

GDY HAZARD STAJE SIĘ PROBLEMEM



CZY JESTEM UZALEŻNIONY?
BARBARA WOJEWÓDZKA

Redakcja i korekta
Katarzyna Kulesza

Projekt graficzny
ARTEPLAZA
www.arteplaya.pl

Copyright © by Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii
ISBN 978-83-64000-24-9
Warszawa 2014

Egzemplarz bezpłatny.

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



Ministerstwo Zdrowia



Krajowe Biuro ds. Spraw
Przeciwdziałania Narkomanii

Wydawca



ul. Mszczonowska 6, 01-254 Warszawa
tel. (+48 22) 836 80 80
fax (+48 22) 836 80 81
www.etoh.edu.pl; e-mail: etoh@etoh.edu.pl

1

CO TO JEST HAZARD



Hazard najczęściej kojarzy się z kasynem, ruletką, dużymi pieniędzmi. Wysyłając kupon totolotka, SMS-a lub kupując kolejną zdrapkę, traktujemy swoje zachowanie jak zwykłą zabawę, która wnosi trochę przyjemnego napięcia i adrenaliny do naszego życia. Wiele osób pamięta z lat młodzieńczych zakłady z kolegami o zrobienie czegoś ryzykownego, grę monetami odbijanymi o ścianę, obstawianie wyników meczów szkolnych lub innych imprez sportowych. W naszym języku na stałe zagościły zwroty, takie jak: „kości zostały rzucone”, „zakład stoi” czy „do trzech razy sztuka”. Trudno jednak wyobrazić sobie, że taka rozrywka może stać się początkiem poważnego problemu, jakim jest uzależnienie od hazardu. Z definicji hazardu wynika, że jest to zaangażowanie w grę, której rezultat nie zależy od umiejętności, ale częściowo bądź całkowicie od przypadku. Stawką są pieniądze lub dobra materialne.



Przykłady gier hazardowych

- **Loterie** – polegające na sprzedaży określonej liczby losów, np. zdrapek
- **Gry liczbowe**, np. lotto czy bingo
- **Keno** – gra przypominająca Multi Multi
- **Ruletka**
- **Blackjack** – gra karciana przypominająca polskie „oczko”
- **Automaty** – to nowoczesni następcy „jednorękiego bandyty”, całkowicie sterowane elektronicznie
- **Wyścigi konne**
- **Zakłady bukmacherskie** – typowanie jakiegoś zdarzenia sportowego lub innego; zakłady można zawierać w tzw. bukach naziemnych i internetowych
- **Hazard on-line** – uprawianie hazardu w Internecie
- **Spekulacje giełdowe** – kupno i sprzedaż papierów wartościowych w celu osiągnięcia zysku w wyniku różnych ich cen w różnych okresach

Motywy grania

Wyniki badania CBOS¹ pokazały, jakie są motywy grania hazardowego. Na pytanie: Dlaczego gra Pan(i) w gry na pieniądze?, otrzymano następujące odpowiedzi:

- 41% badanych chciało zasilić budżet domowy, mieć więcej pieniędzy na zwykłe, codzienne wydatki,
- 25% miało przeczucie, że czeka ich duża/główna wygrana,
- 22% potrzebowało pieniędzy na jakieś ekstra wydatki, np. samochód, dom, podróże,
- 16% polubiło towarzyszące grze emocje,
- 14% potrzebowało pieniędzy z powodu problemów finansowych,
- dla 3% gra była elementem ich życia towarzyskiego.

Typologia osób z problemami hazardowymi według Alexa Blaszczyńskiego:

- „Zwykli” hazardziści, u których o zaangażowaniu w grę decyduje wpływ środowiska i procesy uczenia się.
- „Emocjonalnie podatni”, dla których hazard jest sposobem ucieczki od problemów i związanych z nimi stresów.
- „Biologicznie ugruntowani”, cierpiący na zaburzenia impulsów, takie jak ADHD. W ich przypadku wskazane jest, oprócz psychoterapii, leczenie farmakologiczne.

MITY NA TEMAT HAZARDU

Mit: Hazard jest tylko niegroźną rozrywką i nie uzależnia tak jak alkohol czy narkotyki.

Prawda: Hazard jest rozrywką, ale dla osób dorosłych. Mimo że nie jest substancją psychoaktywną, jak np. alkohol, również zmienia nastrój. Niektórzy tracą kontrolę nad graniem. Konsekwencje nałogu są porównywalne do innych uzależnień. Hazard staje się dla patologicznych graczy najważniejszy, bez niego życie traci sens.

Mit: Popularne jest przekonanie, że wygrana jest w zasięgu ręki. Wystarczy tylko grać i nie zniechęcać się porażkami.

Prawda: Informacje w mediach albo przekazywane pocztą pantoflową na temat wygranych sugerują, że każdy grający może zostać „szczęściarzem”. Hazardziści nie przywiązują wagi do praw matematyki, które jednoznacznie dowodzą, że wyniki gry są losowe, np. prawdopodobieństwo trafienia 6 liczb z 49 wynosi 1:1400000.

Mit: Mimo przegranych, trzeba grać dalej, bo wygrana na pewno nadejdzie.

Prawda: Hazardziści nie wycofują się z gry nawet wtedy, gdy kolejny raz przegrywają. Coraz częściej myślą o odgrywaniu się, co prowadzi do uzależnienia. Duże znaczenie przypisują tajemniczej sile, która sprawi, że ich zaangażowanie w grę zostanie wreszcie docenione. Bardzo niebezpieczne jest przekonanie, że im więcej postawią, tym więcej wygrają.

¹ Badanie „Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących w odniesieniu do hazardu, w tym hazardu problemowego (patologicznego) i innych uzależnień behawioralnych” prowadzono na zlecenie Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii w latach 2011–2012. Zostało ono sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych.

Mit: Żeby zwiększyć swoje szanse na wygraną, należy opracować system gry.

Prawda: Hazardzistom trudno zaakceptować fakt, że to przypadek decyduje o wyniku gry. Mimo poświęcania coraz więcej czasu i energii na obmyślanie skomplikowanych systemów, o wygranej czy przegranej decyduje losowość. Niektórzy hazardziści, wysyłając lotka, przez lata skreślają ten sam ciąg liczb i oczekują, że ten system przyniesie wreszcie oczekiwaną nagrodę. Hazardziści doszukują się prawidłowości w zdarzeniach losowych.

Mit: Gracze są przekonani, że w hazardzie szczególną rolę odgrywa szczęście.

Prawda: Hazardziści uważają, że zwłaszcza początkujący gracz ma szczęście. Jeśli wygra, jest przekonany o swojej wyjątkowości. Wśród uzależnionych od hazardu są tacy, którzy na początku swojej „kariery” wygrywali. Mimo późniejszych wielu strat, byli przekonani, że szczęście do nich powróci. Niekiedy angażuje się dzieci, aby wylosowały zdrapki albo skreśliły kupon lotka, ponieważ przypisuje się im więcej szczęścia.

Mit: Hazardzista ma tylko problemy finansowe.

Prawda: Oprócz strat finansowych, gracz ma wiele innych problemów. Konsekwencje grania hazardowego ponoszą wszyscy, którzy mają z nim kontakt. W rodzinie dochodzi do coraz częstszych konfliktów, niekiedy do przemocy. Dzieci doświadczają cierpienia, strachu, wstydu i na skutek tego obniża się ich poczucie własnej wartości. Partnerzy przejmują obowiązki, z którymi uzależnieni sobie nie radzą. Często pojawiają się poważne problemy zawodowe i związane z prawem. Jeśli hazardzista skorzystał z oferty lichwiarskiej, może to oznaczać zagrożenie dla życia jego i bliskich. Nierzadko bliscy biorą pożyczki na spłatę długów hazardzisty, ponieważ on już utracił zdolność kredytową i zaufanie u znajomych.

Mit: Hazard to wyłącznie kasyno. Lotek, zdrapki czy zakłady sportowe to niewinna zabawa.

Prawda: Wiele osób uważa, że zakłady bukmacherskie to swego rodzaju hobby. Podważa się ich losowość, ponieważ wynik zależy m.in. od wiedzy gracza na temat konkretnej dziedziny sportowej. Hazardziści dużo czasu poświęcają na poszukiwanie informacji o sportowcach, ich klubach czy wynikach meczów. Z czasem przestaje ich interesować samo widowisko sportowe, a zaczynają obsesyjnie śledzić wyniki meczów. Natomiast zdrapki czy loterie SMS-owe traktuje się jak niewinną zabawę, często zapominając, że mogą z nich korzystać tylko osoby pełnoletnie. Najbardziej niebezpieczna jest gra na automatach, które poprzez dostępność i prosty sposób działania stanowią największe ryzyko uzależnienia, zwłaszcza dla osób młodych.

Mit: Hazard jest sposobem zdobycia fortuny i gra się tylko dla pieniędzy.

Prawda: Dla wielu granie jest sposobem ucieczki od codziennych problemów albo przyjemną odkosmiczną od rutyny dnia codziennego. Pobudza i dodaje energii, a czasem stwarza iluzję kontrolowania swojego życia. Wygrana wzbudza podziw u osób obserwujących grę i wzmacnia samoocenę gracza. Hazardziści fantazjują o wielkich pieniądzach, bo dzięki nim zyskają podziw i sławę. Dla niektórych gra jest jedynym sposobem kontaktu z ludźmi.

Mit: Od hazardu mogą się uzależnić tylko dorośli.

Prawda: Tak jak w przypadku alkoholu, młodzi ludzie są szczególnie narażeni na uzależnienie od hazardu. Zwłaszcza automaty stanowią dla nich zagrożenie. Początkowo gra kojarzy im się z rozrywką w towarzystwie znajomych, z czasem głównym powodem staje się sama gra. Pieniądże na automat zdobywają, okradając bliskich albo sprzedając cenne przedmioty, np. gry komputerowe, słuchawki, sprzęt sportowy itp.

CZYNNIKI RYZYKA

Hazard jest rozrywką, jednak dla niektórych osób może skończyć się bardzo poważnymi problemami. Ryzyko uzależnienia wzrasta, gdy osoba:



- na początku uprawiania hazardu miała dużą wygraną (w jej subiektywnym odczuciu),
- w grze szuka rozwiązania swoich kłopotów finansowych,
- uważa, że ma magiczny sposób na wygraną (skuteczny system),
- gra, żeby poradzić sobie ze stratą, np. zawodem miłosnym, rozwodem, utratą pracy, zdrowia, śmiercią bliskiej osoby czy przejściem na emeryturę,
- upatruje w hazardzie sposobu na samotność, cierpienie czy brak celu w życiu,
- gra, aby poradzić sobie z nudą, monotonią, chce przeżyć ekscytację, przygodę,
- doświadcza przemocy, ma objawy depresji (często nierozpoznane i nieleczone),
- pije alkohol, zażywa narkotyki, uprawia hazard, aby poprawić sobie samopoczucie,
- pochodzi z rodziny, w której były problemy z alkoholem, narkotykami, hazardem czy rozrzutnością.

Kiedy hazard staje się problemem?

Hazard niskiego ryzyka

- Osoba nie przekracza ustalonego limitu czasu i pieniędzy przeznaczonych na grę.
- Nie odgrywa się, akceptuje stratę.
- Rozumie wpływ przypadku na wynik gry.
- Hazard nie jest formą zarabkowania ani sposobem na spłatę długów.
- Nie pożycza pieniędzy na grę.
- Hazard nie jest sposobem radzenia sobie ze stresem ani ucieczką przed problemami.
- Nie odstępuje od swoich wartości i zobowiązań.
- Hazard nie jest przedkładany ponad inne przyjemności.

Hazard szkodliwy

- Osoba kłamie na temat swojego grania lub trzyma to w tajemnicy.
- Przeznacza na grę więcej czasu i pieniędzy, niż sobie zaplanowała.
- Pożycza pieniądze na hazard, narusza domowe finanse.
- Odczuwa przynęcenie lub złość po graniu.
- Obsesyjnie myśli o odegraniu się.
- Wierzy, że w końcu wygra.
- Hazard staje się najważniejszy w życiu.
- Ucieka przed problemami w hazard.
- Z powodu grania ma problemy rodzinne, zawodowe, towarzyskie.
- Zaniedbuje swoje zdrowie.

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE ŚWIADCZĄCE O PROBLEMIE Z HAZARDEM



Rozpoznanie problemu z hazardem nie jest łatwe. Zwłaszcza że funkcjonuje na ten temat wiele fałszywych przekonań. Wygrana w lotka czy na automacie może być większym powodem do dumy i podziwu dla gracza, aniżeli do niepokoju. Dopiero pojawiające się kłopoty uświadamiają mu, że hazard nie jest tylko rozrywką. Z czasem mogą się pojawić sygnały świadczące o narastającym problemie:

- zaniedbywanie obowiązków szkolnych, zawodowych czy społecznych,
- rezygnacja z dotychczasowej aktywności sportowej czy hobby,
- częste nieobecności w domu, nieodbieranie lub wyłączanie telefonu,
- unikanie kontaktów z bliskimi, brak zaangażowania w życie rodzinne,
- reagowanie agresją na pytania o przyczynę zmiany zachowań,
- huśtawka emocjonalna, od ekscytacji do przynęcenia czy depresji,
- brak pieniędzy, zaciąganie pożyczek, kredytów, unikanie ich spłaty,
- kłamstwa, także na temat problemów finansowych,
- zaniedbywanie zdrowia,
- nadużywanie substancji psychoaktywnych.

FAZY UZALEŻNIENIA OD HAZARDU

Gry hazardowe stają się coraz bardziej popularne dzięki łatwemu dostępowi oraz skutecznej reklamie. Nie każdy uzależnia się od hazardu. Większość osób nie ma problemów z graniem, które traktuje jak dobry sposób spędzenia wolnego czasu lub rozrywkę. Dla niektórych jednak gra jest sposobem ucieczki od problemów życiowych, nadzieją na wielką wygraną czy lekarstwem na nudę i monotonię. Warto pamiętać, że uzależnienie od hazardu jest procesem. Początkowo dostarcza więcej przyjemności niż strat. Zmiany, które zachodzą w różnym czasie, opisują przedstawione poniżej fazy.

Faza zwycięstw

Charakteryzuje ją granie okazjonalne, fantazjowanie na temat wielkich wygranych. Oczywiście taka osoba nie widzi w tym nic niebezpiecznego. W czasach nastawionych na posiadanie różnych dóbr, ściganie się, rywalizację, podnoszenie poprzeczek – oczekiwanie „szybkich pieniędzy” nie budzi obaw. Niewielkie kwoty od czasu do czasu przeznaczane na hazard są traktowane jak środki na rozrywkę. Kiedy jednak zdarzy się duża wygrana, w zasadniczy sposób zmienia ona u niektórych podejście do hazardu. Osoby te zaczynają wówczas wykazywać nieuzasadniony optymizm. Wierzą, że zawsze będą „górami” i częściej ryzykują coraz to większe kwoty. Przekonują swoich bliskich, że nie tracą pieniędzy, a raczej znaleźli dodatkowe źródło dochodu.

Faza strat

Gracz zaczyna myśleć, że korzystniej jest obstawiać wysokie zakłady, bo i nagroda będzie wyższa. W razie powodzenia spłaca długi, ale najczęściej ponosi coraz większe straty. Zdobywa pieniądze z różnych źródeł, czasami nielegalnych. Unika wierzycieli i cały czas wierzy, że wkrótce nastąpi kolejna „wielka wygrana”. Gra kosztem czasu spędzanego z rodziną. Kłamie i zaczyna ukrywać swoje uzależnienie. Nieustannie koncentruje się na rozmyślaniu o sposobach gry, może również rozważać zmianę rodzaju uprawianego hazardu. Straty oczywiście nie dotyczą tylko finansów. Nałogowy gracz coraz częściej narusza swój system wartości.

Faza desperacji

Hazardzista zaczyna doświadczać negatywnych konsekwencji grania – izolacji od rodziny i przyjaciół, może nawet utraty pracy. Presja wierzycieli popycha go często ku przestępstwom (np. wyłudzenie kredytów bankowych, okradanie bliskich, znajomych, obcych). W konsekwencji powoduje to psychiczne wyczerpanie, pojawiają się wyrzuty sumienia, poczucie winy, beznadzieja i depresja. Desperacko próbuje spłacać długi, wika w to rodzinę, przekonując ich, że jeśli zwróci dłużnikom pieniądze, to on przestanie grać i problem zniknie. Zrozpaczeni bliscy często tak robią, mając nadzieję, że to rozwiąże kłopotliwą sytuację. Niestety, obie strony jeszcze bardziej pograżają się w destrukcji.

Faza utraty nadziei

Hazardzista wskutek negatywnych konsekwencji swoich zachowań traci wiarę w możliwość wyjścia z tej sytuacji. W związku z tym mogą pojawić się myśli i próby samobójcze oraz nadużywanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Zostają wówczas cztery drogi wyjścia: wejście na drogę przestępczą i więzienie, ucieczka, np. w inne uzależnienia, w skrajnych przypadkach samobójstwa lub też zwrócenie się z prośbą o pomoc, co dla wielu okazuje się bardzo trudnym zadaniem.

Kwestionariusz zachowań hazardowych (KFG, Petry & Baulig)

Aby ustalić, czy granie hazardowe jest dla Ciebie problemem, przeczytaj poniższy kwestionariusz i zakreśl tylko jedną z podanych możliwości odpowiedzi. Jeśli obecnie nie grasz, odnieś się do minionych okresów grania (odpowiedzi: w ogóle mnie nie dotyczy – 0 pkt; raczej mnie nie dotyczy – 1 pkt; raczej mnie dotyczy – 2 pkt; dokładnie mnie dotyczy – 3 pkt).

1. Przeważnie grałem, żeby się odegrać.
2. Nie potrafię już kontrolować mojego grania.
3. Moi bliscy i przyjaciele nie mogą się dowiedzieć, ile przegrywam.
4. W porównaniu z graniem – codzienność jest nudna.
5. Po grze mam często wyrzuty sumienia.
6. Używam wymówek, żeby móc zagrać.
7. Nie udaje mi się przerwać grania na dłuższy czas.
8. Prawie codziennie gram na pieniądze.
9. Z powodu grania mam kłopoty w pracy.
10. W grze szukam dreszczyku emocji.
11. Ciągłe myślę o graniu.
12. Żeby móc grać, często zdobywałem(am) pieniądze nielegalnie.
13. Większą część mojego czasu wolnego poświęcam na grę.
14. Przegrałem(am) już czyjeś lub pożyczone pieniądze.
15. Leczyłem(am) się już z powodu moich problemów z hazardem.
16. Często musiałem(am) zaprzestać grania, bo nie miałem(am) już więcej pieniędzy.
17. Ponieważ tyle gram, straciłem(am) już wielu przyjaciół.
18. Żeby móc grać, często pożyczam pieniądze od innych.
19. W moich fantazjach często wygrywam.
20. Z powodu grania byłem(am) już często tak zrozpaczony(a), że chciałem(am) odebrać sobie życie.

Interpretacja wyników:

16–25 pkt – można mówić o rozpoczynającym się problemie uzależnienia od hazardu

26–45 pkt – wskazuje na średnio zaawansowane uzależnienie od hazardu

Powyżej 45 pkt – wskazuje na zaawansowane uzależnienie od hazardu

Szkody związane z nadmiernym graniem

- Hazardziści często sięgają po substancje psychoaktywne: narkotyki, alkohol czy papierosy, co może prowadzić do dodatkowego uzależnienia.
- Zaburzeniu ulega cykl dobowy. Po wielu godzinach (nierzadko dniach) grania nałogowi hazardziści mają trudności z zasypianiem czy odżywianiem. Często piją alkohol albo zażywają leki, żeby móc zasnąć. Zaniedbują podstawowe potrzeby.
- Stres związany z graniem, długotrwałe wydzielanie adrenaliny uszkadza serce, powoduje nadciśnienie.
- W trakcie grania oraz po nasilają się bóle brzucha, nudności, wymioty, bóle głowy, duszności, objawy lęku, paniki lub apatii.

- Wzrasta ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej i owrzodzenia żołądka.
- Hazardziści po przegranej mają poczucie winy, boją się utraty rodziny, pracy czy prawnych konsekwencji. Obniża to ich samoocenę i wzmacnia poczucie beznadziejności. Ciągłe doświadczanie upadków i niepowodzeń prowadzi do myśli i prób samobójczych.
- Nałogowe granie nasila konsekwencje we wszystkich ważnych obszarach. Coraz trudniej hazardziście dostosować się do obowiązujących norm społecznych. Impulsywność i długotrwałe napięcie wywołują agresję, przemoc, a także popychają do przestępstw.

ETAPY ZMIANY

Podejmowanie decyzji, zwłaszcza trudnych, takich jak zaprzestanie grania hazardowego, jest procesem, wymaga czasu i dotyczy osobistych wyborów między zyskami i stratami związanymi z dotychczasowym zachowaniem. Duży wpływ na przebieg tego procesu ma system wartości, który ostatecznie może przechylić szalę „za” podjęciem decyzji o konstruktywnej zmianie dotychczasowego życia.

Brak zainteresowania zmianą

Jest to etap zaprzeczania problemom związanym z graniem. Hazardzista zbudował tak szczelny mur iluzji, że w znacznym stopniu utrudnia mu on dostrzeżenie konsekwencji grania w różnych obszarach życia. A jak nie ma szkód, to po co cokolwiek zmieniać? Bliscy są rozczarowani, bo gracz nie podejmuje leczenia – i jak mówi – wcale nie zamierza. Na tym etapie ważne jest informowanie o skutkach uprawiania hazardu i wzbudzanie wątpliwości co do sposobu grania.

Rozważania dotyczące zmiany

Wzbudzanie niepokoju i wątpliwości odgrywa dużą rolę w rozważaniach na temat aktualnej sytuacji. Na tym etapie osoba rozważa pozytywne i negatywne konsekwencje grania. Racjonalne myślenie podpowiada, że wstyd i poczucie winy wobec bliskich i znajomych wynika z ciągłego ich oszukiwania. W konsekwencji hazardzista bierze pod uwagę zaprzestanie grania.

Przygotowanie zmiany

Jest to etap, gdy hazardzista już wie, że jego problemy życiowe wynikają z nadmiernego grania i same nie znikną. Nadal zdarza się, że podejmuje granie, ale już nie ma komfortu charakterystycznego dla wcześniejszych faz, gdy zaprzeczał istnieniu problemu i powstałym w jego wyniku szkodom. Zastanawia się nad rodzajem pomocy: może mityngi Anonimowych Hazardzistów albo indywidualny kontakt z psychologiem, psychiatrą, terapeutą? Może terapia na oddziale stacjonarnym, bo chciałby wyjechać z domu, wszystko przemyśleć i przez jakiś czas całkowicie nie grać, co w ostatnich miesiącach nie było możliwe. Na tym etapie niektórzy będą też rozważać zaprzestanie grania bez udziału profesjonalistów czy grup samopomocowych.

Działanie

Osoba, która ma za sobą poprzednie etapy procesu motywacyjnego, teraz zaczyna wprowadzać plan zmiany w życie. Informuje bliskich o swojej decyzji zaprzestania uprawiania hazardu, często podejmuje rozmowy na temat spłaty długów. Na tym etapie potrzebuje wsparcia innych, ale bez wyręczania go w robieniu różnych rzeczy. Hazardzista potrzebuje doświadczać poczucia własnej skuteczności, które wzmocni wiarę w siebie, we własne możliwości i zwiększy motywację do realizacji planowanej zmiany. Regulując samodzielnie zobowiązania finansowe, będzie on doświadczał wpływu na własne życie i przez to odbudowywał szacunek dla siebie.

Wskazówki do zmiany

Jeśli zauważasz u siebie problemy z nadmiernym hazardem:

- Powiedz o tym osobie, której ufasz – utrzymywanie tajemnicy spowoduje, że zostaniesz sam(a) ze swoim problemem.
- Unikaj miejsc, w których zazwyczaj grasz(aś), nie przyglądaj się osobom grającym, ponieważ będzie to wyzwalać w tobie chęć do hazardu.
- Zaprzestań spotkań z osobami, z którymi grasz(aś). Zaczynaj się spotykać z tymi, z którymi zaniedbałeś(aś) kontakty z powodu hazardu.
- Jeśli zaczniesz fantazjować o zagranii, np. tylko za 10 zł, przypomnij sobie konsekwencje grania.
- Noś przy sobie niewielką ilość gotówki, karty płatnicze i kredytowe zostaw w domu. Poproś zaufaną osobę o pomoc w zarządzaniu twoimi finansami (dopóki sam(a) się tego nie nauczysz).
- Myśl często o tym, co cię motywuje do rezygnacji z grania.
- Wróć do zainteresowań, które lubiłeś(aś) w przeszłości, ale zarzuciłeś(aś) w związku z graniem.
- Nie unikaj rozmów o długach – porozmawiaj z pracownikami w bankach i z osobami, od których pożyczałeś(aś) pieniądze, o formie spłaty. Tym osobom zależy głównie na odzyskaniu pieniędzy, a nie na ukaraniu ciebie.

- Pamiętaj o tym, że kiedy będziesz głodny(a), zły(a), samotny(a), zmęczony(a), znudzony(a), będziesz miał(a) większą ochotę zagrać.
- Wyznaczaj sobie krótkie cele, np. jeden dzień bez grania. Jeśli zrealizujesz go, wyznacz sobie następny (np. jeszcze jeden dzień bez grania).
- Skonsultuj się ze specjalistą terapii uzależnień.



WPŁYW HAZARDU NA RODZINĘ

Faza wypierania

Zmiany w rodzinie nie pojawiają się nagle. Nawet jeśli partnerka czy partner od początku związku wiedzą o hazardzie, to zaprzeczają powagę problemu, często go bagatelizując. U bliskich, podobnie jak u gracza, tworzą się mechanizmy, które zniekształcają postrzeganie rzeczywistości. Rodzina, gdy zauważy pierwsze niepokojące sygnały, racjonalizuje: „to tylko zabawa”, „to nic poważnego”, „przegrał – to będzie nauczka, już tego nie zrobi”, „obiecał, że nie będzie grać”. Nie wiedzą, w jaki sposób rozmawiać o swoim lęku, obawiają się, że partner się rozłości, obrazi i wtedy właśnie może pójść grać albo pić, czy co gorsza – jedno i drugie. Dopóki nie ma konkretnych szkód, takich jak długi, to zarówno graczowi, jak i jego bliskim łatwiej tłumaczyć bądź bagatelizować uprawianie hazardu. Mechanizmy te są skutecznie wzmacniane przez powszechne mity na temat hazardu.

Faza obciążenia

Zaprzeczanie problemom nie zatrzymuje nałogu, wręcz przeciwnie – nasila objawy. Hazardzista coraz więcej czasu poświęca na grę, a co za tym idzie – przegrywa więcej pieniędzy. Narastający brak zaufania, poczucie zagrożenia podsuwają pomysł, że trzeba go kontrolować. Wielokrotne telefony w ciągu dnia: czy dojechał do pracy, czy jest już w drodze do domu, wsłuchiwanie się w jego głos: czy jest pobudzony, czy może przygnębiony (bo w takich sytuacjach zazwyczaj grał), także wypytywanie jego kolegów z pracy, znajomych o to, co się z nim dzieje, przeszukiwanie odzieży, torby, portfela, sprawdzanie komórki, komputera, to jedno z wielu sposobów kontroli. Obserwacja hazardzisty zaczyna pochłaniać bliskich tak mocno, jak jego granie. Coraz trudniej radzą sobie z emocjami. Złość, wstyd, poczucie winy czy krzywdy są albo tłumione, albo impulsywnie rozładowywane. Bardzo często dochodzi do przemocy.

Faza wyczerpania

Poziom stresu wzrasta, więc u poszczególnych osób pojawiają się różne dolegliwości: bóle (głowy, mięśni, kręgosłupa), częste choroby, zaburzenia snu, kłopoty z apetytem. Przytłaczający stan zagrożenia, wstyd, który wzmacnia izolację, niemożność wykrzyczenia tego, co leży na sercu, powoduje ogromne osamotnienie. Pilnie przestrzegane zasady: „nie mów”, „nie czuj”, „nie ufaj” utrudniają zwrócenie się o pomoc do specjalisty. Bliscy szukają winnego takiej sytuacji, traktują hazardzistę jak małe, nieodpowiedzialne dziecko, stosują różne kary, aby powstrzymać go od destrukcji. Jego długi uważają za swoje i zaciągają pożyczki, aby je spłacić. Po jakimś czasie orientują się, że całkowite wzięcie odpowiedzialności czy kontrolowanie gracza jest nieskuteczne. Ogarnia ich rozpacz.

Faza beznadziejności

Nasila się stan zagrożenia, lęku o przyszłość swoją i dzieci. Nie ma dnia, żeby bliscy nie myśleli o skutkach grania. Nie pozwalają o tym zapomnieć telefony (nie zawsze miłe) z banków, firm windykacyjnych, komorników, rodziny czy znajomych, od których hazardzista pożyczył pieniądze. On sam boi się otwierania drzwi, odbierania telefonów. Napięcie jest nie do wytrzymania, wydaje się, że z tej sytuacji nie ma wyjścia. Jedynym pragnieniem jest doświadczenie chociażby chwilowej ulgi. U członków rodziny obserwuje się objawy depresyjne, myśli rezygnacyjne czy samobójcze. Osoby takie czasami sięgają po alkohol lub leki, a niekiedy idą zagrać, bo może uda im się wreszcie wygrać i spłacić długi. Taki sposób radzenia sobie ze stresującą sytuacją jest nieskuteczny (podobnie jak nadmierna kontrola czy odpowiedzialność za hazardzistę) i może się skończyć uzależnieniem.

Wskazówki dla bliskich hazardzisty

- Zaufaj i uwierz swoim obserwacjom i odczuciom.
- Szukaj informacji na temat uzależnienia od hazardu.
- Przerwij milczenie, szukaj porady/pomocy u profesjonalisty (np. psychologa, specjalisty terapii uzależnienia), w grupie wsparcia dla rodzin hazardzistów.
- Nie kłam, żeby chronić hazardzistę.
- Zaakceptuj, że nie będziesz mógł/mogła kontrolować grania uzależnionego.
- Nie chodź za hazardzistą do lokali, w których gra.
- Dbaj o swoje potrzeby i uważaj na swoje granice.
- Nie dopuść, aby hazard stał się głównym tematem twoich myśli i rozmów.
- Pielęgnuj swoje zainteresowania i krąg przyjaciół.
- Chron się (zarówno finansowo, jak i uczuciowo).
- Sprawdź, czy niechący nie wspierasz grania hazardzisty.
- Pozostań wiarygodny(a) i konsekwentny(a).
- Skoncentruj się na „tu i teraz” i zastanów się, co możesz zrobić w tym momencie.
- Osoba uzależniona od hazardu zwykle nie potrafi odpowiedzieć na pytanie, dlaczego gra, przeważnie sama szuka na nie odpowiedzi.
- Poszukiwanie winnego nie pomoże, szukaj konkretnych rozwiązań na teraz.
- Poszukaj pomocy najpierw dla siebie samego/samej.
- Skorzystaj z każdej możliwej pomocy.
- Motywuj do terapii lub wspieraj hazardzistę w szukaniu pomocy (porady, terapii).
- Nie zniechęcaj się ewentualnymi nawrotami gracza, szukaj kontaktu z innymi bliskimi uzależnionych hazardzistów, bierz udział w grupie wsparcia dla rodzin uzależnionych hazardzistów czy spotkaniach z terapeutą.
- Bądź cierpliwy(a), daj hazardziście i sobie czas – trwałe zmiany wymagają czasu.
- Zrób coś dla siebie.
- Działaj!

GDZIE SZUKAĆ POMOCY



Hazard jest chorobą, wymaga więc jak każda inna choroba stosownego leczenia i terapii. Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, że problemy z graniem nie rozwiążą się same i że nie można zwlekać z udaniem się do specjalisty. Po rozmowie ze specjalistą (psychologiem, psychoterapeutą czy specjalistą terapii uzależnienia) można ustalić właściwy tryb postępowania.



www

Na stronie www.uzaleznieniabehawioralne.pl można skorzystać z wyszukiwarki, aby znaleźć placówkę terapii uzależnienia najbliższej twojego miejsca zamieszkania. Funkcjonuje na niej również poradnia on-line. Ekspertami udzielającymi porad są: terapeuta, psycholog, prawnik, pedagog.

Warto także zajrzeć na www.anonimowihazardzisci.org, gdzie można znaleźć spis mityngów Anonimowych Hazardzistów z podziałem na województwa.



Telefon Zaufania – uzależnienia behawioralne **801 889 880**, to telefon skierowany do osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych, tj. hazardu, uzależnienia od jedzenia, Internetu, seksu, zakupów, pracy itp. Telefon jest czynny codziennie w godz. 17.00–22.00, z wyjątkiem świąt państwowych.

CZY JESTEM ? UZALEŻNIONY

