



# **Hazard – zabawa czy ryzyko?**

**poradnik dla rodzin  
i bliskich osób  
uprawiających  
hazard**

**Bernadeta Lelonek-Kuleta**

# Do kogo skierowana jest ta broszura?

Jeżeli sięgasz po tę broszurę, to najprawdopodobniej jest ona skierowana właśnie do Ciebie. Zjawisko hazardu i uzależnienia od niego nie zainteresowało Cię bez powodu. Być może niepokoi Cię uprawianie hazardu przez bliską Ci osobę – męża/żonę, partnera/partnerkę, syna lub córkę, rodzica albo osobę znajomą – sąsiada, kogoś z rodziny przyjaciela, kolegę/koleżankę z pracy. A może o problemach z hazardem usłyszała(a)s po raz pierwszy od osoby doświadczającej ich, albo też od osoby trzeciej, która martwi się graniem kogoś innego. Może te problemy nigdy wcześniej nie były Ci znane i dlatego teraz zastanawiasz się, czy jesteś w stanie jakoś pomóc lub też po prostu chciał(a)byś zrozumieć, na czym polegają zaburzenia uprawiania hazardu. Celem tej broszury jest dostarczenie odpowiedzi na najbardziej nurtujące pytania dotyczące zagrożeń związanych z hazardem.

## Czym jest hazard?

Termin hazard definiowany jest m.in. przez Słownik języka polskiego, według którego oznacza on „gry lub zakłady pieniężne z nieodłącznym elementem losowości”<sup>1</sup>. W świetle tej definicji hazardem będzie każda gra, w której istnieje jakaś wartościowa stawka (najczęściej pieniężna), a o wyniku przynajmniej częściowo decyduje przypadek, czyli los.

Kluczowe w definicji hazardu jest pojęcie „przypadku” czy „losu”. W grach hazardowych ich wynik jest efektem właśnie przypadku, co oznacza, że osoba grająca nie ma możliwości wpływania na to, jaki wynik chce uzyskać, nie jest w stanie przewidzieć tego wyniku, ponieważ nie zależy on od jej przygotowania, wiedzy czy umiejętności (więcej o myśleniu gracza będzie można się dowiedzieć w dalszej części broszury).

Niektóre osoby mają trudność z zaakceptowaniem tego faktu i usilnie poszukują pewnego sposobu na wygrywanie w grach hazardowych. Jest to bardzo symptomatyczne i najczęściej prowadzi do pojawienia się problemów w związku z graniem.

---

<sup>1</sup> <https://sjp.pl/hazard>

# Hazard w prawie

Hazard definiuje także polskie prawo. Ustawa o grach hazardowych<sup>2</sup> określa, jakie gry należą do katalogu „hazardowych”, jakie są warunki organizowania tych gier oraz kto może je uprawiać.

Do głównych kategorii gier hazardowych w Polsce w świetle prawa należą:

- ▶ loterie liczbowe – w których należy wytypować określone liczby, a wygrywa osoba, której liczby są zgodne z tymi wylosowanymi przez operatora. Loterie są jednymi z najpopularniejszych gier hazardowych w Polsce ze względu na dużą dostępność, dużą różnorodność oraz relatywnie niską cenę. Ponad połowa Polaków uprawiała je kiedykolwiek w swoim życiu. Z drugiej strony, gry te często nie są uważane za hazardowe, chociaż spełniają wszystkie ku temu przesłanki (stawka pieniężna i losowość);
- ▶ zdraпки – wybór zakupionej zdraпки jest losowy, gracz nie wie, co jest ukryte pod farbą do zdrapania;
- ▶ ruletka – gra kasynowa, w której po ustaleniu stawki typuje się wynik, o którym decyduje ruch kulki po cylindrze;
- ▶ automaty losowe – gry elektroniczne znajdujące się w kasynach oraz w salo-  
nach gier; po ustaleniu stawki wypada wynik, zaprogramowany losowo, de-  
terminowany naciskaniem klawiszy przez gracza;
- ▶ gry karciane – black jack, poker, baccarat, w które gra się o pieniądze, a o wy-  
niku decyduje m.in. losowy układ rozdanych kart;
- ▶ zakłady bukmacherskie – zakładanie się o wynik danego zdarzenia (sporto-  
wego i nie tylko); jednym z nowszych rodzajów tych gier są zakłady e-sporto-  
we, czyli zakładanie się o wynik rozgrywek gier wideo, a także zakłady o wyni-  
ki w tzw. fantasy sport – czyli o wyniki rozgrywek sportowych w piłce nożnej  
rozwgrywanych przez wirtualne drużyny, którymi zarządzają menadżerowie –  
gracze;
- ▶ gry w kości – różnego rodzaju gry, w których wynik zależy od układu wyników  
na wyrzuconych kostkach do gry;
- ▶ inne – loterie promocyjne (np. zdraпки dodawane do różnych produktów),  
loterie audiotekstowe – w których uczestniczy się wykonując połączenie te-  
lefoniczne lub wysyłając SMS, loterie fantowe – w których nabywa się losowy  
kupon, a wygrana może mieć tylko charakter rzeczowy.

<sup>2</sup> Ustawa z dnia 19 listopada 2009 r. o grach hazardowych.

Hazard to zatem zarówno granie w kasynie, jak i kupowanie zdrapek. Jeden i drugi rodzaj gier opiera się na wspólnych mechanizmach, dlatego jedno i drugie mogą uzależniać. Nie wszystkie gry uzależniają tak samo szybko. W świetle badań prowadzonych na całym świecie, do gier, które mogą najszybciej uzależniać, należą gry kasynowe (ruletka, automaty losowe), ale także zakłady bukmacherskie – szczególnie sportowe.

## Hazard w internecie – legalny czy nie?

Należy pamiętać, że gry hazardowe mogą się odbywać także w internecie, gdzie można znaleźć praktycznie każdy ich rodzaj. Jednak wiele gier oferowanych w internecie jest nielegalnych. Trudno odróżnić takie gry od ich legalnych wersji. W Polsce istnieje tylko jedno legalne kasyno internetowe, prowadzone przez Totalizator Sportowy. Podobnie internetowe gry liczbowe i zdrapki – mogą być urządzane tylko przez Totalizator Sportowy. Tego rodzaju gry oferowane przez inny podmiot są nielegalne. Tylko zakłady bukmacherskie mogą być oferowane w Polsce w internecie przez innych niż Totalizator operatorów – zawsze warto jednak sprawdzać ich legalność (istnieje lista legalnych bukmacherów). Uprawianie pozostałych gier hazardowych w internecie jest nielegalne, dodatkowo może wiązać się z większym ryzykiem uzależnienia się od grania ze względu na to, że nielegalni operatorzy nie wdrażają narzędzi mających na celu jakąkolwiek ochronę gracza przed nadmiernym zaangażowaniem się w hazard.

Warto pamiętać, że badania potwierdzają, iż hazard w internecie generalnie uzależnia szybciej niż ten oferowany w punktach stacjonarnych (inaczej naziemnych).

## Kto może uprawiać gry hazardowe?

Artykuł 27 ustawy o grach hazardowych precyzuje, że wstęp do ośrodków gier oraz do punktów przyjmowania zakładów wzajemnych dozwolony jest dla osób, które ukończyły 18 lat.

W grach losowych, z wyjątkiem loterii fantowych i loterii promocyjnych, mogą uczestniczyć wyłącznie osoby, które ukończyły 18 lat. Oznacza to, że sprzedaż osobie niepełnoletniej nawet losu na loterię lotto jest niezgodne z prawem, nie mówiąc o przyjęciu od niej zakładu na wynik np. rozgrywek sportowych.

Dzieci i młodzież nie powinni uczestniczyć w grach hazardowych ze względu na wyższy poziom zagrożenia uzależnieniem się od nich. Ryzyko to jest związane

z niedojrzałością ośrodkowego układu nerwowego, który jest bardziej podatny na stymulację płynącą z gry, a przez to zagrożony rozregulowaniem procesów samokontroli, które u dorosłego człowieka w większym stopniu chronią przed uzależnieniem.

## Czym są zaburzenia związane z uprawianiem hazardu?

Zaburzenia uprawiania hazardu w 2013 roku zostały włączone do szerszego katalogu uzależnień, co oznacza, że mechanizmy powstawania tych zaburzeń oraz ich konsekwencje są bardzo zbliżone do tych, które występują w uzależnieniach od substancji psychoaktywnych (alkoholu, tzw. narkotyków, leków).

Zaburzenie uprawiania hazardu charakteryzuje się przede wszystkim tym, że osoba:

1. Nie jest w stanie kontrolować swojego grania, tzn.:
  - nie potrafi powstrzymać się przed zagranieniem w sytuacji, gdy nie powinna tego robić (jest w pracy, w trakcie innych ważnych czynności, ma inne zobowiązania w tym czasie),
  - nie potrafi panować nad tym, jak często gra (np. obiecuje sobie zrobić kilkudniową przerwę, której nie dotrzymuje),
  - nie jest w stanie powstrzymać się przed dalszym obstawianiem, gdy możliwości finansowe już na to nie pozwalają (np. pożycza kolejne pieniądze, sprzedaje wartościowy przedmiot z domu, by grać),
  - nie jest w stanie przerwać zaczętej gry, dopóki ma jakiegokolwiek pieniądze przy sobie,
  - nie jest w stanie przestrzegać limitu czasu, który sobie wyznaczyła na grę (np. miała grać godzinę, ale nie potrafi przerwać gry po tym czasie),
2. Poświęca większość swojego wolnego (i nie tylko wolnego) czasu na grę, która wypiera inne aktywności życiowe:
  - osoba traci zainteresowanie dotychczasowymi formami spędzania przez siebie czasu, zainteresowaniami, spotkaniami z innymi ludźmi itp.,
  - graniu staje się nadrzędną aktywnością w życiu osoby, która stale o nim myśli, planuje je, rozpamiętuje minione gry, obmyśla sposoby zdobycia pieniędzy na dalszą grę,

3. Doświadcza negatywnych konsekwencji uprawiania hazardu, a mimo to nie tylko nie zaprzestaje gry, ale nawet ją nasila:
  - negatywne konsekwencje dotyczą różnych aspektów życia, należą tu zarówno problemy finansowe, jak i rodzinne, społeczne, zawodowe i zdrowotne.

Kluczowym elementem zaburzeń uprawiania hazardu jest zakłócenie zdolności do kontrolowania własnego zachowania związanego z graniem hazardowym. Zakłócenie to jest efektem zmian funkcjonowania mózgu, zwłaszcza w jego części odpowiedzialnej za kontrolowanie zachowań. Można powiedzieć w dużym skrócie, że zakłócenie tej kontroli jest skutkiem częstego powtarzania gry hazardowej, mamy więc do czynienia z pewnego rodzaju „błędnym kołem”, które należy przerwać.

Gracz uzależniony od hazardu właśnie dlatego najczęściej nie jest w stanie zerwać z grą samodzielnie, postanawiając sobie po prostu, że tego chce.

Uwikłanie w hazard nie jest skutkiem lenistwa, słabej woli czy braku chęci zerwania z problemem. Jest konsekwencją rozwijającej się przez długi czas choroby, której leczenie najczęściej wymaga profesjonalnego wsparcia.

Pozostałe symptomy, na podstawie których diagnozuje się zaburzenie uprawiania hazardu, są następujące:

4. Obstawianie coraz większych kwot pieniędzy w celu uzyskania pożądanego poziomu pobudzenia, ekscytacji (z czasem potrzeba większych stawek, aby osiągnąć takie samo pobudzenie jak wcześniej, przy niższych stawkach).
5. Rozdrażnienie, niepokój i inne nieprzyjemne doznania w sytuacji, gdy osoba nie ma dostępu do grania i nie może grać.
6. Częste granie w złym nastroju (np. bezsilność, poczucie winy, lęk, depresja), traktowanie gry jako sposobu na uśmierzenie tych emocji.
7. Powracanie do gry kolejnego dnia po przegranej, aby odzyskać pieniądze („odegrać się”).
8. Okłamywanie innych, aby ukryć rzeczywisty poziom zaangażowania w hazard.

9. Liczenie na pomoc finansową ze strony innych, aby ratować rozpaczliwą sytuację finansową spowodowaną graniem (pożyczanie od innych, manipulacje, szantaż).

Diagnostując zaburzenie uprawiania hazardu, ocenia się występowanie symptomów w okresie minionych 12 miesięcy. Stwierdzenie:

- 4 lub 5 powyższych symptomów wskazuje na występowanie zaburzenia uprawiania hazardu w stopniu łagodnym,
- 6-7 występujących kryteriów wskazuje na umiarkowane nasilenie zaburzenia,
- 8-9 oznacza poważne nasilenie zaburzenia uprawiania hazardu.

Warto w tym miejscu zatrzymać się przy symptomie okłamywania innych. Okłamywanie osób bliskich przez gracza, zwłaszcza trwające przez wiele lat, bywa szczególnie bolesne dla tych bliskich, którzy odbierają takie zachowanie bardzo osobiście lub traktują jako wyraz utraty więzi z graczem. Należy pamiętać, że kłamstwo jest objawem choroby – zaburzenia grania, i nie świadczy o jakości relacji czy poziomie miłości gracza do swego/swojej partnera(ki). Gracze sami często zgłaszają, że kłamstwo staje się pewnego rodzaju odruchem, automatyczną reakcją „obronną”. Gracz boi się odkrycia przez otoczenie skutków hazardu, które mogłyby wywołać poważny kryzys w relacjach, dlatego kłamie, licząc, że zdoła spłacić długi, nikt się o nich nie dowie i nie poniesie ich konsekwencji. Choć jest to działanie nieracjonalne, dla gracza kłamstwo jest czymś odruchowym, co trudno mu powstrzymać i co w jego przekonaniu ma wręcz chronić bliskie relacje. Warto o tym pamiętać, będąc w relacji z graczem.

## W jaki sposób rozwija się zaburzenie uprawiania hazardu?

Początki rozwoju zaburzeń związanych z uprawianiem hazardu najczęściej nie są zauważone ani przez samego gracza, ani przez jego otoczenie. Wyróżnia się trzy główne etapy rozwoju tych zaburzeń.

### **FAZA WYGRANYCH**

Ten etap wiąże się z początkiem zainteresowania hazardem, graniem sporadycznym oraz pojawiającymi się co jakiś czas wygranymi. Te właśnie wygrane wzmagają zainteresowanie dalszą grą. Etap ten może trwać stosunkowo długo, w zależności od charakteru grania, predyspozycji osobowych do rozwoju uzależnienia,

otoczenia, dostępności gier itd. Większość graczy korzystających z pomocy często wspomina pojawiające się w początkowym okresie grania wygrane, niektórzy mówią nawet o dużej wygranej. W związku z tym ukuło się nawet pojęcie tzw. szczęścia początkującego. Należy pamiętać, że gry hazardowe skonstruowane są tak, żeby co jakiś czas padały wygrane zachęcające do dalszej gry (natomiast w ogólnym rozrachunku zawsze operator „przyjmuje” więcej pieniędzy, niż wypłaca graczom). Dopóki osoba gra sporadycznie, może tych wygranych co jakiś czas doświadczać. Splot wielu czynników sprawia, że u niektórych graczy zacznie pojawiać się coraz większe pragnienie powtórzenia tych wygranych (ze względu na ich wartość finansową, ale nie tylko, niektórzy gracze będą pragnęli powtórzyć to przyjemne pobudzenie emocjonalne towarzyszące wygranej). Dodatkowo, gracze ci zaczną szukać przyczyn własnych wygranych. I tak – część z nich uzna, że mają jakiś szczególny talent do gry, inni stwierdzą, że są urodzeni pod szczęśliwą gwiazdą, a skoro tak, to warto dalej grać. Niektórzy zaczną opracowywać systemy grania, które będą miały zapewnić im wygraną, będą je testować, a jeśli okażą się nieskuteczne – wymyślać kolejne. To wszystko sprawi, że grać będą coraz częściej, za większe stawki i coraz bardziej nerwowo – bo już ze świadomą intencją wygranej. W tym okresie gracz powoli przechodzi do następnej fazy.

## **FAZA PRZEGRANYCH**

Gdy gracz zaczyna „inwestować” w grę coraz więcej pieniędzy, gra w sposób coraz bardziej nieprzemysłany i impulsywny, proporcja wygranych i przegranych się zmienia, na niekorzyść tych pierwszych. Przegrane są efektem coraz większych nakładów na grę oraz oczekiwania na wygraną, skutkującego tzw. odgrywaniem się. Wyraża się ono w tym, że gracz po przegraniu pieniędzy odczuwa silną presję, aby je odzyskać, a więc powraca do gry i nadal obstawia, często jeszcze większe kwoty pieniędzy, lub pieniądze pożyczone, bądź pierwotnie przeznaczone na inne cele. Na tym etapie pojawiają się opisane wcześniej symptomy rozwoju problemów z graniem, a mianowicie – gracz jest coraz bardziej zaabsorbowany hazardem, przez co zaniedbuje inne obszary życia, ma coraz większe trudności z panowaniem nad swoim graniem, coraz częściej nie jest w stanie powstrzymać się od gry, zaczynają pojawiać się także negatywne konsekwencje gry (deficyty finansowe, konflikty z bliskimi, złe samopoczucie psychiczne, nasilony stres, spadek efektywności w pracy, konflikty z innymi ludźmi, zapożyczanie się, długi itp.). W tej fazie gracz może rozwinąć pełnoobjawowe zaburzenie uprawiania hazardu. Po tej fazie przechodzi faza trzecia.



## FAZA ROZPACZY I UTRATY NADZIEI

Liczne przegrane skutkują coraz większymi problemami finansowymi. Zachowanie gracza coraz bardziej się zmienia – staje się on nerwowy, wybuchowy, znika z domu, jest tajemniczy, unika rozmów, widać po nim duże nasilenie stresu. Długi na tym etapie często są już tak wysokie, że gracz zaczyna mieć świadomość, że nie ma szansy ani na ich „odegranie”, ani na ukrycie przed bliskimi. Podejmuje zatem decyzje jeszcze bardziej nieprzemyślane, działania stanowiące desperacką próbę ratowania sytuacji – np. kolejne chwilówki, pożyczanie pieniędzy z nielegalnych źródeł, kradzież pieniędzy z pracy, postawienie w grze jednorazowo całej pensji z nadzieją na „odkucie się”. Wszystkie te próby pogrążają go jednak coraz bardziej w problemach, w związku z czym nasila się poczucie bezsilności i beznadziei. Gracz miota się między dalszą próbą ratowania sytuacji materialnej poprzez granie a zerwaniem z hazardem. Z jednej strony pragnie, aby bliscy dowiedzieli się o wszystkim, a on zrzucił z siebie ciężar tajemnicy, a z drugiej bardzo się boi, że prawda zniszczy rodzinę. Na tym etapie pojawiają się myśli samobójcze bądź nawet próby. Gracz doświadcza silnego poczucia winy, czuje ogromny żal do siebie, często pogardę i nienawiść. W sytuacji, gdy problem się wyda, składa żarliwe obietnice o natychmiastowym porzuceniu grania, które są szczerze, jednak należy pamiętać, że sama dobra wola nie wystarcza. Na tym etapie osoby uprawiające hazard w sposób zaburzony najczęściej trafiają do specjalisty (nierzadko na skutek ultimatum postawionego przez osobę bliską).

## Czy żyję z osobą uprawiającą hazard w sposób szkodliwy?

Rozpoznanie zaburzeń uprawiania hazardu u osoby bliskiej nie jest wcale łatwe. Wynika to stąd, że objawy tego zaburzenia mają charakter tzw. niespecyficzny, tzn. nie są zarezerwowane tylko dla tego zaburzenia i mogą występować także w przypadku innych problemów. Przykładowo, osoba z problemem hazardu zaczyna narzekać na brak pieniędzy, tłumacząc to okresowymi problemami w pracy – takie sytuacje mogą się zdarzyć i nie muszą świadczyć o uprawianiu hazardu. Inny przykład – osoba bliska w ostatnim czasie często jest poirytowana, drażliwa, unika kontaktu, rozmów, tłumaczy to przejściowymi problemami relacyjnymi w pracy – to także może być prawda i nie musi świadczyć o uprawianiu hazardu. Inne typowe (choć wciąż niespecyficzne objawy) objawy to: wracanie z pracy później, tłumaczenie się braniem dodatkowych godzin, zleceń, nagłe, nieplanowane

wyjścia z domu, częste spędzanie czasu z telefonem w rękę z towarzyszącymi temu nasilonymi emocjami (związanymi np. z obstawianiem zakładów i ich wynikami), spędzanie czasu przed komputerem i wyłączanie strony, gdy ktoś się zbliża, czyszczenie historii w przeglądarce itp. Jak widać, wszystkie te objawy mogą występować w różnych sytuacjach życiowych, nie zawsze związanych z hazardem. W związku z tym dość częstym zjawiskiem jest, że osoba bliska przez długi czas (może to być nawet kilka lat) nic nie wie o problemach swojego partnera/partnerki z hazardem. Dlaczego tak się dzieje? Według Roberta Ladouceura, badacza uzależnienia od hazardu, związek dwojga ludzi w naturalny sposób pragnie zachować równowagę, czyli tzw. homeostazę, dlatego w momentach dwuznacznych naturalną tendencją jest ich interpretacja na korzyść partnera, unikanie szukania problemu. Wśród czynników przekładających się na późne odkrycie problemów hazardowych partnera Ladouceur wyróżnia:

- ▶ Dbanie o dobre samopoczucie obu stron w związku i wiążące się z tym pragnienie okazywania zaufania i unikanie podejrzliwości w sytuacjach dwuznacznych.
- ▶ Tendencja partnera w związku do niedramatyzowania (tzn. nieszukanie „dziury w całym”).
- ▶ Poczucie winy partnera wobec gracza (szukanie w sobie winy za zmiany w zachowaniu partnera-gracza, usprawiedliwianie zmian w zachowaniu gracza, obwinianie siebie o negatywne emocje wobec gracza).
- ▶ Brak zewnętrznych oznak nałogu (kamufłowanie problemu, kłamstwa gracza, w których stale się udoskonala).
- ▶ Dobra sytuacja finansowa w związku (łatwe zdobywanie środków na grę, o których nie wiedzą bliscy).

Wiele osób bliskich graczom doświadcza poczucia winy z powodu późnego odkrycia problemów. Myślą, że gdyby odkryli je wcześniej, zapobiegliby ich nasileniu. Nie jest to jednak zgodne z rzeczywistością. Tylko osoba grająca może zdecydować o dalszym graniu czy jego zaprzestaniu, a późne odkrycie problemu jest zjawiskiem stosunkowo powszechnym i niezawinionym przez nikogo.

## Czy żyjesz z osobą, która ma problem z graniem hazardowym?

1. Czy jesteś regularnie nachodzony(a) przez wierzycieli?
2. Czy osoba, z którą mieszkasz, opuszcza często dom z niewyjaśnionych przyczyn i na dość długi czas?
3. Czy zdarza się tej osobie nie pójść do pracy, aby móc grać?
4. Czy myślisz, że w sprawach finansowych nie można jej zaufać?
5. Czy ta osoba, w dobrej wierze, obiecuje zaprzestać grania, uważa się nad sobą i nalega, aby dać jej kolejną szansę, ale mimo wszystko wciąż kontynuuje granie?
6. Czy zdarzyło jej się grać dłużej niż zamierzała, grać aż do straty wszystkich pieniędzy?
7. Czy zdarzyło jej się nagle wrócić np. do salonu gier, aby się odegrać lub wygrać więcej pieniędzy?
8. Czy zdarzyło jej się grać po to, aby rozwiązać swoje problemy finansowe albo myśleć (błędnie), że wygrane pieniądze uczynią bardziej komfortowym życie jej rodziny?
9. Czy zdarzyło się tej osobie pożyczyć pieniądze po to, by grać lub spłacić długi zaciągnięte w związku z graniem?
10. Czy dobre imię tej osoby ucierpiało z powodu grania; czy posunęła się ona aż do popełnienia czynu niezgodnego z prawem, aby uzyskać pieniądze potrzebne na grę?
11. Czy zdarzyło Ci się chować pieniądze potrzebne na codzienne wydatki gospodarstwa domowego, wiedząc, że Ty lub reszta rodziny możecie być pozbawieni jedzenia lub ubrania, jeśli byś tego nie zrobił(a)?
12. Czy przeszukujesz jej ubrania lub portfel, kiedy nadarzy się taka okazja albo sprawdzasz, co w danej chwili robi?
13. Czy osoba ta ukrywa swoje pieniądze?
14. Czy zauważył(a)ś, że osoba ta stała się „kims innym”, od kiedy jej granie się nasiliło?
15. Czy ta osoba notorycznie kłamie, aby ukryć lub zaprzeczać swojemu graniu?
16. Czy ta osoba próbuje uczynić Cię odpowiedzialnym za jej własne granie?
17. Czy próbowałeś(a)ś przewidywać nastrój tej osoby lub kontrolować jej życie?

18. Czy osoba ta odczuwa wyrzuty sumienia lub przejawia symptomy depresji z powodu swojego grania, czy istnieje ryzyko, że mogłaby zrobić sobie krzywdę?
19. Czy zdarzyło Ci się grozić tej osobie opuszczeniem jej z powodu grania?
20. Czy odczuwasz, że Wasze wspólne życie stało się nie do zniesienia?

Jeśli odpowiedziały(a)ś TAK na 6 lub więcej pytań, prawdopodobnie żyjesz z graczem grającym w sposób zaburzony<sup>3</sup>.

## Kto może uzależnić się od grania?

Zaburzenie uprawiania hazardu dotyka różnych osób, niezależnie od płci, wieku czy statusu majątkowego. Istnieją jednak pewne czynniki, które mogą przyspieszać proces uzależniania się. Badacz hazardu, Alex Blaszczynski, wykazał, że istnieją różne typy uzależnionych graczy, co potwierdza fakt, że zaburzenie hazardowe nie jest zarezerwowane tylko dla wybranych osób.

- ▶ **Gracz „zwyczajny”** – tak określona została osoba, u której zaburzenie hazardowe jest pierwszym problemem zdrowia psychicznego, z jakim w swoim życiu się zmagają. Są to gracze, którzy nigdy wcześniej nie korzystali z pomocy psychologa czy psychiatry, ponieważ nie mieli takiej potrzeby. Zazwyczaj historia uprawiania hazardu zaczyna się u nich towarzysko, tzn. grają z innymi przy okazji wspólnie spędzanej wolnej chwili. Problemowe granie zapoczątkowuje najczęściej wygrana, na bazie której u gracza pojawia się szereg przekonań dotyczących własnego wpływu na wynik w grze hazardowej. Przekonania te przekładają się na coraz większe zaangażowanie w grę, aż do rozwoju problemów. W tej grupie graczy zaburzenie najczęściej ma charakter najmniej nasilony, dodatkowo, ze względu na silną motywację do porażki, przynosi im najlepsze efekty (w porównaniu do dwóch pozostałych typów graczy), są w nią najbardziej zaangażowani. Dobrym rokowaniem sprzyja też fakt braku współwystępujących zaburzeń psychicznych. Część graczy z tej grupy udaje się powrócić do kontrolowanego grania hazardowego.
- ▶ **Gracz „wrażliwy emocjonalnie”** – do tej grupy należą osoby, u których wcześniej, zanim rozwinęło się u nich uzależnienie od hazardu, występowały inne problemy zdrowia psychicznego. Osoby te mogły cierpieć np. na depre-

<sup>3</sup> Tłumaczenie: Prévention en pratique médicale (Profilaktyka w praktyce lekarskiej). Luty 2002. Direction de la Santé Publique / Garder notre monde en santé. <http://www.santepub-mtl.qc.ca>.

się czy zaburzenia lękowe, a granie hazardowe stanowiło sposób na radzenie sobie z trudnymi emocjami. Nadmierna wrażliwość mogła ukształtować się u tych graczy w dzieciństwie, w sytuacji, gdy dorastali w trudnym środowisku, doświadczyli traum. Są to gracze z podwyższoną wrażliwością emocjonalną oraz ograniczonymi umiejętnościami radzenia sobie z emocjami. Według Blaszczyńskiego w psychoterapii tej grupy należy przede wszystkim skupić się na problemach pierwotnych, leżących u źródeł, które skłoniły do poszukiwania ucieczkowych sposobów radzenia sobie, takich jak granie hazardowe. Ważna jest praca psychoterapeutyczna nad zarządzaniem własnymi emocjami. W tej grupie powrót do kontrolowanego grania nie jest raczej możliwy. Według Blaszczyńskiego do tej grupy należą częściej kobiety w starszym wieku.

- **Gracz „impulsywny”** – to gracz, u którego problem z hazardem rozwinął się na bazie dysfunkcji neurochemicznych, skutkujących m.in. zaburzeniem uwagi, hiperaktywnością, poszukiwaniem silnych doznań. U graczy tych często występują także uzależnienia od substancji psychoaktywnych, a także inne zachowania nieprzystosowawcze, np. samookaleczenia czy łamanie prawa. Zachowania problemowe występują także często w rodzinach pochodzenia tych graczy. Problem z hazardem jest jednym z licznych występujących u nich zaburzeń zachowania, często rozwija się on wcześniej, stosunkowo szybko i intensywnie. Gracze ci mają niską motywację do zmiany, co przekłada się na złe rokowania dotyczące skuteczności terapii. Dochodzi do tego ograniczone wsparcie społeczne i złożoność problemów. W tej grupie Blaszczyński zaleca wspomagającą farmakoterapię.

## Wiek a zaburzenia uprawiania hazardu

Pomimo tego, że hazard mogą uprawiać legalnie tylko osoby dorosłe (18+), to jednak osoby niepełnoletnie także sięgają po gry hazardowe i się uzależniają. Według badań CBOS 1/3 młodzieży w wieku 15-18 lat uprawiała gry hazardowe w ciągu roku przed badaniem (2019)<sup>4</sup>. W świetle badań młodzi ludzie są bardziej narażeni na rozwój uzależnień m.in. ze względu na niedojrzałe struktury w mózgu, odpowiadające za kontrolę własnych zachowań. Dodatkowo, elementy gier hazardowych bywają „ukryte” w grach wideo online dostępnych bez ograniczeń wiekowych,

<sup>4</sup> „Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2018/2019”. Projekt badawczy zrealizowany przez Fundację Centrum Badania Opinii Społecznej, współfinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

dlatego warto zachować czujność w odniesieniu do dzieci w przestrzeni online. Odpowiedzialność spoczywa przede wszystkim na rodzicach, ponieważ brakuje systemowych rozwiązań chroniących w pełni dzieci przed udziałem w hazardzie, zwłaszcza nielegalnym.

Hazard staje się także coraz bardziej powszechny wśród osób starszych, które w tej z pozoru nieszkodliwej rozrywce poszukują wypełnienia wolnego czasu, zabicia poczucia samotności czy źródła podreperowania złej sytuacji finansowej. Profilaktyka zaburzeń uprawiania hazardu, zakładająca m.in. edukację na temat zagrożeń, powinna zatem dotyczyć wszystkich grup wiekowych.

## Sposób myślenia o hazardzie, który wika w dalszą grę

Trudno jest zrozumieć, dlaczego osoba, która przegrywa coraz więcej pieniędzy, nadal uprawia hazard. Badania naukowe pozwoliły odkryć, iż pewne przekonania składające się na sposób myślenia gracza, nasilają skłonność do grania, a przez to przyczyniają się do uzależnienia się od tej aktywności. Okazuje się, że gracze wykształcają specyficzny system myślenia, który pozwala im wciąż wierzyć, że są w stanie wygrać w hazardzie, są to tzw. zniekształcenia poznawcze, inaczej mówiąc „błędy myślenia”. Przekonania te mogą dotyczyć różnych aspektów, a najbardziej popularne z nich dotyczą tego, że:

- ▶ Jeśli przez dłuższy czas obserwuje się wyniki gry hazardowej, można odkryć system pozwalający przewidywać wygrane.
- ▶ Niektóre osoby mają „szczęśliwą rękę” do grania, dzięki czemu mogą wygrać częściej od innych.
- ▶ Istnieją rytuały pozwalające zwiększyć szansę na wygraną (np. szczęśliwe amulety, dni tygodnia, okoliczności towarzyszące grze, dobre nastawienie itp.).
- ▶ Jeśli przez dłuższy czas się przegrywa, wzrasta szansa na wygraną.
- ▶ Im więcej gra się w hazard, tym jest się w tym skuteczniejszym – częściej się wygrywa.

Wiedząc, że gry hazardowe opierają się na przypadkowości i nie da się kontrolować ich wyników, widać absurdalność tych przekonań. U osób z uzależnieniem od hazardu niestety brakuje takiej racjonalnej oceny, a co gorsza – im więcej grają i przegrywają, tym więcej pojawia się w ich świadomości myśli pozwalających wierzyć im w wygraną. To te właśnie myśli utrudniają wyrwanie się ze zgubnej aktywności grania.

## Jak się zabezpieczyć i zadbać o siebie, będąc w relacji z osobą z zaburzeniem grania?

W towarzystwie osobie uzależnionej często pojawia się nadmierna odpowiedzialność za jej wychodzenie z problemów. Taka postawa niesie w sobie niestety wiele negatywnych skutków, może prowadzić do załamania, rozwoju depresji czy własnego uzależnienia. Chcąc wspierać gracza, należy pamiętać o kilku kluczowych zasadach:

- ▶ Zaakceptuj potrzebę pracy psychologicznej nad sobą (nie nad graczem) – jeżeli sam(a) będziesz słaby(a) i pozbawiony(a) wsparcia, to nie będziesz w stanie nikomu pomóc.
- ▶ Zmiana gracza (zaprzestanie przez niego gry, skłonienie go do odbycia konsultacji ze specjalistą) NIE może być celem twoich działań – nie jesteś za to odpowiedzialny(a).
- ▶ Praca gracza nad sobą, jego zmiana, zależy ostatecznie tylko od niego (nie od innych).
- ▶ Pracą nad sobą możesz zmienić charakter relacji z graczem – a to może (ale nie musi) zmotywować go do podjęcia zmiany.
- ▶ Celem twoich działań powinno być zabezpieczenie siebie i najbliższych oraz zadbanie o własną równowagę psychiczną.

Specjaliści zajmujący się zaburzeniem uprawiania hazardu opisali, czym różni się postawa konstruktywnego wspierania od zachowań niekonstruktywnych<sup>5</sup>:

<b>Pomagam, gdy...</b>	<b>Nie pomagam, gdy...</b>
jestem odpowiedzialny(a) wobec innych (wywiązuję się z własnych zobowiązań wobec drugiej osoby)	czuję się odpowiedzialny(a) za innych (biorę na siebie konsekwencje cudzych zobowiązań)
respektuję własne granice (szanuję moją prywatność)	naruszam własne granice i pozwalam się wykorzystywać
jestem świadomy swoich uczuć (złości, smutku, rozczarowania itp.)	nie zdaję sobie sprawy z własnych uczuć
znam i szanuję swoje potrzeby, przyznaję sobie prawo do ich zaspokajania	w pierwszej kolejności zaspokajam potrzeby innych, koncentruję się na nich, zapominając o sobie
jestem aktywny, potrafię sprawić sobie przyjemność	uważam za trudne lub niemożliwe realizowanie własnych potrzeb oraz sprawianie sobie przyjemności
posiadam prawidłowy, pozytywny obraz siebie	jestem zależny od innych ludzi, posiadam negatywny obraz siebie i zaniżone poczucie własnej wartości
umiem powiedzieć NIE	gromadzę w sobie złość, bo akceptuję rzeczy „nie do zaakceptowania”
stawiam na pierwszym miejscu własne dobro przed poszukiwaniem pomocy dla drugiej osoby	świadczę pomoc za wszelką cenę, pomijając własne problemy; uciekam w chorobę
pozwalam innym samodzielnie dojrzewać, darzę ich zaufaniem	robię wszystko za drugą osobę
jestem w stanie dać komuś wolność	czuję się zobowiązany do kontrolowania innych
akceptuję swoje wady i zalety	jestem perfekcjonistą i mam poczucie, że „nigdy nie zrobię tego wystarczająco dobrze”

<sup>5</sup> Na podstawie: [www.riennevaplust.org/lesproches.htm](http://www.riennevaplust.org/lesproches.htm)



# Zabezpieczenie własnej sytuacji finansowej

Osoba z zaburzeniem uprawiania hazardu ma ogromną trudność z kontrolowaniem swojego grania, dlatego też, nawet jeśli problem się ujawnił, a twój bliski ze łzami w oczach obiecał zerwanie z grą i podjęcie terapii, zabezpiecz własne finanse. Nie chodzi o to, że nie ufasz osobie bliskiej, chodzi o to, że nie wolno ufać jej chorobie. Najczęściej pragnienie zerwania z grą jest szczere, a żal autentyczny, jednak dobra wola to za mało. Mechanizmy, na bazie których rozwinęło się uzależnienie, potrzebują profesjonalnego, długoterminowego wsparcia, aby stopniowo wygasły.

Z dużym prawdopodobieństwem możemy założyć, że gracz po akcie skruchy przegra najbliższą pensję, wierząc, że w ten sposób „odkuje się”, spłaci długi i pomoże sobie i swoim bliskim. Nie pożyczaj także graczowi pieniądze, bo to przedłuży okres wiary w wygraną i rozwijania kolejnych strategii gry. Nie wierz w to, że gracz rzuci hazard, jeśli się „odegra”. Ewentualne wygrane zmotywują go jeszcze bardziej do dalszej gry. Gracz musi uświadomić sobie negatywne skutki swego grania, aby mieć motywację do zerwania z nim. Im dłużej będzie tkwił w swoim błędnym myśleniu, tym bardziej odległy będzie ten moment. Podejmij zatem działania zabezpieczające twoje finanse. Należy do nich:

- ▶ Omówienie możliwych sposobów zabezpieczenia finansowego siebie i rodziny – można w tym celu spotkać się z pracownikiem socjalnym, prawnikiem czy doradcą finansowym.
- ▶ Dookreślenie współodpowiedzialności za różne zobowiązania finansowe – za część pożyczek osoba niegrająca może być także współodpowiedzialna, należy to szczegółowo przeanalizować, a następnie zabezpieczyć się przed kolejnymi zobowiązaniami np. poprzez rozdzielność majątkową.
- ▶ Zadbanie o własne zobowiązania finansowe (np. opracowanie planu ich spłacania).
- ▶ Ograniczenie limitu wspólnych kart kredytowych.
- ▶ Założenie odrębnego konta.
- ▶ Niepożyczanie graczowi pieniędzy.
- ▶ Sporządzenie bilansu własnych zabezpieczeń finansowych, opracowanie budżetu wydatków.
- ▶ Monitorowanie przychodów i wydatków w rodzinie.
- ▶ Niebranie odpowiedzialności za długi gracza.

Pożyczając pieniądze graczowi – szkodzisz mu, a nie pomagasz!

# Zabezpieczenie własnej sytuacji psychologicznej

Pamiętaj, że biorąc nadmierną odpowiedzialność za osobę grającą, sam(a) możesz wkrótce wymagać pomocy. Zadbaj zatem o siebie, własne granice, własną równowagę psychologiczną. Co możesz zrobić dla siebie?

- ▶ **Przełam izolację** – często bliscy osób uprawiających hazard odczuwają z tego powodu wstyd, przez który zaczynają unikać ludzi. Skutkuje to osamotnieniem i brakiem wsparcia. Nie należy dopuszczać do takich sytuacji. Problem twojego bliskiego to nie powód do wstydu. Można go potraktować jako wyzwanie, zadanie, w którym jednak potrzebujesz wsparcia. Nie wstydź się rozmawiać, znajdź choćby jedną zaufaną osobę – może to być ktoś z rodziny, przyjaciel, ale także terapeuta, który na pewno cię nie oceni. **Nie zostawaj z problemem sam(a), nie izoluj się, szukaj źródeł wsparcia.**
- ▶ **Przyjrzyj się swoim emocjom, zrozum je** – świadomości problemów bliskiej ci osoby często towarzyszą trudne emocje – żal, smutek, rozczarowanie, poczucie winy, wściekłość, wstyd i inne. Spróbuj przyjrzeć się im i zrozumieć, skąd pochodzą. Często za takimi uczuciami stoją przekonania, w których oskarżasz, krytykujesz czy winisz siebie. Na przykład za poczuciem winy stoi przekonanie, że to przez ciebie bliska ci osoba się uzależniła. Nie są to przekonania ani prawdziwe, ani pomocne, dlatego najlepiej przyjrzeć się im ze specjalistą oraz nauczyć się takiego sposobu myślenia, który będzie dodawał sił i podnosił twoją samoocenę.
- ▶ **Przyjrzyj się swoim przekonaniom na swój temat, zrozum je** – przekonania powiązane są z emocjami, dlatego warto je zrozumieć. Skorzystaj z profesjonalnej pomocy, aby unikać szkodliwych przekonań, a nauczyć się myśleć konstruktywnie. Przykładowo, szkodliwe jest myślenie, że „nic się nie da zrobić”, „nikt mi nie pomoże”, „nikt mnie nie zrozumie”, „inni mnie wyśmieją”, „muszę sobie radzić sam(a)”.
- ▶ **Naucz się dbać o siebie** – trudno jest dbać o siebie mając świadomość, jak poważne problemy ma osoba bliska. Pamiętaj jednak, że osłabiony(a) też nikomu nie pomożesz. Staraj się wygospodarowywać czas dla siebie, zaspokajając własne potrzeby, fundować sobie „chwile komfortu”, w których robisz to, co lubisz. Masz do tego pełne prawo. Przeczytaj książkę, spotkaj się z przyjacielem, idź na spacer, weź długą kąpiel itd. Nie odmawiaj sobie przyjemności, nie karz siebie za problemy twoich bliskich.

# Jak wspierać osobę z zaburzeniem uprawiania hazardu?

Pamiętaj, że na różnych etapach rozwoju problemów z graniem twój bliski jest w stanie przyjąć inne rodzaje wsparcia. Im mniej świadomy jest swojego uzależnienia, tym mniej jest gotowy do współpracy. Zwróć na to uwagę, kiedy próbujesz podejmować jakieś działania wobec gracza. Zadbaj jednocześnie o siebie.

**FAZA PREKONTEMPLACJI** – jest to etap, w którym gracz zaprzecza swoim problemom, nie widzi ich, a wszelkie sygnały od innych osób o swoim nadmiernym graniu odbiera jako atak. Co możesz zrobić:

- ▶ Pokazuj obiektywne skutki grania, skup się na faktach, nie na ocenach.
- ▶ Unikaj pomagania finansowego graczowi, nie pozwalaj obarczać się odpowiedzialnością za jego zachowania.
- ▶ Zabezpiecz finansowo rodzinę.
- ▶ Zrozum problem zaburzeń uprawiania hazardu.
- ▶ Poszukaj wsparcia dla siebie i sposobów ochrony równowagi rodzinnej.
- ▶ Dołącz do grupy wsparcia.
- ▶ Unikaj kłótni, one zamykają na relację.

**FAZA KONTEMPLACJI** – jest to etap, w którym gracz zaczyna zauważać negatywne skutki swojego grania, zaczyna rozważać konieczność zmian, jest rozdarty między silną chęcią dalszej gry a potrzebą ograniczania jej w związku z konsekwencjami. Co możesz zrobić:

- ▶ Nie uprawiaj hazardu z graczem.
- ▶ Poszukaj profesjonalnej pomocy dla gracza.
- ▶ Zaproponuj towarzyszenie graczowi w drodze do specjalisty.
- ▶ Podziel się z graczem wiedzą zdobytą na temat zaburzeń uprawiania hazardu.
- ▶ Doceniaj wyrażaną przez gracza chęć zmiany.
- ▶ Unikaj sytuacji, które mogą skłaniać go do grania (np. wizyta w miejscu, gdzie są gry hazardowe).
- ▶ Poszukaj wsparcia emocjonalnego dla siebie.
- ▶ Wyznacz jasne granice i komunikuj konsekwencje ewentualnego kontynuowania grania.

**FAZA DECYZJI** – jest to etap, w którym gracz podejmuje decyzję o rozpoczęciu działań w kierunku ograniczenia lub zaprzestania gry. Dostrzega szkody, jakie hazard spowodował w jego życiu, chce uniknąć ich dalszej kumulacji. Co możesz zrobić:

- ▶ Wspieraj gracza w podejmowanych zmianach i zachęcaj go do profesjonalnej konsultacji.
- ▶ Zaproponuj graczowi pomoc w zarządzaniu jego pieniędzmi.
- ▶ Ogranicz dostęp gracza do gotówki, za jego zgodą.
- ▶ Zaproponuj graczowi alternatywne do grania zajęcia.

**FAZA DZIAŁANIA** – jest to etap aktywnego zaangażowania się gracza w pracę nad sobą i ograniczanie swego grania, najczęściej wiąże się to z udziałem w profesjonalnej psychoterapii i/lub spotkaniach wspólnot samopomocowych. Co możesz zrobić:

- ▶ Wspieraj gracza w jego nowych zajęciach (zastępujących granie).
- ▶ Wspieraj motywację gracza do trwania w terapii.
- ▶ Rozważ z graczem terapię pary lub rodzinną w celu poprawy komunikacji i zaufania.
- ▶ Nadal ochraniaj rodzinne finanse.
- ▶ Dbaj o zaspokajanie własnych potrzeb oraz o zachowanie rodzinnej równowagi.
- ▶ Zaakceptuj fakt możliwości nawrotu grania.

**FAZA UTRZYMANIA ZMIANY** – to etap, w którym efekty terapii utrzymują się już dłuższy czas, kontrola gracza nad hazardem jest wzmocniona, wprowadza on w życie konstruktywne zmiany mające na celu utrzymanie abstynencji od grania (lub jego ograniczenia). Co możesz zrobić:

- ▶ Wspieraj gracza w przejawach pozytywnych zmian w jego zachowaniu.
- ▶ Stale udoskonalaj komunikację w rodzinie (możesz skorzystać z profesjonalnej pomocy w tym zakresie).
- ▶ Nadal ochraniaj rodzinne finanse.
- ▶ Pomagaj graczowi w odkrywaniu i unikaniu czynników wyzwalających chęć grania.
- ▶ Doceniaj wysiłki gracza i swoje własne we wdrażaniu zmian.
- ▶ Zaakceptuj fakt możliwości nawrotu grania.

**FAZA NAWROTU** – jest to jeden z najtrudniejszych etapów w procesie wychodzenia z problemów związanych z graniem oraz w towarzystwie graczy. Należy w tym miejscu zaznaczyć, że uzależnienia należą do zaburzeń chronicznych i nawracających, stąd powrót do nadmiernego grania po okresie pozytywnych zmian (niegrania lub znacznego ograniczenia gry) nie jest zjawiskiem bardzo rzadkim. Według specjalistów większość osób uzależnionych musi przejść kilka takich cykli (okres abstynencji i nawrót) przed trwałym utrzymywaniem się efektów terapii. Należy mieć tę świadomość i nie załamywać się, gdy bliski znajdzie się w fazie nawrotu. Nawrót jest poniekąd wpisany w specyfikę tego rodzaju zaburzeń, nie jest „winą” osoby uzależnionej. Co możesz zrobić na tym etapie:

- ▶ Zachowaj spokój.
- ▶ Nie oskarżaj gracza.
- ▶ Zachęcaj gracza do kontynuowania terapii.
- ▶ Skorzystaj z profesjonalnego wsparcia dla siebie.
- ▶ Nie izoluj się<sup>6</sup>.

Częstą pokusą dla osób towarzyszących graczowi jest podjęcie skrupulatnej kontroli jego zachowań, aż do śledzenia go, przeszukiwania kieszeni, sprawdzania prywatnej korespondencji, przeglądania telefonu itp. Za takimi zachowaniami stoi przekonanie, że „przyłapanie” gracza na uprawianiu hazardu uchroni go przed dalszym graniem i kumulacją problemów. Niestety, takie kontrolujące zachowania nierzadko mają efekt przeciwny, gracz podejrzewając taką kontrolę, staje się jeszcze bardziej ostrożny, co oznacza po prostu jeszcze lepsze ukrywanie swej gry. Niektórzy gracze mówią wręcz o tym, że taka kontrola wzmacnia ich chęć grania, dodaje hazardowi jeszcze większych emocji wynikających z ukrywania się. Presja wywierana na kogoś – niestety najczęściej zwiększa jego opór.

## Zadbaj o właściwą komunikację z osobą doświadczającą problemów z powodu hazardu

Rozmowa na temat problemu z hazardem powinna być przemyślana, najlepiej po prostu się do niej przygotować. Impulsywnie podjęta rozmowa w momencie doświadczania silnych emocji, nie jest dobrym pomysłem i może doprowadzić do

<sup>6</sup> Na podstawie: <http://www.problemgambling.ca/FR>

zerwania kontaktu, a nie do rozwiązania problemu. W jaki sposób przygotować się do rozmowy z osobą grającą:

- ▶ **Zaplanuj odpowiednie miejsce i czas** – rozmowie na pewno będzie sprzyjało miejsce, w którym obie strony czują się bezpiecznie i które zapewni dyskrecję. Nie zaczynaj rozmowy w „biegu”, np. wychodząc do pracy lub spiesząc się gdzieś. Takie „rzucenie” trudnego tematu w trakcie wychodzenia z domu może być odebrane jako atak i zamknąć partnera na dalszą rozmowę w późniejszym czasie. Zaplanuj taki moment dnia, gdy ty i bliska ci osoba będziecie dysponować wolnym czasem i nie będziecie się już nigdzie spieszyć.
- ▶ **Zadbaj o odpowiedni stan emocjonalny** – nie rozpoczynaj rozmowy w stanie wzburzenia, kiedy zaczniesz myśleć o wszystkich konsekwencjach, do których doprowadziło granie bliskiej ci osoby. Taka rozmowa może przerodzić się w obwinianie, szantaż, szukanie winnych. Nie rozpoczynaj rozmowy także wtedy, gdy bliska ci osoba jest bardzo wzburzona, ma za sobą trudny dzień.
- ▶ **Przygotuj zagadnienia, które mają być podjęte podczas rozmowy** – przygotowanie wątków, które chcesz poruszyć, pomoże uniknąć impulsywnego, nieprzemyślanego wybuchu, kiedy pojawią się silne emocje. Wypisz wątki, które chcesz omówić i trzymaj się ich w trakcie rozmowy.
- ▶ **Bądź gotowy(a) do wysłuchania** – rozmowa to nie tylko powiedzenie ważnych dla siebie spraw, ale także wysłuchanie drugiej strony. Zaplanuj rozmowę w taki sposób, aby znalazła się podczas niej przestrzeń na wysłuchanie tego, co ma do powiedzenia osoba grająca.
- ▶ **Bądź przygotowany(a) na usłyszenie nieoczekiwanych rzeczy** – gdy potraktujesz rozmowę jako okazję do lepszego zrozumienia siebie nawzajem, pamiętaj, że poznasz też perspektywę drugiej osoby, która może być dla Ciebie trudna do przyjęcia, czasem bolesna. Przygotuj się na to i staraj się zrozumieć osobę grającą.
- ▶ **Nie bądź oskarżycielem** – może się zdarzyć, że osoba grająca będzie unikała rozmowy, nie chcąc poruszać trudnych dla siebie tematów. Bądź konsekwentny(a) w dążeniu do dialogu i pamiętaj, że ma on służyć lepszemu zrozumieniu siebie nawzajem, a nie wyrzucaniu sobie przykrych rzeczy. Pamiętaj, że mówiąc o faktach, nie możesz być oskarżycielem, masz prawo mówić o swoich odczuciach, obawach i spostrzeżeniach. Unikaj jednak barier komunikacyjnych, do których należy: krytykowanie, oczernianie, tworzenie atmosfery wrogości, grożenie lub szantażowanie, prawienie morałów, używanie wulgaryzmów, oskarżanie itp.

## Gdzie szukać pomocy?

Jeśli problem zaburzeń uprawiania hazardu dotyczy Ciebie lub bliskiej Ci osoby, nie pozostawaj sam(a). Istnieją różnego rodzaju formy pomocy, z których możesz skorzystać. Jeżeli nie czujesz się gotowy(a) na rozmowę ze specjalistą twarzą w twarz, zacznij od lektury, poczytaj historie innych osób, które mogą dodać Ci odwagi. Możesz poszukać pomocy we wspólnotach samopomocowych, ale także u profesjonalistów, dzięki dostępnym bezpłatnie telefonom zaufania i poradniom internetowym:

- ▶ **<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl>** – strona internetowa, na której znajdziesz wiele przydatnych informacji o zaburzeniach uprawiania hazardu, poznasz historie innych osób, ale także uzyskasz profesjonalne porady, np. w zakresie działań prawnych, jakie można podjąć w sytuacji, gdy osoba bliska ma długi (<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/czy-musisz-splacac-dlugi-partnera-porady-prawnika/>),
- ▶ **<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/znajdz-osrodek/>** – wyszukiwarka ośrodków prowadzących psychoterapię uzależnień – w tym zaburzeń uprawiania hazardu,
- ▶ **<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/poradnia-online/>** – poradnia internetowa, w której można uzyskać nieodpłatną pomoc psychologiczną i prawną za pośrednictwem poczty e-mail (**[poradnia@uzaleznieniabehawioralne.pl](mailto:poradnia@uzaleznieniabehawioralne.pl)**, **[prawnik@uzaleznieniabehawioralne.pl](mailto:prawnik@uzaleznieniabehawioralne.pl)**) oraz Skype'a,
- ▶ **801 889 880** – telefon zaufania w zakresie uzależnień od czynności, czynny codziennie w godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych,
- ▶ **<http://www.anonimowihazardzisci.org/wsp%C3%B3lnota-haz-anon.html>** – wspólnota samopomocowa dla osób, które zetknęły się z zaburzeniem hazardowym swoich bliskich,
- ▶ **<http://www.anonimowihazardzisci.org>** – wspólnota Anonimowych Hazardzistów,
- ▶ **ośrodki interwencji kryzysowej** – zlokalizowane w całej Polsce,
- ▶ **punkty informacyjno-konsultacyjne** – zlokalizowane niemal w każdej gminie. Są to miejsca pierwszego kontaktu, najłatwiej dostępne dla osób potrzebujących pomocy. Osoby dyżurujące w nim pomogą w rozpoznaniu problemu i zaproponują najlepszy wariant rozwiązania problemu; mogą być również bardzo przydatne w wydobywaniu i wzmacnianiu motywacji do podjęcia działania na rzecz ograniczenia grania lub jego zaprzestania,
- ▶ **placówki leczenia uzależnień.**

Kluczowym elementem zaburzeń uprawiania hazardu jest zakłócenie zdolności do kontrolowania własnego zachowania związanego z graniem hazardowym. Zakłócenie to jest efektem zmian funkcjonowania mózgu, zwłaszcza w jego części odpowiedzialnej za kontrolowanie zachowań. Można powiedzieć w dużym skrócie, że zakłócenie tej kontroli jest skutkiem częstego powtarzania gry hazardowej, mamy więc do czynienia z pewnego rodzaju „błędnym kołem”, które należy przerwać. Gracz uzależniony od hazardu właśnie dlatego najczęściej nie jest w stanie zerwać z grą samodzielnie, postanawiając sobie po prostu, że tego chce.

Uwikłanie w hazard nie jest skutkiem lenistwa, słabej woli czy braku chęci zerwania z problemem. Jest konsekwencją rozwijającej się przez długi czas choroby, której leczenie najczęściej wymaga profesjonalnego wsparcia.

ISBN 978-83-64000-72-0

Egzemplarz bezpłatny



Zadanie dofinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.