

ТЕСТ:

Ответьте на каждый вопрос, выбрав один вариант:

- **Никогда** — 0 баллов
- **Иногда** — 1 балл
- **Часто** — 2 балла
- **Почти всегда** — 3 балла

Вопросы теста

1. Тратите ли вы больше, чем можете позволить себе без вреда для личного или семейного бюджета?
2. Нужно ли вам покупать лотерею на большие суммы, чтобы почувствовать тот же интерес или азарт, что и раньше?
3. Возвращаетесь ли вы к лотерейным продуктам, чтобы отыграться после проигрыша?
4. Занимали ли вы деньги, продавали ли вещи или искали срочно средства ради участия в лотерее?
5. Появлялась ли у вас мысль, что лотерея может становиться для вас проблемой?
6. Вызывали ли лотерейные продукты у вас стресс, тревогу, раздражение или чувство вины?
7. Говорили ли вам близкие, что лотерея стала проблемой для Вас?
8. Возникали ли из-за лотерей финансовые трудности у вас или вашей семьи?
9. Пытались ли вы сократить участие в лотереях, но не смогли?

Ваш результат

От 0 до 3 баллов - На данный момент выраженных признаков проблемного поведения не выявлено.

От 4 до 7 баллов - Лотерейные продукты уже могут оказывать негативное влияние на отдельные стороны жизни.

Рекомендуется:

- установить для себя лимит по сумме и времени;
- не пытаться отыгрываться;
- не использовать заемные деньги;
- сделать перерыв и оценить свое поведение повторно позже.

8 баллов и выше - Высока вероятность того, что процесс уже причиняет вред Вам или Вашим близким.

Рекомендуется:

- немедленно сделать паузу;
- установить самоблокировку;
- обсудить ситуацию с близким человеком;
- обратиться за профессиональной психологической или консультативной помощью.