



Zgubne skutki niosą ze sobą automaty do gry.

Ryzyko uzależnienia grozi przede wszystkim samotnym mężczyznom w wieku około 30 lat mieszkających w dużych miastach. Już w młodym wieku mogą być widoczne zachowania sprzyjające uzależnieniu od hazardu. Blisko 30% hazardzistów nadużywa alkoholu lub narkotyków.

Bodźcem do uzależnienia może być duża wygrana lub wyjątkowo przykre doświadczenia życiowe, takie jak: problemy w związku, separacja, ciąża lub problemy w pracy. Hazardziści podatni są na inne choroby. Na przykład, nawet do 50% hazardzistów ma proble-

my z depresją, przejawiające się złym nastrojem lub brakiem zainteresowania czymkolwiek. 25% hazardzistów, którzy zgłosili się na leczenie uzależnienia od hazardu, próbowało wcześniej popełnić samobójstwo. Szczególnie niepokojące jest to, że u ponad 90% hazardzistów stwierdzono zaburzenia osobowości.

Z nałogowym hazardem mamy do czynienia wówczas, gdy jego uprawianie prowadzi do występowania u gracza różnych życiowych problemów, które dotyczą również jego bliskich. Przymus gry i podporządkowanie jej wszystkich sfer życia to pierwsze objawy uzależnienia. Patologiczny hazard zaczyna się w momencie utraty kontroli nad grą, co czasem następuje już podczas pierwszego kontaktu z grami hazardowymi. Jednym z objawów uzależnienia od hazardu jest również kontynuowanie gry mimo świadomości niszczycielskiego jej wpływu na życie.

Hazardzista stopniowo traci kontrolę nad swoimi zachowaniami. Prowadzi to do gry o coraz wyższe stawki. Odczuwa często winę i wstyd, ukrywa swoje uzależnienie, przez co izoluje się od otoczenia. Może stać się agresywny, stosować przemoc, a nawet popełniać przestępstwa, by zdobyć środki do gry. Aby mieć, za co grać, uzależniony zaciąga długi. Konsekwencją jego pogłębiającego się uzależnienia są zerwanie więzi z bliskimi i utrata pracy, a także pogorszenie stanu zdrowia, na przykład choroba wrzodowa, bóle głowy lub zawały serca. Każda osoba uzależniona od gier hazardowych wymaga terapii.

Przed uzależnieniami możesz się chronić:

- Nie bój się zachowywać asertywnie: nie ulegaj znajomym nakłaniającym cię do robienia czegoś, czego nie chcesz.



Na pewno w twoim otoczeniu znajdują się osoby, które mogą służyć pomocą.

- Dbaj o relacje z rodzicami i innymi bliskimi osobami.
- Ciesz się życiem i rób to, co kochasz. Rozwijaj swoje talenty i pasje.
- Nawiązuj dobre relacje ze znajomymi i unikaj środowiska, w którym rówieśnicy wywierają negatywną presję.
- Bierz odpowiedzialność za siebie, swoje życie, zdrowie i bezpieczeństwo.
- Szukaj skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem.
- Zadbaj o swój rozwój duchowy i emocjonalny.

ZADANIA DO F

1. Wyjaśnij, czym są...
2. Wskaż różnice między...
3. Omów skutków...
4. Poszukaj w internecie...
5. Omów wpływ...
6. Wymień zasady...
7. Wyjaśnij zjawisko...
8. Omów zagrożenia...

PODSUMOWA

- Uzależnienie zaburza...
- Osoba uzależniona za...
- Uzależnienia chemiczne...
- Wszystkie narkotyki...
- Uzależnienia behawioralne...