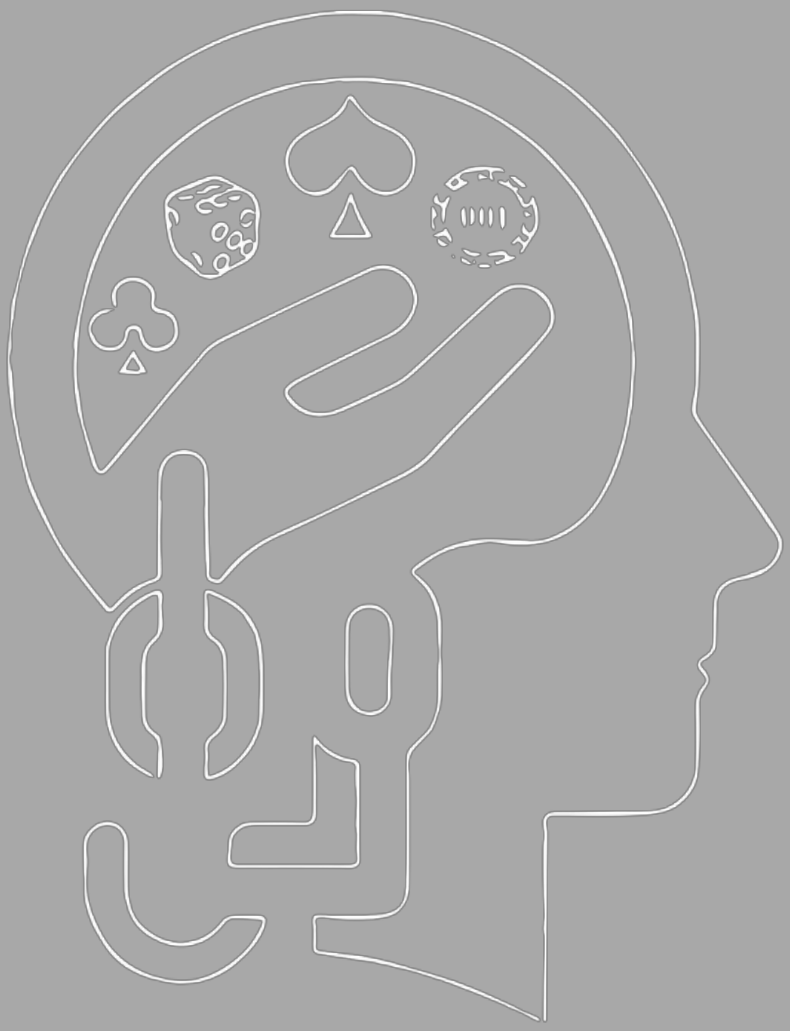


Play your cards right

Opći rječnik

Integrirana interdisciplinarna metodologija za štetu povezanu s kockanjem

2025

O ovom rječniku

Ovaj rječnik objedinjuje ključne pojmove koji se koriste u pet poglavlja metodologije Play Your Cards Right: psihoedukacija, financijski coaching, rad u zajednici, rad s obiteljima i nedirektivno vođenje. Namijenjen je kao zajednički izvor za podršku dosljednosti, jasnoći i međudisciplinarnom razumijevanju među stručnjacima koji koriste ovaj priručnik.

Pojmovi su organizirani abecednim redom i oslanjaju se na perspektive kliničke, financijske, sustavne i zajedničke prakse. Kada pojam ima specifično značenje unutar određenog poglavlja, taj se kontekst odražava u definiciji.

Čitatelje se potiče da za dodatni kontekst o tome kako se određeni koncepti primjenjuju u svakom području prakse konzultiraju uvode u pojedinačnim poglavljima.

A

Pojam	Definicija
ADHD	Neuro razvojni poremećaj koji utječe na pažnju, samokontrolu i impulzivnost. Osobe s ADHD-om mogu biti podložnije rizičnim ponašanjima, uključujući kockanje.
Ovisnost	Kronični poremećaj koji se odlikuje kompulzivnim traženjem aktivnosti ili supstance unatoč negativnim posljedicama. Kockanje je oblik ovisnosti o ponašanju.
Izgradnja saveza	Proces stvaranja partnerstava i suradnje između institucija, organizacija i građana radi postizanja zajedničkih ciljeva.
Altruizam (grupna terapija)	Stjecanje kroz davanje. Članovi otkrivaju svoju sposobnost da pomažu drugima, obnavljajući samopoštovanje.
Ambivalencija	To je kada istovremeno osjećate dva suprotna osjećaja prema istoj stvari. To je onaj osjećaj "Da, ali ne" u kojem je vaše srce ili um podijeljen u dva različita smjera.
Dvosmislenost	To je kada nešto nije jasno jer može značiti više od jedne stvari.
Anhedonija	Nesposobnost doživljavanja zadovoljstva u aktivnostima koje su ranije bile ugodne, često povezana s depresijom i ovisnostima.
Anksioznost	Prekomjerna briga i/ili strah koje doživljavaju osobe koje pate od ovisnosti, često pogoršano financijskim gubitkom ili negativnim društvenim posljedicama.
Imovina	Nekretnine, novac ili resursi koji se mogu pretvoriti u gotovinu. Primjeri uključuju kuće, štednju, dionice i intelektualno vlasništvo.
Stav	'Skriveni dio' Stav je vaš unutarnji "GPS". To je način na koji razmišljate i osjećate o nečemu prije nego što pomaknete i mišić. Sastoji se od vaših uvjerenja, vaših predrasude i vaše vrijednosti. Nezgrapna je i dugoročna, ali se s vremenom može promijeniti.

B

Pojam	Definicija
Backloading	Pristup 'prvo iskustvo' Backloading je kada sudionike prvo 'bacite' u duboku vodu. Dopustite im da steknu iskustvo, naprave pogreške i osjete "krize", a zatim objasnite teoriju tijekom debriefinga. Ovo je najbolje za: • "Aha!" trenuci: kada želite da sudionici sami nešto shvate. • Igranje uloga: održava dramu i emocije "stvarnima" jer ne prekomjerno razmišljaju o teoriji. Kritičko razmišljanje: prisiljava ih da budu "znatiželjne mačke" i pronađu vlastita rješenja.
Spasavanje	Financijska pomoć primljena od obitelji ili prijatelja za pokrivanje gubitaka uzrokovanih kockanjem, što potencijalno omogućuje nastavak kockarskog ponašanja.
Bilanca	Izvješće koje prikazuje imovinu, obveze (dugove) i neto vrijednost osobe ili organizacije.
Upravljanje bankrollom	Strategije za učinkovito raspodjeljivanje i upravljanje sredstvima za kockanje, uključujući postavljanje proračuna, ograničenja po sesiji, gornje granice dobitka/gubitka i vođenje evidencije.
BCT (Bihevioralna terapija za parove)	Pristup utemeljen na dokazima za parove pogođene ovisnošću, usmjeren na poboljšanje komunikacije, obnovu povjerenja i podršku trijeznosti.
Ponašanje	'Vidljivi dio' Ponašanje je radnja. To je ono što bi kamera snimila. To je ono što zapravo radite u situaciji. • Vidljivo je: svatko može vidjeti, čuti ili osjetiti vaše ponašanje. Kratkoročno je: svoje ponašanje možete promijeniti u sekundi, čak i ako vam stav ostane isti.
Oklada	Ugovor u kojem se novac ili nešto od vrijednosti ulaže na ishoda neizvjesnog događaja. Obuhvaća predviđanje, izglede i moguću nagradu.
Bipolarni poremećaj	Stanje mentalnog zdravlja s izmjeničnim epizodama manije i depresije. Tijekom maničnih epizoda povećana impulzivnost može dovesti do prekomjernom kockanju.
Proračun	Financijski plan koji detaljno prikazuje prihode i rashode tijekom određenog razdoblja, a koristi se za praćenje i kontrolu financijskih sredstava.

C

Razdoblje	Definicija
Novčani tok	Kretanje novca u novčaniku ili bankovnim računima, uključujući prihode i rashode.
Katarza	Terapijsko oslobađanje potisnute emocije u sigurnom grupnom okruženju, koje donosi olakšanje i omogućuje uvid.
KBT (kognitivno-bihevioralna terapija)	Psihološki tretman koji pomaže pojedincima identificirati i promijeniti maladaptivne misli i ponašanja povezana s ovisnošću.

Kružna pitanja	Sistemski terapijski postupak koji istražuje kako različiti članovi obitelji doživljavaju jedni druge i problem, omogućujući razumijevanje iz više perspektiva.
Kodependencija	Relacijski obrazac u kojem se članovi obitelji pretjerano uključuju u ponašanje kockara, gubeći iz vida vlastite potrebe i omogućujući ovisnost.
Kognitivne distorzije	Iracionalne misli ili uvjerenja koja jačaju kockarsko ponašanje, kao što su iluzija kontrole ili kockarska zabluda.
Kognitivno restrukturiranje	Tehnika koja se koristi u terapiji za zamjenu disfunkcionalnih misli racionalnijima i prilagodljivijima.
Komorbiditeti	Istovremeno postojanje dva ili više poremećaja kod iste osobe. Uobičajeno komorbiditeti kod ovisnosti o kockanju uključuju depresiju, anksioznost, poremećaje ličnosti i ADHD.
Pristup temeljen na zajednici	Strategija koja uključuje lokalne aktere, institucije i građane u osmišljavanje, provedbu i evaluaciju intervencija.
Intervencija u zajednici	Proces koji uključuje različite dionike u zajednici kako bi se zajednički spriječili, otkrili i riješili društveni ili zdravstveni problemi.
Otpornost zajednice	Sposobnost zajednice da se prilagodi krizama i oporavi od njih, održavajući socijalnu koheziju i funkcionalnost.
Kompulzivno ponašanje	Ponavljajuće, nekontrolirane radnje, poput pretjeranog kockanja, unatoč saznanju da nanose štetu.
Vještine suočavanja	Tehike razvijene za nošenje s okidačima, emocijama i stresom bez pribjegavanja kockanju.
Korektivni Rekapitulacija	Proces grupne terapije u kojem se rani obiteljski sukobi ponovno doživljavaju se, ali se korektivno rješavaju unutar sigurnosti grupe.
Žudnja	Snažna, teško kontrolirana želja za kockanjem, često potaknuta stresom, oglasima ili okruženjima povezanim s kockanjem.
Ciklusi promjene	Model koji opisuje proces odvikavanja od ovisničkog ponašanja, uključujući predrazmišljanje, razmišljanje, pripremu, djelovanje, održavanje i ponekad povratak.

D

Termin	Definicija
Dug (Obligacije)	Financijske obveze koje je potrebno otplatiti, kao što su zajmovi, hipoteke ili dugovi prijateljima.
Spirala duga	Eskalirajući ciklus posuđivanja novca za pokrivanje gubitaka od kockanja, što dovodi do neizdrživih razina duga.
Dekentralizacija	Raspodjela moći, odgovornosti i donošenja odluka među različitim akterima umjesto koncentracije u jednoj vlasti.
Odlučni balans	Psihološki alat koji pomaže pojedincima da odvagnu prednosti i nedostatke kockanje naspram prestanka, pružajući jasnoću o njihovoj motivaciji za promjenu.
Poricanje	Odbijanje priznanja problema ili njegove ozbiljnosti; čest mehanizam otpora u kontekstu ovisnosti.
Depresija	Poremećaj raspoloženja obilježen trajnom tugom, gubitkom interesa i osjećaje bezvrijednosti. Često se uočava uz ovisnost o kockanju.

Digitalni detoks	Ograničavanje ili potpuno uklanjanje pristupa platformama za online kockanje kako bi se smanjio rizik od recidiva.
Razvoj nesklada	Motivacijsko-intervjuerska tehnika koja pomaže klijentu prepoznati jaz između trenutnog ponašanja i željenih ciljeva.
Dopamin	Neurotransmiter koji igra ključnu ulogu u sustavu nagrađivanja mozga. On je se oslobađa tijekom kockarskih aktivnosti i u iščekivanju istih.
DSM-5	Dijagnostički i statistički priručnik mentalnih poremećaja, 5. izdanje. Koristi se za dijagnosticiranje mentalnih poremećaja, uključujući poremećaj kockanja kao ovisnost o ponašanju.
Dijadski	Odnosi se na odnos između dviju osoba — u psihoterapiji često terapeut-klijent ili roditelj-dijete diada.

E

Termin	Definicija
Fond za hitne slučajeve	Štednja namijenjena nepredviđenim troškovima, kao što su popravci ili medicinski računi.
Emocionalni predoziranje	Preplavljujući osjećaji srama, krivnje ili kajanja koji proizlaze iz značajnih financijskih gubitaka i narušenih odnosa zbog kockanja.
Poticanje	Ponašanja članova obitelji koja nenamjerno održavaju ili štite kockara od posljedica njegove kockarske igre (plaćanje dugova, izmišljanje izgovora, laganje u njegovo ime).
Greška gotovo uspjeha	Iluzija da je gubitak koji je bio gotovo dobitak znak neposrednog uspjeha.
Praksa utemeljena na dokazima	Intervencijski model temeljen na upotrebi znanstvenih dokaza i provjerenih metoda kako bi se osigurala učinkovitost.
Očekivana vrijednost (EV)	Mjera dugoročnog prosječnog ishoda kockanja.

F

Pojam	Definicija
Fiat valute	Valute koje izdaje država, a koje nisu poduprte fizičkom robom. Njihova vrijednost proizlazi iz povjerenja u izdavačko tijelo.
Financijsko izbjegavanje	ignoriranje ili odgađanje financijskih obveza, kao što su neplaćeni računi, kako bi se usredotočilo na kockarske aktivnosti.
Financijski kolaps	Potpuni slom financijske stabilnosti pojedinca zbog pretjeranog kockanja.
Financijski očaj	Psihološko stanje izazvano ogromnim gubicima u kockanju, često povezano s beznađem i rizičnim financijskim odlukama.
Financijski omogućitelji	Pojedinci ili sustavi (kao što su zajmovi do isplate plaće) koji neizravno podržavaju kockara ponašanje pružajući pristup sredstvima.
Upravljanje financijama	Tehničke tehnike za učinkovito upravljanje prihodima i troškovima kako bi se smanjila šteta od kockanja i ponovno uspostavila financijska stabilnost.
Financijska propast	Teška financijska nestabilnost ili osobni bankrot koji proizlaze iz ponovljenih gubitaka od kockanja i gomilanja dugova.

FOMO (strah od propuštanja)	Anksioznost zbog propuštanja prilika ili nagrada, što može potaknuti kompulzivno kockarsko ponašanje.
Prinudna ovrha	Pravni postupak u kojem vjerovnik provodi sudsku presudu radi naplate potraživanja, često što uključuje oduzimanje imovine ili zapljenu plaće.
Ovrha	Vrsta prisilne izvršne naplate vezana uz osigurane zajmove pri čemu zajmodavac preuzima posjed i prodaje založnu imovinu kada zajmoprimac ne ispuni obveze.
Frontloading	Pristup 'Mapa prvo' Frontloading je kada date kontekst, pravila, teoriju i ciljeve prije nego što vježba započne. Ovo je najbolje za: • Sigurnost: kada bi stvari mogle postati opasne (poput planinarenja ili fizičkog izazova). • Smanjenje tjeskobe: ako je grupa vrlo nervozna ili treba osjećati da su "stručnjaci" prije nego što djeluju. Tehničke vještine: kada doslovno ne mogu obaviti zadatak bez specifičnog znanja.

G

Termin	Definicija
Gam-Anon	Grupa međusobne podrške za članove obitelji i prijatelje pogođene ovisnošću voljene osobe o kockanju.
Anonimni kockari (AK)	Grupa međusobne podrške na 12 koraka za osobe s poremećajem kockanja, koja nudi uzajamnu podršku za oporavak.
Kockanje	Postupak klađenja novca ili vrijednih predmeta na nesiguran ishod.
Ovisnost o kockanju / poremećaj kockanja	Priznato stanje mentalnog zdravlja koje se odlikuje nemogućnošću kontrole kockarskog ponašanja unatoč negativnim posljedicama.
Dužnici zbog kockanja	Novac koji se duguje kao izravna posljedica kockarskih aktivnosti, uključujući osobne zajmove, dugovanja na kreditnim karticama ili neplaćene oklade.
Uzrokovano kockanjem Bankrotstvo	Pravna nesolventnost proglašena kao izravna posljedica nakupljanja nereguliranih dugova dugova nastalih zbog kockarskog ponašanja.
Genogram	Porodični genogram koji je razvio Murray Bowen, vizualizirajući strukturu obitelji, odnose i obrasce ponašanja kroz najmanje tri generacije.
Dobra praksa	Uspješno iskustvo koje se može ponoviti u drugim kontekstima zbog svoje dokazane učinkovitosti i pozitivnih ishoda.
Kohesija grupe	privlačnost koju članovi osjećaju prema svojoj grupi i jedni prema drugima — ključni faktor u ishodima grupne terapije.
Model GROW	Okvir koji se koristi u koučingu za postavljanje i ostvarivanje ciljeva: Cilj, Stvarnost, Opcije, Volja.

H

Termin	Definicija
Smanjenje štete	Pristup koji se usredotočuje na smanjenje negativnih učinaka kockanja, bez neposrednog inzistiranja na potpunoj apstinenciji.

Zdravo slobodno vrijeme	Korištenje slobodnog vremena u aktivnostima koje promiču fizičku, mentalnu i socijalnu dobrobit: sport, kultura, volontiranje.
Skriveno financijsko ponašanje	Prikrivanje financijskih transakcija ili dugova od partnera ili obitelji kako bi se pokrili gubici povezani s kockanjem.
Homeostaza	Tendencija sustava (uključujući obitelj) da održava stabilnost i opire se promjenu, čak i kada je ravnoteža disfunkcionalna.
Beznadnost	Dubok osjećaj očaja i nedostatak optimizma, često se javlja nakon značajnih financijskih gubitaka ili poteškoća povezanih s kockanjem.
Horizontalna suradnja	Suradnja model gdje svi subjekti doprinose jednako, podjela odgovornosti i donošenje odluka.
Prednost kuće	Matematikana prednost kasina nad igračima, izražena kao postotak.

I

Izraz	Definicija
Iluzija kontrole	Pogrešno uvjerenje da osoba može utjecati na ishod igre na sreću.
Iluzija brzo otplaćenih zajmova	Pogrešno uvjerenje kockara da će zajmovi uzeti za kockanje biti brzo vraćeni budućim dobicima.
Impulsivnost	Sklonost brzom i nekontroliranom djelovanju, što često dovodi do kockanja bez razmatranja rizika.
Prihod	Novac zarađen radom, ulaganjima ili drugim aktivnostima koje povećavaju neto vrijednost bez stvaranja obveze otplate.
Međugeneracijska prijenos	Proces kojim se neriješena trauma, relacijski obrasci ili ovisnička ponašanja prenose s jedne generacije na drugu.

J

Definicija	Definicija
Vođenje dnevnika	Dnevno pisanje o mislima, kontekstima i ponašanjima vezanim uz kockanje, korisno za prepoznavanje obrazaca, okidača i napretka.

L

Pojam	Definicija
Likvidnost	Sposobnost brze pretvorbe imovine u gotovinu.
Potjera za gubicima	Kompulzivni obrazac povećavanja uloga u pokušaju da se nadoknade prethodni gubici. Široko se smatra ključnom značajkom poremećenog kockanja.

M

Termin	Definicija
Minimiziranje	Umanjivanje posljedica kockarskog ponašanja, često kao mehanizam otpora.
Nepravilno raspoređeni resursi	Preusmjeravanje novca s osnovnih troškova (npr. obrazovanje, zdravstvena skrb) na kockanje.
Upravljanje novcem Problemi	Nesposobnost planiranja proračuna ili određivanja prioriteta u trošenju zbog ovisnosti o kockanju, što rezultira u neispunjenim financijskim obvezama.
Praćenje	Kontinuirani proces provjere učinkovitosti i djelotvornosti identificiranjem postignuća i slabosti te preporučivanjem korektivnih mjera.
Motivacijski intervju (MI)	Klientocentrična, ciljno orijentirana metoda za jačanje intrinzične motivacije za promjenu istraživanjem i rješavanjem ambivalentnosti.
MST (Multisistemski terapija)	Holistički pristup koji uključuje sve sustave koji utječu na pojedinca — obitelj, vršnjake, zajednicu — kako bi se podržao oporavak.
Grupa međusobne podrške	Grupa koju čine ljudi pogođeni zajedničkim problemom, pružajući međusobnu pomoć i podršku u oporavku.

N

Termin	Definicija
Negativne posljedice	Loši ishodi kockanja, uključujući dugove, gubitak posla ili osobnih odnosa.
Umrežavanje	Participativna metodologija za izgradnju međuprofesionalnih prostora za rješavanje složenih situacija kroz zajedničke resurse i suradnju.

O

Termin	Definicija
Offline kockanje	Kockanje koje se odvija na fizičkim lokacijama kao što su kazina, kladionice ili prodavaonice lutrije.
Online kockanje	Aktivnosti kockanja koje se odvijaju putem interneta, uključujući internetske kasine, sportsko klađenje, poker i web stranice za lutriju.

P

Pojam	Definicija
Patološko kockanje	Stariji naziv za poremećaj kockanja: teška forma ovisnosti o kockanju koja uključuje trajni gubitak kontrole i značajne negativne posljedice.
Osobni pad	Propadanje fizičkog, mentalnog i emocionalnog blagostanja kao posljedica ovisnosti.
Poremećaji ličnosti	Skupine mentalnih stanja karakteriziranih disfunkcionalnim obrascima razmišljanja, ponašanja i ophođenja koji mogu doprinijeti podložnosti ovisnostima.

Planerski horizont	Vremenski okvir unutar kojeg se odvija financijsko planiranje, od dnevnih do godišnjih proračuna.

Prefrontalni korteks	Regija mozga odgovorna za donošenje odluka, samokontrolu i racionalno razmišljanje. Disfunkcije u ovom području mogu pridonijeti impulzivnosti i ovisnosti.
Prevencija	Radnje usmjerene na izbjegavanje ili smanjenje rizika od razvoja ovisnosti: univerzalne, selektivne ili indicirane.
Vjerojatnosti	Matematikalni izračuni koji mjere vjerojatnost ishoda, neophodno za razumijevanje kvota u kockanju.
PTSP (posttraumatski stresni poremećaj)	Stanje mentalnog zdravlja koje se razvija nakon doživljavanja ili svjedočenja traumatičnom događaju. Može povećati podložnost ovisničkim ponašanjima.

R

Pojam	Definicija
Provjera stvarnosti	Kognitivna strategija za provjeru valjanosti misli ili uvjerenja povezanih s kockanjem.
Program oporavka	Skup mjera, uključujući terapiju i društvenu podršku, osmišljenih da pomognu osobi prevladati ovisnost.
Preoblikovanje misli	Proces procjenjivanja i mijenjanja percipiranih uzroka događaja kako bi se ispravile kognitivne distorzije i razvila točnija perspektiva.
Relaps	Povratak ovisničkom ponašanju nakon razdoblja apstinencije, često potaknut zbog stresa, izloženosti poticajima za kockanje ili neriješenih emocionalnih problema.
Otpor	Prirodan dio procesa promjene u kojem klijent može pokazivati poricanje, umanjivanje ili ambivalentnost prema promjeni svog ponašanja.
Kartiranje resursa	Identifikacija i analiza resursa zajednice radi koordinacije napora i izbjegavanja duplikacije.
Povrat ulaganja (ROI)	Dobitak ili gubitak ostvaren na ulaganju u odnosu na njegovu cijenu.
San o velikoj pobjedi	Fantazija o osvajanju velike svote novca, koja potiče kockarsko ponašanje.
Upravljanje rizikom	Strategije za minimiziranje financijskih rizika, kao što su postavljanje ograničenja na kockanje ili diversifikacija ulaganja.

S

Pojam	Definicija
Samoizuzeće	Volontarni proces u kojem pojedinci zatraže zabranu pristupa internetskim ili fizičkim platformama za kockanje kako bi spriječili kompulzivno kockanje.
Serotonin	Neurotransmiter koji igra ključnu ulogu u regulaciji raspoloženja, sna i apetita. Niske razine serotonina povezuju se s depresijom, impulzivnošću i kompulzivnim ponašanjima.
Dodatni poslovi	Dodatni izvori prihoda kojima se bavi uz osnovni posao, nudeći fleksibilnost i priliku za zarađivanje dodatnog novca.

SMART cilj	Specifičan, mjerljiv, ostvariv, relevantan i vremenski određen cilj osmišljen kako bi pružio jasnoću i fokus.
Društveni kapital	Mreža odnosa, normi i povjerenja koja omogućuju suradnju i kolektivno djelovanje unutar zajednice.
Socijalna reintegracija	Proces kroz koji se osobe pogođene ovisnošću ponovno uvode u društvena, obiteljska i radna okruženja.
Sokratovski dijalog	Terapijska tehnika koja koristi vođena pitanja kako bi pomogla pojedincima istražiti i procijeniti svoje misli i uvjerenja.
Stigma	Društveno neodobravanje ili negativni stavovi usmjereni prema osobama s ovisnošću o kockanju, što često dovodi do srama, tajnosti i nevoljkosti za potražiti pomoć.
Stres	Fiziološki i psihološki odgovor na izazovne situacije. Kronični stres može povećati ranjivost na kompulzivno kockanje kao mehanizam suočavanja.
Upotreba supstanci	Kompulzivna konzumacija droga ili alkohola, često povezana s kockanjem kao način nošenja sa stresom, emocijama ili financijskim gubicima.
Praznoversja	Lažna uvjerenja da određeni postupci, predmeti ili rituali mogu utjecati na ishod kockanja, jačajući iracionalno razmišljanje i rizično ponašanje.
Nositelj simptoma	Član obitelji koji kroz svoje simptomatsko ponašanje nosi neriješenu napetost obitelji — u obiteljima ovisnika o kockanju to je obično kockar.
Sistemski obiteljski tretman	Terapijski pristup koji obitelj promatra kao međusobno povezan sustav; promjena u jednom dijelu utječe na cjelinu.

T

Termin	Definicija
Tolerancija	Potreba igrati češće ili za veće iznose kako bi se postigla ista razina zadovoljstva.
Trauma	Psihološki i emocionalni odgovor na duboko uznemirujući ili uznemirujuć događaj koji nadmašuje sposobnost osobe da se nosi s njim.
Okidač	Situacija, emocija ili vanjski čimbenik koji potiče žudnju ili poriv za kockanjem, što potencijalno može dovesti do recidiva.
Upravljanje okidačima	Prepoznavanje i upravljanje emocionalnim, situacijskim ili okolišnim okidačima koji dovode do rizičnih ponašanja, poput kockanja.
Alati za ograničavanje kockanja	Tehnologije ili prakse, poput programa samoisključenja ili ograničenja potrošnje, za ograničavanje kockarskih aktivnosti.

U

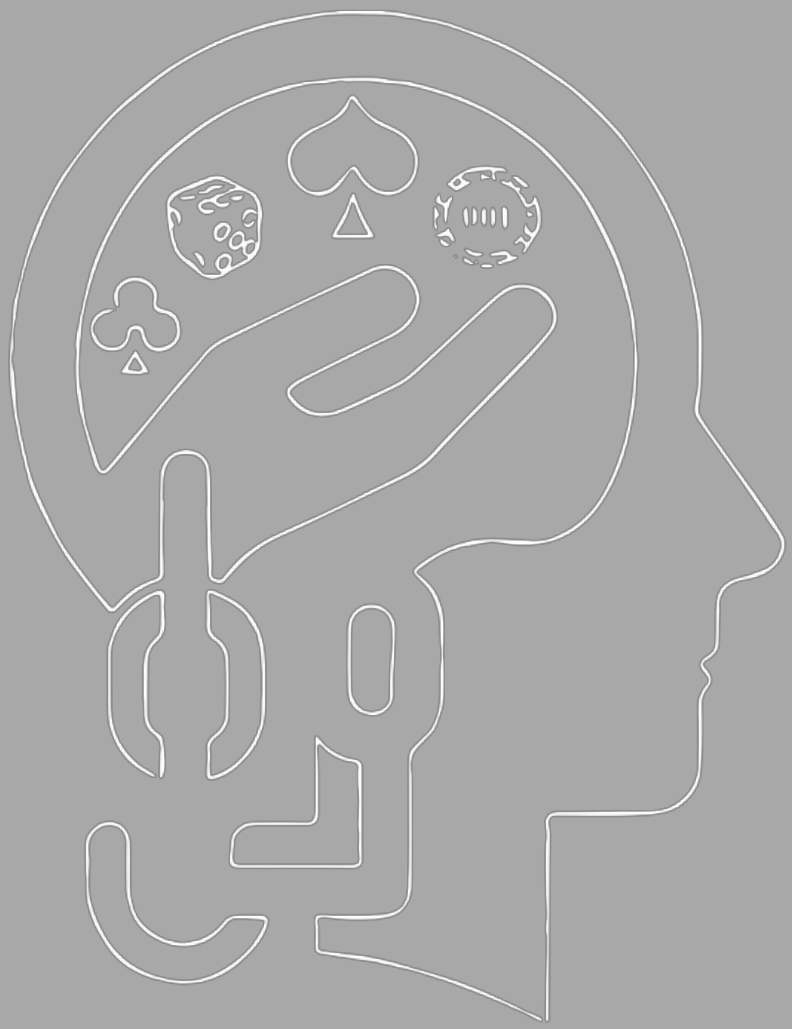
Pojam	Definicija
Univerzalnost (grupna terapija)	Jalovljev terapeutski faktor: otkriće u grupnoj terapiji da čovjek nije sam — drugi dijele iste strahove, sram i borbe.

V

Pojam	Definicija
Neto vrijednost (neto vrijednost)	Razlika između ukupne imovine i ukupnih obveza; pokazatelj financijskog zdravlja.
Varijabilno ojačanje	A kockanje princip gdje nagrade nastaju nepredvidivo, potaknuti kompulzivna ponašanja.
Volatilnost	Razina varijacije u financijskim ishodima, često povezana s kockanje i ulaganja.
Ranjivost	Emocionalna stanja ili životne okolnosti koje povećavaju rizik od razvoja ovisnosti, kao što su stres, trauma ili nedostatak društvene podrške.

T

Termin	Definicija
Apstinencijska kriza	Skup psihičkih i fizičkih simptoma — poput razdražljivosti, depresije i tjeskobe — koji se javljaju nakon prestanka kockanja.



Play your cards right