



## Krótki poradnik bezpieczniejszego hazardu

### 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 finanse na granie?
- Opuuszczasz 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 wydawać coraz więcej pieniędzy i spędzasz coraz więcej czasu na hazard aby poczuć ekscytację?
- Kłóci 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?



Wiele osób uprawia hazard. Kupują oni losy na loterii, grają w kasynie, stawiają zakłady w grach sportowych, grają w pokera na internecie. U większości z tych, którzy grają, nie wynikną z tego problemy – jednak u niektórych graczy te problemy powstaną.

### Hazard wysokiego-ryzyka czy niskiego-ryzyka

Osoby, które należą do kategorii graczy wysokiego-ryzyka, zatracają sens hazardu jako gry tylko dla rozrywki. Zaczynają widzieć hazard jako formę zdobycia pieniędzy. Myślą, że mają wyjątkowe szczęście czy umiejętności. Często, wtedy gdy przegrywają, stawiają coraz większe stawki, żeby się odegrać.

Osoby, które należą do kategorii graczy niskiego-ryzyka stosują się do zasad bezpieczniejszego hazardu. Traktują hazard jako formę zabawy. Przegrana w grze jest jak cena za wieczorną rozrywkę - tak samo jak cena biletu do kina czy rachunek za posiłek w restauracji.



### W jaki sposób można uprawiać hazard w bezpieczniejszy sposób?

Dla tych, którzy zdecydowali się uprawiać hazard, istnieje kilka podstawowych zasad, które mogą pomóc w tym, aby hazard był bezpieczniejszy a ryzyko pojawienia się problemów było mniejsze.

### Wskazówki bezpieczniejszego uprawiania hazardu

Jeśli zdecydowałeś się uprawiać hazard, stosuj się do poniższych wskazówek, aby zmniejszyć ryzyko pojawienia się problemów.

- ✓ Przystąp do gry z ustaloną sumą pieniędzy i nie wydaj więcej niż zaplanowałeś
- ✓ Ustal jak długo będziesz grać i rób częste przerwy
- ✓ Nie pożyczaj pieniędzy na hazard
- ✓ Przeznacz pewną sumę pieniędzy na rozrywkę i korzystaj z niej aby grać. Nie wydawaj na hazard pieniędzy przeznaczonych na kupno żywności lub opłacanie rachunków
- ✓ Zbalansuj uprawianie hazardu z innymi zajęciami
- ✓ Nie próbuj odegrać się wtedy, kiedy przegrasz
- ✓ Nie traktuj hazardu jako formę zdobywania pieniędzy
- ✓ Ograniczaj konsumpcję alkoholu kiedy grasz
- ✓ Nie graj kiedy jesteś przygnębiony, zły lub w depresji

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](http://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 wynikających z hazardu.

[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

