



Kinga Kaczmarek, Karolina Van Laere

HAZARD?

Nie, dziękuję!



Konsultacja naukowa: dr Krzysztof Ostaszewski

Korekta: Aneta Zdunek

Projekt graficzny: Marcin Franczak

ISBN 978-83-918815-8-3

Egzemplarz bezpłatny

Broszura finansowana ze środków Funduszu
Rozwiązywania Problemów Hazardowych
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

Wydawca:



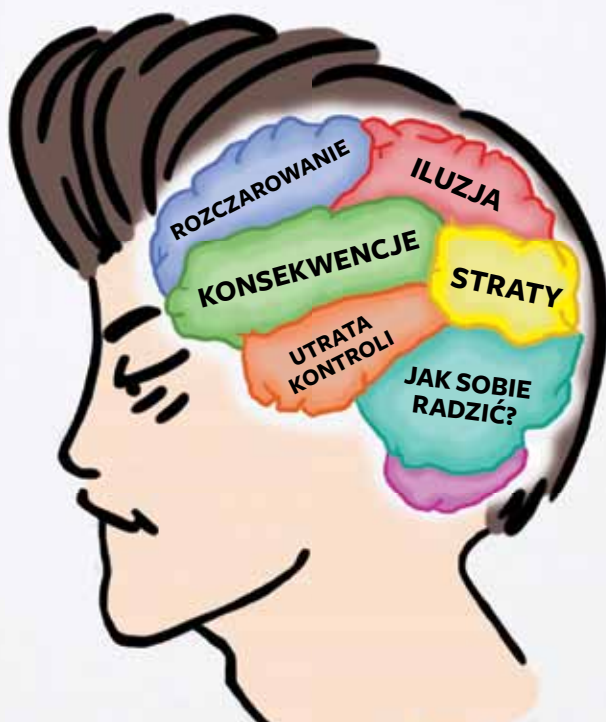
ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki,
Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych
ul. Mszczonowska 6, 01-254 Warszawa
tel. (22) 877 79 04, (22) 836 80 80

Przygotowanie do druku i druk:
Agencja Reklamowo-Wydawnicza,
A. Grzegorzcyk
ul. Kutrzeby 15, Stare Babice



Czytając poniższą publikację, dowiem się:

1. Czy uprawiałem(a)m kiedyś hazard? Czym jest hazard?
Hazard – kiedy to wszystko się zaczęło?
2. Nałogowy hazard. Magiczne myślenie w nałogowym hazardzie.
Co różni nałogowego gracza od „niedzielnego” hazardzisty?
Hazard a stres. Czy hazard uwalnia od stresu?
Jaka jest skala zjawiska? Hazard a prawo w Polsce
3. Czy jestem narażony(a) na patologiczny hazard?
Dlaczego młodzi ludzie są podatni na hazard?
Mechanizm uzależnienia od hazardu
4. Kilka słów o przykrych konsekwencjach
5. Aby nie popaść w szpony hazardu...
6. Mity i fakty na temat hazardu
7. Z zeszytu ćwiczeń... Asertywnie odmawiam!
Znam swoją wartość! Realizuję swoje cele i marzenia!
8. Hazard – reguły bezpiecznej gry
9. Już gram nałogowo! Co mogę zrobić?!
10. Gdzie szukać pomocy?





Na sali rozpraw W sprawie o hazard Oskarżony – *Maciek, 16 lat*

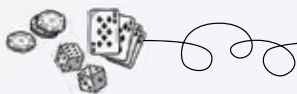
Z zeznań świadków:

pani Krystyna K. – nauczycielka Maćka

Maciek, odkąd go znam, a muszę powiedzieć, że uczę go już ładnych parę lat, zawsze był bystrym uczniem. Jest bardzo dobry, zwłaszcza w przedmiotach ścisłych: matematyka i fizyka. W dzienniku zauważyłam jednak, że coraz częściej się spóźnia. Opuszcza też ostatnie lekcje. Boję się, że to może odbić się na jego stopniach. Mam wrażenie, że od jakiegoś czasu jest przygnębiony, jakby nieobecny. Może ma problemy w domu?

Krystian P. – kolega z klasy

Maciek jest fajnym gościem. Jest bardzo dobry z matmy. Jak trzeba, to wyjaśni i pomoże. Pójdzie na imprezę. Ale ostatnio ciągle czyta



o zakładach i graniu w necie. Coś obstawia i chwali się, jak uda mu się wygrać jakieś pieniądze. Kiedy na wycieczce siedliśmy do gry w karty, bardzo chciał, żebyśmy grali na pieniądze. Dałem sobie wtedy spokój, bo nie miałem za dużo kasy, a musiało mi wystarczyć na cały pobyt. Nie tak dawno chciał ode mnie pożyczyć pieniądze.

pani Izabela W. – mama Maćka

Bardzo kocham mojego syna. Nie bardzo rozumiem, co się z nim teraz dzieje. Wiem, że Maciek bardzo chciałby mieć to, co mają jego koledzy. Imponują mu drogie rzeczy. My nie możemy sobie na nie pozwolić. Kiedy ostatnio przyszedł do domu w nowych butach, których nie chciałam mu kupić, bo były za drogie, zapytałam, skąd je wziął? Skąd miał na nie pieniądze? Wyjaśnił mi, że przez miesiąc pomagał ojcu kolegi z klasy w sprzątaniu posesji. Uwierzyłam. Bo dlaczego miałabym nie wierzyć swojemu dziecku? Czułam, że coś się dzieje nie tak. Ale uspokajałam się, że młodzież w tym wieku przechodzi trudny czas. Maciek jest dosyć zamknięty w sobie. Moje pytania o to, czy coś się dzieje, kwitował jednym stwierdzeniem: wszystko w porządku. Chociaż ja czułam, że coś się dzieje. Zrobił się taki drażliwy i nerwowy..

pan Stefan M. – właściciel osiedlowego sklepu „Zefirek”

Maćka znam od takiego brzdąca. Coraz rzadziej zagląda do sklepu. Wcześniej lubił wpadać, nawet tylko po to, żeby zamienić słówko. Bardzo lubi nasze pączki z marmoladą truskawkową. Od paru miesięcy prawie w ogóle go nie widuję. Jakies parę dni temu chciał u mnie kupić mocny alkohol. Tłumaczył, że to dla ojca. Nie sprzedąłem. Nieletnim nie sprzedajemy.

pani Zofia R. – sąsiadka

Maciuś to dobry chłopak. Uśmiechnie się, powie „dzień dobry”. Jak trzeba to i siatki poniesie. Wcześniej widziałam go często z kolegami na podwórku. Teraz na palcach jednej ręki mogę policzyć, kiedy widziałam go w towarzystwie. Ale może ma dużo swoich zajęć. W tych gimnazjach to tyle przecież teraz wymagają! Mama Maćka chodzi ostatnio jakby trochę zmartwiona albo zmęczona. Ale to nie moja sprawa. Może ma dużo pracy... A! Maciek chciał ostatnio pożyczyć ode mnie pieniądze. Wyjaśnił mi, że musi wpłacić część pieniędzy na wycieczkę, a mama zapomniała mu zostawić w kuchni. Pożyczyłam. W sumie, to chyba powinnam mu o tym przypomnieć, bo on, zdaje się, o tym zapomniał.



Z zeznań oskarżonego:

Maciek

Tak naprawdę to sam nie wiem, jak to się zaczęło. Kiedy byłem mniejszy bardzo lubiłem wypełniać z dziadkiem kupony totolotka. Tata też od czasu do czasu kupuje los. A jak jest kumulacja to już w ogóle – gra zawsze. Nigdy za wiele nie wygrał, ale ciągle powtarza, że nie powiedział jeszcze ostatniego słowa. Nie uważałem, że to jest coś niewłaściwego. Tata bardzo ciężko pracuje, mama też. I co z tego mają? Obiecałem sobie, że nie będę tak żyć. Rok temu, tak dla zabawy, poszliśmy z kolegami i obstawiliśmy wyniki zawodów sportowych w zakładzie bukmacherskim. Poprosiliśmy o pomoc starszych kumpli. Nie wygrałem, ale wtedy poczułem się tak dorośle. I ten dreszczyk... Chyba bardzo spodobał mi się ten moment oczekiwania na wynik. Kiedy stałem pod zakładem, zobaczyłem, jak jeden człowiek cieszył się z wygranej. Był taki zadowolony i szczęśliwy! Pomyślałem, że chciałbym się czuć tak jak on. Kiedy miałem przy sobie więcej pieniędzy, postanowiłem znowu spróbować. Znalazłem zakłady bukmacherskie on-line. Kilka kliknięć i udało się. Wygrałem 200 zł! Nie pamiętam, żebym miał tyle pieniędzy przy sobie. To było super uczucie. Zupełnie tak, jakby pieniądze spadły mi z nieba. Nie tak jak mój ojciec, który musi na każdą złotówkę ciężko zapracować. Postanowiłem za wygraną kupić sobie wymarzone markowe buty. Podobne do tych, które ma Kamil z równoległej klasy. Tylko, że czarne. Potem pomyślałem, że fajnie byłoby mieć iPod'a... To byłoby coś! I tak zacząłem dość regularnie zaglądać na stronę zakładów. Udawało mi się coś wygrać, czasami przegrywałem. Skoro udawało mi się wygrywać, to wystarczyło tylko więcej grać. Logiczne. No więc, żeby więcej grać, zacząłem pożyczać pieniądze. Na samym początku było to proste. Wyjaśniałem rodzicom, że potrzebuję na książki, a to na basen czy angielski (na które dawno już przestałem chodzić). Ale w pewnym momencie rodzice zaczęli coś podejrzewać. Tata sprawdził, że nie chodzę już na angielski. Wymyśliłem coś na poczekaniu i obiecałem, że wrócę na lekcje. Uwierzyli. Nawet ja sam w to uwierzyłem. Do czasu. Chodziłem przez miesiąc, ale znowu potrzebowałem pieniędzy na zakłady. Nie widziałem w tym nic złego. Kiedy ukradłem w tym sklepie, nie myślałem o tym, że kradnę. Myślałem tylko o tym, że potrzebuję pieniędzy na obstawienie kolejki... Naprawdę.



Czy uprawiało(a)m kiedyś hazard?

Ależ skąd! Przecież nie było(a)m nigdy w kasynie!

Czy zastanawiało(a)ś się kiedyś nad tym, czym są uzależnienia behawioralne? Hazard? Nie?

Być może, podobnie jak wielu młodych ludzi, uznajesz, że jeżeli:

- A) nie grało(a)ś nigdy w kasynie (w końcu wstęp jest tylko dla dorosłych)
- B) nie obstawiało(a)ś na wyścigach konnych (z podobnych powodów), to znaczy, że nie uprawiało(a)ś hazardu. Sprawdź to koniecznie, odpowiadając na 5 poniższych pytań!

MINI TEST

CZY UPRAWIAŁE(A)M KIEDYŚ HAZARD?

1. Czy kupiło(a)ś kiedyś los na jakiegokolwiek loterii? **Tak/Nie**
2. Czy brało(a)ś kiedykolwiek udział w losowaniu totolotka? **Tak/Nie**
3. Czy założyło(a)ś się kiedykolwiek z kolegami/koleżankami o wynik jakiegoś wydarzenia (np. meczu piłkarskiego), stawiając na to pieniądze (przynajmniej 1 grosz) lub jakąś rzecz? **Tak/Nie**
4. Czy postawiło(a)ś swoje pieniądze lub jakąś rzecz w grze w karty (lub jakiegokolwiek innej)? **Tak/Nie**
5. Czy grało(a)ś w Jednorękiego Bandytę? **Tak/Nie**

Jeżeli na któreś z powyższych pytań odpowiedziało(a)ś twierdząco – uprawiało(a)ś hazard.

Bank słówek:

Uzależnienia behawioralne

To przymus wykonywania pewnej czynności, który wpływa niszcząco zarówno na funkcjonowanie osoby uzależnionej, jak i jej otoczenia. Skutki uzależnienia mogą dotyczyć wszystkich sfer życia. Można się uzależnić m.in. od hazardu, Internetu, komputera, gier komputerowych, zakupów, seksu, jedzenia.



Czym jest hazard?

Wszystkie gry i zakłady (takie jak: gry liczbowe, internetowe, na automatach, w karty, kości, bingo, telebingo, ruletka, loterie pieniężne, promocyjne, fantowe lub inne, zakłady wzajemne polegające na odgadywaniu wyników różnych zdarzeń – bukmacherstwo, kupony do zdrapywania), w których stawką są pieniądze lub inne dobra materialne, są hazardem. Za każdym więc razem, kiedy postawisz na coś pieniądze lub jakąkolwiek rzecz (która należy do Ciebie lub Twojej rodziny) i nie jesteś w stanie przewidzieć rezultatu – uprawiasz hazard. **Wynik znajduje się bowiem w rękach przypadku**, który decyduje o tym, czy stracisz-przegrasz, czy zyskasz-wygrasz.



NAŁOGOWY HAZARDZISTA WIERZY, ŻE MOŻLIWE
JEST ROZPRACOWANIE SYSTEMU, DZIĘKI KTÓREMU
MOŻNA PRZEWIDZIEĆ WYNIK



Hazard – kiedy to wszystko się zaczęło?

Słowo hazard pochodzi z języka arabskiego „az-zahr”. Oznacza kostkę, grę w kości. O hazardzie wspominają źródła dokumentujące czasy starożytne:

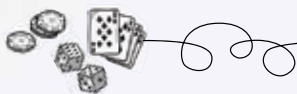
- prawdopodobnie 4000 lat p.n.e. w Babilonie organizowano wyścigi konne,
- 2300 lat p.n.e. grano o niewolników w Chinach, podobny proceder uprawiano w Egipcie 1500 lat p.n.e.,
- pierwsze kasyno w Europie otwarto w XVII wieku w Wenecji,
- w Polsce pierwsze wzmianki o graniu w kości datujemy na czasy piastowskie, czyli X wiek n.e.

CZY WIESZ, ŻE...

Kaligula przegraną grę w kości rekompensował sobie aresztowaniami lub egzekucją bogatych obywateli oraz konfiskatą ich dóbr.

★ ★ ★

W 1020 r. podczas spotkania króla Norwegii Olafa II Świętego z królem Szwecji Olafem Skotkonungiem rzuty kośćmi zadecydowały o spornych granicach powiatu Hising (przypadek Norwegii).



Nałogowy hazard

Chwilę wcześniej dowiedziały(a)ś się, że wszystkie gry i zakłady, w których stawką są pieniądze lub dobra materialne, a wynik gry/zakładu jest zależny od przypadku, są hazardem. To, że uprawiały(a)ś hazard, nie oznacza, że jesteś w szponach nałogu. Musisz jednak pamiętać, że każdy, kto uprawia hazard, może popaść w poważne kłopoty. Jakże są więc sygnały świadczące o tym, że człowiek traci kontrolę nad grami hazardowymi?

TRACISZ KONTROLĘ NAD SWOIM ZACHOWANIEM, GDY:

- w okresach, gdy granie nie jest możliwe, odczuwasz silną potrzebę grania,
- tracisz kontrolę nad limitem czasu poświęconego na granie oraz nad swoimi finansami,
- odczuwasz silne wahania nastroju: euforię i ekscytację, kiedy grasz, oraz niepokój, rozdrażnienie, kiedy ograniczasz granie lub próbujesz nie grać,
- tracisz zainteresowanie rzeczami, które do tej pory sprawiały Ci przyjemność,
- twoje myśli koncentrują się wokół grania.

Magiczne myślenie w nałogowym hazardzie

Niezależnie od tego, jak bardzo chciał(a)byś wierzyć w to, że możesz przewidzieć wygraną lub, że jest ona zależna od Twoich działań – nadal znajduje się ona w rękach przypadku. Nałogowi gracze zniekształcają swoje widzenie rzeczywistości. Dają się omamić swoim złudzeniom, które popychają ich w coraz większe kłopoty. Nazywamy to błędami poznawczymi.

Bank słówek:

Błędy poznawcze

To nieracjonalne przekonania o rzeczywistości. Wpływają one na formułowanie poglądów i podejmowanie decyzji. „Zaoszczędzają” czas i energię, które trzeba poświęcić na rozeznanie się w sytuacji, dokładne jej przeanalizowanie. Niestety, mają niewiele wspólnego z rzeczywistością.

Sprawdź, czy i Ty nie dajesz się zwieść magicznemu myśleniu!

NAŁOGOWY HAZARDZISTA:

- ignoruje losowy charakter (przypadkowość) wygranej,
- dopatruje się magicznego porządku oraz powiązań pomiędzy różnymi zjawiskami,
- wierzy w przesady, np. w to, że jakiś przedmiot, rytuał może przynieść przegraną lub wygraną,
- myśli, że możliwe jest rozpracowanie systemu, dzięki któremu można przewidzieć wynik,
- jego pamięć staje się wybiórcza: pamięta o swoich wygranych i „zapomina” o przegranych,
- nadaje cechy ludzkie urządzeniom hazardowym: maszyna nagradza go i karze,
- pomniejsza znaczenie przegranej jako „prawie wygranej” – dalsze granie tylko przybliży go do wygranej.



Co różni nałogowego gracza od „niedzielnego” hazardzisty?



HAZARDZISTA Z PRZYPADKU

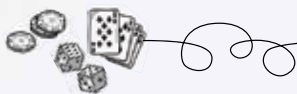
- chcę się rozerwać
- lubię się zabawić
- moi znajomi/rodzina też czasem grają – robię to dla towarzystwa
- lubię ten dreszczyk emocji, gdy nie wiem, czy wygram, czy przegram
- czasami nie mam nic innego do zrobienia
- a nuż, wygram?
- lubię wyzwania

NAŁOGOWY HAZARDZISTA

- hazard poprawia mi nastrój
- zapominam wtedy o okropnej, szarej rzeczywistości
- granie pomaga mi nie myśleć o tym, od czego chcę uciec

Hazard a stres. Czy hazard uwalnia od stresu?

Każdy z nas w różny sposób radzi sobie ze stresem. Stres dopada nas w różnych sytuacjach: przed randką, egzaminem, zawodami sportowymi, w kontaktach z ludźmi, podczas wystąpień publicznych, w nowych dla nas sytuacjach. W związku z tym, że tak wiele różnych sytuacji wywołuje napięcie, warto zastanowić się nad tym, jak sobie z nimi radzić. Hazard przez niektórych osoby może bowiem być traktowany jako świetny, bo przynoszący natychmiastową ulgę, sposób radzenia sobie z trudnościami. W rzeczywistości jest to destrukcyjny i w dłuższej perspektywie mało skuteczny sposób na stres! Uprawianie hazardu, jak sam(a) doskonale wiesz, niesie za sobą szereg przykrych konsekwencji. Stres pojawia się wówczas, kiedy stajemy oko w oko z sytuacją, której jest nam trudno sprostać, np. ktoś, kto chce być bardzo dobrym uczniem i jednocześnie chce uzyskiwać znaczące sukcesy sportowe wymagające codziennych treningów. Stres pojawia się w obiektywnie trudnej sytuacji oraz w sytuacji subiektywnie ocenianej jako bardzo trudna.



JAK MOŻE NA NAS WPŁYWAĆ DŁUGOTRWAŁY STRES?

- **ciało i fizjologia:** pocenie się, przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, zmiany ciśnienia krwi, suchość w ustach i gardle, częste oddawanie moczu, ból pleców, szyi i innych części ciała, zaburzenia menstruacji, niestrawność, bóle głowy, obniżenie odporności, skutkujące na przykład częstymi infekcjami, problemy z zasypianiem, a nawet bezsenność
- **myślenie:** trudności w koncentracji uwagi, częste zapominanie, rozkojarzenie
- **emocje:** niepokój, lęk, rozdrażnienie, nerwowość, złość
- **zachowanie:** drżenie, tiki nerwowe, nerwowy śmiech, zgrzytanie zębami, trudności z mówieniem, pobudzenie i nerwowość, częstsze uleganie wypadkom, palenie papierosów, sięganie po substancje psychoaktywne, objadanie się
- **postawa:** bezradność, manifestowanie postawy „na niczym mi nie zależy”

Ludzie w różny sposób radzą sobie z sytuacjami, które spotykają ich w życiu. Ty zapewne również masz swoje sposoby na stres. Psychologowie spróbowali poszukać wśród naszych ludzkich zachowań pewnych prawidłowości i doszli do wniosku, że ludzie najczęściej wykazują trzy tendencje (style) radzenia sobie z napięciem:

- A. unikanie** – odwracanie uwagi od sytuacji trudnej, poszukiwanie sposobów, aby o trudnościach jak najszybciej zapomnieć,
- B. koncentracja na emocjach** – koncentrowanie się na sobie i swoich przeżyciach,
- C. koncentracja na zadaniu** – poszukiwanie i planowanie rozwiązań dla sytuacji trudnej, podejmowanie wysiłku, żeby ją zmienić.

Jak myślisz, który z powyższych sposobów jest najskuteczniejszy? Dlaczego?

Odpowiedź: najlepiej radzimy sobie ze stresem wówczas, kiedy potrafimy, w zależności od sytuacji i swoich potrzeb, w sposób elastyczny korzystać ze wszystkich trzech stylów radzenia sobie. Za najefektywniejszy sposób radzenia sobie ze stresem uznaje się koncentrowanie się na rozwiązywaniu sytuacji trudnej.

Spośród rozsypanki wyrazowej zaklasyfikuj różne sposoby zachowania się do wspomnianych stylów:

- **NA ZIELONO** – unikanie
- **NA CZERWONO** – koncentrowanie się na emocjach
- **NA NIEBIESKO** – koncentrowanie się na zadaniu

ZAKUPY, KINO, SŁUCHANIE MUZYKI,
ROZMOWA Z PRZYJACIÓŁKĄ / PRZYJACIELEM,
SPACER, SZUKANIE PORADY,
SZUKANIE POMYSŁU, CO ROBIĆ,
ROZMYŚLANIE O SWOICH UCZUCIACH

Czy zastanawiał(a)ś się kiedyś nad tym, jak Ty radzisz sobie ze stresem?
Po które z wyżej wymienionych lub im podobnych sposobów zwykle sięgasz?
Jak myślisz, dlaczego unikanie jest najmniej efektywnym sposobem radzenia sobie ze stresem?



Jaka jest skala zjawiska?

Szacuje się, że w Polsce 3,7% osób dorosłych gra w sposób, który może prowadzić do uzależnienia (w tym 0,2% już ma poważny problem z hazardem). Co czwarty Polak w wieku 15 lat i więcej w ciągu ostatnich 12 miesięcy grał w gry na pieniądze. Osoby do 34. roku życia są najbardziej zagrożone uzależnieniem od hazardu (62,2%). Wśród graczy w wieku 15-18 lat 12,3% ma problem z hazardem¹.

Czy jestem narażony(a) na patologiczny hazard?

Wiesz już, czym jest hazard i nałogowy hazard. Wiesz, jakiego rodzaju symptomy towarzyszą osobie uzależnionej od niego. Nadszedł zatem czas, abyś sprawdził(a), czy jesteś w jakikolwiek sposób narażony(a) na to, aby stać się nałogowym hazardzistą!

Zapoznaj się dokładnie z listą czynników ryzyka, które mogą sprawić, że Ty lub ktoś z Twoich znajomych może być podatny na hazard.

Bank słówek:

Czynniki ryzyka

To cechy, nawyki, warunki środowiskowe, które zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia u osoby danego problemu czy choroby. Istnieją czynniki ryzyka, które możemy zmienić i te, na które nie mamy wpływu.

HAZARD A PRAWO W POLSCE

1. Od którego roku życia uprawianie hazardu, w tym hazardu on-line, jest zgodne z prawem?

- a. od 15. roku życia pod opieką dorosłych
- b. tak jak prawo jazdy, od 17. roku życia
- c. od 18. roku życia

2. Hazard on-line w Polsce:

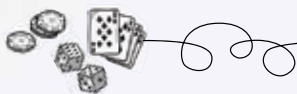
- a. jest legalny
- b. dozwolony jest w określonych warunkach
- c. jest zakazany

3. Jaka kara grozi za uprawianie nielegalnego hazardu w sieci?

- a. kara do trzech lat pozbawienia wolności
- b. kara do dwóch lat pozbawienia wolności
- c. kara do trzech lat pozbawienia wolności i kara grzywny

POPAWNE ODPOWIEDZI:
1. c – w Polsce hazard może uprawiać tylko osoba pełnoletnia;
2. b – w Internecie legalne są jedynie zakłady wzajemne, pod warunkiem uzyskania zgody od ministra finansów i uiszczenia stosownej opłaty.

¹ Dane pochodzą z badań zrealizowanych przez Fundację Centrum Badania Opinii Społecznej w latach 2011–2012. Więcej informacji na ich temat znajdziesz na stronie www.narkomania.gov.pl w zakładce Hazard.



NA PROBLEMY Z NAŁOGOWYM HAZARDEM NARAŻONY(A) JESTEŚ, JEŚLI:

- zaczynasz uprawiać hazard w młodym wieku (przypomnij sobie, czy nie stawiałeś(a)ś kiedyś chociażby symbolicznych kwot w grze w karty),
- kiedy wygrałeś(a)ś już coś wartościowego w grach hazardowych i zwiększyło to tylko Twój apetyt na więcej,
- lubisz ryzyko, czyli robisz rzeczy, które są niebezpieczne, po to, by poczuć ten ekscytujący dreszczyk emocji,
- potrzebujesz pieniędzy,
- przeżyłeś(a)ś ostatnio silny stres spowodowany stratami, trudną sytuacją osobistą (śmierć kogoś bliskiego, rozwód rodziców),
- kiedy grasz, masz poczucie, że mniej odczuwasz napięcie, ból, troskę,
- coraz częściej odczuwasz samotność, nudę oraz nieprzyjemne odczucia, jak niepokój czy frustrację,
- masz poczucie, że Twoje życie dostarcza Ci tylko samych rozczarowań,
- Ty lub ktoś z Twoich bliskich ma lub miał problemy z alkoholem, narkotykami, hazardem, innymi uzależnieniami,
- wydaje Ci się, że można rozpracować system i wymyślić metodę, która pomoże Ci wygrać,
- doświadczyłeś(a)ś, chociaż raz w swoim życiu, że próbując odzyskać to, co straciłeś(a)ś, podejmowałeś(a)ś ryzyko i działałeś(a)ś bez zastanowienia.

Czy przychodzą Ci do głowy jeszcze inne czynniki ryzyka?

Które z wymienionych powyżej czynników ryzyka są, Twoim zdaniem, najbardziej zagrażające? Zakreśl trzy z nich.

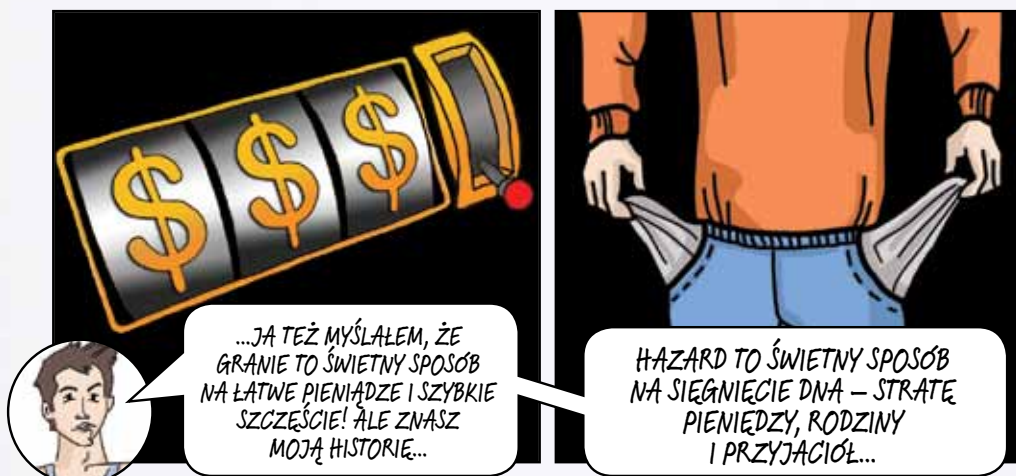
Dlaczego młodzi ludzie są podatni na hazard?

Okres dojrzewania wiąże się z dużymi zmianami w Twoim życiu nastolatka. Nagle najbliższe otoczenie zaczyna wymagać od Ciebie większej dojrzałości, podejmowania ważnych decyzji. Poznawanie coraz trudniejszych zagadnień zmusza Cię do coraz większego wysiłku. Zmienia się również Twoje ciało. Coraz wyraźniej odczuwasz i odkrywasz swoją seksualność. Liczne zmiany dotyczące sfery psychologicznej, społecznej i fizycznej uruchamiają różne, często skrajne uczucia: od euforii, ekscytacji do poczucia beznadziei. Wraz ze zmianą nastroju, wahaniom ulegać może również poczucie własnej wartości: od poczucia swojej wyjątkowości do poczucia totalnej bezwartościowości. Niekiedy takie doświadczenie natłoku zmian może przyprawić o zawrót głowy! Wówczas można mieć wrażenie, że traci się kontrolę nad sobą, swoim życiem i ciałem. Zachowania ryzykowne, w tym hazard, mogą nie tylko polepszać (na krótko!) nastrój, ale i dawać (złudne!) poczucie odzyskiwania kontroli.

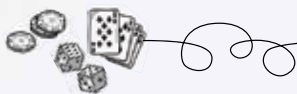


Mechanizm uzależnienia od hazardu

Czy Ty również ulegasz złudzeniu, że życie powinno być łatwe, miłe i przyjemne? A jeżeli takie nie jest, to znaczy, że coś jest nie tak i musisz to zmienić? Kiedy uśmiechnięci od ucha do ucha ludzie przekonują Cię z billboardów i telewizora, że nowe buty Adidas, wypasiony Ipad czy Iphone wystarczą Ci do tego, żeby poczuć się szczęśliwym, wierzysz im? Jeżeli tak, to znaczy, że wierzysz w cuda.



Żyjemy w czasach, kiedy różne przyjemności, dobra konsumpcyjne są na wyciągnięcie ręki. Bardzo często poprawiają nam nastrój i sprawiają, że choć na chwilę odsuwamy od siebie troski dnia codziennego. Jeżeli w taki sposób radzimy sobie z napięciem czy stresem od czasu do czasu, równolegle bierzemy jednak byka za rogi i próbujemy stawić czoła różnym sytuacjom, to w porządku. Nikt przecież nie powiedział, że w życiu musi być ciężko i trudno. Tak naprawdę to jest różnie: czasem przyjemnie, a czasem trudno (czasem słońce, czasem deszcz – jak mówi tytuł jednego z bollywoodzkich filmów). Gorzej, jeżeli nie chcemy zgodzić się na to, że czasami trzeba zmierzyć się z różnymi trudnymi sytuacjami i sobie z nimi radzić. Jeżeli przyzwyczaimy się do przyjemności i jej doświadczanie staje się celem samym w sobie, istnieje ryzyko, że coraz bardziej odcinamy się od rzeczywistości, innych ludzi etc. Sam sposób lub środek, który tej przyjemności dostarcza, staje się najbardziej pożądaną rzeczą, której pragniemy. Niestety, to bardzo prosta droga do uzależnienia. Chcemy tego więcej i więcej. To może być alkohol, narkotyki. Współcześnie coraz więcej mówimy o uzależnieniu od czynności, jak zakupy, praca, jedzenie czy wreszcie hazard, o którym teraz czytasz. To, co w nich jest uwodzące, to fakt, że dostarczają natychmiastowej ulgi. Nie trzeba specjalnie czekać, napracować się. Wystarczy kupić los, zjeść kilka przepysznych ciastek i już świat nabiera przyjemnych kształtów i miłego kolorytu.



Pytanie tylko, czy tego chcesz? Jedno jest pewne: możesz wybierać, pamiętając jednocześnie, że każdy wybór pociąga za sobą konsekwencje. Z jednej strony – hołdowanie przyjemności, która pojawia się na pstryknięcie (kliknięcie) palca i zrezygnowanie z dbania o siebie, swoją przyszłość, rozwój. Z drugiej, zaangażowanie w troszczenie się o siebie, swoje otoczenie, przyszłość, rozwój, które kosztuje pracę, ale dostarcza długotrwałej satysfakcji i w gruncie rzeczy wielu przyjemności. Tyle że nie zawsze od razu. *Wybór należy do Ciebie!*

Kilka słów o przykrych konsekwencjach

Czego tak naprawdę możesz się spodziewać, uprawiając nałogowo hazard? Poniżej znajdują się najważniejsze konsekwencje, które dotyczą osoby w Twoim wieku nałogowo uprawiające hazard:

- poważne trudności w szkole wynikające z absencji, spadku zainteresowania obowiązkami szkolnymi, trudności w koncentracji uwagi,
- silne konflikty z dorosłymi i niepotrzebne napięcia z otoczeniem,
- konflikty z prawem związane ze zdobywaniem środków na granie (m.in. kradzieże),
- uszczuplenie budżetu i boleśnie odczuwalny brak pieniędzy,
- doświadczanie stresu i napięć objawiających się m.in. trudnościami w zasypianiu, apatią, napadami lęku, bólami głowy,
- depresja,
- nałogowemu uprawianiu hazardu często towarzyszy nadużywanie substancji psychoaktywnych.

Masz dużo do stracenia! Zastanów się zatem, czy warto ryzykować!?

Spróbuj się zdiagnozować!

MINI
TEST

OTO OBJAWY, KTÓRE MOGĄ ŚWIADCZYĆ O TYM, ŻE TRACISZ KONTROLĘ I MOŻESZ STAĆ SIĘ OFIARĄ NAŁOGOWEGO HAZARDU:

- hazard zaczyna odgrywać w Twoim życiu coraz większą rolę i tracisz zainteresowanie tym, co wcześniej sprawiało Ci przyjemność Tak/Nie
- pogarszają się Twoje wyniki w nauce Tak/Nie
- zaczynasz okłamywać najbliższych w sprawie wydatkowanych przez siebie pieniędzy Tak/Nie
- zapożyczasz się u kolegów, rodziny, znajomych w przekonaniu, że tym razem uda Ci się odzyskać pieniądze Tak/Nie



- wierzysz, że możesz wymyślić metodę czy system, dzięki któremu będziesz wygrywał(a) Tak/Nie
- Twoje stany emocjonalne stają się coraz częściej uzależnione od tego, czy grasz, czy też nie grasz; czy wygrywasz, czy przegrywasz Tak/Nie

Jeżeli zakreśliłeś(a)ś przynajmniej dwa z wymienionych objawów, porozmawiaj o tym z dorosłym. Możesz mieć kłopot z hazardem! (patrz: Gdzie szukać pomocy? – s. 24)

Zapytaj siebie: Co dodaje Ci skrzydeł, daje motywację do działania i sprawia, że czujesz się dobrze sam(a) ze sobą? To być może jedna z rzeczy, która sprawi, że nie zostaniesz hazardzistą.

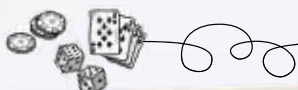
Zastanów się i odpowiedz: Kości zostały rzucone (alea iacta est) – miał powiedzieć Juliusz Cezar, miłośnik gry w kości, przekraczając Rubikon. Jak rozumiesz ten związek frazeologiczny? Jak myślisz, dlaczego Cesarowi przekroczenie Rubikonu mogło skojarzyć się z grą w kości?

Aby nie popaść w szpony hazardu...

- *Obserwuj siebie i to, jak radzisz sobie ze swoimi emocjami, stresem w różnych sytuacjach. Osoby popadające w uzależnienia, w tym w nałogowy hazard, nie potrafią radzić sobie z napięciem i w sposób konstruktywny rozwiązywać trudnych sytuacji.*

Ludzie w bardzo różny sposób radzą sobie z trudnymi emocjami, sytuacjami i stresem. Mogą koncentrować się na szukaniu wyjścia z sytuacji, na radzeniu sobie z emocjami, np. poprzez rozmawianie z innymi ludźmi, ale mogą też próbować unikać myślenia czy mówienia o swoich trudnościach i szukać takich aktywności, dzięki którym zapomną o przykrej dla nich rzeczywistości (kino, zakupy, komputer, niekontrolowane jedzenie, hazard i inne uzależnienia). Unikanie jest najmniej skutecznym i najmniej pomocnym sposobem radzenia sobie z napięciem, co więcej – nie służy konstruktywnemu rozwiązaniu trudnej sytuacji. Dużo bardziej efektywnym sposobem radzenia sobie jest rozmowa z kimś zaufanym, szukanie pomocy u kogoś, kto ma od nas większe kompetencje i doświadczenie, wyjście z przyjacielem/przyjaciółką na spacer, wspólne przeanalizowanie sytuacji i opracowanie planu jej rozwiązania.





Mity i fakty

NA TEMAT HAZARDU

MIT NR 1: Nałogowym hazardzistą jest osoba grająca codziennie.

FAKT: Nałogowy hazardzista może grać rzadko, ale kiedy już zacznie grać, ma trudności z zaprzestaniem grania.

MIT NR 2: Hazard opłaca się tym, którzy są cierpliwi.

FAKT: Hazardowe granie doprowadza do bankructwa i ubóstwa wielu ludzi.

MIT NR 3: Hazard to łatwy sposób na zarobienie pieniędzy.

FAKT: Uprawiając hazard, znacznie częściej traci się pieniądze (oraz wiele innych dóbr), niż je zyskuje, w przeciwnym razie kasyna i salony gier nie mogłyby istnieć.

MIT NR 4: Problem hazardu nie dotyczy ludzi bogatych.

FAKT: Problem hazardu dotyczy różnych grup społecznych (osób biednych, zamożnych oraz należących do klasy średniej). Negatywne skutki patologicznego hazardu nie ograniczają się do strat materialnych. Nałogowi hazardziści mają często problemy z prawem i popadają w konflikty z bliskimi.

MIT NR 5: Od hazardu uzależniają się tylko ludzie słabi.

FAKT: W zasadzie każdy, kto uprawia hazard, może stać się nałogowym hazardzistą.

MIT NR 6: Najlepszym sposobem pomocy nałogowemu hazardziście jest spłacanie jego długów.

FAKT: Nie dając nałogowemu graczowi ponieść konsekwencji jego działań, nie pomożemy mu; w ten sposób możemy raczej zachęcić go do dalszego grania.

MIT NR 7: Hazardzista, który ma złą passę, powinien grać dalej, bo zła passa zaraz minie.

FAKT: Każda wygrana lub przegrana jest kwestią przypadku.

MIT NR 8: Problem hazardu łatwo wykryć.

FAKT: Nałogowi hazardziści często potrafią długo ukrywać swój problem przed bliskimi.

MIT NR 9: Można opracować system, który potrafi przewidzieć wynik losowania.

FAKT: Prawdopodobieństwo wylosowania każdego numeru jest zawsze takie samo.



Możesz zwyciężyć w wyścigu
Tour de France!



Co powiesz na propozycję udziału
w turnieju Wimbledon?



A może pobijesz rekord świata
w pływaniu stylem dowolnym?

ĆWICZENIE DLA CIEBIE: Wypisz pięć Twoich sposobów radzenia sobie ze stresem i napięciem, po które sięgasz najczęściej. Które z nich pomagają Ci najbardziej? Które z nich są według Ciebie najbardziej efektywne?

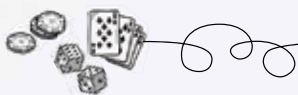
• Rozwijaj swoje zainteresowania i pasje

Osoby, które trwonią swój czas i energię na oddawanie się uzależnieniom, w tym hazardowi, zwykle tracą ciekawość innymi sprawami. Nie potrafią radzić sobie z emocjami i trudnymi sytuacjami. Tymczasem posiadanie własnych zainteresowań i pasji jest czymś, co nie tylko rozwija, ale i wzmacnia nasze możliwości w radzeniu sobie ze stresem i napięciem. Zainteresowania i pasje pomagają poznawać samego siebie oraz kształtują Twoją indywidualność. Pomagają w określeniu swojej ścieżki rozwoju i drogi zawodowej. Mogą więc w przyszłości stać się Twoim źródłem zarobkowania. Pielęgnowanie pasji „pozytywnie nakręca”, dodaje energii, dostarcza radości oraz satysfakcji. Jest jednym z bardziej skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem. Czyni Ciebie też bardziej atrakcyjnym dla innych. Nie pozbawiaj się więc w swoim życiu czegoś tak cennego i nie mów, że nie masz na to czasu! Czasu jest w sam raz, tylko, być może, trzeba go sobie lepiej zorganizować i zaplanować. Jeżeli natomiast nie masz jeszcze sprecyzowanych zainteresowań, poszukaj ich. Angażuj się w różne aktywności i sprawdzaj, która daje Ci najwięcej radości. Tak odnajduje się to, co nas naprawdę „kręci”.

• Poznaj zasadę funkcjonowania mechanizmów sprzyjających uzależnieniu od hazardu (np. błędne przekonania na temat możliwości osiągnięcia wygranych)

Wiedza na temat działania mechanizmów sprzyjających uzależnieniu od hazardu, daje możliwość zatrzymania się, zastanowienia nad tym, co się robi i pomaga odzyskać kontrolę nad swoim zachowaniem.

ĆWICZENIE DLA CIEBIE: Przypomnij sobie przynajmniej trzy spośród pięciu wymienionych błędów poznawczych, którym ulegają nałogowi hazardziści. **Jeżeli nie możesz sobie przypomnieć, zajrzyj na stronę 7.**



• Szukaj przyjaciół i pielęgnuj relacje z nimi

Osoby uzależnione, w tym uprawiające patologiczny hazard, nie radząc sobie z napięciem, sięgają po sposoby, które przynoszą im natychmiastową ulgę. Po chwili uniesienia i przyływu szczęścia, ich nastrój pogarsza się i szukają kolejnej okazji do poprawienia sobie humoru. I tak koło się zamyka. Na początku czują się osamotnieni, ale z biegiem czasu przestają czuć, że ktoś bliski jest im potrzebny. Tymczasem bliskie relacje, w których możesz liczyć na zaufanie i szczerze zainteresowanie, są podstawowym źródłem wsparcia w wielu trudnych sytuacjach. Tym samym pomagają chronić Cię przed uzależnieniami.

ĆWICZENIE DLA CIEBIE: Wypisz pięć powodów, dla których relacje z ludźmi są dla Ciebie ważne. Zastanów się nad pięcioma powodami, które utrudniają Twoje kontakty z ludźmi. Ważne, aby co najmniej trzy spośród nich dotyczyły Ciebie, a nie warunków zewnętrznych! W jaki sposób możesz zminimalizować te trudności?

Pięć krótkich rad w kontaktach międzyludzkich:

1. Słuchaj uważnie.
2. Szanuj punkt widzenia innych i staraj się go zrozumieć.
3. Przyznawaj się do własnych błędów.
4. Nie krytykuj.
5. Doceniaj innych.

• Odszukaj i rozwijaj swoje mocne strony – to pomoże Ci uwierzyć w swoje siły i wartość

Pamiętaj! Każdy z nas ma swoje mocne i słabe strony. Nikt nie jest doskonały. Jeżeli czegoś się obawiasz, masz wrażenie, że coś Ci znowu nie poszło, przypomnij sobie sytuacje, w których udało Ci się pokonać nawet najmniejsze trudności. Jeżeli wtedy Ci się udało, dlaczego nie miałoby udać się teraz? Warto poprosić kogoś zaufanego o rozmowę i wspólnie przyjrzeć się trudnej dla Ciebie sytuacji. Komuś, kto stoi z boku, łatwiej jest dostrzec rzeczy i sprawy, których Ty sam(a) nie dostrzegasz. To może pomóc zrozumieć przyczynę trudności czy niepowodzenia. Pamiętaj, że każdy z nas, również Ty, ma prawo do błędu. W życiu nie chodzi o to, aby ich nie popełniać, ale aby wyciągać z nich wnioski i w miarę możliwości uczyć się je naprawiać.

ĆWICZENIE DLA CIEBIE:

1. Przypomnij sobie jedną rzecz, którą udało Ci się dobrze zrobić w ciągu ostatniego tygodnia.
2. W ciągu 10 min. wypisz przynajmniej 10-20 swoich mocnych stron.

BRAWO!

DOCENIAJ
SIEBIE I SWOJE
NAJMNIEJSZE
SUKCESY!





Z zeszytu ćwiczeń...

Asertywnie odmawiam!

Pamiętaj, że masz prawo do własnego zdania i własnych wyborów. Poniżej znajdziesz przykłady wypowiedzi, które będziesz mógł wykorzystać w sytuacji, gdy ktoś będzie Cię namawiał do zrobienia czegoś, czego nie chcesz. Przeczytaj je uważnie, a następnie postaraj się poćwiczyć (może z przyjacielem, rodzicem?) sztukę asertywnego odmawiania. Możecie na przykład spróbować naprzemiennie odgrywać rolę: raz Ty bądź kimś, kto odmawia, innym razem zagraj kogoś, kto namawia przyjaciela. Pamiętaj! Trening czyni mistrza!

I. Jeżeli kolega lub koleżanka do czegoś Cię namawia (np. do hazardu) albo chce, żebyś zrobił(a) coś, czego nie chcesz zrobić, możesz odmówić:

Gdy kolega proponuje Ci, żebyście nielegalnie uprawiali hazard, możesz odmówić w następujący sposób:

1. Powiedz jasno, na co się nie zgadzasz:
Nie, nie zagram z Tobą na pieniądze...
2. Wyjaśnij, dlaczego odmawiasz:
ponieważ nie bawi mnie taki sposób gry, który jest niezgodny z prawem... Nie podoba mi się ta propozycja.
3. Zaproponuj alternatywę: *ale możemy razem zagrać w karty dla przyjemności.*

Podczas odmawiania: nie usprawiedliwiasz się, nie atakuj, nie oszukuj (np. *zagram na pieniądze, ale chwilowo ich nie mam*), nie krytykuj i nie obrażaj osoby, której odmawiasz.

II. Jeżeli kolega lub koleżanka naciskają, powiedz im o tym, jak się z tym czujesz i wyraż swoje oczekiwania:

1. Ja czuję... – zacznij od powiedzenia rozmówcy o swoich uczuciach: *Źle się z tym czuję... nie podoba mi się... wkurza mnie...*
2. Kiedy Ty ... – dalej powiedz o tym, jakie zachowanie rozmówcy wywołuje Twoje uczucia: *kiedy tak namawiasz mnie do grania na pieniądze...*

3. Ponieważ... – dalej podaj uzasadnienie, motyw: *nie chcę tego robić...*
4. I dlatego oczekuję, że... – zakończ swoją wypowiedź, mówiąc o tym, czego oczekujesz od rozmówcy: *dlatego chcę, żebyś przestał(a) mnie do tego namawiać.*

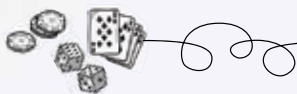
III. Jeżeli kolega lub koleżanka nie ustępują, odwołaj się do zaplecza. Powiedz im, co zrobisz, jeżeli nie przestaną Cię namawiać:

Jeżeli nie przestaniesz mnie namawiać, nasza znajomość się skończy. Porozmawiaj z zaufanym dorosłym o tym, co należy zrobić, żeby uniknąć takich sytuacji.

IV. Jeżeli kolega lub koleżanka próbuje wyśmiać Twoje stanowisko, śmiało wyraż swoje zdanie:

1. Wyraż swoje przekonanie, zaczynając od słów: *moim zdaniem..., uważam, że..., moim zdaniem to, co proponujesz, jest nielegalne...*
2. Nazwij pogląd partnera: *widzę, że dla ciebie to nie ma znaczenia...*
3. Podkreśl różnicę: *mamy inne/zupełnie różne zdania na ten temat.*

V. Jeżeli kolega lub koleżanka krytykuje Cię w związku z podejmowanym przez Ciebie wyborem, wyraż swoje zdanie: Mam inne zdanie i inaczej myślę o sobie.



Znam swoją wartość!

Do uzależnień behawioralnych, w tym do nałogowego uprawiania hazardu, mogą mieć skłonność osoby o zaniżonej samoocenie. A jak jest z Tobą? Lubisz siebie? Znasz swoje mocne i słabe strony? Dajesz sobie prawo do błędów? Osoby o adekwatnym poczuciu wartości na te pytania odpowiadają twierdząco. Jeżeli zawahałeś(a) się, odpowiadając sobie na te pytania, warto, żebyś wykonał(a) następujące zadania i popracował(a) nad poczuciem własnej wartości.

ĆWICZENIE 1. Wypisz 5-10 cech, za które Twoim zdaniem jesteś lubiany przez swoich najbliższych.

ĆWICZENIE 2. Wypisz 5-10 cech, za które Twoim zdaniem jesteś lubiany przez swoich kolegów/koleżanki.

ĆWICZENIE 3. Wypisz 5-10 cech, które Ty sam(a) w sobie lubisz.

ĆWICZENIE 4. Uzupełnij tabelę, wpisując w odpowiednie miejsca:

MOJE POZYTYWNE CECHY CHARAKTERU	MOJE OSIĄGNIĘCIA	MOJE UMIEJĘTNOŚCI

Realizuję swoje cele i marzenia!

Podążanie za własnymi celami i marzeniami odwołuje się do wchodzenia na drogę uzależnienia, w tym od nałogowego uprawiania hazardu. Stają się silnym źródłem automotywacji do podejmowania wysiłku i działania.

Pytanie dla Ciebie: Jaka Twoim zdaniem jest różnica pomiędzy celem a marzeniem?

Przygotowując się do realizacji swoich życiowych celów i marzeń:

1. Pomyśl, jaki cel chciał(a)byś osiągnąć w ciągu najbliższego miesiąca (np. nauczanie się nowych kroków tanecznych, przygotowanie prezentacji).

Postawiony przez Ciebie cel powinien być przy tym: **konkretny** (na tyle konkretny, żeby można było sprawdzić, czy i w jakim stopniu został osiągnięty), **określony w czasie**, **możliwy do realizacji**, **mobilizujący** i uwaga! – **zapisany**.

2. Wyobraź sobie, jak będziesz się czuć(a), kiedy ten cel osiągniesz. Kiedy już wystarczająco dobrze zwiualizujesz sobie, jak to będzie – zapisz to.

3. Jakie pozytywne zmiany przyniesie Ci zrealizowanie celu? – wypisz je.

4. Jakie kolejne kroki przybliżą Cię do realizacji celu? – zanotuj je.

5. Kolejnym krokiem nadaj formę planu: jakie konkretne czynności w określonym czasie musisz podjąć, aby dotrzeć do celu, czyli co i kiedy będziesz musiał(a) zrobić.

6. Z tak przygotowanym planem nie pozostaje nic innego, jak ruszyć do działania.

7. Staraj się każdego dnia zrobić coś, co choć o odrobinę przybliży Cię do realizacji celu.

Powodzenia!



Hazard – reguły bezpiecznej gry

Jeżeli mimo wszystko decydujesz się uprawiać hazard – rób to mądrze!
Przeczytaj poniższe wskazówki, które pomogą Ci racjonalizować
Twoje granie.

Po pierwsze: *Kontrola*

1. Graj tylko za tyle pieniędzy, ile przeznaczyłeś na straty.
2. Nie próbuj odzyskać w grze straconych pieniędzy – prawdopodobnie stracisz ich jeszcze więcej.
3. Ustal limit czasu na granie – przestań grać, gdy czas się skończył.
4. Prowadź zeszyt, w którym będziesz zapisywać:
 - kiedy grałeś,
 - jak długo grałeś danego dnia,
 - wyniki każdej gry – informacje o ilości i wysokości wygranych i przegranych.

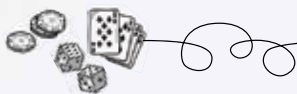
Nałogowym graczom często wydaje się, że grają rzadziej, krócej i częściej wygrywają. Dzięki prowadzonym notatkom będziesz widział(a), ile straciłeś(a) i ile zyskałeś(a) oraz jak często grasz.

Po drugie: *Motywacja*

1. Zastanów się, dlaczego grasz i w jakich momentach.
2. Traktuj hazard jako jedną z wielu rozrywek, a nie sposób na zarobienie pieniędzy.
3. Unikaj grania wtedy, gdy czujesz się samotny, przygnębiony(a), zaniepokojony(a) czy zły(a), ponieważ wtedy granie może stać się dla Ciebie sposobem na radzenie sobie z przykrymi emocjami.

Po trzecie: *Postawa*

1. Bądź otwarty(a) na innych ludzi – nawiązuj nowe relacje i dbaj o dotychczasowe kontakty.
2. Słuchaj uwag innych ludzi. Jeżeli ktoś z Twoich bliskich wyraża zaniepokojenie Twoim graniem – posłuchaj go. Może on dostrzegać coś, czego Ty nie widzisz.
3. Prowadź zróżnicowany tryb życia – rozwijaj swoje pasje, uprawiaj różne aktywności. Niech granie będzie jedną z wielu możliwych rzeczy do wyboru!
4. Bądź otwarty(a) na skorzystanie z pomocy specjalisty, gdy poczujesz taką potrzebę.



Już gram nałogowo! Co mogę zrobić?!

Uwierz, że możesz uwolnić się od hazardu. Każdy człowiek może pokonać uzależnienie od hazardu. Ty również możesz normalnie żyć i nie musisz być jego więźniem!

Staw czoła swoim problemom. Żeby poradzić sobie z nałogiem, potrzebujesz być szczery(a), zarówno wobec siebie, jak i innych ludzi. Być może w związku z nałogowym uprawianiem hazardu naraził(a)ś się już na różne problemy, takie jak długi, okłamywanie najbliższych, kradzież – weź za nie odpowiedzialność i zacznij je rozwiązywać. Pozostawianie kłopotów do zajęcia się nimi „jutro” nie prowadzi do niczego dobrego. Problemy nie rozwiążą się same, mogą się jedynie nawarstwić!

Porozmawiaj z zaufaną osobą dorosłą. Wsparcie i pomoc w rozwiązaniu Twoich problemów może być dla Ciebie niezwykle cenne, jeżeli nie niezbędne. Zastanów się, komu ufasz, z kim się dobrze czujesz i komu będziesz w stanie powiedzieć całą prawdę o swoich problemach. Możesz porozmawiać z rodzicem, nauczycielem, ciocią, wujkiem, przyjacielem rodziny, psychologiem, terapeutą czy osobą dyżurującą w telefonie zaufania. Będzie to pierwszy krok do otrzymania przez Ciebie pomocy.

Skorzystaj z pomocy specjalisty. Może dziwnie się czujesz, gdy myślisz o tym, że miał(a)byś opowiadać o swoich problemach jakiejś obcej osobie. Pamiętaj jednak, że specjalista jest osobą zawodowo przygotowaną do pomocy takim ludziom jak Ty i jest życzliwie do Ciebie nastawiony. Bliskim osobom, które są z Tobą związane, może być trudno pomóc Ci tak, jak komuś, kto może bardziej obiektywnie spojrzeć na Twoje kłopoty. Specjalista posiada niezbędną wiedzę i umiejętności, by pomóc Ci przezwyciężyć nałogowy hazard. Dodatkowe źródło pomocy możesz znaleźć w grupie wsparcia. Rozmowa z kimś, kto znajduje się w podobnej do Twojej sytuacji, może pomóc w poradeniu sobie z nałogiem.

Wyznacz sobie krótkoterminowe cele do realizacji, które z czasem doprowadzą Cię do realizacji głównego celu, jakim jest wygrana z nałogiem. Możliwe do osiągnięcia cele to klucz do pokonania uzależnienia. Każdy osiągnięty w ramach tego sukces, wzmocni Cię w procesie dokonywania zmian. Będzie też zachętą do tego, aby realizować kolejne cele. Na początku nie wymagaj od siebie wiele. Skup się na najbliższym czasie. Twój pierwszy cel może brzmieć: nie zagram dzisiaj. Pamiętaj, że ten kto porywa się na zbyt wiele – nic nie osiągnie.

Odnotowuj w widocznym miejscu dni, kiedy nie uprawiał(a)ś hazardu. Możesz używać w tym celu kalendarza, tablicy powieszanej nad biurkiem, kartki nad łóżkiem. W ten sposób będziesz mógł(a) w łatwy sposób obserwować swoje postępy.



Nagradzaj się i doceniaj swój wysiłek. Chcąc uporać się z nałogiem, musisz utrzymywać swoją motywację na wysokim poziomie. Możesz na przykład przyznać sobie nagrodę za to, że przez określony czas udało Ci się nie uprawiać hazardu, uniknąć grania (kup sobie coś osobistego, niezwiązanego z hazardem).

Obserwuj siebie i bądź uważny(a) na to, co się z Tobą dzieje. Postaraj się każdego wieczoru opisywać swoje emocje w związku z różnymi wydarzeniami z tego dnia. Być może pomocny mógłby się okazać osobisty dziennik myśli i uczuć? Zapisuj w nim to, co się wydarzyło, jakie uczucia to w Tobie wzbudziło i zastanów się, co mógłbyś zrobić, żeby konstruktywnie poradzić sobie z nimi. Jeśli udało Ci się danego dnia nie uprawiać hazardu, zapisz emocje, jakie temu towarzyszyły. Jeżeli uprawiałe(a)ś hazard, zastanów się i zapisz, jakie uczucia i wydarzenia do tego doprowadziły. Dobrze byłoby również, gdybyś zanotował(a), jakie emocje pojawiały się w Tobie po zakończeniu hazardowego grania.

Postaraj się zrozumieć, dlaczego i w jakich momentach sięgasz po hazard. Poszukaj prawdziwości w swoim zachowaniu. Używaj do tego swojego dziennika i zapisuj tam swoje obserwacje. Zastanów się: czy gram hazardowo wtedy, gdy jestem zdenerwowany? Zestresowany? Znużony? Smutny? Pokłóciłem się z rodzicami?

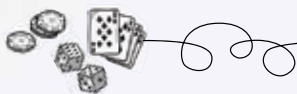
Rutyna i plan dnia pomaga. Zaplanuj tak każdy dzień, żebyś wiedział(a), co i kiedy będziesz robił(a). Zaplanowanie różnych zajęć w ciągu dnia i trzymanie się tego rozkładu, może Ci pomóc uniknąć oddawania się hazardowemu graniu.

Wyrzuć ze swojego najbliższego otoczenia wszystko, co przypomina Ci o hazardzie. To pomoże Ci uporać się z powracającymi myślami dotyczącymi grania – im mniej rzeczy, które mogą pobudzać Twoje wspomnienia, tym lepiej.

Kiedy „dopadnie” Cię przemożna pokusa, aby zagrać, najlepiej skontaktuj się z kimś bliskim. Możesz też spróbować zrobić coś innego, co odwróci Twoją uwagę do czasu ustąpienia uporczywej chęci zagrań.

Pamiętaj, że uzależnienie to trudny i silny przeciwnik. Każdy, kto się z nim zmierzył, wie, że przejściowe trudności i potknięcia są wliczone w proces zmiany. Postaraj się więc i bądź dla siebie wyrozumiały(a), nie każ się w sytuacji, gdy coś Ci się nie uda. Z każdej takiej sytuacji postaraj się wyciągnąć wnioski. Zadaj sobie pytania: Czego mogł(a)em się dowiedzieć o sobie? O moim nałogu? O tym, dlaczego gram? Jak mogę się zabezpieczyć na przyszłość, żeby uniknąć podobnej sytuacji? Przygotuj się również na to, że możesz odczuwać pogorszenie nastroju (napięcie, poirytowanie, skrajne emocje) po tym, jak zaprzestasz hazardowego grania.

Pasja – skuteczna broń przeciw nałogowym zachowaniom. Staraj się rozwijać swoje pasje. Zastanów się, co lubisz robić, jak w inny sposób możesz spędzać wolny czas? Rozwijaj zwłaszcza te spośród zainteresowań, które możesz dzielić z innymi ludźmi – przyjaciółmi, rodziną. Uzależnienie od hazardu można też zastąpić zainteresowaniami, które zaspokoją podobne potrzeby co nałogowe granie – zawierające element współzawodnictwa i ryzyka (np. sport).



Jak zakończyła się sprawa *Maćka?*

Rodzice postawili mi warunek: albo pójdę na terapię w rodzinnym mieście, albo wyślą mnie do ośrodka. Ojciec był ostro wkurzony. Mama płakała. Po tamtej kradzieży i rozprawie myślałem, że w domu będzie awantura. Bałem się. Serio. Ale, o dziwo, niczego takiego nie było. Rodzice byli w międzyczasie na kilku spotkaniach z psychologiem, który im, z tego, co słyszałem, wyjaśnił, na czym to, co się ze mną dzieje, polega. Mama po tym wszystkim powiedziała mi, że mnie kocha, ale nie będzie patrzeć, jak niszczę sobie życie. Pomyślałem sobie, że chyba faktycznie coś jest jednak nie tak. Moje życie w pewnym momencie zaczęło kręcić się wokół grania i zakładów. Wszystko inne przestało mieć znaczenie. W zasadzie to nawet w swoich rodzicach, znajomych zacząłem widzieć wyłącznie potencjalne źródło pieniędzy. Tata usiadł ze mną do stołu i zaczęliśmy podliczać wszystkie długi. Umówiłem się, że będę samodzielnie spłacał je wszystkie: pani sąsiadce, w szkole językowej, kuzynowi, wujkowi. Po podsumowaniu wyszła całkiem spora kwota. Tata powiedział, że nie muszę tego spłacić od razu. To mogą być małe kwoty. Od kieszonkowego, które zwykle dostawałem od rodziców, odbierał mi 40% na spłaty. Zostało mi naprawdę niewiele. Zacząłem chodzić na terapię. Prawie jak na amerykańskich filmach. Głupio się czułem, kiedy pierwszy raz szedłem do gabinetu psychologa. Rozglądałem się, czy aby nikt mnie nie widzi. Myślałem: przecież to wstyd tak chodzić do psychologa. Jeszcze inni gotowi byliby pomyśleć, że jestem wariatem. Udało się jakoś przemknąć. W gabinecie u pani psycholog nie jest w sumie tak źle. Ma dwa fotele, na których siedzimy i rozmawiamy. Dywanik, obrazy, szafki, kwiatki. Całkiem przyjemnie. Fotel, ten na którym siedzę, jest bardzo wygodny. Na początku pytała mnie o to, z czym mam kłopot. Dziwne pytanie. No przecież doskonale wie. Kiedy jej to przypomniałem, stwierdziła, że ważne jest to, co i jak ja o tym sam myślę. Ciekawe. Potem pytała mnie o moje relacje z rodzicami, z rówieśnikami, szkołę, dzieciństwo. Słowem – o wszystko. Mogła jeszcze zapytać się o rozmiar obuwia, ale tego nie robiła. Stale pyta mnie, co ja myślę albo co czuję w związku z czymś czy kimś. Czasem doprowadza mnie to do szału, bo ja się wcześniej nad takimi rzeczami nie zastanawiałem. Po prostu działały się różne rzeczy i tyle. A teraz, co ja o tym myślę? Gorzej, co ja w związku z tym czuję? W sumie, to nikt mnie o to wcześniej nie pytał. Zwykle to



ktoś inny mi mówił, co jest słuszne, a co nie. W pewnym momencie to nawet zaczęło mi się podobać. Bo to znaczy, że to, co się dzieje we mnie, może być dla kogoś ważne. Pani psycholog wyjaśniła mi, że różne rzeczy, które się ze mną dzieją, mają związek z okresem dojrzewania. Dużo rozmawialiśmy o moich relacjach z rodzicami. Często czułem się przez nich nierozumiany. Wspólnie zastanawialiśmy się nad tym, co takiego powoduje nasze konflikty. Zacząłem podobnie rozmawiać z rodzicami w domu. Okazało się, że oni wcale nie są tacy sztywni i nierozumiejący, jak wcześniej mi się wydawało. Możemy się dogadać. Uświadomiłem sobie, że w pewnym momencie zacząłem wszystkich wokół traktować przedmiotowo, tzn. jako potencjalne źródło pieniędzy. Głupio mi się zrobiło. Zastanawiałem się, czy ci ludzie jeszcze będą chcieli ze mną rozmawiać. Nie było tak źle. Mimo wszystko chcieli. Najtrudniej było z moją dziewczyną. Rzuciła mnie wcześniej, mówiąc, że nie będzie się już ze mną umawiać, bo to, co robię, ją przeraża i nie chce mieć z tym nic wspólnego. Po paru miesiącach starań, znowu zaczęliśmy być parą. Nie możemy poszaleć, bo mam bardzo małe kieszonkowe, ale jej to nie przeszkadza. Chodzimy razem na angielski i na basen. Cały czas chodzę do pani psycholog. Hazard odstawiłem, ale jeszcze śni mi się po nocach. W przyszłości chciałbym zostać dziennikarzem. Moja dziewczyna chce zostać weterynarzem. Mam nadzieję, że nam się uda.

Gdzie szukać pomocy?

Jeżeli podejrzewasz, że możesz mieć problem z nałogowym hazardem, zadzwoń do jednego z poniższych telefonów zaufania. Dyżurują w nich specjaliści, z którymi będziesz mógł/mogła porozmawiać o swoich kłopotach oraz poprosić o dane placówki (znajdującej się najbliżej Twojego miejsca zamieszkania), świadczącej pomoc osobom mającym problem z hazardem.

- Telefon Zaufania – uzależnienia behawioralne **801-889-880**, adresowany do osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych (w tym hazardu) oraz ich bliskich. Konsultanci udzielają informacji na temat placówek oferujących profesjonalną pomoc psychologiczną tej grupie osób. Telefon czynny jest codziennie w godz. 17.00–22.00.
- Pomoc on-line znajdziesz w poradni internetowej **www.uzaleznieniabehawioralne.pl**
- Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dzieci Niczyje **116-111**. Dyżurują w nim konsultanci (psycholodzy, pedagodzy), z którymi można się podzielić swoimi trudnościami, otrzymać wsparcie i wskazówki, które pomogą radzić sobie w trudnych sytuacjach. Telefon czynny jest codziennie w godz. 12.00–20.00. Działaniu linii telefonicznej towarzyszy strona internetowa **www.116111.pl**, która umożliwia zadawanie anonimowych pytań on-line przez całą dobę.

LITERATURA: Griffiths M. (2004). *Gry i hazard. Uzależnienie dzieci w okresie dorastania*. Gdańsk: GWP.
Niewiadomska I., Brzezińska A., Lelonek M. (2005). *Hazard*. Lublin: Wydawnictwo KUL „Gaudium”.
Ogińska-Bulik N. (2010). *Uzależnienie od czynności. Mit czy rzeczywistość?* Warszawa: Wydawnictwo Difin.
Wojewódzka B., Dąbrowska K. (2011). *Gra, zabawa czy nałogowe granie? Poradnik dla rodzin hazardzistów*. Warszawa: PARPAMEDIA.
Woronowicz B.T. (red.) (2012). *Hazard – historia, zagrożenia i drogi wyjścia*. Poznań: Media Rodzina.

Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego

Więcej materiałów dla młodzieży dotyczących uzależnień behawioralnych (m.in. hazard, komputer, Internet, zakupy) znajdziesz w tzw. wkładkach, które od czerwca 2012 roku publikowane są w miesięczniku **Remedium**. Twój nauczyciel znajdzie w nich przykładowe scenariusze zajęć, podczas których będziecie mogli wspólnie dyskutować różne kwestie i problemy związane z uzależnieniami behawioralnymi. **Opracowanie i opublikowanie materiałów zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.**

Nie czekaj na propozycje nauczyciela! Jeżeli uważasz, że któreś z tych zagadnień w szczególnie sposób dotyczy Ciebie albo Twojej koleżanki czy kolegi, zgłoś to nauczycielowi i zaproponuj temat lekcji. Skorzystaj z odpowiedzi Remedium!

Na łamach Remedium publikowane są artykuły uznanych w środowisku specjalistów profilaktyków, którzy dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem z zakresu profilaktyki problemowej i zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Stają się one cennym źródłem informacji oraz inspiracji do pracy dla psychologów, nauczycieli i pedagogów szkolnych.

Wydawcą Remedium jest Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) oraz ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

Miesięcznik **Świat Problemów**

Specjaliści zajmujący się problematyką uzależnień w Twoim środowisku znajdą w miesięczniku **Świat Problemów** szereg materiałów poświęconych profilaktyce i rozwiązywaniu problemów uzależnień, w szczególności od alkoholu. **Od 2012 roku na łamach czasopisma regularnie ukazują się artykuły dotyczące uzależnień behawioralnych. Ich opracowanie i opublikowanie zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.**

Głównym zadaniem miesięcznika Świat Problemów jest współdziałanie w tworzeniu profesjonalnego i kompleksowego systemu pomocy dla osób z problemem uzależnień i ich rodzin oraz podnoszenie kompetencji zawodowych osób pracujących na ich rzecz.

Wydawcą Świata Problemów jest ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.



Notka o autorach

KINGA KACZMAREK – pedagog, psychoterapeuta.

Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej oraz w Ośrodku Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży „Pępek” Fundacji ETOH. Realizuje szkolenia dla specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży, ukazujących się w miesięczniku „Remedium”.

KAROLINA VAN LAERE – filolog polski, psycholog, psychoterapeuta. Do niedawna nauczyciel języka polskiego w szkole podstawowej i gimnazjum. Prowadzi psychoterapię młodzieży oraz osób dorosłych. Realizuje szkolenia na temat umiejętności psychologicznych w pracy z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży, ukazujących się w miesięczniku „Remedium”.

Konsultacja naukowa

KRZYSZTOF OSTASZEWSKI – pedagog, doktor nauk humanistycznych. Adiunkt, kierownik Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M” w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Redaktor naukowy miesięcznika „Remedium”. Współautor programów „Domowi Detektywi” i „Fantastyczne Możliwości”.

ISBN 978-83-918815-8-3
EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

BROSZURA FINANSOWANA ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW
HAZARDOWYCH BĘDĄCYCH W DYSPOZYCJI MINISTRA ZDROWIA