, по батькові *' (with 'Прізвище, ім'я, по батькові заявника' entered), 'Телефон *' (with '0XXXXXXXXX або +380XXXXXXXXX' entered), 'Email *' (with 'E-mail адреса заявника' entered), 'Адреса *' (with 'Область, місто, вулиця, будинок, квартира' entered), 'Спорідненість / повноваження (члени сім'ї першого ступеню) *' (with 'Наприклад: дружина, син, мати' entered), 'Прізвище, ім'я, по батькові *' (with 'Прізвище, ім'я, по батькові особи' entered).

ЯК СКОРИСТАТИСЯ ІНСТРУМЕНТАМИ ЗАХИСТУ



ПОЯСНЮЄ ЮРИСТ

3. КУДИ СКАРЖИТИСЯ, ЯКЩО ВАШІ ПРАВА ПОРУШЕНІ?

Державне агентство PlayCity є регулятором сфери азартних ігор та лотерей.

До нього можна поскаржитись на порушення прав гравців конкретним організатором, а також на незаконну рекламу азартних ігор чи незаконні вебсайти з азартними іграми в мережі Інтернет.



Контакти Державного агентства України PlayCity



01001, м. Київ, вул. Бориса Грінченка, 3



(0800) 100-065

Безкоштовна гаряча лінія PlayCity



ЯК СКОРИСТАТИСЯ ІНСТРУМЕНТАМИ ЗАХИСТУ

4. НАВІЩО ПОТРІБНІ ЛІМІТИ І ЯК ВОНИ ПРАЦЮЮТЬ?

Безпечною є гра, якщо гравець витрачає стільки часу і грошей, скільки планував. **Заздалегідь встановлені ліміти дозволяють людині дотримуватись цього правила, не зірватись і не піти в неконтрольовану гру.**

Під час створення особистого кабінету або під час першого відвідування грального закладу гравець повинен встановити ці ліміти. Далі організатор буде контролювати їх дотримання.

Змінити ліміт витрат грошей гравець може не частіше, як один раз на місяць.

Але встановити необмежені ліміти не можна. Міністерство цифрової трансформації визначило **максимальні значення**, які гравець не може перевищити під час встановлення власних лімітів.

У наземних закладах

(казино і зали гральних автоматів)

Максимальні ліміти грошей
(% від середньо-місячного
доходу гравця)

20% / доба

30% / тиж

50% / міс

Максимальні ліміти часу

8 год / доба

26 год / тиж

110 год / міс

В онлайн-іграх

15% / доба

25% / тиж

40% / міс

6 год / доба

21 год / тиж

100 год / міс

Також обов'язковими є **перерви не менше 15 хвилин** після кожних двох годин безперервної гри.

ЯК СКОРИСТАТИСЯ ІНСТРУМЕНТАМИ ЗАХИСТУ



ПОЯСНЮЄ ЮРИСТ

5. ЯКА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ У ГРАВЦЯ ЗА УЧАСТЬ У НЕЛЕГАЛЬНИХ АЗАРТНИХ ІГРАХ?

Якщо гравець грає в незаконні азартні ігри, він є правопорушником і може бути притягнутий до адміністративної відповідальності за ст. 181 Кодексу України про адміністративні правопорушення. Протокол про таке правопорушення мають право складати представники Національної поліції.

ПЕРШЕ ПОРУШЕННЯ

може бути застосовано попередження або штраф від 3 до 7 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян з конфіскацією грального приладдя, а також грошей, речей та інших цінностей, що є ставкою у грі, або без такої.

ПОВТОРНЕ ПОРУШЕННЯ

штраф від 7 до 25 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян з конфіскацією грального приладдя, а також грошей, речей та інших цінностей, що є ставкою у грі, або без такої.

ЯК СКОРИСТАТИСЯ ІНСТРУМЕНТАМИ ЗАХИСТУ



ПОЯСНЮЄ ЮРИСТ

6. ЯКІ ПРАВА МАЄ ЛЮДИНА ПІСЛЯ ВНЕСЕННЯ ДО РЕЄСТРУ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМ ДОСТУПОМ ДО ГРИ?

Після внесення до Реєстру особа **не може** зайти в наземні гральні заклади чи пограти в онлайн-казино.

Внесення особи до Реєстру **не обмежує будь-яких інших її прав**, оскільки це жодним чином не підтверджує наявності в особи ігрової залежності.

Водночас включення до Реєстру **не звільняє людину від обов'язку** погасити вже отримані кредити. Особам, яких внесли до Реєстру за заявою родичів або рішенням суду через зловживання кредитами, надалі не надаватимуть споживчі кредити.





7. ЯК ВІДШКОДУВАТИ ВИТРАТИ НА АЗАРТНУ ГРУ ОСОБАМ, УЧАСТЬ ЯКИХ У ГРІ БУЛА ЗАБОРОНЕНА, АЛЕ ЇХ ДОПУСТИЛИ?

Якщо організатор азартних ігор **допустив до гри особу**, молодшу за 21 рік, або особу, яка внесена до Реєстру осіб, яким заборонено грати, і така особа програла кошти, законодавство передбачає, що така особа має право на **відшкодування витрат у 10-кратному розмірі програшу**.

Відшкодування надається на вимогу самої особи або членів її сім'ї першого ступеня споріднення (батьки, чоловік або дружина, діти, зокрема усиновлені).

Вимога подається до організатора азартних ігор. У нього є 15 днів на розгляд. Про ухвалені рішення організатор повідомляє заявника та регулятора (Агентство PlayCity) невідкладно, але не пізніше трьох робочих днів.

Відшкодування здійснюється в безготівковій формі на банківський рахунок, але не пізніше 15 днів з дня ухвалення рішення про відшкодування.

У разі відмови організатора заявник може оскаржити її до суду.



ЯК СКОРИСТАТИСЯ ІНСТРУМЕНТАМИ ЗАХИСТУ

8. ЯКУ РОЛЬ У ЗАХИСТІ ГРАВЦІВ МАЮТЬ ВІДІГРАВАТИ ЛЕГАЛЬНІ ОРГАНІЗАТОРИ АЗАРТНИХ ІГОР – НА ЯКІ МАРКЕРИ СЛІД ЗВАЖАТИ?

Легальні організатори азартних ігор – це частина системи захисту гравців, що відіграє роль першого фільтра безпеки, який має помічати ризикову поведінку ще до того, як вона переросте в залежність.

ВОНИ ВЖИВАЮТЬ ЗАХОДІВ ДЛЯ:

Недопущення забороненої гри:

- не допускати неповнолітніх
- перевіряти особу гравця
- блокувати тих, хто в Реєстрі самообмеження

Запровадження відповідальної гри:

- виявляти ознаки ризикової гри
- застосовувати ліміти
- вести ігрову статистику і давати про неї інформацію гравцю
- ділитися інформацією про ризики азартних ігор, шанси на виграш, попереджувати про можливий програш

Відстеження маркерів ризику та попередження розвитку лудоманії, а в разі виявлення проблем:

- надіслати попередження гравцю
- запропонувати знизити ліміти
- тимчасово обмежити гру та заблокувати акаунт
- рекомендувати внести себе до Реєстру осіб з обмеженим доступом до гри

ЧЕРВОНІ ПРАПОРЦІ, ЯКІ ПОКАЗУЮТЬ, ЩО ТУТ КРАЩЕ НЕ ГРАТИ:

- немає інформації про ліцензію
- постійні бонуси «відіграйся»
- немає контролю часу гри
- немає лімітів або їх складно знайти
- відсутність попереджень про ризик
- немає прозорості інформації про витрати



ЯК СКОРИСТАТИСЯ ІНСТРУМЕНТАМИ ЗАХИСТУ

9. ЧОМУ ВАЖЛИВО ГРАТИ В ЛЕГАЛЬНОМУ СЕГМЕНТІ?

У легальних операторів є **ліцензія і державний нагляд** Агентства PlayCity.

У разі порушення прав гравців (невиплати виграшу, блокування акаунту тощо) **можна подати скаргу** організатору або агентству. Скарга гравця є підставою для PlayCity витребувати документи або пояснення організатора азартних ігор, а також призначити позапланову перевірку такого організатора.

У нелегальному сегменті немає жодних обмежень чи правил для відповідальної гри, а сам сайт може просто зникнути. Гроші не повертають, виграші не виплачують, правила змінюються «заднім числом», підтримка ігнорує всі скарги, а скаржитися нікуди, бо гравець є порушником.



ЯК ПРАЦЮЄ САМООБМЕЖЕННЯ

Самообмеження – це офіційний механізм, який дозволяє людині добровільно заборонити собі чи близькому доступ до легальних азартних ігор.

Воно не є покаранням чи визнанням залежності. Це **інструмент захисту**, який допомагає створити дистанцію між людиною та азартними іграми в момент, коли самотійно контролювати гру стає складно.

Подати заяву можна незалежно від того, наскільки серйозною здається проблема. Багато людей користуються цим механізмом ще до того, як ситуація призводить до боргів, конфліктів у сім'ї чи інших серйозних наслідків.

Заява на обмеження

Кого стосується заява?

Мене

Третьої особи

Важливо розуміти:

самообмеження не вирішує проблему автоматично. Але воно прибирає постійний доступ до гри й дає час зосередитися на відновленні, звернутися по допомогу, відновити контроль над фінансами та сформувати нові звички.

Якщо ви:

- частіше думаєте про гру
- намагаєтеся відігратися після програшів
- не можете дотримуватися власних обмежень

самообмеження може стати одним із перших практичних кроків до змін.

ЧАСТІ ПИТАННЯ

Як обмежити собі доступ до азартних ігор?

Подати заяву про самообмеження можна через сайт [PlayCity](#), особисто в офісі агентства або через службу підтримки будь-якого ліцензованого організатора азартних ігор. Після внесення до Реєстру людина не зможе грати в азартні ігри в ліцензованих організаторів протягом обраного строку обмеження.

На який строк можна обмежити собі доступ?

Якщо людина подає заяву про самообмеження, вона сама обирає строк – від 6 місяців до 3 років. Якщо заяву подають родичі або законний представник, обмеження встановлюється на строк до 6 місяців. Після завершення цього строку його можна продовжити, якщо для обмеження залишаються підстави.

Які дані потрібні для заяви?

Для самообмеження потрібно вказати свої персональні та контактні дані, обрати строк обмеження – від 6 місяців до 3 років, а також підписати заяву КЕП.

Якщо заяву подає родич або законний представник,

потрібно вказати дані заявника і людини, яку потрібно обмежити, обрати одну з підстав для обмеження в анкеті та додати документ, що підтверджує спорідненість або повноваження законного представника. Це може бути копія свідоцтва про шлюб, про народження, про усиновлення тощо. Після заповнення заяву також потрібно підписати за допомогою КЕП.

Хто з родичів може подати заяву про обмеження?

Заяву можуть подати члени сім'ї першого ступеня споріднення або законні представники людини. До першого ступеня споріднення належать батьки, чоловік або дружина, діти, зокрема усиновлені.

Як ухвалюється рішення за заявою родичів?

PlayCity розглядає заяву, перевіряє обрану в анкеті підставу для обмеження та документи, що підтверджують спорідненість або повноваження законного представника. Рекомендовано додавати підтвердження, що людина грає в азартні ігри, **наприклад, знімки екрана з кабінету казино чи транзакцій у банку**. Результат розгляду надсилається заявнику протягом 5 робочих днів з моменту подання заяви.

ЧАСТІ ПИТАННЯ

Додатковий захист — блокування кредитів

Якщо людина грає на позичені гроші, то за заявою родичів або за рішенням суду в Реєстр додається відмітка, що людина використовує кредити для ставок. Після цього банки та кредитні компанії не зможуть видавати їй нові кредити.

Через який час людина з'являється в Реєстрі?

Якщо заяву подано напряду через PlayCity, обмеження починає діяти після внесення людини до Реєстру. Орієнтовно через один робочий день. Якщо заяву подано через організатора азартних ігор, він має не пізніше наступного робочого дня — передати її до PlayCity для внесення даних до Реєстру. Тобто зазвичай обмеження має запрацювати протягом найближчих двох робочих днів.

Чи можна передумати і відкликати заяву?

Ні. Після подання заяви про обмеження доступу її не можна відкликати. Це допомагає захистити людину від імпульсивного повернення до гри, тому строк обмеження варто обирати усвідомлено.

Чи можна обмежити людину через суд?

Так. Особливою підставою для внесення людини до Реєстру може бути рішення суду, яке набрало законної сили.

Чи поширюється обмеження на всі азартні ігри?

Обмеження стосується доступу до гральних закладів та участі в азартних іграх у ліцензованих організаторів, які зобов'язані ідентифікувати гравців перед грою і не допускати осіб із Реєстру.

Чи поширюється обмеження на іноземні або нелегальні казино?

Обмеження працює для ліцензованих організаторів азартних ігор в Україні: вони перевіряють гравців перед грою та не допускають до гри людей з дійсним обмеженням. Іноземні казино також мають отримати українську ліцензію, щоб законно працювати в Україні. Якщо ліцензії немає, такий організатор є нелегальним і ймовірно буде також ігнорувати вимоги щодо перевірки гравців. PlayCity працює над виявленням і блокуванням сайтів з незаконними азартними іграми та передає матеріали правоохоронним органам.

ЧАСТІ ПИТАННЯ

Що буде із зареєстрованими раніше акаунтами в онлайн-казино після внесення до Реєстру?

Ліцензований організатор має унеможливити доступ такої людини саме до азартних ігор, не допускати поповнення ігрового балансу та не створювати новий акаунт для цього гравця. При цьому доступ до коштів на балансі лишається, наприклад, для виведення їх на банківський рахунок.

Чи впливає внесення до Реєстру на роботу, навчання або інші сфери життя?

Сам факт перебування в Реєстрі не є публічним і не призначений для використання роботодавцями, навчальними закладами чи сторонніми особами.

Хто знатиме, що я є в Реєстрі?

Дані Реєстру є інформацією з обмеженим доступом. Доступ до даних мають лише уповноважені співробітники PlayCity. Ліцензовані організатори азартних ігор можуть перевірити статус конкретного гравця під час ідентифікації, але не мають доступу до Реєстру як до відкритого списку людей.

Чи можу я перевірити, чи є інформація про мене в Реєстрі?

Так. Фізична особа може звернутися до PlayCity із запитом на address@playcity.gov.ua, підписавши заяву КЕП. У відповідь – отримати інформацію про наявність або відсутність себе в Реєстрі.

Що відбувається з даними після завершення строку обмеження?

Персональні дані зберігаються лише до завершення строку обмеження. Після цього інформація видалється з Реєстру.

Куди звертатися, якщо ліцензований організатор допустив до гри людину з Реєстру?

Про такі випадки варто повідомляти PlayCity. Ліцензовані казино зобов'язані не допускати до гри людей, внесених до Реєстру осіб, яким обмежено доступ до азартних ігор.

МІЙ ШЛЯХ ДО ВІДНОВЛЕННЯ

Одужання від ігрової залежності не відбувається за один день. У кожної людини цей шлях різний: хтось починає з самообмеження, хтось – із розмови з близькими чи звернення до спеціаліста.

Нижче – особиста історія Антона Тарасюка, який понад 20 років жив із залежністю, а сьогодні перебуває в ремісії. **Це не універсальна інструкція, а приклад того, яким може бути шлях до відновлення.**



МЕНЕ ЗВАТИ АНТОН. 25 ТРАВНЯ 2025 РОКУ МЕНІ ВИПОВНИЛОСЯ 37 РОКІВ, ІЗ ЯКИХ МАЙЖЕ 20 Я ЖИВ З АЗАРТНИМИ ІГРАМИ.



ІСТОРІЯ ЛЮДИНИ В РЕМІСІЇ



Антон Тарасюк

понад 20 років живе з ігровою залежністю, нині – у ремісії

Перший етап – перший тиждень

Це була чергова – вже навіть не знаю, яка за рахунком – спроба покінчити з грою. Певний досвід «виходу з піке» у мене вже був. Перші дні все трималося лише на одному – вольовому рішенні не грати. Я подумки «прив'язував себе до батареї», тисячі разів на день говорив собі «ні», домовлявся із собою, повторював: «Спробуй просто пожити без гри».

Щодо тригерів, то на початку для мене було критично важливо прибрати доступ до «грошей на поверхні» – коштів на банківських картках, швидких кредитів, ломбардів та будь-яких інших способів швидко знайти гроші.

Час тоді тягнувся нестерпно довго.



Другий етап – 2–4 тижні

Коли потяг до гри трохи послабшав, я повністю сфокусувався на роботі.

Особисто мені тоді здавалося, що психотерапія в перші тижні не дасть бажаного ефекту. Мій мозок був настільки «заражений» залежністю, що будь-які думки про те, щоб покінчити з грою, він підсвідомо саботував.

Тому перші тижні своєї ремісії я повністю присвятив роботі. Зрештою, це було необхідно хоча б для того, щоб почати закривати борги.

Я працював по 16 годин на день. Розумію, що це теж може бути небезпечним і не підійде кожному, але я свідомо зробив такий вибір, спираючись на власний попередній досвід. Я знав, що на початку мені потрібно максимально заповнити вільний час чимось корисним.

Сон – робота – сон. Так я прожив майже місяць. І цей час минув значно швидше, тому що я постійно був зайнятий.

Третій етап – перші пів року

Коли мозок трохи «охолов», я почав поступово додавати до свого відновлення нові інструменти: повернувся до психотерапії, знову почав відвідувати групи анонімних гравців, спробував йогу, став більше займатися спортом.

Водночас я намагався не втратити смак до життя через роботу без вихідних. Для цього повернув у своє життя прості радощі: каву з друзями, прогулянки містом, перегляд гумористичних шоу.

Десь посеред цього етапу я вперше відчув, що починаю по-справжньому цінувати свою ремісію. Для мене це стало першою ознакою того, що мозок починає змінюватися.

Ми з ним нарешті стали однією командою, яка працює не на руйнування, а на відновлення.



Четвертий етап — все моє життя

Попереду в мене ще багато викликів, труднощів і роботи над собою. Але сьогодні я точно знаю: мені під силу пройти цей шлях.

Я хочу, щоб моя залежність стала досвідом, який зробив мене сильнішим. Саме так я бачу своє одужання і своє майбутнє.

Не існує єдиного правильного способу подолати залежність. Комуś допомагає психотерапія, комуś — групи підтримки, спорт чи самообмеження, а найчастіше — поєднання різних інструментів. **Важливо інше:** не залишатися з проблемою наодинці й не боятися звернутися по допомогу.

ЩО ДОПОМОГЛО ОСОБИСТО МЕНІ?

Психотерапія

Я працював із психологом, психотерапевтом, психіатром і нейрокоучем. Від кожного взяв щось важливе, що допомогло краще зрозуміти себе.

Пошук нових джерел радості

Замість азарту почав шукати виклики, які не руйнують, а дають відчуття розвитку. Дуже допомагало створювати щось своїми руками й бачити результат.

Відмова від «швидкого» дофаміну

Поступово замінював його речами, які дають довший ефект: спортом, читанням, виконанням запланованих справ.

Нові звички

Навчився планувати свій час, відкладати гроші, поступово вводити прості корисні звички — навіть такі, як випивати склянку води зранку.

Групи анонімних гравців

Спілкування з людьми, які проходять той самий шлях, стало для мене дуже важливою підтримкою. Їхній досвід допомагав не здаватися.

ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ ВЖЕ СЬОГОДНІ

ЩО РОБИТИ ГРАВЦЕВІ?

Помітили проблему



Чесно порахуйте, скільки часу та грошей було витрачено на гру за останній місяць



Встановіть самообмеження через Реєстр осіб, яким обмежено доступ до азартних ігор



Обмежте доступ до грошей (визначте ліміти на картках та видаліть збережені способи оплати для азартних ігор)



ЩО РОБИТИ БЛИЗЬКИМ?

Помітили ознаки залежності



Поговоріть спокійно та без звинувачень



Поясніть доступні інструменти захисту (самообмеження, професійна допомога)



За необхідності подайте заяву про обмеження доступу до азартних ігор для близької людини





Залучіть близьких та сформууйте план відновлення



**Зверніться по професійну допомогу
(психолог, психотерапевт або психіатр)**



Складіть план найближчих вихідних без азартних ігор



**За потреби зверніться до медичного закладу
або спеціалізованих програм підтримки**



**Пам'ятайте: звернення по допомогу —
це перший крок до відновлення.**



Допоможіть звернутися до психолога або лікаря



**Підтримуйте процес відновлення
й не залишайтеся з проблемою наодинці**



ПРОСТІР LIFE SPACE

Якщо ви відчуваєте, що самотійно впоратися з грою складно, важливо знати: звернутися по допомогу можна на будь-якому етапі. Не потрібно чекати, поки з'являться великі борги чи проблема почне руйнувати стосунки.

«Простір життя» (Life Space) – перший в Україні спеціалізований центр соціально-психологічної підтримки для людей з ризиком ігрової залежності, а також їхніх рідних і близьких.

Його головний принцип – комплексна допомога: людина може отримати підтримку в одному місці, а не шукати окремо психолога, психіатра чи юридичну консультацію.

Центр працює **безкоштовно, анонімно та конфіденційно.**



У центрі можна отримати:

- індивідуальну консультацію психолога
- первинну консультацію психіатра (за потреби)
- юридичну консультацію щодо самообмеження та внесення до Реєстру осіб, яким обмежено доступ до азартних ігор
- індивідуальну програму соціально-психологічного відновлення
- групову підтримку для людей з ігровою залежністю та їхніх близьких

Контакти центру



м. Київ, вул. Назарівська, 11



0 800 336 105

Безкоштовна гаряча лінія

ПІДБІРКА КОРИСНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Костянтин Аймедов. Ігроманія – паралельний світ

Костянтин Аймедов. Патологічна схильність до азартних ігор

Олег Кокун, Володимир Мороз, Ігор Пішко, Наталія Лозінська.
Діагностика схильності військовослужбовців до ігрової залежності

Зоряна Топорецька, Костянтин Аймедов, Тетяна Синіцька, Олена Олійник. Соціально-психологічний портрет патологічного гравця як передумова запобігання залежності від азартних ігор

Джон Е. Грант, Марк Н. Потенца та ін. Ігрова залежність: клінічний посібник із лікування

Ірина Пінчук, Сергій Табачников та ін. Ігроманія: сучасні реалії та шляхи подолання

Мелоді Бітті. Долаємо співзалежність. Як припинити контролювати інших і почати дбати про себе

Анна Лембке. Дофамінове покоління. Де межа між болем і задоволенням