



# NAŁOGOWY HAZARD

---

Kompendium wiedzy  
dla uczniów szkół  
ponadgimnazjalnych

Opracowanie: Kinga Kaczmarek, Karolina Van Laere



Konsultacja naukowa:  
dr Krzysztof Ostaszewski

Korekta: Janina Węgrzecka-Giluń

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak  
Warszawa 2013

ISBN 978-83-64000-12-6

Egzemplarz bezpłatny

Broszura finansowana ze środków  
Funduszu Rozwiązywania Problemów  
Hazardowych będących w dyspozycji  
Ministra Zdrowia

Wydawca:



ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki,  
Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych  
ul. Mszczonowska 6, 01-254 Warszawa  
tel. (22) 877 79 04, (22) 836 80 80





# SPIS TREŚCI

## WSTĘP

### STR. 02 Uzależnienia behawioralne przez duże U!

#### PUNKT 1.

### STR. 04 Ryzykowna decyzja: gram/nie gram hazardowo

**STR. 05** Ocena ryzyka jest podstawą do świadomego podejmowania decyzji

**STR. 06** Ryzykiem można zarządzać

#### PUNKT 2.

### STR. 07 Niedzielny gracz

**STR. 07** Jesteś zagrożony, jeżeli...

#### PUNKT 3.

### STR. 08 Zaawansowany gracz

**STR. 08** I faza uzależnienia od hazardu

**STR. 08** Hazard niskiego i wysokiego ryzyka

#### PUNKT 4.

### STR. 09 Problemowy hazardzista

**STR. 09** II faza uzależnienia od hazardu

**STR. 10** Paradoks hazardzisty

**STR. 11** Sygnały ostrzegawcze

**STR. 13** Trzymaj się zasad

#### PUNKT 5.

### STR. 15 Patologiczny hazardzista

**STR. 15** III faza uzależnienia od hazardu

**STR. 15** IV faza uzależnienia od hazardu

**STR. 16** Konsekwencje nałogowego hazardu

**STR. 17** Ratunku! Mam problem z hazardem!

**STR. 19** Gdzie szukać pomocy?

#### PUNKT 6.

### STR.20 W co warto inwestować?

**STR. 20** Krok 1: Samoświadomość i samoobserwacja

**STR. 20** Krok 2: Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami

**STR. 22** Krok 3: Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem i stresem



## WSTĘP

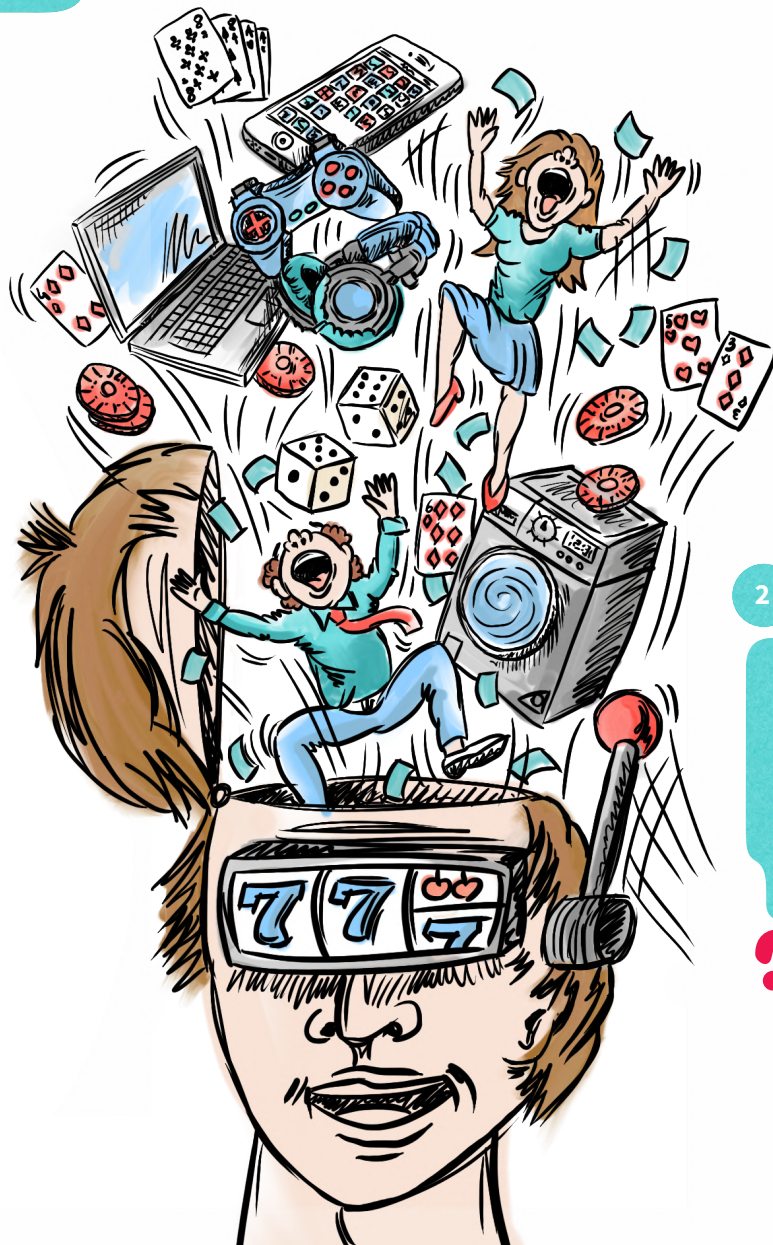
# Uzależnienia behawioralne PRZEZ DUŻE U!

**Janek:** Kiedy na mnie spojrzysz, zobaczysz zwyczajnego chłopaka. Nic szczególnego nie zwróci Twojej uwagi. Na ulicy miniesz mnie i nawet nie przemknie Ci przez myśl, że mogę być kimś, kto ostatnie lata spędził w salonach gier i w zakładach bukmacherskich. To nie jest wypisane na twarzy.

A gdybym Ci powiedział, że hazard może stać się poważnym problemem, czy uwierzył(a)byś? Nie wiem jak Ty, ale ja kiedyś taką osobę wyśmiałbym z miejsca. Niełatwo uwierzyć, że granie na automacie, czy w pokera może zamienić się w uzależnienie. A jednak! Trudno w to uwierzyć, bo bardzo długo nie widać gołym okiem objawów nałogu. I to właśnie jest zdradliwe. Bo tak łatwo można zbagatelizować to, co się dzieje z Twoim myśleniem i emocjami.

Myślę, że nałogowy hazard jest jak choroba, której nie widać, bo nie rzuca się w oczy. Nie pójdziesz z nim do lekarza po antybiotyki. Wszystko bowiem rozgrywa się w Twojej psychice, która w pewnym momencie zaczyna funkcjonować jak maszyna do gry. Maszyna zaprogramowana na odtwarzanie jednego programu „w końcu musi mi się udać”. Więc grasz: zwykle przegrywasz, ale czasem wygrywasz. I tak w kółko. Choć, nie łudź się, zdecydowanie częściej przegrywasz. Ciągłe masz jednak nadzieję, że tym razem będzie inaczej. To jest dopiero szaleństwo. Istna karuzela z automatami. Nie przestajesz karmić Jednorękiego Bandyty, obstawiasz kolejne zakłady, grasz znowu w ruletkę... I tak bez końca.

Na samym początku poszedłem do salonu gier z kolegami dla zabawy. Byłem nowy w szkole i któregoś dnia zaproponowali, abym poszedł z nimi





pograć. Bardzo zależało mi na tym, żeby mieć kumpli. Światła i dźwięki dobiegające z maszyn początkowo mi przeszkadzały. Potem nawet je polubiłem. Czułem, że wprowadzają mnie do innego świata. Zapominałem o rzeczywistości. Grałem często na automacie... Wrzucałem pieniądze, naciskałem „start” i zamierałem obserwując, jak przed oczami migają mi przewijające się obrazki. Myślałem: „Który zatrzyma się pierwszy? Jest koniczyna. Może przyniesie mi tym razem szczęście? Druga? Jest druga!”. Czułem ulgę i jeszcze większy niepokój. Czekałem tylko na trzecią. Już w myślach dzieliłem wygraną. Kupowałem dużą plazmę i zestaw kina domowego. Kupowałem nowe, dobre kolumny, albo może iPhona? Samochód! Mam prawo jazdy. Mógłbym przecież kupić sobie samochód. Ojcu również. To nic, że mogłem wtedy wygrać tylko 1/100 potrzebnej mi sumy! Myślałem: uda się teraz, uda się i później. Przecież każdy kto gra wie, że wygrana przyciąga kolejną wygraną. Potrzebna mi była tylko ta trzecia koniczyna... *Game is over*. Moje marzenia rozbiły się z hukiem o króla trefl. Miałem wrażenie, że ten król trefl wie o moich pragnieniach i patrzy na mnie, śmiejąc się z tego, że wywinął mi taki numer. Poczułem się zawstydzony swoimi marzeniami.

Każdy z nas, a na pewno większość z nas, ma różne marzenia. Te pragnienia bywają tak silne, że czasami nie można się powstrzymać przed zrobieniem czegoś głupiego. Myślę, że moje pragnienia popchnęły mnie do salonu gier. Moje życie wydawało mi się nudne, ciągle mi czegoś brakowało. To naiwne, ale Jednoręki Bandyta był dla mnie jak lampa Alladyna, która miała sprawić, że za jednym dotknięciem spełnią się moje różne marzenia. Cały czas próbuję zrozumieć, co takiego działo się ze mną wtedy i co mną kierowało, kiedy podejmowałem pierwszy raz decyzję, że zagram... I każdy kolejny raz...



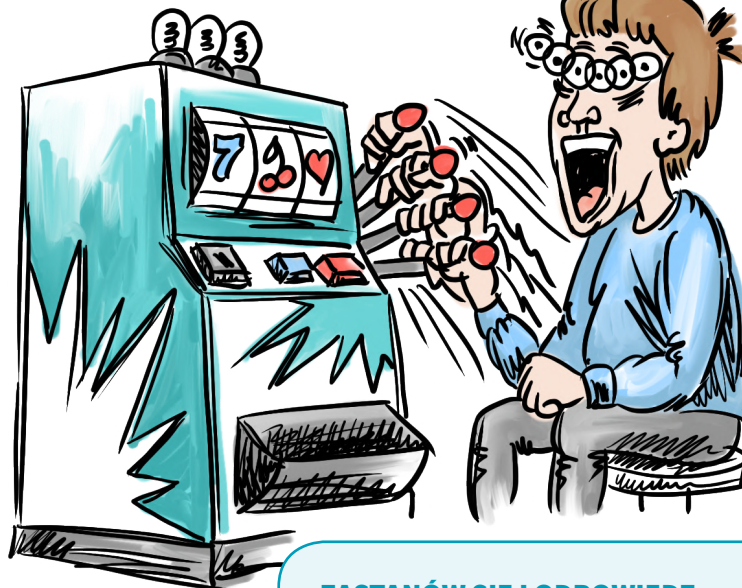
PUNKT  
1

## Ryzykowna decyzja: GRAM / NIE GRAM HAZARDOWO

Gdy jesteśmy dziećmi nasze decyzje często są podejmowane pod wpływem rodziców czy innych dorosłych. W okresie nastoletnim proces podejmowania decyzji staje się coraz bardziej niezależny od rodziców. Kiedy stajemy się dorośli, mamy większą swobodę dokonywania wyborów, ale też ponosimy za nie nieporównywalnie większą odpowiedzialność.

Wyboru można dokonywać na dwa sposoby:

- pod wpływem chwili – wiąże się to z podejmowaniem przez nas ryzyka; im jesteśmy młodsi tym częściej podejmujemy decyzje impulsywnie, bez zastanowienia,
- analizując potencjalne korzyści i negatywne skutki każdego z możliwych rozwiązań oraz oceniając nasze możliwości na osiągnięcie sukcesu – zazwyczaj w takiej sytuacji nie decydujemy się na podejmowanie ryzyka i koncentrujemy się na rozwiązaniach, które niosą za sobą większe szanse na powodzenie.



WYDAJE MI SIĘ, ŻE  
PODEJMOWANIE DECYZJI  
POD WPLYWEM IMPULSU TO  
NIE JEST NAJLEPSZY POMYSŁ.  
GDY ZACZAŁEM UPRAWIAĆ  
HAZARD, NAWET PRZEZ  
MOMENT NIE PRZYSZŁO MI DO  
GŁOWY, ŻE TO RYZYKOWNA  
DECYZJA. CHCIAŁEM – GRAŁEM.  
Z PERSPEKTYWY SWOICH  
DOŚWIADCZEŃ NIE BYŁBYM  
JUŻ TAKI SZYBKII W SWOICH  
DECYZJACH

**PAMIĘTAJ!!!**  
Aby podjąć ryzyko  
związane z grami  
hazardowymi, musisz  
mieć skończone  
18 lat. Hazard jest  
ryzykowną rozrywką  
przeznaczoną dla  
ludzi dorosłych!

### ZASTANÓW SIĘ I ODPOWIEDZ...

W oparciu o co (informacje, emocje, doświadczenia) zazwyczaj podejmujesz swoje decyzje? Co wpływa na Twój ogląd sytuacji?

.....

.....

.....

.....

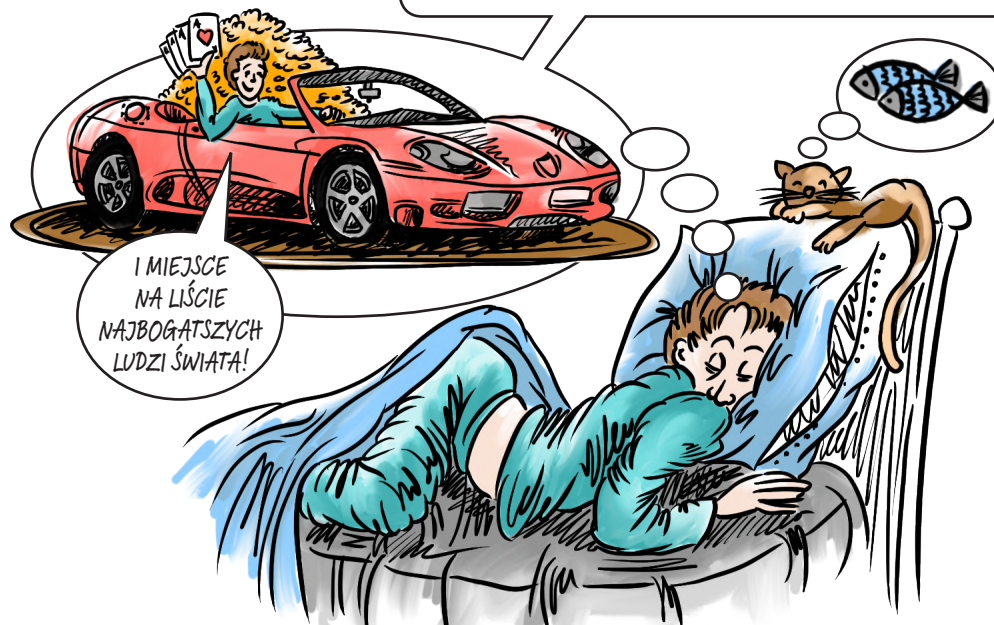
.....



## Ocena ryzyka jest podstawą do świadomego podejmowania decyzji

Jak możemy łatwo zauważyć, spodziewana nagroda jest siłą napędową w procesie podejmowania decyzji. To, co ludzie uważają za satysfakcjonujące, motywuje ich do podejmowania ryzyka. W niektórych sytuacjach wyobrażona nagroda staje się tak ważna, że ludzie zaczynają minimalizować ryzyko lub po prostu o nim zapominają.

Gdy nie umiesz jeździć samochodem lepiej nie ryzykuj i nie siadaj za kółkiem. Czasami jednak warto podjąć ryzyko, np. wtedy, gdy stawiasz sobie ambitne cele i nie wiesz, czy uda Ci się je osiągnąć. Czasami ryzyko może dotyczyć sytuacji społecznych, np. wyrażenia opinii, która nie jest popularna w danej grupie, próby nawiązania nowej znajomości, np. z dziewczyną lub chłopakiem, który nam się podoba. W takich sytuacjach często nie podejmujemy ryzyka z powodu obawy przed odrzuceniem lub ośmieszeniem. Jeżeli jednak te obawy uda nam się pokonać, to często mamy powody do satysfakcji. Podejmując ryzyko musimy wziąć pod uwagę fakt, że w jednych sytuacjach daje to możliwość wzmocnienia poczucia własnej skuteczności, w innych może prowadzić do nieprzyjemnych konsekwencji.



### ZASTANÓW SIĘ I ODPOWIEDZ...

Co może być pociągającego w ryzyku?

.....

.....

.....





## Ryzykiem można zarządzać

W zarządzaniu ryzykiem ważna jest świadomość swoich mocnych i słabych stron oraz wiedza o ograniczeniach tkwiących w otoczeniu, w którym żyjemy (np. czy możemy liczyć na pomoc bliskich w trudnej sytuacji). Trzeba jednak pamiętać, że cechy osobiste i mocne strony nie gwarantują zamierzonego rezultatu. Sukces zależy od wielu czynników zewnętrznych, na które często nie mamy w ogóle wpływu.

**Janek:** Co więc powinienem wiedzieć parę lat wcześniej, żeby podjąć świadomą decyzję dotyczącą hazardu? Przede wszystkim powinienem był wiedzieć, że hazard potrafi wciągać, a ja ze względu na swoje różne trudności, mogę się stać jego łatwym łupem. To, co na samym początku wydawało się zabawą zamieniło się w coś, co mogło się bardzo źle dla mnie skończyć. Nie miałem błędnego pojęcia, że hazard może tak uzależniać. Łudziłem się, że skoro nie przegrywałem wielkich kwot, to żaden ze mnie hazardzista. Myliłem się. Poza tym powinienem był wiedzieć, że z tak niepewnym poczuciem własnej wartości byłem gotów zrobić nawet głupie rzeczy, żeby mieć kolegów.

### ZADANIE DLA CIEBIE:

Wybierz jedną z poniższych sytuacji i zastanów się, co w niej ryzykujesz:

- gdy po raz pierwszy idziesz uprawiać hazard w kasynie,
- gdy wygłaszasz kontrowersyjną opinię w swojej klasie,
- gdy prosisz kolegę o pożyczanie 30 zł.

Uzpełnij poniższy arkusz, żeby przyjrzeć się swojej ryzykownej decyzji!

1. Napisz, co ryzykujesz w tej sytuacji:
  - emocjonalnie .....
  - fizycznie .....
2. Zastanów się, co się stanie, jeżeli uda Ci się osiągnąć sukces? Jaką otrzymasz nagrodę?  
.....
3. Pomyśl, co możesz stracić w wyniku podjęcia takiej decyzji?  
.....
4. Które z Twoich mocnych stron i osobistych cech mogą być pomocne w tej sytuacji?
5. Które z Twoich słabych stron i cech mogą wpływać na niepowodzenie w tej sytuacji?
6. Jak zareaguje Twoje otoczenie na podjętą przez Ciebie decyzję? Spotkasz się z ich strony z akceptacją czy dezaprobatą?
7. Czy teraz, gdy rozważył(a)eś potencjalne korzyści i straty w tej sytuacji, zmienił(a)byś swoją decyzję? TAK ... NIE ...





PUNKT  
2NIEDZIELNY  
GRACZZNIKOME  
PROBLEMYNiedzielny  
gracz

Niedzielny gracz, to osoba uprawiająca hazard od czasu do czasu. Posiada kontrolę nad graniem, nie doświadcza szkód związanych z okazjonalną grą. Kiedy jednak niedzielny gracz zaczyna grać coraz częściej, staje się również narażony na uzależnienie.

Oczywiście nie każdy człowiek jest w równym stopniu narażony na uzależnienie od hazardu. Istnieją pewne czynniki (tzw. czynniki ryzyka), których obecność w życiu danej osoby zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia problemów z nałogowym hazardem. Dlatego, zanim zdecydujesz się na uprawianie hazardu, sprawdź, czy nie powin(na)ienes zachować szczególnej ostrożności!

**ZADANIE DLA CIEBIE:**

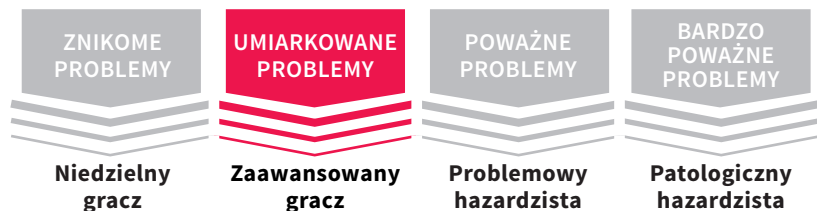
Zaznacz kółkiem te spośród czynników ryzyka, które dotyczą Ciebie! Jeżeli zakreślił(a)eś 2-3 czynniki lub więcej, powin(na)ienes być ostrożn(a)y.

UMIARKOWANE  
PROBLEMYZaawansowany  
graczPOWAŻNE  
PROBLEMYProblemowy  
hazardzistaBARDZO  
POWAŻNE  
PROBLEMYPatologiczny  
hazardzista

GDY ZACZYNAŁAM GRAĆ, NIE ZDAWAŁAM SOBIE SPRAWY, ŻE NALEŻAŁAM DO GRUPY PODWYŻSZONEGO RYZYKA. NIE POWTARZAJ MOICH BŁĘDÓW I NIM ZACZNIESZ, LEPIEJ PRZYJRZYJ SIĘ UWĄŻNIE PONIŻSZEJ LIŚCIE I ZASTANÓW, CZY ZNAJDUJESZ SIĘ WŚRÓD GRUPY OSÓB SZCZEGÓLNEGO RYZYKA

**JESTEŚ ZAGROŃON(A)Y, JEŻELI:**

- grate(a)ś hazardowo w wieku kilkunastu lat,
- wygrał(a)eś coś wartościowego w grach hazardowych i zwiększyło to Twoją chęć na wyższą wygraną,
- lubisz podejmować ryzyko, robić czasem nawet niebezpieczne rzeczy, by poczuć dreszczyk emocji,
- bardzo chcesz zdobyć większe pieniądze,
- doświadczył(a)eś niedawno silnego stresu związanego z trudną sytuacją osobistą (np. utratą kogoś bliskiego),
- traktujesz grę jako sposób radzenia sobie z problemami, stresem, złością, smutkiem lub innymi przykrymi emocjami,
- coraz częściej odczuwasz samotność, frustrację,
- masz poczucie, że Twoje życie dostarcza Ci tylko samych rozczarowań,
- Ty lub ktoś z Twoich bliskich ma lub miał problemy z alkoholem, narkotykami, hazardem lub innymi uzależnieniami,
- uważasz, że można rozpracować system i wymyślić metodę, która zagwarantuje Ci wygraną,
- podejmował(a)eś ryzyko i działał(a)eś impulsywnie, by odzyskać to, co stracił(a)eś.

PUNKT  
3ZAAWANSOWANY  
GRACZ

Zaawansowany gracz gra regularnie, jednak nadal ważna jest dla niego rodzina, przyjaciele, praca i pasje. W jego życiu występują już jednak momenty, gdy nie potrafi powstrzymać się od gry. Znajduje się w I fazie uzależnienia od hazardu!

**Janek:** Jeżeli nie zacznie się kontrolować, jego przygoda z hazardem może się skończyć bardzo podobnie, jak moja!

**I FAZA UZALEŻNIENIA OD HAZARDU:****FAZA ZWYCIĘSTW**

W tej fazie grania ma charakter okazjonalny. Gracz często fantazjuje na temat wielkich wygranych, co wzbudza w nim silne emocje. Coraz częściej dokonuje zakładów, obstawia wyższe stawki. W tej fazie gracz zaczyna wierzyć w to, że będzie zawsze wygrywać. W przypadku osiągnięcia wielkiej wygranej dąży do jej powtórzenia, ryzykując coraz to większe kwoty. Wbrew obietnicom zaprzestania gry składanym sobie lub innym osobom – gra nadal.

**Janek:** Pamiętam ten moment. Kiedy wygrywałem, czułem coś niepowtarzalnego. Trudno to opisać słowami... Jakby cały świat zamierał, patrząc na mnie... Jakby przestawały istnieć jakiegokolwiek ograniczenia... Jakby człowiek, który cały czas chodzi po ziemi nagle poderwał się do lotu... Czułem się kimś wyjątkowym.

**HAZARD NISKIEGO I WYSOKIEGO RYZYKA**

Jeżeli jednak zdecydujesz się uprawiać hazard staraj się zmniejszyć ryzyko uzależnienia!

**Hazard o niskim ryzyku polega na tym, iż gracz:**

- ustala określoną kwotę oraz czas przeznaczony na gry i nie przekracza wyznaczonego limitu,
- w każdej chwili jest w stanie zrezygnować z gry,
- ma świadomość, że wygrana jest tylko sprawą przypadku,
- akceptuje przegraną i nie próbuje jej odzyskać,
- nie gra, kiedy jest pod wpływem środków psychoaktywnych (takich jak alkohol),
- nie zaciąga pożyczek z przeznaczeniem na granie,
- nie wykorzystuje hazardu do celów zarobkowych,
- dba o życie rodzinne i relacje z bliskimi ludźmi,
- nie zaniedbuje swoich podstawowych obowiązków, nauki w szkole, pracy,
- nie wykorzystuje hazardu do rozwiązywania swoich problemów lub ucieczki od trudnych uczuć,
- zna i stosuje inne niż hazard sposoby radzenia sobie z emocjami i ze stresem.

**Hazard o wysokim ryzyku polega na tym, że gracz:**

- traci kontrolę nad ilością czasu poświęconego grze,
- wydaje więcej pieniędzy na grę niż chce lub planował (traci kontrolę nad wydawaniem pieniędzy na grę),
- pożyczka, kradnie lub korzysta z pieniędzy z budżetu domowego i przeznaczają je na granie,
- wierzy w „wielką wygraną” i obsesyjnie do niej dąży,
- uważa hazard za najważniejszą rzecz w swoim życiu,
- kłamie na temat swojego grania lub ukrywa swój hazard przed bliskimi,
- ignoruje obowiązki rodzinne i zawodowe,
- uprawia hazard, aby uciec od problemów życiowych i trudnych emocji,
- lekceważy konsekwencje, jakich doświadcza na skutek hazardu,
- potrzebuje pomocy, aby móc ponownie przejąć kontrolę nad swoim zachowaniem.

**Janek:** No właśnie. Z biegiem czasu coraz więcej uwagi poświęcałem graniu. Potrzebowałem coraz większych pieniędzy. Zacząłem się zadłużać. Maturę zdałem akurat w tym momencie, kiedy traktowałem hazard czysto rozrywkowo. Udało mi się dostać na studia dziennikarskie. Pierwszą sesję zdałem bardzo dobrze. Miałem zapał. Największe problemy miałem podczas drugiej sesji. Byłem bardzo spięty i potrzebowałem się zrelaksować. Zachodziłem więc do salonu gier.

PUNKT  
4

**PROBLEMOWY HAZARDZISTA**

Problemowy hazardzista traci kontrolę nad graniem. Z powodu hazardu zaczyna mieć problemy w szkole, pracy, rodzinie, życiu towarzyskim. Uprawianie hazardu przynosi mu straty finansowe i powoduje szkody na zdrowiu. To oznacza, że jest w II fazie uzależnienia od hazardu!

**II FAZA UZALEŻNIENIA OD HAZARDU:****FAZA STRAT**

W tej fazie gracz obstawia wysokie zakłady, narażając się tym samym na duże straty. Gracz często zaciąga wysokie pożyczki i podejmuje próby odegrania się. W przypadkach powodzenia wygrane są przeznaczane na spłaty długów i ewentualne pokrycie kosztów dalszych gier. Hazardzista zaczyna grać kosztem pracy zawodowej, rodziny, relacji z ludźmi, zdrowia, swoich pasji oraz zainteresowań. Zaczyna kłamać, ukrywać swoje uzależnienie. Unika wierzycieli oraz osób sygnalizujących mu jego problemy. Jednocześnie w tej fazie graczowi nadal towarzyszy wiara w „wielką wygraną” i w możliwość całkowitej odmiany swojego losu.



MIAŁAM ZE SOBĄ  
 I CZTEROLISTNĄ  
 KONICZYNĘ, I KOŃSKĄ  
 PODKOWĘ, I WDEPNĘŁAM  
 NA SZCZĘŚCIE W...  
 PRZEGRZAŁAM?  
 DLACZEGO?! TO PEWNIÉ  
 PRZEZ TO ZBITE LUSTRO!  
 CZEKA MNIE 7 LAT  
 NIESZCZĘŚCIA!



## Paradoks hazardzisty

Błędy poznawcze to sposób interpretowania rzeczywistości oparty na nieracjonalnych przesłankach. Zazwyczaj błędy poznawcze pojawiają się wtedy, gdy mamy ograniczony dostęp do potrzebnych informacji, niedostateczną motywację i niewystarczającą ilość czasu do ich odszukiwania. W efekcie na podstawie niewielu danych i w oparciu o własne przyjęte założenia formułujemy sądy na temat rzeczywistości. Przykładowe przejawy błędów poznawczych: fenomen sprawiedliwego świata – twierdzenie, że świat jest w jakiś sposób sprawiedliwy i ludzie dostają to, na co zasłużyli; heurystyka dostępności – tendencja do przypisywania większego prawdopodobieństwa zdarzeniom, które wiążą się z większymi emocjami.

Paradoks hazardzisty oznacza zakładanie, że prawdopodobieństwo losowych zdarzeń zależy od poprzednich losowych zdarzeń.

## Nałogowy (patologiczny) hazardzista popetnia zazwyczaj trzy rodzaje błędów poznawczych:

- Wierzy, że istnieje powiązanie pomiędzy wynikami kolejnych kolejek w grze – myśli, że prawdopodobieństwo losowych zdarzeń zależy od poprzednich losowych zdarzeń. W związku z czym wierzy, że można przewidzieć wynik na podstawie poprzednich zdarzeń – jest to tzw. złudzenie hazardzisty.
- Jest przekonany, że posiada kontrolę nad przebiegiem gry – wierzy, że jego umiejętności i podejmowane przez niego działania wpływają na wynik gry czy wręcz o nim decydują.
- Kieruje się tzw. magicznym myśleniem – uważa, że rytuały, amulety, określone przedmioty, daty mogą zwiększać jego szanse na wygraną.

### Tymczasem w rzeczywistości:

- Wynik gry zależy tylko od przypadku.
- Każda następna kolejka w grze jest niezależnym zdarzeniem losowym.

### Podsumowując: Nałogowy hazardzista...

- ignoruje przypadkowość wyniku gry,
- dopatruje się powiązań pomiędzy niezależnymi zjawiskami,
- wierzy w przesady,
- myśli, że możliwe jest przewidzenie wyniku przyszłego zdarzenia,
- pamięta w sposób wybiórczy: zapomina o przegranych, wyolbrzymiając wygrane,
- nadaje cechy ludzkie urządzeniom hazardowym,
- upatruje w zdarzeniach losowych wpływu swoich działań i umiejętności.



**ZADANIE DLA CIEBIE:**

Czy Ty również wpadasz w pułapkę złudzenia hazardzisty? Wyobraź sobie, że chcesz zagrać w grę liczbową, polegającą na typowaniu 4 liczb spośród 30, które zostaną wylosowane w trakcie dzisiejszego losowania. Czy obstawił(a)byś liczby, które wygrały we wczorajszym losowaniu? Czy raczej uważasz, że miał(a)byś większą szansę na wygraną obstawiając liczby, które nie zostały ostatnio wylosowane?

**Odpowiedź:** Jeżeli uznał(a)eś, że warto wybierać liczby, które już dawno nie zostały wylosowane, a nie warto tych, które zostały wylosowane poprzedniego dnia to znaczy, że Ty również ulegasz złudzeniu hazardzisty! Poczynił(a)eś błędne założenie, ponieważ szansa wylosowania tych samych liczb, co wczoraj jest równa szansie, że padną inne liczby spośród pozostałych 26. Każda kombinacja liczb ma bowiem taką samą szansę na wylosowanie!

## Sygnaty ostrzegawcze

Istnieje szereg sygnałów ostrzegawczych, których obecność może świadczyć o narastaniu problemów związanych z hazardem. Czytając poniższą listę pamiętaj, że pojedyncze symptomy nie muszą świadczyć o uzależnieniu. Jeżeli natomiast obserwujesz u siebie lub u kogoś bliskiego kilka z poniższych sygnałów ostrzegawczych lub ich większość, koniecznie porozmawiaj o tym z zaufaną osobą dorosłą lub ze specjalistą (patrz: Gdzie szukać pomocy? s. 19).

**Objawy natłogowego (patologicznego) hazardu:**

- poważne konflikty w relacjach z bliskimi lub z innymi ludźmi, których powodem jest najczęściej zaniedbywanie obowiązków w szkole, w domu lub w pracy,
- osoby z otoczenia gracza uzyskują coraz bardziej niejasne i niewiarygodne informacje o sposobach spędzania przez niego wolnego czasu,
- częste wybuchy złości, poirytowanie i prezentowanie złego nastroju w związku z niemożnością grania,
- trudno wytłumaczalne i późniejsze niż zwykle powroty do domu,
- coraz większe izolowanie się od dotychczasowych kontaktów towarzyskich na rzecz innych osób uprawiających hazard,
- przedkładanie hazardu nad relacje z innymi ludźmi,
- znikanie pieniędzy i cennych rzeczy z domu,
- długi i pożyczki zaciągane wśród znajomych,
- kłamstwa i manipulacje w celu ukrycia swojego hazardowego grania oraz jego konsekwencji,
- częste używanie komputera i Internetu w celu uprawiania hazardu on-line,
- kłopoty z koncentracją uwagi, zaburzenia pamięci,
- podejmowanie innych zachowań ryzykownych, np. nadużywanie alkoholu,
- zaniedbywanie higieny osobistej i wyglądu zewnętrznego,
- problemy ze zdrowiem.

## Minitest dla osób uprawiających gry hazardowe

Czy możesz mieć problem z hazardem?

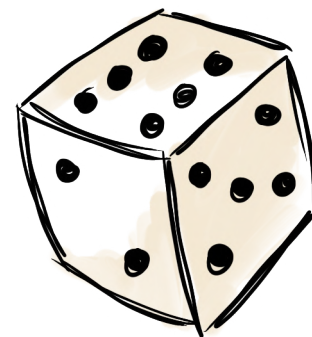
Sprawdź to, odpowiadając na poniższe pytania:

**Czy w okresie ostatniego roku:**

1. Kilka razy zastanawiał(a)eś się, w jaki sposób uzyskać pieniądze na gry hazardowe? **TAK / NIE**
2. Musiał(a)eś zakładać się o coraz większą sumę pieniędzy, by doświadczyć dreszczyku emocji, a zakłady o mniejsze kwoty stały się dużo mniej ekscytujące? **TAK / NIE**
3. Gdy ograniczał(a)eś swoje hazardowe granie czuł(a)eś narastające napięcie, rozdrażnienie lub niepokój, a ponowny powrót do gry pomagał Ci uporać się z tymi odczuciami? **TAK / NIE**
4. Uprawiał(a)eś hazard, po to, aby poradzić sobie z napięciem, stresem lub trudnymi emocjami? **TAK / NIE**
5. Próbował(a)eś odzyskać utracone przez hazard pieniądze poprzez udział w kolejnej grze? **TAK / NIE**
6. Okłamał(a)eś swoich bliskich, by ukryć swoje hazardowe granie? **TAK / NIE**
7. Czy choć raz uciekł(a)eś się do złamania prawa (np. kradzieży) po to, aby zdobyć pieniądze na hazard? **TAK / NIE**
8. W związku z uprawianiem hazardu utracił(a)eś lub pogorszył(a)eś relacje z ważną dla Ciebie osobą lub doświadczył(a)eś problemów w szkole? **TAK / NIE**
9. Ktoś z Twoich bliskich pomagał Ci pokryć długi finansowe lub uporać się z innymi kłopotami powstałymi z powodu hazardowego grania? **TAK / NIE**
10. Próbował(a)eś ograniczyć lub zaprzestać uprawiania hazardu, ale nie udało Ci się tego dokonać? **TAK / NIE**

Im więcej udzielił(a)eś odpowiedzi „tak” tym większe prawdopodobieństwo, że tracisz lub już stracił(a)eś kontrolę nad swoim graniem.

Nawet jedna pozytywna odpowiedź w tym teście jest poważnym ostrzeżeniem dla Ciebie. Uważnie przyjrzyj się swojemu hazardowemu graniu. Przeczytaj zawarte w broszurze treści i wykonaj zawarte w niej zadania. Skontaktuj się ze specjalistą. Im szybciej to zrobisz, tym lepiej!





## Trzymaj się zasad!

**Janek:** Jeżeli mimo zagrożeń, tak jak ja to zrobiłem, decydujesz się grać dla rozrywki w gry hazardowe – pamiętaj, żeby robić to z głową! W takiej sytuacji najważniejsze jest, abyś grał(a) w sposób racjonalny, obniżając ryzyko uzależnienia. Pomogą Ci w tym poniższe wskazówki.

### Zasada nr 1:

#### Podwójny limit: czas i pieniądze

Ustal, ile czasu w ciągu tygodnia/miesiąca przeznaczasz na granie. Gdy Twój limit czasu się skończy, natychmiast przestań grać!

Zastanów się, ile pieniędzy w ciągu tygodnia/miesiąca jesteś w stanie stracić. Grając musisz założyć, że przegrasz je wszystkie! Ustaloną kwotę zapisz w widocznym miejscu i nigdy jej nie przekraczaj.

Nie próbuj również odegrać się w grze. W ten sposób prawdopodobnie stracisz jeszcze więcej pieniędzy!

### Zasada nr 2:

#### Kontrola na papierze!

Prowadź regularne zapiski dotyczące swojego hazardowego grania. Od dzisiaj zacznij zapisywać w kalendarzu dni, w których grał(a)eś, ilość czasu spędzonego na grze danego dnia oraz informacje o tym, ile pieniędzy wygrał(a)eś, a ile stracił(a)eś. Dzięki temu łatwiej będzie Ci ocenić swoje ryzykowne zachowania i ewentualnie dostrzec, czy przypadkiem nie zaczynasz nad nim tracić kontroli.





JESZCZE CHWILA I WYGRAM, JESTEM TUŻ, TUŻ! PRZEGRANA? NIC NIE SZKODZI! TO MNIE ZBLIŻA DO WYGRANEJ! WIELKA KASA CZEKA! ZARAZ SIĘ ODEGRAM!



### Zasada nr 3:

#### Gram dla zabawy i w dobrym humorze!

Nie traktuj hazardu jako sposobu na zarobienie pieniędzy, a jedynie jako jedną spośród wielu innych rozrywek. Dlatego ważne jest, abyś dbał(a) o rozwijanie swoich pasji i uprawianie innych aktywności. Jeżeli czujesz się smutn(a)y, przygnęcion(a)y, zaniepokojon(a)y, zdenerwowan(a)y, zęzłoszczon(a)y lub samotn(a)y, nigdy nie sięgaj po hazardowe granie! Ważne, aby hazard nie stał się dla Ciebie sposobem na radzenie sobie z emocjami i trudnościami, ponieważ wtedy zwiększasz swoje ryzyko uzależnienia się. Jeżeli grasz już od jakiegoś czasu warto, abyś zastanowił(a) się, w jakich momentach najczęściej grasz i dlaczego.

JANEK, NIE WIEM JUŻ ILE RAZY MÓWIŁEM CI, ŻE TO HAZARDOWE GRANIE KIEDYŚ SIĘ ŹŁE SKOŃCZY! ILE JESZCZE MUSISZ PRZEGRĄĆ PIENIĘDZY, ŻEBY DOPUŚCIĆ DO SIEBIE MYŚL, ŻE HAZARD WYMKNAŁ SIĘ SPÓD TWOJEJ KONTROLI?! POTRZEBUJESZ POMOCY SPECJALISTY! SYNU!

### Zasada nr 4:

#### Nie bagatelizuję uwag swoich bliskich!

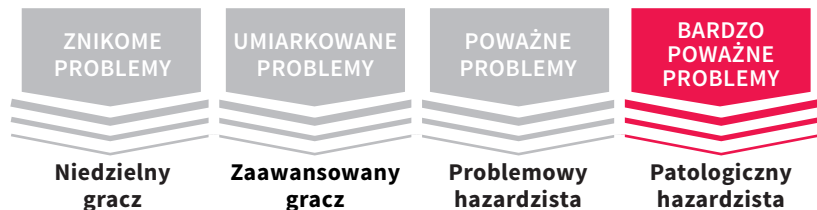
Bądź otwart(a)y na innych ludzi – zarówno na tych, którzy są już wokół Ciebie, jak i na nowe relacje, które dopiero możesz nawiązać.

Staraj się uważnie słuchać uwag swoich bliskich. Mogą dostrzegać coś, czego Ty nie widzisz, albo do czego trudno jest Ci przed sobą sam(a)y m się przyznać! I oczywiście... **Gdy będziesz czuł(a), że potrzebujesz pomocy specjalisty, po prostu z niej skorzystaj!!!**

KOCHANIE, CZAS WZIĄĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE PROBLEMY!





PUNKT  
5**PATOLOGICZNY  
HAZARDZISTA**

Patologiczny (nałogowy) hazardzista stracił kontrolę nad graniem (jest uzależniony od hazardu). Szkody wynikające z gry są w jego przypadku poważne i z reguły dotyczą wszystkich sfer jego życia.

**Janek:** Tak jak ja, znalazł się na samym dnie...

**III FAZA UZALEŻNIENIA OD HAZARDU:****FAZA DESPERACJI**

Hazardzista separuje się od rodziny, przyjaciół, traci pracę i pozycję zawodową, popada w zadłużenia, czasem boryka się z problemami prawnymi. Presja wierzycieli wymusza na nim kłamstwa, manipulacje, a nawet przestępstwa. Coraz częściej towarzyszy mu wyczerpanie psychiczne. Doświadcza poczucia winy, wstydu i lęku przed przyszłością. Czuje się bezradny, zniechęcony, apatyczny. Taki stan rzeczy w konsekwencji może doprowadzić nawet do depresji.

**IV FAZA UZALEŻNIENIA OD HAZARDU:****FAZA UTRATY NADZIEI**

W tej fazie hazardzicie towarzyszy zintensyfikowane uczucie utraty nadziei. Mogą wystąpić u niego myśli i próby samobójcze. W tej fazie zdarza się, iż gracz sięga po alkohol i/lub narkotyki, zwiększając ryzyko uzależnienia się od substancji psychoaktywnych. Bywa, że w konsekwencji grania popełnia przestępstwa, co może skończyć się pozbawieniem wolności.

**Janek:** Pewnego dnia wstając z łóżka uświadomiłem sobie, że jestem zupełnie sam. Wszyscy ludzie, którzy byli dla mnie ważni zniknęli, odwrócili się ode mnie, albo ja odwróciłem się od nich. Zdałem sobie też sprawę, że przez ostatnich kilkanaście miesięcy nie poznałem nikogo, kto nie grałby lub nie obstawiałby zakładów. Zresztą co to były za znajomości? Wymienialiśmy się tylko informacjami związanymi z graniem. Ogarnął mnie lęk. Poczucie pustki i samotności jeszcze to spotęgowało. Zdałem sobie sprawę, że jedyne, co mi zostało to hazard.

Pamiętam, że tego dnia pośpiesznie ubrałem się i wyszedłem z domu do pobliskiego salonu gier. Żeby się w nim znaleźć musiałem jeszcze pokonać pobliski park. Kiedy myślałem o tych wszystkich ludziach, których mijam w parku, czułem jeszcze bardziej moje przygnębienie i samotność. Mijałem przytulające się pary, dzieci trzymające za rękę swoich rodziców, przyjaciół

rozmawiających ze sobą i staruszków idących pod rękę. Zacząłem nerwowo wracać do domu. Ponieważ nie miałem innego pomysłu na poradzenie sobie z depresją, która mnie ogarniała, włączyłem stronę e-hazardu. Przez chwilę, gdy grałem, poczułem się lepiej. Ale te uczucia ciągle do mnie wracały. Tym bardziej, że tego dnia moje szczęście również mnie opuściło – raz za razem przegrywałem. Takie dni jak ten zaczęły zdarzać się coraz częściej. Poczucie przygnębienia, smutku, samotności i pustki dopadły mnie na dobre.

### KONSEKWENCJE NAŁOGOWEGO HAZARDU

**Hazard z czasem zaczyna wpływać na coraz więcej obszarów w życiu gracza. Prowadzi do nasilania się destrukcyjnych zachowań. Przyjrzyj się uważnie najczęstszemu skutkowi uzależnienia od hazardu.**

#### ZASTANÓW SIĘ I ODPOWIEDZ...

Czy znasz kogoś, kto miał problem z hazardowym graniem lub innym uzależnieniem? Jeżeli tak, to jakich konsekwencji osoba ta doświadczyła w związku ze swoim nałogiem?

.....

.....

.....

.....

.....

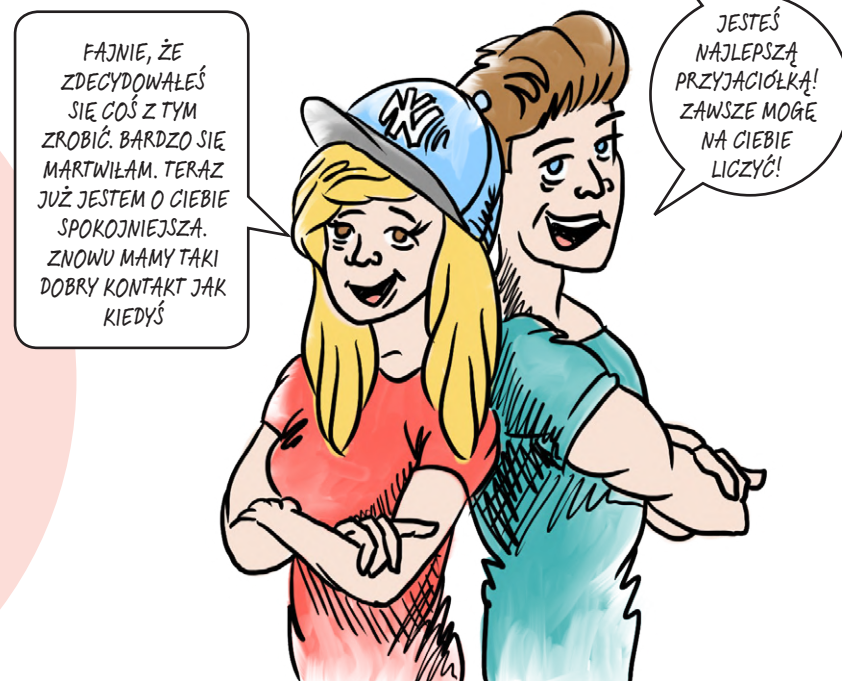
#### Do skutków uzależnienia od hazardu zalicza się:

- kłopoty finansowe (m.in. zadłużenie się, strata pieniędzy przeznaczonych na inne cele),
- poważne trudności w wypełnianiu obowiązków szkolnych lub pracowniczych,
- zaburzenia relacji interpersonalnych (m.in. popadanie w konflikty z otoczeniem),
- osamotnienie i izolacja społeczna,
- trudności w kontrolowaniu impulsów (m.in. zachowania agresywne, autoagresywne),
- problemy z adekwatną samooceną,
- popadanie w konflikty z prawem (w wyniku np. kradzieży),
- wzmożone ryzyko chorób układu krążenia oraz układu oddechowego, związane z zaniedbywaniem siebie (m.in. poprzez brak odpowiedniej diety i aktywności fizycznej),
- przeżywanie silnego stresu prowadzące do wystąpienia lub nasilenia objawów psychosomatycznych (takich jak: bóle głowy, nadwrażliwość, pobudzenie psychoruchowe, apatia, stany paniki, bezsenność),
- stany depresyjne oraz wzrost ryzyka prób samobójczych,
- zwiększona podatność na inne uzależnienia (m.in. od alkoholu i narkotyków).



## Ratunku! Mam problem z hazardem!

**Janek:** *Nie musisz być więźniem hazardu!* Każdy może pokonać swoje uzależnienie, Ty również! Wiara w to jest podstawą, która może zmotywować Cię do rozpoczęcia walki z nałogiem. Nie jest to prosta i łatwa droga, ale możliwa dla każdego. Moja dziewczyna Martyna mówiła mi niemal od samego początku, że dzieje się ze mną coś niedobrego. Ale byłem głuchy na jej słowa. W końcu nie wytrzymała i odeszła. Ale cały czas była w kontakcie z moimi rodzicami. Wspólnie poszukali mi specjalisty i czekali na moment, aż ja sam poczuję, że mam problem. To stało się tamtego, pamiętnego dnia. Martyna była jedyną osobą, która przyszła mi wtedy do głowy. Zadzwoiłem do niej. Bardzo bałem się jej reakcji. Bałem się, że nie odbierze. Odebrała. Oboje się popłakaliśmy. Nie mogłem się opanować. Umówiliśmy się na spotkanie jeszcze tego samego dnia. Martyna dała mi numer telefonu do specjalisty. Zadzwoiłem zaraz następnego dnia rano. Od tamtej pory minęło pół roku. Regularnie spotykam się z psychologiem. Rozmawiamy o tym, jaką rolę w moim życiu pełnił hazard. Omawiamy to, co dzieję ze mną i jak mogę sobie lepiej radzić. Udaje mi się nie grać. Kiedy nachodzi mnie przełożna ochota na wejście do salonu, dzwonię do Martyny albo do rodziców. To mi pomaga. Martyna nie jest pewna tego, czy chce do mnie wrócić, ale nadal jest moją przyjaciółką. Chciałbym, żebyśmy znowu byli parą.



## 1. KROK / Poszukiwanie pomocy

Wiele osób uważa, że należy samemu radzić sobie ze swoim uzależnieniem. Wynika to z przekonania, że korzystanie z pomocy (zarówno bliskich osób, jak i specjalistów) oznacza porażkę, niepełnowartościowość czy słabość. Często w takich sytuacjach osoby te korzystają z pomocy dopiero w sytuacji, gdy straciły już wszystko i znalazły się na przystawionym „samym dnie”. Czy również Ty musisz do tego doprowadzić, by próbować wyjść z uzależnienia?

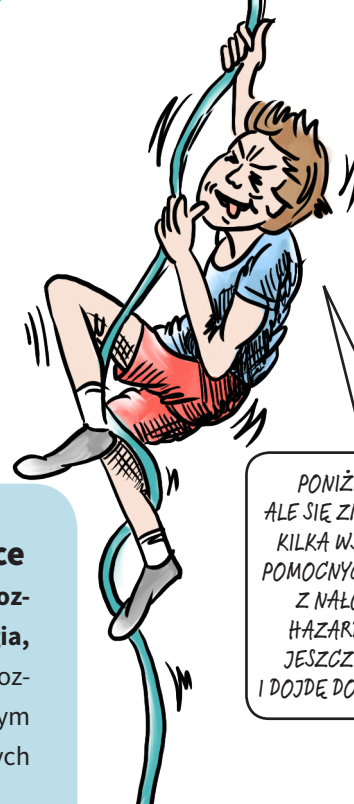
**Skorzystanie z pomocy specjalisty uzależnień będzie miało znaczący wpływ na**

**Twoje uporanie się z tym problemem!**

Specjalista posiada niezbędną wiedzę i umiejętności konieczne do poradzenia sobie z nałogowym graniem. Dodatkowo może bardziej obiektywnie spojrzeć na Twoje kłopoty niż Twój bliscy.

## 2. KROK / Branie odpowiedzialności w swoje ręce

**Branie odpowiedzialności za swoje działania i niezwleknięcie z rozwiązywaniem pojawiających się trudności – to najlepsza strategia, jaką możesz przyjąć.** Pozostawianie problemów z nadzieją, że rozwiążą się same albo poprzez uspokajanie się słowami „pomyślę o tym jutro”, będzie prowadzić jedynie do ich nawarstwiania się i kolejnych strat w Twoim życiu.



PONIŻEJ... UFF,  
ALE SIĘ ZMECZYŁEM...  
KILKA WSKAZÓWEK  
POMOCNYCH W WALCE  
Z NAŁOGOWYM  
HAZARDEM! UFF,  
JESZCZE TROCHĘ  
I DOJDĘ DO PIERWSZEJ!

## 3. KROK / Wzmacnianie motywacji

**Podstawą do walki z nałogowym graniem są cele, które można osiągnąć w krótkim czasie. Wzmacniają one Twoją wiarę w sukces i podnoszą tym samym motywację do podejmowania dalszych działań.** Twój pierwszy cel: Nie zagram dzisiaj! **Każdy osiągnięty sukces odnotuj w widocznym miejscu.** Zaznaczaj w swoim kalendarzu dni, w które nie uprawiał(a)ś hazardu. Doceniaj siebie i podejmowane wysiłki!

## 4. KROK / Walka z demonami

**Rutyna, porządek dnia, szczegółowy plan zagospodarowania swojego czasu wolnego – to wszystko pomoże Ci unikać hazardowego grania.** Zaplanuj każdy dzień tak, żebyś wiedział(a), co i kiedy będziesz robił(a). Zadbaj szczególnie o czas wolny! **Usuń z najbliższego otoczenia wszystko to, co kojarzy Ci się z hazardem.** Dzięki temu rzadziej będziesz miał(a) okazję wspominać hazardowe granie. **Przygotuj sobie listę tego, co możesz zrobić lub z kim się skontaktować w sytuacji, gdy poczujesz silną pokusę zagrania.** Noś ją zawsze przy sobie.



## Gdzie szukać pomocy?

HAŁO? EEE... SZUKAM POMOCY DLA KOLEGI... W SUMIE TO DLA SIEBIE... OD JAKIEGOŚ CZASU DUŻO GRAM... PRZYJACIEL POLECIL MI KONTAKT Z PANIĄ, PODOBNO MOŻE MI PANI POMÓC...



Jeżeli podejrzewasz, że możesz mieć problem z nałogowym hazardem, zadzwoń do jednego z poniższych Telefonów Zaufania. Dyżurują w nich specjaliści, z którymi będziesz m(o)ógł(a) porozmawiać o swoich problemach oraz poprosić o telefon do najbliższej placówki świadczącej specjalistyczną pomoc adekwatną do Twoich trudności.

- Telefon Zaufania – uzależnienia behawioralne przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP **801-889-880**, adresowany do osób mających problemy związane z uzależnieniami behawioralnymi (w tym z hazardem) oraz ich bliskich. Konsultanci udzielają informacji na temat placówek oferujących profesjonalną pomoc psychologiczną tej grupie osób. Telefon czynny jest codziennie w godz. 17.00–22.00. Pomoc on-line znajdziesz w **poradni internetowej [www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)**
- Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dzieci Niemyje **116-111**. Dyżurują w nim konsultanci (psycholodzy, pedagodzy), z którymi można podzielić się swoimi trudnościami, otrzymać wsparcie i porady, które pomogą radzić sobie w trudnych sytuacjach. Telefon czynny jest codziennie w godz. 12.00–20.00. Działaniu linii telefonicznej towarzyszy **strona internetowa [www.116111.pl](http://www.116111.pl)**, która umożliwia zadawanie anonimowych pytań on-line przez całą dobę.

OPowiedz mi więcej o swoich trudnościach... POMOGE CI POSZUKAĆ SPECJALISTY ZAJMUJĄCEGO SIĘ PROBLEMAMI Z HAZARDEM W TWOIM MIEŚCIE...





PUNKT  
**6**

# W CO WARTO INWESTOWAĆ?

Istnieją pewne czynniki chroniące przed nałogowym funkcjonowaniem. Do najważniejszych z nich należy umiejętność konstruktywnego radzenia sobie z napięciem, stresem i z negatywnymi emocjami.

**Krok 1:**

## Samoświadomość i samoobserwacja

Ludzie radzą sobie ze swoimi przeżyciami na różne sposoby, które możemy podzielić na konstruktywne i niekonstruktywne. Jeżeli nie robił(a)eś tego do tej pory, zacznij obserwować siebie i swoje reakcje w różnych sytuacjach życiowych. Świadomość tego, w jaki sposób oddziałują na nas różne sytuacje, jak sobie z nimi radzimy i co powinniśmy zmienić, żeby radzić sobie lepiej, jest podstawą do wprowadzania zmian.

**ZASTANÓW SIĘ I ODPOWIEDZ...**

W jaki sposób radzę sobie z napięciem, ze stresem, z emocjami?

Moje sposoby .....

.....

Czy podobnie jak osoby popadające w nałogowy hazard, sięgam po niekonstruktywne rozwiązania? **Tak**\_\_ **Nie** \_\_ Jeżeli tak, to dlaczego?

Moje wyjaśnienie .....

.....

**Krok 2:**

## Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami

**ZASTANÓW SIĘ I ODPOWIEDZ...**

Czy Twoim zdaniem złość jest emocją, która ma swoje pozytywne strony, czy raczej masz wrażenie, że przynosi człowiekowi same szkody? Uzasadnij swoje stanowisko.

.....  
 .....  
 .....  
 .....

**Odpowiedź:** Złość, podobnie jak każda z przeżywanych przez Ciebie emocji, jest dla człowieka potrzebna, ponieważ stanowi dla niego źródło cennych informacji o tym, co się z nim dzieje pod wpływem różnych czynników (wewnętrznych i zewnętrznych). Niezadko też pomaga w mobilizowaniu sił i energii oraz podejmowaniu działań służących przywróceniu pożądanego stanu.



## Aby poradzić sobie ze swoją złością...

Aby poradzić sobie z trudnymi emocjami, w tym również ze złością, warto komunikować otoczeniu to, co czujemy w sposób nienaruszający granic własnych i innych ludzi. W przypadku złości, pomocną techniką w jej konstruktywnym wyrażaniu, jest procedura, składająca się z czterech etapów. Zastosowanie jej umożliwi wyrażenie przeżywanych uczuć, zmniejszenie napięcia związanego z daną sytuacją oraz zadbanie o swoje potrzeby.

**ETAP 1:** Powiedz drugiej osobie, co Ci przeszkadza w jej zachowaniu: *Jest mi trudno z tobą rozmawiać, kiedy podnosisz na mnie głos...*

**ETAP 2:** Poinformuj ją stanowczo o tym, co czujesz: *Złości mnie to...*

**ETAP 3:** Jeżeli osoba, z którą rozmawiasz nadal nie zmienia swojego zachowania, powiedz jej, co zrobisz, jeżeli nadal będzie robiła to, co do tej pory: *Jeśli nie przestaniesz podnosić głosu, nie będę z tobą kontynuował(a) tej rozmowy/wyjdę...*

**ETAP 4:** Gdy mimo udzielenia powyższych informacji osoba, z którą rozmawiasz, nie zmienia swojego zachowania zrób to, co zapowiedział(a)eś wcześniej: *Wydź!*

### złość:

- informuje nas o zagrożeniu
- wskazuje, że to co się dzieje, pozostaje w sprzeczności z naszymi potrzebami lub dążeniami
- informuje nas o tym, że ktoś przekroczył nasze granice psychologiczne
- mobilizuje nas do działania: daje energię do przeciwstawienia się lub obrony
- pomaga wydobyć się z bezradności.

### Rozwój osobisty: Jak przeżywać złość?

Odpowiedz na poniższe pytania i zastanów się, w jaki sposób Ty przeżywasz złość.

1. Oceń w skali od 0 do 10 to, jak często czujesz się rozszluszczon(a)y, gdzie 0 oznacza prawie nigdy nie czuję złości, a 10 prawie ciągle czuję złość.  
1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_
2. Zastanów się, w jakich sytuacjach najczęściej czujesz się rozszluszczon(a)y. Co wywołuje to uczucie? .....
3. Czy przypominasz sobie sytuację, w której stracił(a)eś kontrolę nad złością? Co wtedy robił(a)eś? Jak myślisz, co na to wpłynęło? .....
4. Co zazwyczaj pomaga Ci w radzeniu sobie ze złością? Jakie dostrzegasz korzyści lub wady ze stosowanego przez siebie sposobu? .....
5. Zastanów się, jakie inne sposoby radzenia sobie ze złością m(o)ógł(a)byś zastosować w przyszłości? .....

**Rozwój osobisty: Wyrażam złość!**

Przypomnij sobie sytuację z ostatniego miesiąca, w której poczuł(a)eś się zezłoszczon(a)y w związku z zachowaniem jakiejś osoby. Zastanów się, w jaki sposób m(o)ógł(a)byś poinformować ją o przeżywanych przez Ciebie uczuciach za pomocą czteroetapowej procedury?

**ETAP 1.** .....

**ETAP 2.** .....

**ETAP 3.** .....

**ETAP 4.** .....

**Krok 3:****Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem i stresem**

Stres to nasza reakcja na bodziec, który wymaga z naszej strony podjęcia jakichś działań (reakcji). Dany bodziec możemy interpretować jako pozytywny i mobilizujący do działania, na przykład udział w zawodach sportowych. W psychologii nazywa się go eustresem lub stresem pozytywnym. Czasami jednak inne sytuacje możemy przeżywać jako zagrażające i przekraczające nasze możliwości poradzenia sobie. Wówczas mówimy o dystresie. Należy pamiętać, że stres i sposób reagowania na niego są bardzo indywidualne. Na jedną osobę dana sytuacja zadziała mobilizująco, na inną wręcz przeciwnie, unieruchamiająco. Dlatego w stresie decydujące znaczenie ma to, jak my sami interpretujemy sytuację stresującą i jak sobie z nią radzimy.

**Każdy z nas w różny sposób radzi sobie z sytuacjami stresującymi. Możemy podzielić je na trzy podstawowe tendencje (style) radzenia sobie ze stresem:**

- ➔ **unikanie** – odwracanie uwagi od trudnej sytuacji, poszukiwanie sposobów, aby jak najszybciej zapomnieć o trudnościach (np. zakupy, kino),
- ➔ **koncentracja na emocjach** – skupianie się na sobie i swoich przeżyciach (np. ciągłe zadreczanie się poczuciem winy albo tym, że coś nam się nie udało, płacz),
- ➔ **koncentracja na zadaniu** – poszukiwanie i planowanie rozwiązań dla trudnej sytuacji, podejmowanie wysiłku, aby ją zmienić (np. zorganizowanie sobie pomocy w nauce przedmiotu, z którego jesteś zagrożeni).

**ZASTANÓW SIĘ I ODPOWIEDZ...**

W jaki sposób najczęściej radzisz sobie z napięciem i stresem?

Czy jest on Twoim zdaniem skuteczny?

.....

.....

.....





Najlepiej radzimy sobie ze stresem wówczas, kiedy umiemy w sposób elastyczny korzystać ze wszystkich wymienionych stylów. Za najbardziej efektywny sposób uznaje się koncentrowanie się na zadaniu, które pomaga nam rozwiązać sytuację trudną.

**PAMIĘTAJ!!!**  
**Stres w optymalnym nasileniu jest każdemu z nas potrzebny do życia i realizowania swoich celów i marzeń. Gdybyśmy nie wychodzili poza swoją strefę komfortu psychicznego, trudno byłoby nam cokolwiek w życiu osiągnąć.**

**ROZWÓJ OSOBISTY: MÓJ STRES**

Opisz sytuację stresową, która zdarzyła się w przeciągu ostatniego tygodnia.

.....  
 .....

W jaki sposób poradził(a)eś sobie z odczuwanym napięciem?

.....  
 .....

Czy teraz, gdy nie odczuwasz już stresu, przychodzą Ci do głowy inne sposoby, jakie mogłyby Ci pomóc poradzić sobie z nim? Wypisz przynajmniej 10 sposobów, po które m(o)ógł(a)byś sięgnąć w tej sytuacji.

.....  
 .....

Czy któryś z wymienionych sposobów wydaje Ci się bardziej efektywny niż pozostałe? Dlaczego? Jakie są jego mocne strony? Jakie widzisz minusy tej strategii?

.....  
 .....



**ŚREDNI POZIOM STRESU**

POZYTYWNE  
 POBUDZENIE,  
 MOTYWACJA,  
 AKTYWNOŚĆ

**NISKI POZIOM STRESU**

MARAZM,  
 STAGNACJA,  
 FRUSTRACJA,  
 APATIA



**WYSOKI POZIOM STRESU**

WYPALENIE, BRAK  
 ENERGII, CHOROBY  
 PSYCHOSOMATYCZNE



**Poziom pobudzenia i stymulacji w życiu**



## Najlepsze sposoby na radzenie sobie ze stresem:

### 1. Dowiedz się, co najbardziej Cię stresuje

Chcąc się nauczyć, jak sobie radzić ze stresem, warto zacząć od poznania jego przyczyn.

### 2. Zastanów się, czy i na ile możesz unikać sytuacji stresowych

Kiedy np. wiesz, że robienie wszystkiego na ostatnią minutę bardzo Cię stresuje, naucz się planować swoją pracę tak, aby unikać niepotrzebnego napięcia. Planuj z kartką papieru!!!

### 3. Zaakceptuj fakt, że stresu nie można wyeliminować z życia

W życiu stykamy się z różnymi trudnymi sytuacjami. Jest to naturalne. Takie sytuacje wzbudzają w nas różne uczucia: lęk, smutek, bezradność, złość i wiele innych. To również jest normalne. Nie pozostaje nam nic innego, jak się z tym pogodzić i uczyć się z tym radzić. Zaprzeczanie temu czy udawanie przed sobą i innymi, że nie doświadczamy stresu i uczuć z nim związanych jest bardzo obciążające dla naszego organizmu. Wszystkie niewyrażone uczucia kumulują się w ciele. Jeśli nic z nimi nie zrobimy, w niedługim czasie odezwią się w postaci bólów głowy, brzucha, kręgosłupa, nawracających infekcji... Poza tym, jeżeli wiesz, że się stresujesz i wiesz, co wywołuje w Tobie takie napięcie, to możesz podjąć działania, żeby poradzić sobie z trudną sytuacją.

### 4. Poznaj techniki rdzenia sobie ze stresem

W radzeniu sobie ze stresem pomagają techniki relaksacyjne oparte na wizualizacji oraz naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni ciała. Zapytaj o nie szkolnego pedagoga albo psychologa.

### 5. Uprawiaj sport

Regularna aktywność fizyczna nie tylko pozwala rozładować napięcie, ale też pobudza wydzielanie endorfin (tzw. hormonów szczęścia), wzmacnia siły witalne, czym zwiększa odporność na stres. Znajdź taką formę aktywności ruchowej, która sprawia Ci najwięcej radości i uprawiaj ją po godzinie przynajmniej 3 razy w tygodniu.

### 6. Dbaj o relacje z ludźmi

Osoby, które mają dobre i bliskie relacje z ludźmi są szczęśliwsze i lepiej radzą sobie ze stresem. Bardzo pomocna jest także rozmowa z kimś zaufanym, kto jest nam życzliwy i zależy mu na tym, aby pomóc nam w trudnej sytuacji. Pamiętaj metaforę o złamanej gałęzi? Jedną gałązkę łatwiej jest złamać, niż wtedy, gdy znajduje się w naręczu wielu innych gałązek.

*Janek:* Muszę Wam powiedzieć szczerze, że z całej tej psychoterapii najważniejsze wydaje mi się lepsze zrozumienie siebie. Poza tym wróciła mi wiara w siebie i chęć do życia...



## Miesięcznik Remedium

### **Profilaktyka zachowań ryzykownych i promocja zdrowia psychicznego.**

Więcej materiałów dotyczących uzależnień behawioralnych (m.in. hazard, komputer, Internet, zakupy) znajdziesz w tzw. wkładkach, które od czerwca 2012 r. publikowane są w miesięczniku **Remedium**. Twój nauczyciel znajdzie w nich przykładowe scenariusze zajęć, podczas których będziecie mogli wspólnie dyskutować różne kwestie i problemy związane z uzależnieniami behawioralnymi. **Opracowanie i opublikowanie materiałów zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.**

Jeżeli uważasz, że któreś z tych zagadnień w szczególny sposób dotyczy Ciebie albo Twojej koleżanki czy kolegi, zgłoś to nauczycielowi i zaproponuj temat lekcji. Skorzystaj z odpowiedzi Remedium!

Na łamach Remedium publikowane są artykuły uznanych w środowisku specjalistów profilaktyków, którzy dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem z zakresu profilaktyki problemowej i zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Stają się one cennym źródłem informacji oraz inspiracji do pracy dla psychologów, nauczycieli i pedagogów szkolnych.

**Wydawcą Remedium** jest Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) oraz ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

## Miesięcznik Świat Problemów

Specjaliści zajmujący się problematyką uzależnień w Twoim środowisku znajdą w miesięczniku **Świat Problemów** szereg materiałów poświęconych profilaktyce i rozwiązywaniu problemów uzależnień, w szczególności uzależnienia od alkoholu. **Od 2012 roku na łamach czasopisma regularnie ukazują się artykuły dotyczące uzależnień behawioralnych. Ich opracowanie i publikowanie zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.**

Głównym zadaniem miesięcznika Świat Problemów jest współdziałanie w tworzeniu profesjonalnego i kompleksowego systemu pomocy dla osób z problemem uzależnień i ich rodzin oraz podnoszenie kompetencji zawodowych osób pracujących na ich rzecz.

**Wydawcą Świata Problemów** jest ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.



### Notka o autorach

**Kinga Kaczmarek** – pedagog, psychoterapeuta. Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej oraz w Ośrodku Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży „Pępek”. Realizuje szkolenia dla specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży ukazujących się w miesięczniku "Remedium". Współautorka broszur: „Hazard? Nie, dziękuję” oraz „Internet i komputer – instrukcja bezpiecznej obsługi” adresowanych do młodzieży gimnazjalnej.

**Karolina Van Laere** – nauczyciel języka polskiego, psycholog, psychoterapeuta. Prowadzi psychoterapię młodzieży oraz osób dorosłych. Realizuje szkolenia na temat umiejętności psychologicznych w pracy z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży ukazujących się w miesięczniku "Remedium". Współautorka broszur: „Hazard? Nie, dziękuję” oraz „Internet i komputer – instrukcja bezpiecznej obsługi” adresowanych do młodzieży gimnazjalnej.

### Konsultacja naukowa

**Krzysztof Ostaszewski** – pedagog, doktor nauk humanistycznych. Adiunkt, kierownik Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M” w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Redaktor naukowy miesięcznika „Remedium”. Współautor programów „Domowi Detektywi” i „Fantastyczne Możliwości”.



ISBN 978-83-64000-12-6

Egzemplarz bezpłatny

Broszura finansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia