

Katarzyna Baczak

Pedagog z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą, specjalista terapii uzależnień pracujący w Krakowskim Centrum Terapii Uzależnień m.in. z osobami z rozpoznaniem patologicznego hazardu i innych nałogów behawioralnych

Młodość lubi ryzyko

Nie bez powodu hazard jest dozwolony dla osób pełnoletnich. Dla dorosłych może stanowić jeden ze sposobów na rozrywkę. Może też być zagrożeniem. Nigdy natomiast nie stanie się sposobem na zarabianie pieniędzy. Jest także wątpliwym sposobem na „spełnianie marzeń”. Warto umożliwić młodym ludziom wyrobienie sobie świadomego, krytycznego do niego stosunku.

Hazard spełnia większość warunków bycia atrakcyjnym dla młodych ludzi: losowość, oczekiwanie szybkiej korzyści materialnej, stymulowanie ośrodka nagrody i oczywiście związane z nim ryzyko. Dodatkowym jego atutem w XXI wieku jest szeroka dostępność w internecie (nielegalna w Polsce), czyli w najbardziej popularnym kanale komunikacyjnym wśród młodzieży. Młodzi ludzie chcą być cały czas online, co ułatwiają im coraz nowsze osiągnięcia techniczne. W związku z tym dorośli powinni brać szczególną odpowiedzialność za przygotowanie młodego pokolenia do bezpiecznego filtrowania docierających do nich informacji.

Istnieje wiele wspólnych objawów nadużywania środków psychoaktywnych i ryzykownego lub patologicznego hazardu. Wśród nich znajdują się takie zmiany w zachowaniu, jak:

- zaniedbywanie obowiązków szkolnych, domowych,
- spóźnianie się,
- trudny do wytłumaczenia sposób spędzania wolnego czasu,
- rezygnacja ze swoich zainteresowań, hobby,
- kłamstwa, tajemnice,
- wyłudzenie pieniędzy od rodziców, rodzeństwa, dalszej rodziny,
- sprzedaż swoich rzeczy – bezpośrednio, przez internet (np. poprzez konto rodziców),
- kradzieże: pieniędzy rodziców czy dalszej rodziny oraz innych dóbr materialnych,
- brak pieniędzy,
- agresywność.

Wiąże się to z widocznymi zmianami psychicznymi. Młoda osoba może stać się labilna

emocjonalnie, pobudzona, ospała, przemęczona, może mieć nasilające się objawy depresyjne. Może doświadczać trudności w koncentracji uwagi, z pamięcią, nie tylko w szkole, ale i w codziennych czynnościach. Ich wykonywanie może się stać chaotyczne, w pośpiechu. Będzie sprawiać wrażenie osoby nieobecnej tu i teraz. Widocznym objawem może być również zmiana wagi ciała: spadek lub jej wzrost w wyniku objadania się czy małej ilości ruchu (czas spędzany przed komputerem, telewizorem itp.).

Podobnie jak środki psychoaktywne, problem z grammi hazardowymi wpływa na kontakty społeczne. Młoda osoba może zmienić całkowicie swoje środowisko rówieśnicze, izolować się od swoich dotychczasowych znajomych lub ludzi w ogóle. W jej otoczeniu mogą pojawić się osoby starsze, nieznani rodzicom dorośli.

Specyficzne objawy ryzykownego lub patologicznego hazardu

Problemy lub patologiczny hazard od nadużywania środków psychoaktywnych odróżnia po pierwsze fakt, że nie można zrobić testu na obecność „hazardu w organizmie”. Nie daje on żadnych typowych objawów fizjologicznych. Oprócz wymienionych wcześniej zmian w zachowaniu i psychice nie widać, nie czuć, że osoba gra. Osoba w aspekcie fizjologicznym jest trzeźwa. To ułatwia ukrywanie problemu. Warto zatem znać inne objawy, które mogą wskazywać na problem z hazardem, na przykład stosunek do wartości pieniądza. U młodego człowieka w sposób



gwałtowny, zaskakujący dla dorosłych, wzrastają potrzeby finansowe i lista wydatków. Dla osoby grającej wymyślanie kłamstw na ten temat nie stanowi problemu. Na dodatek często są one, zwłaszcza na początku, bardzo wiarygodne.

Innym charakterystycznym objawem może być nagły przypływ gotówki, który uwidacznia się w zakupach drogich przedmiotów, ubrań, prezentów. Młoda osoba wykazuje szczególnie zainteresowanie tematem pieniędzy, m.in. w rodzinie: oszczędnościami, spadkiem, zarobkami, własnym kontem oszczędnościowym, możliwościami kredytowymi.

Specyficznym objawem będzie również zainteresowanie sportem, a zwłaszcza wynikami sportowymi. Prozdrowotne zainteresowania, ze względu na oczywiste korzyści rozwojowe, łatwo wprowadzą w błąd dorosłych. Nie będą podejrzewać, że kryją poważne zagrożenie. Młodą osobę będzie w tym przypadku charakteryzować silne pobudzenie związane z przebiegiem wydarzenia sportowego, jego wynikiem. Warto zwrócić uwagę na zachowania typu: analiza stron z wynikami sportowymi, śledzenie aktualnych wydarzeń sportowych, często przy użyciu telefonu komórkowego oraz posiadanie kuponów sportowych.

Początkiem problemu z hazardem mogą być też gry komputerowe w sieci. Wiążą się one z możliwością handlu wymiennego lub za gotówkę (sprzedaż konta lub awatara). To może stanowić także pierwsze, niezależne źródło dochodów młodego gracza. Reklamy gier hazardowych często pojawiają się w sieci przy stronach z grami. Testowanie ich nie kosztuje, często gra odbywa się za wirtualne pieniądze. Ale wirtualne wygrane działają na mózg gracza. Młody człowiek szybko zauważa, że gra hazardowa powoduje inne, atrakcyjne doznania. Wzrasta ryzyko związane z wynikiem, również finansowym. Istnieje możliwość zasilania konta w grze przez telefon, co jest widoczne dopiero w rachunku i bilingu. Na popularnych stronach z grami można „niewinnie”, bez pieniędzy poprobować gier hazardowych. Internet ułatwia dostęp do gier przez całą dobę, za pomocą różnych urządzeń (komputer, telefon, tablet). Umożliwia to grę bez ograniczeń, w ukryciu przed dorosłymi (pod ich nieobecność, w nocy, maskowanie używanych stron).

Specyficzne czynniki ryzyka

Do specyficznych czynników ryzyka w rodzinie dziecka należy sposób spędzania wolnego czasu, rozrywki w formie gier karcianych, w kości za pieniądze. Szczególnie ryzykowny jest udział w tym samych dzieci. Nawet jeśli są to niewielkie stawki, gra zmienia swój charakter z neutralnej na hazardową, silnie działa na emocje, powoduje ekscytację, która zostaje przez mózg dziecka „zapamiętana”. Dorosli są natomiast przekonani o niewinnym charakterze takiej aktywności. W tym kontekście przegrana lub wygrana oraz sama rywalizacja nabiera innego znaczenia, zniekształcając jej obraz u dziecka. Nie sama zabawa, satysfakcja z gry, lecz materialny efekt staje się głównym motywatorem. Wpływa to jednocześnie na stosunek do pieniędzy – „szybkich”, „łatwych”, bez wysiłku.

Innym zachowaniem ze strony dorosłych zakłócającym prawidłowy rozwój jest proponowanie dziecku korzyści materialnych (np. słodyczy, ubrań) lub finansowych za wykonywanie obowiązków domowych. Pieniądze stają się głównym czynnikiem motywującym i korzyścią dla dziecka. Obowiązkowość, sumienność, pracowitość przestają być wartością.

Zdarzają się także zachowania na styku gier i obowiązków, czyli na przykład ten, kto przegra, wykonuje obowiązek domowy, np. zmywa naczynia lub robi herbatę dla wszystkich. Kupowanie dziecku zakładów lotto, zwłaszcza w trakcie kumulacji, bez okazji albo z okazji urodzin, imienin może również wpływać na jego stosunek do hazardu w przyszłości. Istotnym czynnikiem ryzyka jest kupowanie zakładów sportowych niepełnoletniemu dziecku i wspólne śledzenie wyników sportowych.

Wpływ na pojawienie się zachowań ryzykownych u dziecka w przyszłości może stanowić problem z patologicznym hazardem jednego lub obojga rodziców. Ważną rolę odgrywa ich stosunek do pieniędzy: materializm lub niepokój o finanse rodziny związane z biedą; rodzice mogą ciężko pracować, a sytuacja materialna rodziny i tak jest trudna.

Niespecyficzne czynniki ryzyka

Do niespecyficznych czynników ryzyka zaliczyć należy dysfunkcjonalność rodziny, zaniedbanie wychowawczo-emocjonalne, inne uzależnienia jej członków. Również dobra sytuacja

materialna w rodzinie, łatwość dostępu dziecka do pieniędzy może wpływać na problem z hazardem w przyszłości. Sami dorośli mogą kierować się w życiu materializmem, przekonaniem, że pieniądze załatwiają większość problemów. Znaczenie ma również sama postawa wychowawcza rodziców, lub jednego z nich, charakteryzująca się szczególną surowością i dyscypliną; wtedy gra hazardowa staje się rodzajem buntu wobec takiej postawy, sposobem na własną niezależność.

Indywidualne czynniki ryzyka

Drugą grupą czynników ryzyka są czynniki indywidualne, do których zalicza się obraz własnej osoby. Zagrożone dziecko będzie się wyróżniało niską samooceną, brakiem wiary we własne możliwości. Może mieć ograniczone poczucie wpływu swojego działania, własnych decyzji na rzeczywistość. Rodzice surowi i dyscyplinujący będą decydować o sprawach dziecka bez jego udziału. Może to skutkować przekonaniem o własnej niższości wobec nich i innych dorosłych. Hazard stwarza wtedy iluzję bycia lepszym. Pozwala doświadczać wpływu i zwycięstwa. Źródłem problemów może być również poczucie winy wobec rodziców. Wtedy przegrana staje się wyczekiwana, powtarzalną karą, która przynosi ulgę.

Innym czynnikiem ryzyka może być dążenie dziecka do rywalizacji, doświadczenia silnych bodźców i uczuć. Służyć temu może zainteresowanie sportem – poprzez aktywne uczestnictwo w klubach sportowych. W tym miejscu wracamy do sportu jako nie tylko czynnika wspierającego, ale również zagrażającego prawidłowemu rozwojowi. Często pierwsze doświadczenia młodych osób z zakładami sportowymi pojawiają się wśród członków jednej drużyny sportowej, w której trenują (np. wspólnie obstawiają wyniki sportowe).

Inną grupą indywidualnych czynników ryzyka są problemy psychiczne i organiczne. Do nich należy: depresja, tendencja do izolacji społecznej, pobudliwość, impulsywność, zaburzenia typu ADHD, uszkodzenia organiczne. Ryzyko niosą również problemy z zachowaniem: zaburzenia zachowania, zachowania kompulsywne, inne zachowania ryzykowne, w tym skłonność do innych uzależnień. Wśród nich warto wymienić kompulsywne używanie komputera i internetu, szczególnie w formie gier.

Konsekwencje grania hazardowego

Problemowa lub patologiczna gra hazardowa niesie ze sobą poważne konsekwencje, m.in. materialne. Problemy finansowe wiążą się z długami wśród przyjaciół, znajomych, ale również pożyczkami ze źródeł nielegalnych, w tym grup przestępczych. To oczywiście może skutkować w skrajnych przypadkach zagrożeniem zdrowia i życia. Młoda osoba może doświadczać utraty własnych dóbr materialnych w wyniku ich sprzedaży na grę (telefon, rower, laptop, ubrania itp.) Konsekwencje materialne dotyczą również najbliższych. Są oni okradani. Rodzice decydują się na spłacenie długów i zobowiązań swojego dziecka, co często wiąże się z utratą własnych oszczędności lub zaciąganiem pożyczek. Gracz, czując przymus gry, odegrania się czy napięcie związane z długami, jest zagrożony popełnieniem przestępstw: kradzieżami, wymuszeniami, rozbojami, napadami, włamaniami, nielegalnym handlem, paserstwem.

Kolejna grupa konsekwencji obejmuje relacje z ludźmi. Kłamstwo, jako sposób na ukrywanie problemu z grą, powoduje brak zaufania, wycofywanie się osób z kontaktu z osobą grającą. Bliskie jej otoczenie wielokrotnie jest narażone na bycie oszukanym, również po ujawnieniu problemu. Rodzina chce jak najszybciej rozwiązać problem. Spłaca długi i wierzy w zapewnienia gracza, że to już skończone. I cykl ponownie się powtarza: powrót do gry, nowe zadłużenie, ukrywanie, kłamstwa i ujawnienie problemu. Również utracone zaufanie będzie musiało być odbudowywane w czasie. Obok kłamstwa pojawia się instrumentalne traktowanie ludzi. Gracz problemowy traktuje innych jako źródło pieniędzy. Osoba, która przestaje pożyczać, lub nie jest w stanie tego zrobić, jest bezużyteczna.

Na styku kłamstwa, tajemnic, instrumentalnej postawy znajduje się rozwinięta skłonność do manipulacji. Wszystkie te zachowania u osoby mającej problem z hazardem są z czasem doprowadzane do perfekcji. Poza tym stanowią same w sobie źródło adrenaliny. Dlatego nawet po zaprzestaniu grania są kontynuowane. Są one elementem kontynuowania gry bez pieniędzy, bez grania jako takiego („gra na sucho”). Osoba wykorzystuje codzienne sytuacje, aby poczuć pobudzenie. Idealnie do tego nadaje się „gra czasem”: „zdażę, nie zdażę”, „uda mi się,



nie uda”. Objawia się to w zachowaniu: spóźnień, pośpiech, wykonywanie czynności równocześnie, chaotycznie. Także relacją z ludźmi można grać: „wyjdzie prawda na jaw, nie wyjdzie”, „wykiwam, nie wykiwam”, „domyślą się, nie domyślą”. To oczywiście uniemożliwia odbudowywanie relacji w oparciu o zaufanie, poczucie bezpieczeństwa, wzajemny szacunek.

Do najpoważniejszych konsekwencji należą problemy psychiczne. Zwłaszcza u młodej osoby zaburza to prawidłowy rozwój emocjonalny. Nie jest ona w stanie i nie uczy się wytrzymywania nieprzyjemnych uczuć. Gra pozwala jej się od nich izolować. Skutkuje to pustką emocjonalną. Nawarstwiający się problemy mogą powodować depresję, zagrożenie próbami samobójczymi.

Oczywiste jest, że hazard będzie wpływał na sytuację szkolną. Dekoncentracja, obniżony nastrój, życie w silnym stresie będą widoczne w ocenach, zachowaniu, w kontakcie z rówieśnikami i nauczycielami. Uczeń będzie stwarzał typowe problemy wychowawcze: absencja, wagary, kłamstwo, zachowania agresywne.

Interwencje wobec młodych hazardzistów

Osoby podejmujące interwencję wobec ucznia, który może mieć problem z grami hazardowymi, czyli wychowawca, pedagog, psycholog, dyrektor szkoły, powinny uwzględnić instrumentalny i często wrogi stosunek ucznia do innych osób. Ważna jest świadomość kłamstw i tajemnic, które w bezpiecznych warunkach będą wymagać konfrontacji. Pomocne, obok świadomości, jest zachowanie dystansu. Warto nie brać zachowania ucznia osobiście do siebie.

W przypadku interwencji dotyczącej młodej osoby istnieje bezwzględna konieczność współpracy z rodziną. Ważne, żeby odbywała się ona w atmosferze bezpieczeństwa i wsparcia. Ma ona służyć m.in. konfrontacji z faktami. Niezbędne jest uporządkowanie zadłużenia oraz ujawnienie tożsamości osób, od których dziecko pożyczyło pieniądze (w tym nielegalnych źródeł pieniędzy, które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia i życia całej rodziny).

Trzeba poddać analizie tajemnice, również dotyczące kontaktów z ludźmi, zwłaszcza obcymi dla rodziny. Niezbędne są działania, które służą przejęciu kontroli przez osobę dorosłą nad wydatkami dziecka, dostępem do pieniędzy, stron internetowych. Działania prewen-

cyjne obejmują (szczególnie na początku) brak dostępu do pieniędzy, robienie wspólnych zakupów, kontrolę stron internetowych, wyeliminowanie innych rodzajów gier (towarzyskich, planszowych), wspólne oglądanie wydarzeń sportowych. W tym ostatnim przypadku warto obserwować zachowanie młodej osoby i zweryfikować, czy na początku oglądanie sportu nie powoduje zbyt silnego pobudzenia.

Wskazane jest, aby działania interwencyjne były zintegrowane. Powinny one obejmować specjalistyczne działania wobec dziecka: diagnozę psychologiczną i lekarską (m.in. ze względu na wysokie zagrożenie depresją, samobójstwem, innymi uzależnieniami i zachowaniami ryzykownymi). Korzystnie jest wtedy stworzyć dla dziecka system wsparcia w szkole, w rodzinie. Skuteczność interwencji będzie większa, jeśli uda się objąć wsparciem i terapią systemową całą rodzinę. Warto poświęcić czas na motywację jej do podjęcia takich kroków.

Podobne działania powinny zostać podjęte w sytuacji, kiedy rodzina jako pierwsza dowiaduje się o problemie z hazardem młodej osoby. W tym przypadku warto, aby dorośli od razu skorzystali z pomocy specjalistycznej. Może to zminimalizować kolejne konsekwencje, nie tylko finansowe. I zdecydowanie przyspieszy skuteczne poradzenie sobie z problemem, który dotyczy nie tylko samego gracza.

Działania profilaktyczne i wychowawcze

Uwzględniając specyficzne i niespecyficzne czynniki ryzyka, można wnioskować, że ze względu na wiek hazard stanowi dla niepełnoletnich poważne zagrożenie. Młode osoby korzystają z gier hazardowych przy pomocy dorosłych oraz internetu. Nie oznacza to oczywiście, że w młodym wieku stają się oni za każdym razem problemowymi lub patologicznymi graczami. Jednak pierwsze, z pozoru niewinne doświadczenia (również w czasie wolnym z rodziną) mogą przyczynić się do rozwoju patologicznego hazardu już na etapie wczesnej dorosłości. Na przykład student, jeszcze przed rozpoczęciem niezależnego życia będzie obciążony chorobą i jej konsekwencjami. Jego sytuacja materialno-bytowa zostanie określona zadłużeniem związanym z przegranymi pieniędzmi.

Wiemy dużo o profilaktyce uzależnień chemicznych, istnieje wiele programów, z których można skorzystać. Warto wprowadzić do nich

elementy dotyczące profilaktyki patologicznego hazardu. Wśród nich powinny się pojawić treści związane z zachowaniami ryzykownymi i ich działaniem na ludzką psychikę. Młodzi ludzie powinni być uświadamiani na temat reguł, jakimi rządzi się gra hazardowa, czyli losowość, nieprzewidywalność wyniku, oczekiwanie na nagrodę.

Punktem wspólnym profilaktyki i wychowania jest wsparcie prawidłowego rozwoju moralnego. Zagadnienia związane z systemem wartości, stosunkiem do pieniędzy, postawą „być, a nie mieć”, obowiązkowością będą służyć młodym ludziom nie tylko w kontekście hazardu. Po stronie dorosłych leży umożliwienie im doświadczenia własnego wpływu poprzez działanie, podejmowanie decyzji i ponoszenie ich konsekwencji. Za tym idzie kształtowanie odpowiedzialności oraz adekwatnego obrazu siebie. Warto tu podkreślić, że sport jest dobrodziejstwem, ale nie lekarstwem na różne problemy, w tym wychowawcze. Nie powinien

być jedynym sposobem na budowanie poczucia własnej wartości. Dobrze zapowiadającego się piłkarza warto wspierać także w innych obszarach życia, w doświadczaniu sukcesu i porażki również poza sportem. Należy wspomnieć również o roli trenerów sportowych. Dużo korzyści może przynieść kształtowanie ich świadomości zagrożeń związanych z „niewinnym” kuponem sportowym, wpływem rywalizacji na młodą psychikę, wiedzy, że wyniki sportowe zależą od wielu czynników i nie da się ich w pełni przewidzieć. Dzięki temu sport będzie lepiej spełniał funkcję profilaktyczną.

Nie bez powodu hazard jest dozwolony dla osób pełnoletnich. Dla dorosłych może stanowić jeden ze sposobów na rozrywkę. Może też być zagrożeniem. Nigdy natomiast nie stanie się sposobem na zarabianie pieniędzy. Jest także wątpliwym sposobem na „spełnianie marzeń”. Warto umożliwić młodym ludziom wyrobienie sobie świadomego, krytycznego do niego stosunku.

Tadeusz Pulcyn

Już dość krzyku

Gdy relacje Marii z mężem zaczęły się psuć, poszła na rozmowę z psychoterapeutą. Niektóre swoje zachowania wobec męża wiązała z postępowaniem matki wobec jej ojca, który był uzależniony od alkoholu.

– Byłam na dwóch spotkaniach konsultacyjnych – wspomina. – Po szczegółowym opisanu naszej sytuacji domowej psycholog powiedział, że moje obawy związane z rozkładem małżeństwa są bezpodstawne, że jego zdaniem mąż mnie kocha, skoro od czasu do czasu otrzymuję od niego upominki. – Ktoś, kto chce odejść od żony, nie daje jej w prezencie samochodu – stwierdził.

– To prawda – zaznacza Maria – tuż przed wizytą u terapeuty mąż kupił mi samochód. Nie zrezygnowałam jednak z poszukiwania odpowiedzi na nurtujące mnie pytania i szukałam ich w grupie AA, mając świadomość, że pochodzę z rodziny dysfunkcyjnej. Wiedziałam, że

mąż nie stroni od alkoholu, ale nie dopuszczałam myśli, że może być od niego uzależniony.

Maria uczestniczyła w kilku spotkaniach grup samopomocowych, ale szybko się zniechęciła do chodzenia na nie, gdyż odbywały się przy jednym z warszawskich kościołów i nie pasowało jej, że zaczynają się od wspólnej modlitwy. Jest osobą niewierzącą, daleką od wszelkich praktyk religijnych.

– Opuściłam sobie chodzenie na mityngi – wyznaje – ale popadłam w totalną apatię. Nie potrafiłam zrobić nic konstruktywnego. W tym czasie miałam również problemy w pracy. Jako jedna z pierwszych zostałam zgłoszona do grupowych zwolnień. Chciałam przespać wszystkie kłopoty, a przede wszystkim nasilający się kryzys małżeński; przez rok prawie nie wychodziłam z łóżka.

Któregoś dnia zadzwoniła do mnie jedna z koleżanek i zapytała wprost: Czy ty nie wi-

