



Czy niepokoi
Cię
uprawianie
hazardu przez
kogoś
bliskiego?



Oznaki problemu z hazardem

Doświadczenia każdej osoby mogą być inne; poniżej podane są niektóre oznaki wystąpienia problemu z hazardem. Im więcej poniższych stwierdzeń dotyczy Ciebie, tym większe prawdopodobieństwo istnienia problemu.

Czy kiedykolwiek...

- Kłamiesz ile czasu spędzasz lub wydajesz pieniądze na hazard?
- Pożyczasz pieniądze lub sprzedajesz rzeczy, aby uzyskać środki na granie?
- Opuszczasz pracę, zaniedbujesz obowiązki rodzinne lub inne zobowiązania?
- Grasz z nudów lub aby uciec od kłopotów w pracy czy w domu?
- Grasz aby się odegrać?
- Potrzebujesz coraz więcej pieniędzy i spędzasz coraz więcej czasu na hazard aby poczuć ekscytację?
- Kłócisz się z małżonkiem lub rodziną na temat pieniędzy i hazardu?
- Ukrywasz przed rodziną rachunki, ostrzeżenia o upływie terminu płatności, wygrane lub przegrane?
- Sądzisz, że "wielka wygrana" rozwiąże wszystkie Twoje kłopoty?
- Stawiasz do ostatniego dolara?
- Nie śpisz i nie odżywasz się prawidłowo aby mieć więcej czasu na granie?

Jeśli jesteś małżonkiem, członkiem rodziny lub przyjacielem osoby mającej problemy z hazardem, naturalną rzeczą jest szukanie dla niej pomocy. Jednakże pamiętaj – osoba taka może nie być gotowa, nie mieć ochoty lub może nie przyznawać się, że ma problemy z hazardem. Podczas kiedy uprawianie hazardu może mieć negatywny wpływ na życie Twojej rodziny, nie możesz zmusić nikogo do zaprzestania hazardu.

Co możesz zrobić w takiej sytuacji:

zanim rozpoczniesz rozmowę...

- 1) **Zbierz informacje:** najpierw zapoznaj się z zagadnieniem hazardu. Poszukaj informacji na temat problemu z hazardem na internecie np.: www.responsiblegambling.org
- 2) **Zabezpiecz się:** jeśli istnieje niebezpieczeństwo zachowania agresywnego lub przemocy ze strony hazardzisty, zachowaj ostrożność. Postaraj się o pomoc u kogoś z rodziny, przyjaciela, osoby duchownej lub terapeuty.
- 3) **Wybierz odpowiedni moment:** jeśli gracz wyraża skruchę z powodu hazardu lub skończył chwilowo z graniem, może to być odpowiedni czas na rozmowę.



Podjęcie rozmowy...

- 4) **Używaj zwrotów wyrażających Twój punkt widzenia, Twoje myśli i uczucia:** "Myślę, że", "Ja to tak odczuwam". Słuchacz będzie się mniej bronił, prawdopodobieństwo kłótni będzie również mniejsze.
- 5) **Zachowaj spokój:** zachowaj zimną krew podczas rozmowy z graczem na temat uprawiania przez niego hazardu lub finansów rodzinnych.
- 6) **Negocjuj i ustal wyraźne warunki:** wyjaśnij jakie są Twoje oczekiwania w sprawie hazardu, zarządzania finansami i odpowiedzialności za inne sprawy.

Po zakończonej rozmowie...

- 7) **Wspieraj pozytywne zmiany:** zauważ i doceniaj kroki w kierunku zmiany, chwal sukcesy.
- 8) **Szukaj pomocy dla siebie:** terapeuta lub grupa wsparcia pomogą Ci się lepiej komunikować, pozbyć się poczucia winy i poprawić poczucie własnej wartości.
- 9) **Pamiętaj, że zmiany wymagają czasu:** nieraz dopiero po kilku nieudanych próbach hazardzista zmienia swoje postępowanie.

Wskazówki dla małżonków lub partnerów

Należy...

- ✓ Wziąć pod uwagę, że hazard jest tylko jedną sprawą w życiu Twojego małżonka.
- ✓ Uznać pozytywne cechy małżonka.
- ✓ Zachować spokój w czasie rozmowy na tematy hazardu i jego skutków.
- ✓ Powiedzieć małżonkowi, że szukasz pomocy dla siebie.
- ✓ Wyjaśnić sytuację dzieciom, w sposób odpowiedni do ich wieku.
- ✓ Wspólnie negocjować i ustalić sposoby kontrolowania rodzinnych finansów. Jeśli małżonek nie chce kooperować, należy podjąć kroki w celu zabezpieczenia finansów rodziny. Listę agencji poradnictwa kredytowego można uzyskać z RGRC w Twoim rejonie lub odwiedzając dział "Help with Problem Gambling-Money Management" na stronie internetowej www.responsiblegambling.org

Nie należy...

- X Pouczać, oskarżać, wygłaszać kazań.
- X Grozić lub dawać ultimatum chyba, że zamierza się dotrzymać słowa.
- X Uprawiać hazard razem z małżonkiem.
- X Wykluczyć gracza z rodzinnych aktywności.
- X Pożyczać hazardziście pieniądze lub go wykupywać.

Jeśli niepokoi Cię uprawianie hazardu przez Ciebie lub kogoś bliskiego, zadzwoń na gorącą linię:

ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE

1-888-230-3505

Rozmowy są bezpłatne, poufne, anonimowe i dostępne 24 godziny na dobę.

Więcej informacji na temat uprawiania hazardu lub na temat miejscowych źródeł uzyskania pomocy w sprawach związanych z hazardem można znaleźć na stronie:

www.responsiblegambling.org

Responsible Gaming Resource Centre

Centrum Responsible Gaming Resource Center (RGRC), które znajduje się w każdym miejscu gry licencjonowanym przez OLG w Ontario, udziela klientom informacji na temat uprawiania hazardu i pomocy w uzyskaniu skierowań do specjalistów zajmujących się nałogowym hazardem. Każde takie centrum, kierowane przez Radę RGC (Responsible Gambling Council) działa niezależnie a informacje przekazane do RGRC są poufne.

Responsible Gambling Council

Rada Responsible Gambling Council (RGC) jest niezależną, bezdochodową organizacją, której celem jest zapobieganie problemom wynikającym z hazardu. RGC tworzy i rozpowszechnia wysoce skuteczne, uświadamiające programy. Poprzez Centrum Udoskonalania Metod (Center for the Advancement of Best Practices), Rada promuje najlepsze metody w zapobieganiu problemom wynikającym z hazardu.

www.responsiblegambling.org

