

# **JAK UWOLNIĆ SIĘ OD HAZARDU**

## **Podręcznik samopomocy**

### **Autorzy:**

Dr Timothy W. Fong

Dr Richard J. Rosenthal

### **Wydawca:**

The University of California, Los Angeles, United States (UCLA)

Uniwersytet Kalifornijski w Los Angeles

Program Badań nad Hazardem

Biuro ds. Problemowego i Patologicznego Hazardu

Kalifornijski Wydział Programów ds. Alkoholu i Narkotyków

Wersja 1.2

Maj 2010

### **Tłumaczenie**

Elżbieta Podleśna

### **Redakcja merytoryczna**

Bohdan Woronowicz

Wersja polska

Wrzesień 2011

## **Spis treści:**

Wprowadzenie

Rozdział 1: Czy masz problem z hazardem?

Rozdział 2: Co z tym zrobić?

Rozdział 3: Zmiana starych nawyków

Rozdział 4: Wprowadzanie nowych nawyków

Rozdział 5: Monitorowanie postępów

Aneks: Gdzie szukać pomocy

---

Drodzy Czytelnicy,

Zanim przejdziecie do przeglądania tego podręcznika, winien jestem kilku drobnych wyjaśnień. Poradnik, który trzymacie w ręku powstał w oparciu o doświadczenia dwóch kalifornijskich specjalistów z Uniwersytetu w Los Angeles w Stanach Zjednoczonych - dr Timothy W. Fong'a i dr Richarda J. Rosenthal'a, którzy zajmują się profesjonalnym leczeniem hazardzistów. Jest to świetny, praktyczny poradnik dla tych, którzy chcieliby samodzielnie poradzić sobie z problemem hazardowego grania. Warto jednak zwrócić uwagę na fakt, że już we wstępie, Autorzy zastrzegają się, że gdyby zawarte w tym poradniku wskazówki okazały się niewystarczające, konieczne jest zwrócenie się po pomoc do profesjonalistów bądź do wspólnoty Anonimowych Hazardzistów (<http://www.anonimowihazardzisci.org/>).

Zawarte w tym poradniku wskazówki i sugestie mogą być z dużym powodzeniem wykorzystywane również w programach psychoterapii patologicznego hazardu prowadzonych przez profesjonalistów.

Przetłumaczenie na język polski tej niezwykle potrzebnej i wartościowej pozycji oraz jej publikacja były możliwe dzięki zgodzie jaką uzyskaliśmy od p. Terri Sue Canale z Biura ds. Problemowego i Patologicznego Hazardu, Kalifornijskiego Wydziału Programów ds. Alkoholu i Narkotyków, za co serdecznie dziękuję. Bardzo dziękuję również p. Jarosławowi Ryszardowi Romaniukowi z Cleveland (USA) za pomoc w uzyskaniu tej zgody, a p. Elżbiecie Podleśnej za przetłumaczenie podręcznika na język polski.

Słowa podziękowania kieruję także do Krajowego Biura d.s. Przeciwdziałania Narkomanii, za sfinansowanie tłumaczenia i wydania tego podręcznika w formie skryptu dla uczestników ogólnopolskiej konferencji „Diagnoza i terapia patologicznego hazardu” (Warszawa 19-21.10.2011).

Warszawa, październik 2011 r.

Dr n. med. Bohdan T. Woronowicz  
psychiatra, specjalista i superwizor terapii uzależnień  
Prezes Zarządu Fundacji Zależni-Nie-Zależni

---

## WSTĘP

Niniejszy podręcznik samopomocy powstał, aby pomóc w zrozumieniu: (1) Twoich zachowań związanych z hazardowym graniem, (2) przyczyn, dla których uprawiasz hazard i (3) problemów, jakie hazard może spowodować w Twoim życiu. Informacje w nim zawarte wskażą Ci, w jaki sposób możesz zerwać z hazardem lub go ograniczyć.

Podręcznik składa się z pięciu rozdziałów, z których każdy koncentruje się na innym aspekcie związanym z hazardem. Rozdziały dzielą się z kolei na części lub tematy zawierające szereg zadań pisemnych. Zadania te pomogą Ci przemyśleć, jak konkretnie dany temat przedstawia się w Twoim przypadku.

Aby maksymalnie skorzystać z tego podręcznika, przejdź przez cały zawarty w nim materiał w odpowiednim dla Ciebie tempie. Możesz korzystać z niego samodzielnie lub przy pomocy doradcy (specjalisty, konsultanta).

Podręcznik ten nie jest alternatywą dla pomocy profesjonalnej lub dla wspólnoty Anonimowych Hazardzistów. Jeśli po przeczytaniu uznasz, że potrzebujesz dalszej pomocy, w załączniku zawarliśmy spis placówek oferujących leczenie.

Obecnie trwają badania nad skutecznością zastosowania niniejszego podręcznika. Wyniki będą wkrótce dostępne na stronie internetowej Biura ds. Problemowego Hazardu. Jeśli masz jakiegokolwiek komentarze lub pytania dotyczące podręcznika, możesz skontaktować się z nami telefonicznie (nr 310.825.4845) bądź mailowo ([uclagamblingprogram@ucla.edu](mailto:uclagamblingprogram@ucla.edu))

# WPROWADZENIE

## ***Czym jest hazard?***

Hazard polega na ryzykowaniu czegoś wartościowego (z reguły pieniędzy) poprzez podejmowanie działań lub angażowanie się w wydarzenia, których rezultat jest niepewny. Ryzyko to podejmowane jest w nadziei uzyskania natychmiastowej gratyfikacji. Korzystanie podczas gry z określonych umiejętności, które zmniejszają niepewność wyniku, nie wyeliminuje przypadkowości lecz może ją jedynie ograniczyć.

Popularne formy hazardu obejmują współcześnie grę w kasynach, grę na automatach wrzutowych czy automatach do video pokera, hazardowe gry internetowe, loterie, zakłady na wyścigach i zawodach sportowych, takich jak piłka nożna czy koszykówka. Inne formy hazardu to na przykład zakładanie się odnośnie indywidualnych możliwości, spekulowanie na rynku nieruchomości czy gra na giełdzie.

## ***Kim jest osoba uprawiająca problemowy hazard?***

Osoba uprawiająca hazard problemowy spędza czas i wydaje pieniądze na grę hazardową w sposób, który przynosi jej szkody. Jeśli szkody te są poważne, mamy do czynienia z osobą uprawiającą hazard kompulsywny lub patologiczny.

Głównym objawem problemowego hazardu jest utrata (uszkodzenie) kontroli nad graniem. Utratę (uszkodzenie) kontroli można opisać w następujący sposób:

1. Zachowania hazardowe nasilają się, ponieważ grający potrzebuje zwiększyć poziom ryzyka, aby osiągnąć pewien poziom pobudzenia lub aby podjąć próbę odegrania się.
2. Niektórzy gracze nie potrafią przerwać gry z chwilą jej rozpoczęcia. Jeżeli wygrywają, są przekonani, że mogą wygrać więcej. Jednak w rzeczywistości szczęście mija, a osoba grająca w sposób problemowy kontynuuje grę do ostatniego grosza.
3. Niektórzy gracze obiecują, że nigdy nie będą już uprawiać hazardu, jednak podejmują grę niezależnie od tego, jak bardzo starali się do tego nie dopuścić.

Są osoby, które mogą uprawiać hazard problemowy lub patologiczny, angażując się tylko w jedną formę gry. Mogą na przykład raz w tygodniu kupować los na loterię, nie doświadczając nigdy żadnych problemów wskutek uprawiania tej formy hazardu i mieć jednocześnie poważne problemy w związku z obstawianiem wyników sportowych.

Mamy także do czynienia z hazardzistami „epizodycznymi”, którzy pomiędzy poszczególnymi epizodami nie odczuwają chęci gry ani o niej nie myślą. Mogą obstawiać wyłącznie wyniki w jednej dyscyplinie sportu i nie odczuwać poza tym zainteresowania grą. Mogą kilka razy w roku wyjeżdżać do Las Vegas i poza tymi momentami nie odczuwać chęci ani pragnienia gry. Ten rodzaj uprawiania hazardu również może być źródłem życiowych problemów, generując dotkliwe straty w krótkim okresie czasu.

## ***Jakie są sygnały problemowego hazardu?***

Do najczęstszych sygnałów problemowego hazardu należą:

- Granie dłużej, niż się planowało
- Obstawianie ponad swoje możliwości finansowe i ponawianie prób odegrania się po przegraniu
- Okłamywanie rodziny lub bliskich odnośnie stopnia zaangażowania w hazard
- Zaniechywanie pracy lub zobowiązań rodzinnych z powodu hazardu
- Zaabsorbowanie myślami na temat gry, powodujące trudności w skoncentrowaniu się na innych sferach życia.

Wraz z pogłębianiem się problemów związanych z hazardem może narastać wstyd, poczucie winy i przygnębienie.

## ***Co różni graczy problemowych, towarzyskich i „zawodowców”?***

Osoby grające towarzysko traktują hazard jako formę rozrywki, uprawianej zazwyczaj w towarzystwie znajomych. Nie ryzykują więcej niż mogą stracić. Akceptują przegraną jako element gry i nie próbują odgrywać się. W ich przypadku hazard nie przeszkadza ani w pracy ani życiu rodzinnym.

Gracze zawodowi traktują hazard jako źródło zarobku, a nie jako przyjemność czy sposób ucieczki od problemów. Wykazują niezwykle zdyscyplinowanie i nie podejmują niepotrzebnego ryzyka. Zwykle przerywają grę w momencie, kiedy wygrywają. Wielu graczy problemowych uważa się za zawodowców, w rzeczywistości jednak gracze zawodowi nie doświadczają poważniejszych problemów powodowanych hazardem. Gracze zawodowi pod koniec miesiąca czy roku są zwykle „na plusie”, podczas gdy gracze problemowi niemal zawsze są „na minusie”. Wielu graczy zawodowych z biegiem czasu staje się jednak graczami problemowymi.

## ***Jak wielu graczy problemowych jest w USA?***

Badania pokazują, że 4 do 5% Amerykanów ma problemy z hazardem, zaś poważnych problemów doświadcza ok. 1% (gracze patologiczni). Pośród osób grających regularnie ten odsetek jest wyższy. Według sondażu z 2005 r. niemal 4% mieszkańców Kalifornii można zaliczyć do grona graczy problemowych lub patologicznych. Oznacza to, że około 1 miliona Kalifornijczyków doświadczy w swoim życiu problemów związanych z hazardem.

*Przeprowadzone w marcu 2011 roku w Polsce badania CBOS (3 tys. wywiadów na reprezentatywnej próbie osób +18 lat) wykazały, że problemowy hazard może dotyczyć prawie 4% badanej populacji (przyj. red.).*

# ROZDZIAŁ I

## Czy masz problem z hazardem?

### 1. Jakie formy hazardu uprawiasz?

Wymień 3 ulubione formy hazardu (wg stopnia preferencji)

Ulubiona: \_\_\_\_\_

Druga z kolei: \_\_\_\_\_

Trzecia z kolei: \_\_\_\_\_

Co Ci się podoba w tych formach hazardu?

---

---

### 2. Czy masz problem z hazardem?

Poniższy kwestionariusz, będący adaptacją testu przesiewowego dotyczącego hazardu Fundacji South Oaks (SOGS), używany jest do badań indywidualnych mających na celu ocenę problemów z hazardem. Narzędzie to może być Ci pomocne, aby określić, czy masz problem z hazardem. Z innych częściach podręcznika dowiesz się, jakie konkretne problemy dotyczą Ciebie.

Odpowiedz „tak” lub „nie” na poniższe pytania:

	TAK/NIE
Kiedy grasz, czy wracasz następnego dnia po przegranej, aby się odegrać?	
Czy kiedykolwiek twierdziłeś, że wygrałeś w grze hazardowej, podczas gdy w rzeczywistości przegrałeś?	
Czy kiedykolwiek spędziłeś na grze więcej czasu, niż planowałeś?	
Czy kiedykolwiek krytykowano cię z powodu twojego grania?	
Czy kiedykolwiek miałeś poczucie winy z powodu sposobu, w jaki grasz lub z powodu tego, co się dzieje, gdy grasz?	
Czy kiedykolwiek rozważałeś zerwanie z hazardem, ale sądziłeś, że nie dasz sobie rady?	

Czy kiedykolwiek chowałeś blankiety zakładów, kupony loterii lub inne dowody gry przed małżonkiem, partnerem, dziećmi czy innymi osobami znaczącymi w twoim życiu?	
Czy kiedykolwiek kłóciłeś się z kimś na temat sposobu, w jaki dysponujesz pieniędzmi? Jeśli tak, to czy kłótnie te kiedykolwiek dotyczyły twojego grania?	
Czy kiedykolwiek grałeś w czasie, w którym powinieneś zajmować się pracą lub nauką?	
Czy kiedykolwiek pożyczyłeś od kogoś pieniądze i nie zwróciłeś ich z powodu grania?	
Czy kiedykolwiek grałeś za pieniądze przeznaczone na koszty utrzymania?	
Czy kiedykolwiek pożyczyłeś pieniądze na grę od swojego małżonka lub partnera?	
Czy kiedykolwiek pożyczyłeś pieniądze na grę od innego członka twojej rodziny?	
Czy kiedykolwiek wzięłeś pożyczkę z banku lub firmy pożyczkowej, aby grać lub aby spłacić długi z hazardu?	
Czy kiedykolwiek pobrałeś gotówkę z kart płatniczych typu Visa czy Mastercard z przeznaczeniem na grę lub na spłatę długów hazardowych? (nie dotyczy wypłat kartami bankomatowymi)	
Czy kiedykolwiek zadłużałeś się u lichwiarzy, aby grać lub aby spłacić długi hazardowe?	
Czy kiedykolwiek spieniężyłeś akcje, obligacje czy inne zabezpieczenia, aby sfinansować swoją grę?	
Czy kiedykolwiek sprzedawałeś coś, co należało do ciebie lub twojej rodziny, aby grać lub aby spłacić długi z hazardu?	
Czy kiedykolwiek wystawiłeś czek bez pokrycia, aby pozyskać pieniądze na grę lub spłatę hazardowych długów?	
Czy sądzisz, że kiedykolwiek miałeś problem z zakładaniem się na pieniądze lub z graniem hazardowym?	

**Aby obliczyć wynik, za każdą odpowiedź „tak” przyznaj sobie 1 pkt.**

**0 pkt = brak problemu**

**Od 1 do 4 pkt = problem łagodny do umiarkowanego**

**Od 5 do 20 = poważny problem**

**Mój wynik to: \_\_\_\_\_**

Zaadaptowano na podstawie South Oaks Gambling Screen, Fundacja South Oaks, Henry Lesieur and Sheila Blume

### 3. Skutki grania

Aby zrozumieć, w jaki sposób hazard wpłynął na Twoje życie, zastanów się chwilę nad tym, jak Twoje hazardowe zachowania wpływają na Ciebie, zarówno w pozytywny, jak i w negatywny sposób. Rozważ konsekwencje swojego grania i opisz, jak wpłynęło ono na Ciebie, wypełniając w tym celu poniższe rubryki.

Hazard wpłynął na moje życie w następujący sposób:

#### ***Zdrowie fizyczne***

Pozytywnie

---

---

---

Negatywnie

---

---

---

#### ***Zdrowie emocjonalne***

Pozytywnie

---

---

---

Negatywnie

---

---

---

#### ***Praca***

Pozytywnie

---

---

---

Negatywnie

---

---

---

#### ***Finanse***

Pozytywnie

---

---

---

Negatywnie

---

---

---



### ***Sfera społeczna***

Pozytywnie

---

---

---

Negatywnie

---

---

---

### ***Sytuacja prawna***

Pozytywnie

---

---

---

Negatywnie

---

---

---

### ***Życie rodzinne***

Pozytywnie

---

---

---

Negatywnie

---

---

---

### ***4. Co się ze mną dzieje, kiedy gram?***

---

---

Ludzie grający regularnie mogą odcinać się od swoich uczuć lub od samych siebie. Mogą reagować impulsywnie lub w nietypowy dla siebie sposób, nie zwracając uwagi na okoliczności, które poprzedzają decyzję o grze lub na nią wpływają.

Teraz przypomnij sobie ostatnie 3 miesiące Twojego grania i wypełnij poniższą tabelę.

Podany przykład pomoże Ci rozpocząć tę pracę.

Gdzie/Sytuacja	Uczucia przed	Myśli przed i w trakcie	Kwota
Szukając pracy w śródmieściu zatrzymałem się przy kasynie.	Sfrustrowany i zniechęcony, z poczuciem przegranej	Jeśli wygram, nie będę potrzebować pracy. Wygrana rozwiązałyby moje problemy	60\$/200 zł. (przegrana)
1.			
2.			
3.			
4.			

#### ZADANIE DOMOWE

Skopiuj tę tabelę i przy jej pomocy monitoruj swoją grę. Pod koniec każdego tygodnia zrób podsumowanie, zwracając szczególną uwagę na myśli i uczucia poprzedzające impulsy do grania oraz na to, czy grałeś czy wygrałeś i na to, jak się potem czułeś.

### 5. Zidentyfikowanie powodów grania

Zaznacz, z jaką częstotliwością występuje u Ciebie każdy z niżej wymienionych powodów do grania.

Powód do grania	Zawsze	Czasami	Nigdy
Aby poczuć podniecenie			
Aby szybko zdobyć pieniądze			
Aby poczuć się kimś ważnym			
Aby stać się bardziej towarzyskim, gdyż czuję się nieśmiały			

Aby poczuć się mocniejszym			
Aby nie myśleć o problemach			
Aby stłumić uczucia			
Aby uciec od ludzi			
Aby nie czuć nudy			
Aby pozbyć się uczucia przygnębienia lub osamotnienia			
Aby poczuć przyjemność lub się zabawić			
Gram nawykowo			

Po wypełnieniu tabeli wróć na początek rozdziału, do miejsca, w którym wymieniłeś swoje ulubione formy hazardu i opisałeś, co w nich ci się podoba. Czy chciałbyś teraz coś zmienić lub dodać do swojej początkowej odpowiedzi?

## 6. Wygrani i przegrani

Gracze problemowi zwykle dobrze pamiętają swoje wygrane, które zapewniają im dobre samopoczucie. Jednak najczęściej zapominają o przegranych, umniejszają je lub znajdują dla nich wytłumaczenie.

Czy prowadzisz dokładną dokumentację swoich wygranych i przegranych? Niektórzy gracze tak robią, ale zwykle tylko do momentu, kiedy przegrane zaczynają narastać.

Za pomocą zamieszczonej na następnej stronie tabeli odtwórz kalendarium obejmujące ostatni miesiąc Twojego grania, uwzględniając częstotliwość grania, wyniki każdego epizodu gry i łączną kwotę wygranej lub przegranej. Spróbuj przypomnieć sobie, jaką kwotę dysponowałeś na początku opisywanego miesiąca i uwzględnij wszelkie próby pożyczania lub zdobycia dodatkowych pieniędzy na grę.

Zastanów się nad następującymi kwestiami:

- a. *Czy był to typowy miesiąc? Jak wyglądał w porównaniu z analogicznym miesiącem w ubiegłym roku? Albo w porównaniu z typowym miesiącem z wcześniejszego etapu Twojej historii grania?*
- b. *Jak sądzisz, ile wygrałeś lub przegrałeś odkąd zacząłeś grać?*
- c. *Czy większość strat finansowych spowodowanych twoim graniem powstała w ostatnim czasie*
- d. *Jak dokładna jest twoja ocena strat?*

**TWÓJ OSTATNI MIESIĄC**

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA

## 7. Zadłużenie

Większość osób uprawiających hazard w sposób problemowy bądź patologiczny ma długi związane z hazardem i nie jest w stanie spłacić swoich zobowiązań.

Sporządź listę wszystkich swoich długów, uwzględniając zadłużenie kart kredytowych, pożyczki zaciągnięte u członków rodziny i przyjaciół, opłaty, z których uregulowaniem zalegasz, wystawione czeki bez pokrycia i pieniądze, jakie jesteś winien kasynom itp.

**Wypisz wszystkich swoich wierzycieli i kwoty, jakie jesteś im winien.**

WIERZYCIEL	WYSOKOŚĆ ZADŁUŻENIA

## ROZDZIAŁ II

### Co z tym robić?

#### 1. *Straty i zyski*

Zanim wprowadzisz zmiany w swoim zachowaniu, ważne jest, abyś przemyślał pozytywne i negatywne konsekwencje swojej decyzji. Hazard spowodował problemy, ale przynosił też korzyści. Teraz masz okazję, aby dokonać bezpośredniego porównania zysków i strat.

Wypisz zyski i straty, jakie masz z uprawiania hazardu. Następnie wypisz zyski i straty z nieuprawiania hazardu. Poniżej zamieściliśmy kilka przykładów, które mogą być Ci pomocne. (Uwaga: pomocne może być także cofnięcie się do tego, co napisałeś w rozdziale 1).

Zyski wynikające z uprawiania hazardu	Zyski wynikające z NIEUPRAWIANIA hazardu
(przykłady) <ul style="list-style-type: none"><li>• Uwielbiam podniecenie towarzyszące dużej wygranej</li><li>• Szybko zdobywam pieniądze</li><li>• Mam rozrywkę</li><li>• Granie pozwala mi uciec od problemów czy zapomnieć o kłopotach</li></ul>	(przykłady) <ul style="list-style-type: none"><li>• Oszczędzę pieniądze</li><li>• Będę miał więcej czasu na inne sprawy</li><li>• Będę mniej zestresowany, „spięty”</li></ul>
<b>Wpisz Twój własny powód...</b>	<b>Wpisz Twój własny powód...</b>

Straty wynikające z uprawiania hazardu	Straty wynikające z NIEUPRAWIANIA hazardu
(przykłady) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jestem bardzo zadłużony</li> <li>• Nie potrafię kontrolować grania</li> <li>• Jestem przygnębiony i niespokojny</li> </ul>	(przykłady) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Będę się nudzić</li> <li>• Ominie mnie wielka wygrana</li> <li>• Będę musiał zmierzyć się z rzeczywistością</li> </ul>
Wpisz twój własny powód...	Wpisz twój własny powód...

Kiedy skończysz, ponumeruj poszczególne stwierdzenia w zależności od tego, jakie mają dla Ciebie znaczenie.

Jak wygląda porównanie zysków i strat związanych z hazardem?

Czy dalsze granie nabiera w tym momencie sensu czy też raczej go traci?

## 2. Ustalenie celu

Zanim zaczniesz dokonywanie zmian w swoim sposobie uprawiania hazardu ważne jest, aby ustalić jaki jest Twój cel.

- Czy chcesz całkowicie zerwać z hazardem, całkowicie zaprzestać grania
- Czy też chcesz tylko ograniczyć ilość czasu lub pieniędzy, jakie poświęcasz na granie
- Podejmując decyzję o zmianach, masz do wyboru trzy opcje:

### ***I. Całkowita abstynencja (powstrzymanie się) od hazardowego grania***

Wielu graczy stwierdza, iż najbezpieczniejszą dla nich opcją jest powstrzymanie się od wszelkich form hazardu.

### ***II. Zaniechanie konkretnej formy (lub form) gry***

Niektóre osoby przestają uprawiać te formy hazardu, z którymi mają najwięcej problemów, ale nadal uprawiają inne formy gier. Przestają na przykład grać na maszynach wrzutowych, ale nadal kupują losy na loterie. Taki wybór łączy się z ciągłym wysiłkiem. Musisz nieustannie uważać, aby uprawianie innego rodzaju gry nie przerodziło się w hazard problemowy. Ta opcja może okazać się trudniejsza w realizacji niż całkowita abstynencja od hazardu, ponieważ problemy z graniem często rozwijają się stopniowo, zanim jeszcze jesteśmy w stanie je rozpoznać.

Jeśli wybrałeś tę opcję, zdecyduj, jakie formy hazardu eliminujesz, a które możesz nadal uprawiać.

### ***III. Ograniczenie hazardu***

Wiele osób próbuje ograniczyć swoje granie, nie zaprzestając go całkowicie. To zwykle najtrudniejsza opcja, jako że osoby te mają już za sobą problemy z kontrolowaniem swojego grania. Wybór tej opcji rzadko będzie wspierany przez przyjaciół czy rodzinę hazardzisty.

**Stanowczo zalecamy**, abyś spróbował całkowicie zaprzestać grania na okres 3 czy 4 tygodni, zanim podejmiesz ostateczną decyzję.

W okresie, kiedy nie uprawiasz hazardu obserwuj uważnie, jak sobie radzisz z chęcią czy pragnieniem gry.

Jeśli zdecydujesz się ograniczyć granie, ważne, abyś uwzględnił następujące wskazówki:

- Ustal, ile możesz wydać podczas jednej sesji gry oraz ile w ciągu tygodnia.
- Opracuj sposoby, które pomogą Ci powstrzymać się od odgrywania się po przegranych.
- Ustal limit czasu, jaki możesz przeznaczyć na grę
- Zaczynaj prowadzić dzienniczek hazardu (notuj w nim czas spędzony na grze, ilość okazji do gry, wygrane i przegrane itd.).
- **Jeśli przekraczasz wyznaczone przez siebie granice**, zarówno te dotyczące częstotliwości gry, jak i wysokości stawek i ciągle doświadczasz problemów, **powinieneś całkowicie zaprzestać grania.**



### **3. Zobowiązanie związane z celem**

Z poniższych opcji wybierz tę, którą ustaliłeś jako swój cel, zakreśl ją i podpisz się. To twój osobisty kontrakt, który pomoże ci dotrzymać zobowiązania.

#### **I. Abstynencja (całkowite powstrzymywanie się) od hazardowego grania**

#### **II. Zaniechanie konkretnej formy (lub form hazardu)**

Dozwolone formy hazardu

---

---

NIEDOZWOLONE formy hazardu

---

---

#### **III. Ograniczenie grania**

Liczba dni w tygodniu, w których mogę grać:

---

Maksymalny czas trwania jednej sesji gry:

---

Maksymalna kwota, jaką mogę przeznaczyć na jedną sesję gry:

---

Maksymalna kwota, jaką mogę przeznaczyć tygodniowo na grę:

---

Podpis: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

### **4. Strategie ograniczania gry**

#### **Budżet przeznaczony na grę**

Badania dowodzą, że jeżeli przeznaczysz na hazard więcej niż 2 procent swojego rocznego dochodu, może być to sygnałem hazardu problemowego.

Jeśli wybrałeś opcję ograniczenia hazardu lub ograniczenia się do danego rodzaju gry, dokonaj poniższych obliczeń:

**A. Twój roczny dochód netto (szacunkowo)**

---

**B. 2% twojego rocznego dochodu (pomnóż swój roczny dochód przez 0.02. Otrzymasz szacunkowy roczny budżet na grę)**

---

**C. Szacunkowy miesięczny budżet na grę (podziel wynik z linijki B przez 12)**

---

**D. Kwota, jaką rzeczywiście wydałeś na hazard w minionym roku**

---

**Ograniczenie dostępu do gry**

Hazardziści podejmują różne działania, które mają pomóc im w odzyskaniu kontroli nad graniem. Sprawdź, czy podejmowałeś już którykolwiek z nich i czy możesz rozważyć ich zastosowanie obecnie:

- Samowykluczenie (samodzielne złożenie w kasynie wniosku o zakaz wstępu)
  - Ograniczenie dostępu do środków transportu
  - Przeprowadzenie się dalej od kasyna
  - Pozbycie się dostępu do Internetu
  - Usunięcie swojego nazwiska z marketingowych list wysyłkowych kasyna
  - Ograniczenie czasu spędzanego z przyjaciółmi lub znajomymi uprawiającymi hazard
  - Inne strategie, dotąd niewymienione
- 

**Ograniczenie dostępu do pieniędzy**

Wielu hazardzistów uważa, że jest się bardziej skłonny do podejmowania gry, jeśli ma się przy sobie gotówkę. Osoby, którym udało się zerwać z hazardem podkreślają, że kluczowe znaczenie ma odzyskanie kontroli nad wydawaniem pieniędzy.

Sprawdź, które strategie wydają Ci się warte zastosowania:

- Zwróć karty kredytowe lub oddaj je na przechowanie rodzinie
- Zwróć kartę bankomatową lub ogranicz do niej dostępność
- Wypłacaj tylko taką ilość gotówki, jaka jest Ci niezbędna do pokrycia codziennych wydatków

- \_\_\_\_\_ Upewnij się, czy Twoje чеки są automatycznie deponowane na Twoim koncie bankowym
- \_\_\_\_\_ Upoważnij swojego małżonka czy partnera do odbierania Twoich poborów
- \_\_\_\_\_ Ustal z bankiem swój tygodniowy limit wypłat
- \_\_\_\_\_ Poproś rodzinę i przyjaciół, aby NIE pożyczali Ci pieniędzy
- \_\_\_\_\_ Poproś kogoś, aby opłacał w Twoim imieniu Twoje rachunki
- \_\_\_\_\_ Prowadź rejestr dochodów i wydatków (budżet)
- \_\_\_\_\_ Poproś kogoś, aby kontrasygnował wszystkie чеки, jakie wystawiasz

## ROZDZIAŁ III

### Zmiana starych nawyków

#### **1. Identyfikowanie „wyzwalaczy”**

Wyzwalacze powodują powstawanie chęci (lub pragnienia) gry. Wyróżniamy dwie główne grupy wyzwalaczy:

**wewnętrzne (myśli lub uczucia)**

**zewewnętrzne (sytuacje).**

U podłoża wyzwalaczy wewnętrznych leżą zazwyczaj:

- Uczucie niepewności lub bezradności
- Poczucie winy lub wstydu
- Silne uczucia negatywne, takie jak przygnębienie, złość lub niepokój
- Wymagania i oczekiwania wobec siebie samego.

Hazard może być sposobem unikania czy ucieczki od takich niewygodnych lub nieprzyjemnych uczuć.

Czy możesz przypomnieć sobie niedawną sytuację, która wyzwoliła w tobie takie uczucia, wywołując chęć lub pragnienie grania? Opisz tę sytuację.

Wyzwalacze zewnętrzne to przedmioty, słowa lub obrazy, które przypominają ci dotychczasowe doświadczenia grania. Przykładem może być billboard reklamujący Las Vegas, rozgrywka pokerowa pokazywana w telewizji lub drogowskaz sygnalizujący zjazd z autostrady w kierunku toru wyścigowego. Wyzwalacze zewnętrzne obejmują również sytuacje związane z grą, jak ma to miejsce w przykładzie kobiety grającej zwykle wówczas, gdy jej córka brała lekcje tańca lub gdy jej mąż wyjeżdżał na delegację. Czy możesz przypomnieć sobie coś, czego ostatnio doświadczyłeś, co zobaczyłeś lub usłyszałeś, pod wpływem czego poczułeś chęć lub pragnienie gry?

Jakie wyzwalacze wewnętrzne i zewnętrzne prowadzą cię do grania? Jak sobie z nimi radzisz?

## **2. Radzenie sobie z „głodem”**

„Głód” jest niezwykle częstym doznaniem, pojawiającym się szczególnie wówczas, kiedy próbujesz zaprzestać gry. Jest fizyczną reakcją lub odpowiedzią wywołującą pragnienie gry.

Za każdym razem, gdy udaje ci się nie ulec „głodowi”, dokonujesz pewnego osiągnięcia. Z czasem „głody” będą coraz słabsze i rzadsze. To, że doświadczasz „głodu” i chęci gry, nie oznacza jeszcze, że musisz to zrobić. W radzeniu sobie z „głodem” może ci pomóc kilka technik.

### **Technika nr 1            IDENTYFIKACJA**

Ta technika wymaga uświadomienia sobie, że doświadczasz działania wyzwalaczy. Jest to pierwszy krok w radzeniu sobie z „głodem”.

„Głodu” doświadcza się w różny sposób. Na „głód” może składać się myśl nakłaniająca Cię do gry, wyobrażenie sobie widoku siebie samego podczas gry lub doświadczenie dźwięków i zapachów związanych z grą.

„Głodom” mogą także towarzyszyć objawy fizyczne, takie jak przyspieszone bicie serca, pocenie się dłoni czy odczuwanie nudności (mdłości). Możesz również odczuwać pobudzenie, jakie zwykle towarzyszyło Ci przed grą.

Opisz, w jaki sposób odczuwasz „głód”, który skłania cię do gry:

## **Technika nr 2            POZYTYWNE ZASTĘPOWANIE**

Technika ta polega na zastępowaniu jednego wyobrażenia – innym. Zamiast wyobrażać sobie siebie podczas gry, wyobrażasz sobie siebie łowiącego ryby lub grającego w golfa. Albo rzeczywiście zamieniasz hazard na zdrowszą aktywność – zamiast iść grać, idziesz na ryby lub na pole golfowe.

Czym możesz zastąpić granie, kiedy doświadczasz pragnienia (silnej potrzeby) gry?

## **Technika nr 3            ODTWARZANIE ZAPISU**

Jeśli wyobrażasz sobie na przykład, że siedzisz przy karcianym stoliku, wyobraź sobie, co się dalej stanie. W twojej początkowej wizji naturalnie wygrywasz. Ale co zwykle dzieje się w rzeczywistości? Grasz, dopóki nie przegrasz wszystkiego. A nieco później? Stoisz na parkingu czując niesmak, złość i wstyd.

Teraz musisz wrócić do domu. Wyobraź sobie jak się czujesz, co będzie, kiedy dotrzesz do domu i widzisz twarz twojej żony/twojego męża, która/y wie, że grała/eś?

Opisz, co się stanie, jeżeli zagrasz:

## **Technika nr 4            NATYCHMIASTOWE WARUNKOWANIE NEGATYWNE**

To podobna technika, w której przypominasz sobie Twoje najgorsze doświadczenie związane z hazardem. Poprzedni przykład dostarczył wielu możliwości: scena na parkingu, myśli samobójcze podczas jazdy do domu, twarz żony/męża.

Teraz zestaw to wspomnienie, ten obraz z pragnieniem gry tak, aby połączyły się w twoim umyśle – w ten sposób za każdym razem, gdy pomyślisz o grze, automatycznie przyjdzie Ci do głowy nie wizja tego, jak wiele wygrasz czy jak dobrze będziesz się bawić, ale Twoje najgorsze wspomnienie.

Jakie masz najgorsze wspomnienia związane z grą?

Pamiętaj teraz, aby powiązać te myśli i uczucia z przykrymi konsekwencjami, o których pisałeś przy Technice nr 3. Za każdym razem, kiedy zaczniesz myśleć o graniu, pomyśl o tych przykrych następstwach zanim podejmiesz decyzję, grać czy nie grać.

## **Technika nr 5            ODRACZANIE GRANIA**

Powiedz sobie, że nie zaczniesz grać przez następną godzinę lub 10 minut lub minutę – przeczekać okres silnego pragnienia gry. Rozbij ten czas na tak małe odcinki, jak potrzebujesz i w ten sposób opóźnij decyzję o rozpoczęciu gry.

Jakie rzeczy możesz zrobić, aby odroczyć granie?

## Technika nr 6      WSPARCIE

Pomocne jest również zwrócenie się do kogoś, szczególnie do osoby, która przechodziła przez podobne problemy. Wielu zdrowiejących hazardzistów w radzeniu sobie z „głodem” odwołuje się do swojej wiary religijnej czy przekonań duchowych. Ważne jest, aby radzić sobie z pragnieniem i „głodem” w aktywny sposób. Wypróbuj każde z tych narzędzi i technik.

Za każdym razem, gdy odczuwasz pragnienie gry, spróbuj porozmawiać z przyjacielem lub członkiem rodziny. Innym miejscem, w którym możesz dostać więcej wsparcia w radzeniu sobie z „głodem”, jest wspólnota Anonimowych Hazardzistów. Pójdź na mityng i spytaj innych uczestników, jak radzą sobie z „głodami”.

### **3. Radzenie sobie z fałszywymi przeświadczeniami dotyczącymi grania**

Pomiędzy wystąpieniem wyzwalacza, „głodem” czy pragnieniem gry i epizodem gry hazardziści mogą powtarzać fałszywe stwierdzenia służące usprawiedliwieniu decyzji o grze.

Poniżej wymienione są przykłady takich fałszywych przeświadczeń. Zaznacz wszystkie, których używałeś w celu usprawiedliwienia swojego grania.

	Pogram tylko przez chwilę		Zasługuję na to
	Jeden raz nie zaszkodzi		Tym razem mógłbym wygrać. A jak mogę wygrać, jeśli nie zagram?
	Hazard daje szybkie pieniądze		Kontroluję swoje granie. Ostatnio miałem po prostu dużego pecha
	Jestem sprytny, mam system, dzięki któremu wygram		Hazard może rozwiązać moje problemy
	Zwrócę to		Kiedy gram, czuję się lepiej
	Któregoś dnia trafię naprawdę wielką wygraną		Mogę się odegrać
	Nie mogę przegrać we własne urodziny		Jestem sprytniejszy od innych
	Inne:		Inne:

## **4. Odgrywanie się**

Odgrywanie się oznacza porzucenie strategii gry i/lub zwiększenie stawek w celu odzyskania przegranych pieniędzy. Hazardzista powraca następnego dnia lub powraca nieustannie, usiłując odegrać straty.

Chociaż gracz podaje praktyczne powody takiego działania (racjonalizacja), zachowanie to jednak ma charakter irracjonalny. Próby odegrania się prowadzą do większych strat, a hazardzista pogrąża się coraz bardziej.

Poniżej opisujemy trzy powszechne typy czy wyjaśnienia prób odgrywania się. Sprawdź, czy któryś z nich dotyczy ciebie.

- 1) Niektórzy gracze są bardzo rywalizujący. Nie znoszą niepowodzeń i traktują je jako osobistą porażkę. W rzeczywistości, odegranie się nie wchodzi w grę. Kasyno ma „swoje” pieniądze i musi je odzyskać.
- 2) Niektórzy gracze desperacko próbują odrobić straty, zanim wyjdą one na jaw. Są przekonani, że kiedy ten wstydlivy sekret się wyda, małżonek ich zostawi, rodzina opuści ich lub będzie ich unikać.
- 3) Niektórzy hazardziści grają jeszcze bardziej desperacko z powodu poczucia winy. Wierzą, że jeśli uda im się odrobić straty, będzie to oznaczać nie tylko wymazanie długu, ale też wymazanie faktu, że kiedykolwiek przedtem grali.

Czy odgrywanie się stanowi część twojego problemu z hazardem? Czy zauważasz, jak przyczyniło się do twojej utraty kontroli? Czy pasuje do ciebie słowo „zdesperowany”, kiedy próbujesz się odegrać? Czy któreś z trzech powyższych wyjaśnień odgrywania się dotyczy ciebie?

## **5. Pieniądze są problemem, pieniądze są rozwiązaniem**

Gracze problemowi zwykle mają utrwalone poglądy na temat pieniędzy. Pierwszy z nich zakłada, że pieniądze są rozwiązaniem wszystkich problemów. Drugi – że hazard jest sposobem na zdobycie pieniędzy.

### **Pieniądze stanowią rozwiązanie wszelkich problemów.**

Może ci się tak wydawać, zwłaszcza jeśli zalegasz z płatnościami, nękają Cię telefony od wierzycieli czy masz długi spowodowane hazardowym graniem.

### **Hazard jest sposobem na zdobycie pieniędzy.**

Czy nie było tak, że zwykle więcej przegrywałeś niż wygrywałeś? I czy to nie hazard wpędził Cię w długi, powodując większość twoich obecnych problemów finansowych? Jeśli byłbyś w stanie grać w sposób zdyscyplinowany, nie podejmując niepotrzebnego ryzyka i wycofując się w momencie, gdy jesteś „do przodu”, czy nie robiłbyś tego bez przerwy?

Skąd będziesz wiedzieć, że masz wystarczająco dużo pieniędzy?

Opisz poniżej, jaką rolę grają w twoim życiu pieniądze.

## 6. Samooszukiwanie jako podstawa hazardu

Nasze umysły są uwarunkowane w ten sposób, że poszukują wzorców i czynią założenia na podstawie tego, co rzeczywiście miało miejsce.

W przypadku hazardu jest inaczej. Trudno jest nie wierzyć, że maszyna jest „winna”, mimo że każda gra jest niezależnym wydarzeniem. Maszyny wrzutowe, karty czy kości nie mają pamięci. Jeśli w ośmiu kolejnych rzutach wypadł orzeł, w dziewiątym rzucie raczej nie będzie się obstawiać reszki. Trudno jest jednak przyjąć, że prawdopodobieństwo nadal wynosi 50 na 50.

Oprócz tego często przeceniamy rolę umiejętności, jakich wymaga dana gra, wierzymy natomiast, że czynnik losowy jest czymś, na co możemy mieć wpływ. Wielu hazardzistów jest niezwykle przesądnych. Niektórzy wierzą, że mają kontrolę nad kośćmi do gry, inni natomiast nie grają trzynastego danego miesiąca.

Jakie są twoje przesady? Opisz je poniżej i spróbuj podać dowody na to, w jaki sposób mogą one wpływać na wynik:

Moje przesady dotyczące grania	Dowody na ich prawdziwość



## ROZDZIAŁ IV

### Wprowadzanie nowych nawyków

#### 1. Unikanie unikania

Hazard uprawiany jest często po to, aby uniknąć czy uciec od szczególnie bolesnych uczuć (wstyd, poczucie winy, bezradność, przygnębienie) lub od życiowych problemów, które wydają się nie do rozwiązania.

Czy podczas gry miałeś uczucie, że uwalniasz się od życiowego stresu? Czy ceniłeś fakt, że nie musisz o niczym myśleć, że nic więcej nie istnieje?

Hazard jest oczywiście źródłem innych kłopotów (finansowych, emocjonalnych, zawodowych i rodzinnych), co sprawia jednak, że gracze coraz bardziej odcinają się od swoich początkowych problemów.

Czego unikałeś za pomocą hazardu i czy to ci służyło?

Czego unikałem?	Efekty unikania

Unikanie, jako sposób radzenia sobie z problemami, formuje nawyki.

Ludzie tworzą repertuar sposobów, za pomocą których unikają nieprzyjemnych czy trudnych sytuacji.

Na poniższej liście zaznacz wszystkie sposoby unikania, które odnoszą się do Ciebie:

	Picie alkoholu		Branie narkotyków
	Objadanie się		Oglądanie telewizji
	Surfowanie po Internecie		Odreagowanie seksualne
	Odkładanie ważnych spraw na później (prokrastynacja)		Okłamywanie ludzi
	Granie w wideogry		Czytanie książek, czasopism, gazet
	Rozmawianie z kimś, komu ufam		Spędzanie większej ilości czasu w pracy
	Uczęszczanie na grupę wsparcia		Ćwiczenia fizyczne
	Chodzenie do kościoła		Pisanie dzienniczka lub pamiętnika
	Sprzątanie		Medytowanie
	Inne		Inne

## **2. Rozwijanie sposobów radzenia sobie**

Jeśli używałeś hazardu, aby uniknąć lub uciec od jakiegoś problemu i jeśli zaprzestałeś grania (lub odzyskałeś kontrolę nad graniem), masz teraz wybór. Możesz znaleźć inne sposoby unikania czy ucieczki od problemów lub możesz się z nimi zmierzyć i znaleźć zdrowe sposoby radzenia sobie z nimi.

Które z poniższych strategii mogą być użyteczne?

Sprawdź, na ile przydatna może być każda z nich dla Ciebie

	Zupełnie nieprzydatna	Dosyć przydatna	Bardzo przydatna
Rozmowa z przyjacielem, członkiem rodziny lub terapeutą			
Pisanie, prowadzenie dzienniczka			
Nauka relaksowania się poprzez medytację, jogę czy techniki oddechowe			
Regularne ćwiczenia fizyczne			
Udział w mityngach Anonimowych Hazardzistów			
Planowanie działań, ustalanie celów			
Nauka radzenia sobie ze złością			
Przyjmowanie leków			
Więcej czasu dla siebie			

Pamiętaj, że rozwijanie nowych umiejętności jest procesem, który nie musi dopełnić się natychmiast. Nie da się też natychmiast rozwiązać wszystkich problemów. We wczesnym etapie zdrowienia wiele osób stawia przed sobą nierealistyczne oczekiwania.

### **3. Wprowadzanie nowych form aktywności**

Wielu hazardzistów nie radzi sobie z nudą, zwłaszcza niedługo po zaprzestaniu czy ograniczeniu grania.

- Część z nich używała hazardu, aby nadać swojemu życiu znaczenie. Kiedy są mniej zaabsorbowani graniem, odkrywają, że mają o wiele więcej czasu do dyspozycji. Mogą czuć niedobór stymulacji.
- Nuda może także oznaczać, że hazardziści źle się czują sami ze sobą (a zwłaszcza ze swoimi uczuciami)
- Dlatego też bardzo ważne jest rozwijanie nowych zainteresowań i aktywności, aby nadać życiu sens i cel. To samo w sobie jest ekscytujące! Proces ten jednak może wydawać się dziwaczny i nieprzyjemny.

Sporządź listę niezwiązanych z graniem hobby czy aktywności, które lubisz i którymi możesz wypełnić czas. Mogą to być hobby, które zarzuciłeś albo nowe aktywności, których zawsze chciałeś się nauczyć lub spróbować

**Dawne hobby/aktywności:**

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

**Nowe hobby/aktywności:**

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

Jeśli poważnie podchodzisz do zdrowienia, będziesz inaczej odnosił się do ludzi, bazując na nowych doświadczeniach i codziennie ucząc się nowych rzeczy.

Ćwicz bycie „tu i teraz”, w przeciwieństwie do nurzania się w przeszłości lub wybiegania w przyszłość. Anonimowi Hazardziści zalecają, by żyć dzień po dniu. Nie jest to takie proste, jak się wydaje. Może okazać się, że trzeba spróbować żyć mniejszym odcinkiem czasu, na przykład godzina po godzinie.

#### **4. Wybaczenie sobie**

Niezwykle istotną częścią problemu z hazardem jest poczucie wstydu i poczucie winy mogące utrzymywać się długo po zaprzestaniu grania. W naprawianiu relacji z rodziną i innymi osobami skrzywdzonymi postępowaniem hazardzisty pomocna może być wspólnota Anonimowych Hazardzistów i indywidualny terapeuta.

Równie ważna, choć często pomijana w procesie zdrowienia, jest potrzeba wybaczenia samemu sobie. Jako że na wybaczenie sobie składa się szereg kroków, można rozpocząć ten proces już teraz.

- Pierwszym krokiem do wybaczenia sobie jest ulokowanie swojego grania i innych raniących zachowań w przeszłości, tak aby umożliwić sobie stwierdzenie: „Robiłem to i to, ale już tego nie robię”.
- Drugim krokiem jest zrozumienie tego, co było zachowaniem irracjonalnym, autodestrukcyjnym i raniącym. „To było krzywdzące, to było głupie, ale zaczynam rozumieć, dlaczego uważałem, że muszę robić to, co robiłem”.

Mamy nadzieję, że czytając ten podręcznik, wypełniając ćwiczenia i rozmyślając nad swoimi odpowiedziami, rozpoczniesz proces wybaczenia sobie i akceptacji.

## ROZDZIAŁ V

### Monitorowanie postępów

#### **1. Twój cel i Twoje plany**

W rozdziale 3 określiłeś swój cel – kontrolowanie gry poprzez ustalenie ograniczeń lub poprzez zaprzestanie pewnych form hazardu albo całkowite zerwanie z hazardem.

Jaki jest twój cel teraz?

Przejrzyj poprzednie cztery rozdziały. Co się najbardziej zmieniło? Jak podsumowałbyś to, czego się nauczyłeś?

Czy wiesz, jak zmienić swoje granie? Na czym polega Twój plan?

Większość ludzi uważa, że warto jest powiedzieć innym o swoim planie. Jakiego rodzaju pomocy będziesz potrzebować? Jak możesz ją uzyskać?

Oprócz kontrolowania swojego grania, nad jakimi innymi sprawami w swoim życiu powinieneś popracować?

Jakich możliwych problemów się spodziewasz? Czy będziesz musiał dokonać zmian w swoim stylu życia, aby uniknąć sytuacji, które są wyzwalaczami?

Na przykład, czy Twoi przyjaciele będą wspierać cię w abstynencji od hazardu? Lub, jeśli obstawiałeś wyniki sportowe, czy będziesz nadal oglądał zawody sportowe, czytał wiadomości sportowe czy słuchał rozmów o sporcie?

## 2. Radzenie sobie z „wpadkami” i nawrotami

Powinieneś się spodziewać, że od czasu do czasu problemy będą wracać. Jeśli miałeś „wpadkę” i znów zagrałeś, pamiętaj, że nie poniosłeś klęski i przypomnij sobie, co ostatnio osiągnąłeś.

- Często możesz przewidzieć, kiedy problemowe granie pojawi się ponownie. Kiedy w innych sferach twojego życia źle się dzieje, jest bardziej prawdopodobne, że stracisz kontrolę nad grą.
- „Wpadka” i nawrót (*po dłuższym okresie powstrzymywania się od grania i dokonaniu zmian w swoim życiu- przyp. red.*) mogą nauczyć Cię jak rozpoznawać Twoje wyzwalacze i sytuacje ryzykowne.
- Spójrz na to, co się stało i zobacz, czy możesz wskazać sposoby powstrzymania wyzwalaczy i unikania ryzykownych sytuacji w przyszłości.
- Przeczytaj ponownie ten podręcznik i zapisz dodatkowe pomysły.
- Ucz się na swoich błędach, zobacz, co działa, pomyśl, co może zadziałać w przyszłości.

Opis „wpadki”	Jak tego uniknąć w przyszłości?
(przykład) Pojechałem na obiad ze współpracownikami i zajrzałem do klubu karcianego.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mieć przy sobie tylko pieniądze na obiad</li><li>• Pojechać z kimś zaprzyjaźnionym</li></ul>

Pamiętaj, że zmiana wymaga czasu. Doczytasz ten podręcznik do końca, zrobisz ważny krok w kierunku odzyskania kontroli nad swoim życiem!

Pamiętaj, aby okazać sobie uznanie za każde osiągnięcie na drodze zdrowienia.

Ucz się na swoich błędach.

Ciesz się sukcesami.

**Najważniejszym dniem jest dzień dzisiejszy.**

# Aneks

## Formularz dzienniczka hazardu

Gdzie/Sytuacja	Uczucia przed	Myśli przed i w trakcie	Kwota

## Gdzie szukać pomocy

**Anonimowi Hazardziści** – <http://www.anonimowihazardzisci.org/>

**Adresy placówek** terapeutycznych, gdzie spotkasz terapeutów uzależnień można znaleźć na stronach:

<http://www.parpa.pl> oraz [www.narkomania.gov.pl](http://www.narkomania.gov.pl)