

Problem uzależnienia od hazardu w Polsce

W Polsce problem patologicznego uzależnienia od hazardu staje się coraz bardziej powszechny, jednakże społeczna świadomość konieczności leczenia tej choroby pozostaje ciągle marginalna. Ocenia się, że ponad 380 tys. osób może być uzależnionych od gier hazardowych, a około 200 tys. jest narażonych na ryzyko uzależnienia. Uważa się, że ponad 6 mln osób cierpi i doświadcza negatywnych skutków uzależnienia swoich dzieci, małżonków, rodziców, partnerów. Niebezpiecznym jest to, że inicjacja hazardowa dotyka osoby w coraz młodszym wieku. We współczesnym świecie zagrożenie ryzykiem nałogu hazardowego jest związane z preferowanym sposobem rozrywkowego spędzania czasu, łatwym dostępem do nowych typów hazardu np. internetowego czy dostępnością miejsc, które oferują tzw. automaty do gier.

Z informacji podanych przez Centrum Badania Opinii Społecznej wynika, że Polacy najczęściej grają:

- w gry Totalizatora Sportowego (27,4%)
- zdrażki (16,3%),
- loterie/konkursy SMS-owe (6,3%)
- automaty do gier z tzw. niskimi wygranymi – gra w nie 3,8% obywateli naszego kraju w wieku 15+



Źródła

- Problem hazardu: zagadnienia, alternatywy", ProblemGambling.ca, Centre for Addiction and Mental Health, Toronto 2008
- Raport CBOS „Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych”, Warszawa 2019
- www.uzaleznieniabehawioralne.pl
- www.medjol.pl
- www.etoh.edu.pl

Miejsca pomocy

- 881 488 990 telefon organizacji Anonimowi Hazardziści
- 22 823 65 31 telefon zaufania Poradni Profilaktyki i Terapii Uzależnień Monar
- 68 325 79 17 Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia, ul. Zamenhofska 27, Zielona Góra



więcej informacji o pomocy oferowanej przez Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom znajdą Państwo odwiedzając naszą stronę internetową

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
**Biuro Profilaktyki
i Przeciwdziałania Uzależnieniom**



📍 Zielona Góra 🏠 Dworcowa 31/6 🌐 proba1.zielonagora.pl
✉ profilaktyka@mops.zgora.pl ☎ 68 411 51 70

Uzależnienie od hazardu

**UZAŁEŻNIENIA
BEHAWIORALNE** CHCESZ
CZY
MUSISZ ?



**Kampania społeczna w ramach
Zielonogórskich Dialogów Profilaktycznych**

Uzależnienie od hazardu

to powtarzające się działanie, które polega na utracie kontroli nad swoim zachowaniem wynikającym z potrzeby przeżywania silnego napięcia pojawiającego się podczas gry.

Nie decyduje tu jej rodzaj (np. ruletka, automaty do gier, lotto, gry karciane itp.) lecz sam fakt grania, który z czasem staje się sensem życia dla osoby uzależnionej. To, co początkowo miało tylko poprawiać nastrój, dostarczać przyjemnych emocji, z czasem staje się koniecznością, która prowadzi do utraty pracy, rodziny, zadłużenia, problemów z wierzycielami, a nawet samobójstwa.

U hazardzistów pojawiają się zaburzenia w logicznym myśleniu. Nie potrafią obiektywnie oceniać sytuacji, wydaje im się, że wynik gry zależy wyłącznie od nich, a nie jest dziełem przypadku. Wygrane traktują jako efekt własnej wiedzy i doświadczenia, a nie łut szczęścia.

Cztery fazy uzależnienia od hazardu

- **Faza zwycięstw** – gracz rzadko gra i zdarza mu się wygrywać. Wtedy czuje ogromną ekscytację i wciąga się w dalszą grę.
- **Faza strat** – szczęście hazardzisty zaczyna się kończyć i przegrywa coraz większe kwoty.
- **Faza desperacji** – gracz zaczyna rozumieć, że sytuacja wymyka mu się spod kontroli. Nie umie sobie z tym poradzić, więc gra dalej, nieustannie poszukując środków na dalszą grę.
- **Faza utraty nadziei** – hazardzista zszedł na dno i stracił nadzieję, że da się wyjść z tego problemu. Wtedy może popaść w uzależnienie od alkoholu lub innych używek.

Test uzależnienia od hazardu

Przypomnij sobie, czy w okresie ostatnich 12 miesięcy:

- Grając, ryzykowałeś/eś więcej pieniędzy niż mogłeś/eś sobie na to pozwolić?
- Musiałeś/eś ryzykować więcej pieniędzy, aby uzyskać takie samo pobudzenie/uspokojenie?
- Zdarzało Ci się wracać w to samo miejsce w następnych dniach, żeby odegrać się?
- Pożyczałeś/eś pieniądze lub coś sprzedawałeś/eś, żeby mieć za co grać?
- Myślałeś/eś czasami, że hazardowe granie jest Twoim problemem?
- Z powodu hazardowego grania odczuwałeś/eś niepokój, byłeś/eś w stresie lub wystąpiły inne problemy zdrowotne?
- Ktokolwiek krytykował Ciebie lub sugerował, że masz problem z hazardowym graniem, niezależnie od tego czy była to prawda czy nie?
- Twoje granie było przyczyną kłopotów finansowych Twoich lub Twojej rodziny?
- Miałeś/eś poczucie winy w związku z Twoim graniem lub w związku z tym co działo się podczas grania?

Punktowanie :

- [0] nigdy
- [1] czasami
- [2] bardzo często
- [3] prawie zawsze

Podsumowanie:

- [0] nie ma problemu
- [1-2] niskie ryzyko
- [3-7] umiarkowane ryzyko
- [8-21] istnieje prawdopodobieństwo problemu uzależnienia od hazardu

Historia Radka

„Kiedy byłem dzieckiem pasjonowały mnie gry komputerowe i automaty do gier, do których miałem łatwy dostęp, bo moi rodzice mieli pub. Oni zresztą nie dostrzegali problemu. Po maturze zacząłem pracować jako kierowca, dobrze zarabiałem. Przed żoną ukrywałem swoje granie i to, ile zarabiam. Połowę zarobków przegrywałem na automatach, później zacząłem pożyczać pieniądze. Moje długi rosły. Żona dała mi wybór: jeśli pójdę na terapię, zostanie przy mnie i mi pomoże. Tak się stało. Kilka lat nie grałem, spłaciłszy długi. Przyszedł kryzys, zacząłem grać online. Znowu ukrywałem swój nałóg i tym razem wstydziłem się do tego przyznać, również na terapii. Ostatecznie, przy wsparciu żony, która również skorzystała z pomocy psychologicznej dla rodzin osób uzależnionych, powoli wychodzimy na prostą”.

Leczenie hazardu

Uzależnienie od hazardu jest uznawane za przewlekłe i niewyleczalne schorzenie. Oznacza to, że powrót hazardzisty do bezpiecznego grania jest niemożliwy, zawsze wymknie się ono spod kontroli – nawet, gdy przerwa w graniu była stosunkowo długa.

Najskuteczniejsze leczenie opiera się na programie 12 kroków, stosowanym też przy alkoholizmie czy narkomanii. Chory powinien wyzbyć się wszelkich pokus, nie powinien nawet brać udziału w grach towarzyskich czy oglądać teleturniejów w telewizji, a podstawą do wyzdrowienia jest terapia indywidualna i grupowa ze specjalistą.