



GAMBLING AKO **UTAJOVANÁ ZÁVISLOSŤ**

Chráňme sa navzájom pred hrozbami
patologického hráčstva

 **Trenčín**
slobodne

Kam môže človeka v živote doviest hra?

„Ako koho. Niektorí padol úplne na dno a ostal tam navždy (rozvody, bezdomovci, starí chlapi bývajúci u rodičov, väzenia, mŕtvi, alkoholici, biele kone,...). Niektorí sa z toho čiastočne dostali (podržala ich rodina, práca, kolegovia, známi), a fungujú po reštartovaní ekonomickej a rodinnej stránky, budujúc všetko od nuly. Niektorí to trafili čiastočne ako mňa, ako časť temnejšej stránky života. Takmer nikto z okolia o tom ani nevedel. Spoločensky ťa to zničí absolútne, ak nezatiahneš záchrannú brzdu (dlhuješ peniaze rodine, kamarátom, známym). Lahko prejdeš na šikmú plochu a skôr či neskôr sa na to príde. Izoluješ sa a nemáš normálnych ľudí okolo seba. Iba ľudí s podobným osudom. Psychicky si úplne na dne, lebo sa nevieš sústrediť na nič, len na zháňanie peňazí a hranie a tipovanie. Na nič iné ti neostáva čas a energia. Hanbíš sa sám pred sebou, ale nevieš s tým nič urobiť. Dúfaš, že to zlomíš (výhrou v herni alebo na tikete). A tak dokola. A navonok musíš vystupovať, že je všetko ok, že si v pohode – v práci, pred rodičmi, okolím. Aj to pretvarovanie ti uberať energiu. Dlhý som mal všade. Spotrebný úver v každej banke. Áno, v každej. Asi v 6 alebo 7 bankách. Vtedy ešte neexistovali úverové registre. Ale aj tak to malo zrejme vplyv aj na súkromný život, a rozviedol som sa potom aj druhýkrát.

Varovné signály sú, ale neriešiš ich. Myslíš si, že si v pohode a zvládaš to. Chuť hrať, chuť ísť tipovať. Máš pocit, že keď nepôjdeš, premárniš ten správny okamih. A stále si vedel zohnať peniaze. Pôžičky, úvery a postupne sa dostaneš do stavu, keď úvery plátaš úvermi. Do dlhovej pasce. Aj ja som tam bol. Každý deň v schránke upomienka z banky, telefonáty od veriteľov...

Čo by som povedal o hazardoch ľuďom, ktorí s ním nemajú skúsenosť?

Myslím si, že všetci ľudia majú v podvedomí sklony k hazardu. Ide len o okolnosti, príležitosť a možnosti sa k tomu dostať. Niektorí majú sklony silnejšie, niektorí slabšie. A keď sa okolnosti spoja, ľahko do toho padne niekto, o kom by to nikto nepovedal. Pri hre neexistuje regulácia. Ak hráš, nemáš to už pod kontrolou ty, ale automat. On je nastavený tak, aby ťa dostal do hracieho módu a ideš. Regulácia je teraz v ére internetu prakticky nemožná. Ak sa vieš pripojiť na hazard doma cez počítač, tak je to v koncoch. Jediná regulácia je mať doma dobré zázemie, záľuby a ani neskúšať niečo ako online hranie. Ak začneš, pod kontrolu to už nedostaneš. V mojich časoch si za hazardom musel ísť, dnes ide hazard k tebe domov. Dosť zlé. Nakoniec ešte pridávam myšlienku:

Hazard dávam na vyššiu úroveň nebezpečia ako drogy. Hádám len alkohol je horší. Obhajoba hazardu dobrovoľným hraním je totálna kravina. Aj drogy berieš dobrovoľne. Návyk na hazard je podľa mňa rýchlejší ako na alkohol. A dlho ten problém na rozdiel od alkoholu nie je vidieť. Keď sa to ukáže, je to už dosť zlé vo všetkých smeroch.“

bývalý hráč, 55 rokov, okolie Trenčína

PATOLOGICKÉ HRÁČSTVO

Patologické hráčstvo (gamblerstvo) patrí medzi medzinárodne klasifikované choroby. Hoci sa môže spájať so závislosťou na látkach ako sú alkohol, cigarety alebo drogy, ide o rovnako závažnú, no menej nápadnú, tzv. nelátkovú závislosť.

SYMPTÓMY PATOLOGICKÉHO HRÁČSTVA:

- 01 V období najmenej jedného roka sa u človeka vyskytnú dve, alebo viac epizód hráčstva.
- 02 Tieto epizódy nie sú pre človeka výnosné, no opakujú sa napriek tomu, že vyvolávajú tieseň a narušujú každodenný život.
- 03 Človek popisuje silné nutkanie hrať, ktoré je ťažké ovládnuť, a hovorí o tom, že nie je schopný silou vôle hre odolať.
- 04 Človek je zaujatý myšlienkami a predstavami hrania a okolnosťami, ktoré túto činnosť sprevádzajú.

ČO OVPLYVŇUJE ZÁVISLOSŤ

Psychológovia s určitosťou nevedia, prečo pre niekoho zostáva hazard v rovni zábavy, a iný prepadne závislosti. Mnohí hráči pritom rovnako žili v predstave, že majú situáciu pod kontrolou. Preto by mala účinná prevencia zasahovať všetky skupiny hráčov a potenciálnych hráčov, a to aj maloletých. Aj deti sú totiž vystavené hazardu – prostredníctvom vzorov v rodine, neregulovanej reklamy či neskôr v partii kamarátov.

1. TRAUMA ALEBO VÝZNAMNÁ ŽIVOTNÁ UDALOSŤ

Úmrtie blízkeho človeka, starostlivosť o chorých príbuzných, neisté postavenie alebo strata zamestnania, narodenie dieťaťa, začatie alebo ukončenie vzťahov, vyrovnávanie sa s psychickými ťažkosťami ako sú depresia, úzkosť, stres... Každá z týchto skúseností môže hráča priviesť k problematickému správaniu, alebo naopak povzbudiť ho k tomu, aby s tým prestal

2. RODINA A PRIATELIA

Prostredie zohráva dôležitú úlohu – či už pozitívnu alebo negatívnu, najmä ak sú členovia rodiny, priatelia a kolegovia nápomocní pri zapájaní ľudí do hazardných hier. Sociálne väzby sú dôležité aj pri regulácii hrania, napríklad

tým, že vyjadrujú znepokojenie alebo hnev, ak sa hazardné hry pre niekoho stávajú „nadmerné“, pomáhajú mu obmedziť hranie alebo ho navádzajú na odbornú pomoc.

3. FINANČIE

Príležitosti na hazardné hry sa zvyšujú zlepšením aj zhoršením finančnej situácie. Hráča môže motivovať neočakávaný príjem (napr. dedičstvo) alebo zvyšovanie mzdy. Výpadok časti príjmu ho môže priviesť k obmedzeniu hrania, no aj naopak. Rozhodne sa riskovať s cieľom rýchlo zbohatnúť, prípadne sa dostať z finančných dlhov.

5. ALKOHOL

Rizikovým faktorom rozvoja patologického hrania hazardných hier je aj alkohol, ktorého konzumácia povzbudzuje k nadmernému hranu a spôsobuje neschopnosť kontrolovať hráčske správanie. Automaty, kasína a podávanie alkoholických nápojov k sebe naozaj nemajú ďaleko.

6. REKLAMA

Všadeprítomná reklama vedie k normalizácii hazardu v spoločnosti a snahe vykresliť hazardné hry ako bežné, neškodné, príjemné a pravdepodobne vedúce k úspechu. Ignoruje negatívne účinky hazardných hier na jednotlivcov, rodiny a komunity. Mladí ľudia vo Veľkej Británii sú podľa výskumu Gamble-Aware schopní identifikovať názvy priemerne 8 z 10 spoločností pôsobiacich v oblasti hazardných hier iba z útržku loga, pričom na nich podprahovo pôsobia jasné farby, piesne/jingly a tance, používanie postáv, podpora celebrit, odkaz na predchádzajúcich víťazov a humor. Problémoví hráči majú najrozšírenejšie znalosti o marketingu hazardných hier.

7. HRA NA AUTOMATOCH

Výskum Národného monitorovacieho centra pre drogy z roku 2019 potvrdil, že najrizikovejším typom hry z hľadiska problémového hráčstva sú výherné automaty. Tie, žiaľ, najčastejšie hrajú respondenti, ktorí majú zlú finančnú situáciu v rodine a sami sa zaraďujú medzi „nižšiu vrstvu“. Mnohí hráči si na začiatku myslia, že stačí prísť na systém hry a dokážu ju ovládať, prípadne pri „začiatočníckom šťastí“ uveria vo vlastné schopnosti. Mylne predpokladajú výhru na základe svojich výpočtov alebo úplne iracionálnych vzorcov, napr. „ak na nejakom stroji dlhodobo hráči prehrávajú, teraz už musí prísť výhra“. Hra na stroji je pre hráča čisto náhodná, stroj má však vopred určený algoritmus a na konci dňa vždy vyhráva. Bolo by však chybou povedať, že ide čisto len

4. DOSTUPNOSŤ HAZARDU

Tí, ktorí majú ľahký prístup k príležitostiam na hazardné hry - geograficky, ako aj z hľadiska života v kultúre, v ktorej je hazard bežnou záležitosťou - majú tendenciu hrať viac a svoje správanie považujú za bežnú súčasť každodenného života. Na druhej strane **odklon od prostredia, kde sú hazardné hry ľahko dostupné, podporuje obmedzenie hrania.**

o hráčov hlúposť. Dizajn automatu premyslene pracuje s iracionalitou človeka a rôznymi spôsobmi na hráčov priam „poľuje“.

8. BIOLOGICKÉ FAKTORY

Biologické faktory ovplyvňujúce vznik závislosti môžu mať genetické ale aj získané príčiny. Vedecké štúdie preukázali, že počas hazardu dochádza k uvoľňovaniu neurotransmiteru dopamínu – ktorý sa zvykne uvoľňovať v príjemných situáciách. Ide však o podobné oblasti mozgu, aké sa zvyknú aktivovať užívaním drog. Faktom je, že podobne ako je tomu pri drogách, aj opakované vystavovanie sa hazardným aktivitám a súvisiacej neistote môže spôsobiť trvalé zmeny v ľudskom mozgu. Takéto skratky vedúce k odmene vyvolávajú hypersenzitivitu (obdobne ako keď jednotlivci trpia drogovou závislosťou) a závislý pociťuje uspokojenie z hry bez ohľadu na to, či vyhráva alebo prehráva. Štúdie dvojčiat naznačujú, že genetické faktory môžu byť zodpovedné za približne 50 % sklonu k rozvoju problémového hráčstva, no zodpovedné gény nie sú jasné. K skutočnému rozvoju závislosti je podstatná kombinácia s environmentálnymi faktormi.

UTRPENIE SPÔSOBNÉ HAZARDOM

KTO TRPÍ



Gambler



Rodina



Priatelia



Kolegovia



Spoločnosť

PREČO TRPÍME

- Gambler už nie je schopný „normálne fungovať“ - konflikty v rodine, s priateľmi, v práci.
- **V herniach prichádzajú o peniaze ľudia v produktívnom veku.** Aké je to byť dcérou alebo synom gamblera?
- **Závislosť v peňaženke** - hazard je nenásytný, gambler často príde o úspory, zadĺži sa a v najhorších prípadoch začne kraďnúť.
- **Závislosť v rodine** - závislosť a chudobu gamblera sprevádzajú javy ako sú hádky, exekúcie, rozvody či zanedbaná výchova detí.
- **Závislosť a práca** - pracovný výkon gamblera klesá a môže viesť k nezamestnanosti, namiesto zárobku sa človek stáva odkázaným na pomoc okolia a štátu.
- **Herne na sídliskách** - obsadzujú polyfunkčné priestory pôvodne určené pre miestne drobné služby (reštaurácie, kaderníctva, kvetinárstva, obchodíky...).

Tento samotest ti pomôže lepšie pochopiť, ako hráčske návyky ovplyvňujú tvoj život. Prečítaj si nasledujúce výroky a označ tie, ktoré považuješ za pravdivé. K testu si môžeš prizvať blízku osobu, ktorá vie tvoj stav objektívne posúdiť. Vety si prispôsob, či už ide v tvojom prípade o hranie hazardných hier v hreň alebo na internete, tipovanie, stávkovanie, žreby alebo iné.

TEST ZÁVISLOSTI

Ak máš pocit, že strácaš kontrolu, neváhaj vyhľadať odbornú pomoc. Čím skôr začneš riešiť svoj problém, tým skôr sa zbavíš jeho ťažoby.

✓ **Namiesto školy alebo práce som čas strávil/a hraním.**
☐ Súhlasím ☐ Nesúhlasím

✓ **Moje hranie znepríjemnilo život u nás doma.**
☐ Súhlasím ☐ Nesúhlasím

✓ **Hranie ovplyvňuje moju povesť medzi ľuďmi.**
☐ Súhlasím ☐ Nesúhlasím

✓ **Mávam po hre výčitky svedomia.**
☐ Súhlasím ☐ Nesúhlasím

✓ **Snažil/a som sa hraním zarobiť peniaze na zaplatenie dlhov alebo vyriešenie finančných problémov.**
☐ Súhlasím ☐ Nesúhlasím

✓ **Myslím, že odkedy hrám, som v živote menej efektívny/a a ambiciózný/a.**
☐ Súhlasím ☐ Nesúhlasím

✓ **Po prehre cítim, že sa musím vrátiť hneď, ako je to možné a vyhrať stratené peniaze naspäť.**
☐ Súhlasím ☐ Nesúhlasím

✓ **Často hrám dovtedy, kým neprehráam všetky peniaze.**
☐ Súhlasím ☐ Nesúhlasím

✓ **Už som si niekedy požičal/a peniaze na hru.**
☐ Súhlasím ☐ Nesúhlasím

✓ **Musel/a som niečo predať, aby som získal/a peniaze na hru.**
☐ Súhlasím ☐ Nesúhlasím

✓ **Mám problém použiť "hracie peniaze" na bežné životné výdavky.**
☐ Súhlasím ☐ Nesúhlasím

✓ **Stáva sa, že pri hre nehladím na dobro svojej rodiny alebo seba.**
☐ Súhlasím ☐ Nesúhlasím

✓ **Hrávam dlhšie, než som si naplánoval/a.**
☐ Súhlasím ☐ Nesúhlasím

✓ **Chcel/a som hrou uniknúť starostiam, problémom, nuda, osamelosti, smútku alebo bolestivej strate.**
☐ Súhlasím ☐ Nesúhlasím

✓ **Spáchal/a som alebo som uvažoval/a o spáchaní nezákonného činu na financovanie hry.**
☐ Súhlasím ☐ Nesúhlasím

✓ **Kvôli hraniu mám problémy so spánkom.**
☐ Súhlasím ☐ Nesúhlasím

✓ **Hádky, sklamanie a frustrácia vo mne vyvolávajú nutkanie hrať.**
☐ Súhlasím ☐ Nesúhlasím

✓ **Úspech alebo šťastie mám chuť "osláviť" hodinami hrania.**
☐ Súhlasím ☐ Nesúhlasím

✓ **V dôsledku môjho hrania som zvažoval/a samovraždu (príp. považujem svoj život za zničený, bezcenný).**
☐ Súhlasím ☐ Nesúhlasím

1 - 3 kladné odpovede

Dávaj si pozor, aby si nestratil/a svoju slobodu. Prečítaj si znova výroky, s ktorými súhlasíš. Sú závažné? Čo by ti o nich povedal niekto, ktorému na tebe záleží? Ako by si ich riešil/a, ak by sa týkali napríklad tvojho dieťaťa?

4 - 6 kladných odpovedí

Počet tvojich kladných odpovedí **signalizuje vážny problém.** Nie je hanbou priznať si ho. Zatajovanie a zľahčovanie situácie pred blízkymi vedie k prehĺbovaniu závislosti bez kontroly. Neboj sa, dokážeš nájsť cestu späť k slobode a radosť z bežného života.

7 - 20 kladných odpovedí

Tvoj vzťah k hazardu je zrejme chorobný. **Hranie môže byť rovnako návykové ako užívanie drog,** a tvoja vôľa sa postupne oslabilá do tej miery, že so závislosťou nevieš bojovať. Neboj sa. Vždy je nádej na uzdravenie. Nech sú tvoje dlhy akokoľvek veľké a vzťahy akokoľvek narušené, aj pre teba existuje cesta späť. **Pochop, že nie je možné získať prehraté peniaze ďalším hraním! Ihneď vyhľadaj odbornú pomoc psychológa či psychiatra. Mnoho hráčov jej vďačí za svoju záchranu. Ozvať sa môžeš aj do Centra pre rodinu v Trenčíne, ktoré poskytuje stretnutia svojpomocných skupín a poradenstvo.**

Rozprávajte sa so svojím okolím o rizikách hazardu a podporte aktivity slúžiace k prevencii. Viac informácií a svedectiev nájdete na

trencinslobodne.sk

Vyšlo s finančnou podporou mesta



vydalo





trencinslobodne.sk