

Zrádné hazardní hry

INFORMACE PRO MLADÉ SPOLUPRACOVNÍKY PŘI PREVENCI

Hazardní hra, podobně jako alkohol a drogy, **může člověka připravit o svobodu.** U alkoholu a drog se mluví o závislosti, u hazardní hry o **patologickém hráčství.** Jaké jsou známky tohoto chorobného stavu:

- Patologický hráč hraje stále častěji a hazardní hra mu zabírá čas, který by mohl trávit daleko užitečněji a příjemněji.
- Zanedbává školu, práci, rodinu, přátele a dobré zájmy.
- I když je to slušný a poctivý člověk, začne lhat, podvádět, někdy i krást. Nebýt hazardní hry, nikdy by to neudělal.
- Ve vztahu k hazardní hře se španěle ovládá.
- Pokračuje v hraní i tehdy, když je to v jasném rozporu s jeho zájmy.

Hazardní hry

Při hazardní hře **si hráč kupuje možnost peněžní nebo jiné hmotné výhry.** Právě peníze hrají významnou úlohu při rozvoji patologického hráčství. Vytvářejí totiž bludný kruh hazardní hry, rostoucích problémů, před kterými hráč uniká k další hazardní hře, dalších problémů, další hazardní hry atd. To je velmi nebezpečné. Podle zákona nesmí hrát hazardní hry lidé ve věku pod 18 let.

Počítačové hry a videohry

Naproti tomu u počítačových her a videoher **si hráč kupuje čas.** Zde žádná zákonem stanovená věková omezení neexistují. Ale i počítačové hry mají rizika. Pokud jim mladý člověk věnuje příliš mnoho času, může zaostávat v mnoha směrech za spolužáky. Při střelení na mimozemšťany v počítačové hře se nenaučí ani spolupracovat s druhými, komunikovat s nimi a nacházet přátele. Také nadměrné dlouhé sezení u počítače není po tělesné stránce zdravé.

Výhra je past

Na začátku rozvoje patologického hráčství často stojí výhra. Ten, kdo vyhraje, může mít pocit, že je nadán nějakými mimořádnými schopnostmi, že má od přírody šťastí apod. Ve skutečnosti se ale dal nachytat a později toho zpravidla trpce lituje.



Autor

prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Recenze

prof. MUDr. Kamil Provazník, CSc.

Grafická úprava

Luděk Rohlík

Odpovědná redaktorka

Mgr. Zdena Mlýnsková

Vydal Státní zdravotní ústav, Srobatrova 48, Praha 10,

v nakladatelství JUDr. František Talián – FORTUNA, Jungmannova 7, Praha 1

Vyřitski ALCOR, s. r. o., Klaplova 2, Praha 8

1. vydání, Praha 1996

2., upravené vydání, Praha 1999

© Státní zdravotní ústav

NEPRODEJNÉ

Jak můžete pomoci vrstevníkům, aby se hazardní hře vyhýbali

- Především sami hazardně nehrávejte. Tím, že se chováte rozumně a s penězi nakládáte inteligentně, dáváte druhým dobrý příklad. Navíc svými penězi nepříspíváte k rozvoji hazardní hry.
- Můžete před hazardní hrou varovat přátele a známé. To je velmi důležité. Právě od vás to možná vrstevník přijme spíš než od dospělého.
- Ty vrstevníky, kteří už mají problém s hazardní hrou, můžete informovat o tom, kde hledat pomoc. Můžete jim také okopírovat nebo půjčit tento leták, aby měli o čem přemýšlet.
- Vaše účast v preventivním programu (peer programu), jestliže na vaší škole existuje, může pomoci mnoha vašim mladším spolužákům.

Jaké argumenty použijete, abyste odradili vrstevníky od hazardní hry?

- Přimysel hazardní hry není dobročinná instituce. Jeho cílem je především zisk. Proto musí zákonitě více lidí prohrávat, než vyhrávat. Prohra je nepřijemná, ale vyhra je, jak už víme, ještě nebezpečnější, protože zvyšuje touhu hrát.
- Ma-li někdo nadbytek peněz, může je použít na nějaký dobročinný účel pro ty, kdo to potřebují, a ne jako dárek majiteli herny na koupi dalšího luxusního auta.
- Peníze, které si člověk vydělá nebo jinak poctivě zaslouží ho motivují, aby byl ještě lepší a vykovnější. Peníze, které vyhrajete demoralizují a učí spoléhát na náhodu. To se pak v životě může vymstít. Spoléhat na náhodu a výhru je navíc nedůstojné. Skoro každý má nějakou silnou stránku, něco umí a má nějaké nadání. Jde o to si je uvědomovat, rozvíjet je a využívat.
- Ti, kdo ztrácejí hodně času hazardní hrou žijí chudě a nudně. Jejich hlavní starostí bývá hrát, sehnat peníze, prohrát je, a tak dokola. Zajímavý život vypadá jinak. Patří k němu dobré zájmy a záliby, přátelé, na které se dá spolehout a od nichž se dá něco dobrého naučit. Pro mladé lidi je důležitý i rekreační sport, kultura, vztahy, vzdělání a mnoho dalšího, co nemá smysl hledat v potměšilé herně.

Co doporučíte vrstevníkovi, který má problém s hazardní hrou?

- Můžete mu navrhnout, aby vyplnil dotazník připravený podle dotazníku americké organizace Gamblers Anonymous (Anonymní hazardní hráči) – viz níže.
- **Poradte mu, ať se vyhýbá veškerým formám hazardních her** i prosředím, kde se hazardní hry provozují. Nachlazený člověk také neleze do studené vody.
- **Poradte mu také, ať u sebe nosí co nejméně peněz.** Kdyby přišla krize a silná touha hrát, bude to pro něj bezpečnější.
- **Dejte mu číslo nejbližší linky důvěry.** Může se dostat do duševní krize a může pomoci potřebovat. Na linkách důvěry mívají informace o tom, kde hledat pomoc pro různé problémy.
- Lidé, kteří se věnují hazardní hře bývají vystaveni nadměrnému stresu. Proto je pro ně důležité naučit se uvolnit za pomoci vhodné **relaxační techniky** – dále uvádíme příklady dvou relaxačních technik převzatých z jógy.
- Nabídněte vrstevníkovi **techniku ke zvládnání touhy po hazardní hře** zvanou „Semafor“ – viz dále.
- Problémy s hazardní hrou jsou také nemocí životního stylu. Proto je pro lidi, kteří mají problémy s hazardní hrou, **důležité rozvrhnout si den, pracovat, plánovat si**

zdravé koničky, sportovat, studovat i přiměřeně odpocívat. Takový člověk by se také neměl ve snaze rychle splatit dluhy přetěžovat, aby tak nesnižoval svoji odolnost. Lidé, kteří mají problémy s hazardní hrou, by se také měli **vyhýbat alkoholu a samozřejmě i drogám**, protože návykové látky zhoršují schopnost sebeuvědomování a sebeovládání. Právě **sebeuvědomování a sebeovládání** jsou při překonávání problémů s hazardní hrou důležité.

Dotazník

Odpovídej, prosím, pouze „ano“ nebo „ne“ podle toho, jestli je pravdivá odpověď bližší „ano“ nebo „ne“.

1. Značís často kvůli hře čas?
2. Učinila hra tvůj život doma nešťastný?
3. Poškodila hra tvoji pověst?
4. Chtíš po hře výčitky svědomí?
5. Hrál jsi někdy proto, abys získal peníze, jimiž bys zaplatil dluhy?
6. Zhoršilo hraní tvůj prospěch ve škole nebo pracovní výkonnost?
7. Když prohraješ, máš pocit, že se musíš co nejdříve vrátit ke hře a vyhrát to, co jsi prohrál?
8. Když vyhrajíš, máš silnou touhu se ke hře vrátit a vyhrát ještě víc?
9. Hraješ často tak dlouho, dokud neprohraješ poslední peníze?
10. Půjčil sis někdy proto, abys financoval hru?
11. Prodáv jsi někdy něco, abys financoval hru?
12. Nechce se ti používat peníze ze hry pro normální účely?
13. Způsobila hra to, že se nestaráš o prospěch členů rodiny?
14. Hrál jsi někdy déle, než jsi měl původně v úmyslu?
15. Hrál jsi někdy, abys unikl trápení a starostem?
16. Spáchal jsi někdy nebo jsi uvažoval o spáchání nezákonného činu, abys financoval hru?
17. Působí ti hra potíže se spaním?
18. Vedou hádky, nespokojenost nebo zklamání k tomu, že v tobě vzniká touha hrát?
19. Když se na tebe usměje štěstí, cítíš touhu oslavit to pár hodinami hry?
20. Uvažoval jsi někdy o sebezničení v důsledku hry?

Zaškrtni kladné odpovědi a sečti je:

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20

Patologický hráč většinou odpoví kladně na 7 nebo více z nich.

*Výsledek dotazníku by se neměl přeceňovat. **Hodnota 7 a více je vážným varováním, ale i takový problém se dá překonat. Naopak hodnota nižší než 7 by neměla nikoho ukolébat.** Kdo ví, jestli dočtený vyplnil dotazník poctivě. Navíc se problém může v případě pokračujícího hraní zhoršovat.*

Příklady dvou relaxačních technik převzatých z jógy

1. Uvědomování si brišního dechu

Dá se cvičit ve vzpřímeném sedu nebo vleže na zádech s pokrčenými koleny a chodidly na podlaze (leh pokrčmo). Uvědomte si, jak se břicho s nádechem pohybuje směrem od páteře dopředu a při výdechu směrem dozadu k páteři. **Jenom si brišní dýchání uvědomujte, nic víc.** Abyste lépe udrželi pozornost, můžete s nádechem v duchu říkat 1, s výdechem 1, s nádechem 2, s výdechem 2, s nádechem 3, s výdechem 3 atd. Pokračujete tak dlouho, jak je to příjemné. Kdyby se objevily **nesouvislé myšlenky**, trpělivě a laskavě se od nich vraťte zpět k uvědomování si dechu. Nakonec se protáhněte a otevřete oči.

2. Jógová relaxace (šavásana)

Položte se na záda, dolní končetiny mírně od sebe, horní končetiny podél těla dlaněmi vzhůru. Zhluboka se nadechněte, s výdechem nechejte tělo uvolnit se. Uvědomte si, kde se tělo dotýká podložky. Jsou to paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, temeno hlavy. Uvědomte si všechna tato místa současně. Uvědomte si místa příjemné tíže, tíže přicházející z různých částí těla... tělo je příjemně těžké...

- Uvědomujte si dotyk **pravé dolní končetiny** a podložky. Dotýká se patou, lýtkem, stehnem, hýždí... Uvědomujte si dotyk **levé dolní končetiny** a podložky. Dotýká se patou, lýtkem, stehnem, hýždí...
- Uvědomujte si dotyk **pravé horní končetiny** a podložky... a dotyk **levé horní končetiny**...
- Uvědomujte si dotyk **pravé lopatky** a podložky, **levé lopatky**, nechejte je uvolnit... uvolňuje se i bederní oblast... záda jsou příjemně těžká, uvolněná...
- S nádechem nechejte **uvolnit břicho**, s výdechem **hrudník**...
- Nechejte **uvolnit šíji, krk včetně hlasivek**...
- **Uvolněte čelist, svaly kolem úst i kolem očí, čelo**...
- **Uvědomujte si celé tělo**, nechejte ho uvolnit... Celé tělo...
- **Znovu celá pravá dolní končetina, levá dolní končetina, pravá horní končetina, levá, celý trup, krk i obličej**... Celé tělo, celé tělo, celé tělo, příjemná tíže v celém těle.

Přeneste pozornost k dechu, uvědomujte si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose, vnímejte svůj přirozený dech. Nechávejte ho spontánně plynout, pouze si uvědomujte každý nádech a výdech.

Spojte s počítáním: nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, nádech 3, výdech 3... **Počítejte určený počet dechů**, např. 12, 24, 27, 54.

Zůstávejte pokud možno **bdelí a pozorní** a zároveň **uvolnění**. Pokud by se objevovaly **nesouvislé myšlenky**, nechávejte je přicházet a odcházet a trpělivě, laskavě se vraťte k uvědomování si dechu.

Na závěr se zhluboka nadechněte, protáhněte se jako při probuzení z osvěžujícího spánku, otevřete oči.

Technika zvládání touhy po hazardní hře zvaná „Semafor“

Existuje mnoho dobrých způsobů ke zvládání této touhy. Techniku nazývanou „Semafor“ používají američtí psychologové. Hodně problémů vzniká proto, že člověk reaguje automaticky a nepřemýšlí. „Semafor“ nahrazuje automatické jednání rozvahou. Kdyžkoliv se člověk dostane do situace, že by mohl jednat zbrkle, ať si vybaví dopravní semafor a nechá na něm postupně rozsvítit červené, žluté a zelené světlo.

Červená: Když vznikne touha hrát, zastav se, uklidni se a přemýšleji.

Žlutá: Uvědom si, co můžeš v dané situaci dělat a jaké to bude mít následky.

Vyber si nejlepší možnost.

Zelená: Uskutěčni nejlepší řešení a zhodnoť výsledek.

Literatura k dalšímu studiu

Nešpor, K.: Jak překonat problém s hazardní hrou. Praha, Sportpropag 1996 a 2000.

Nešpor, K., Cšemý, L., Pernicová, H.: Jak zůstat fit a předjet závislostem. Náměty pro učitele a vychovatele, inspirace pro děti a dospívající. Praha, Portál 1999.

Nešpor, K.: Počítače a zdraví. Praha, Ben – technická literatura 1999.

Publikace vydané ve Sportpropagu (včetně některých dalších) je možné získat za poštovné a skladné na adrese Sportpropag, Moldavská 3, 100 00 Praha 10, tel. 02/71 73 42 09.