

GASTINO

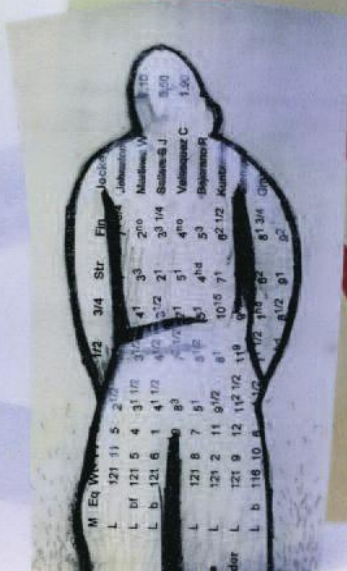
Polish

PROBLEM

poradnik dla rodzin

HAZARDU

2	17	35	48	61
21	39	52	66	
FREE			65	
			62	



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Problem hazardu: poradnik dla rodzin



A Pan American Health Organization / World Health Organization
Collaborating Centre

Affiliated with the University of Toronto

Problem Gambling: A Guide for Families

Problem Gambling Project staff

ISBN 0-88868-472-X

Printed in Canada

Copyright © 2004, 2005, 2006, 2008 Centre for Addiction
and Mental Health, Toronto ON

No part of this work may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic or mechanical, including photocopying and recording, or by any information storage and retrieval system without written permission from the publisher—except for a brief quotation (not to exceed 200 words) in a review or professional work.

2844/03-2004, 03-2005, 11-2006, 03-2008

Spis treści

Podziękowanie	5
Wprowadzenie	7
1 Co to jest hazard?	9
2 Kiedy hazard staje się problemem?	11
3 Skutki uprawiania hazardu	17
4 Kroki w kierunku zmiany	23
5 Uzyskanie pomocy	35
6 Gdzie można uzyskać pomoc	39

Podziękowanie

Niniejszy poradnik został opracowany w oparciu o wiedzę i doświadczenie zespołu osób uczestniczących w projekcie na temat problemu hazardu w Centrum d/s Uzależnień i Zdrowia Psychicznego (CAMH). Swoją wiedzę podzielili się również terapeuci oraz inne osoby z Ontario, pomagający ludziom mającym problemy z hazardem. Jesteśmy także wdzięczni klientom, którzy przeczytali manuskrypt i podzielili się cennymi uwagami.

Problem hazardu: poradnik dla rodzin został opracowany przez pracowników departamentu Rozwoju Programowego w CAMH.

Wprowadzenie

Niniejszy poradnik jest przeznaczony dla osób, które niepokoją się, że ktoś im bliski ma problem z hazardem. Jeśli Ty sam masz problem z hazardem, polecamy przeczytanie poradnika *Problem hazardu: zagadnienia, alternatywy*.

Ktoś bliski Tobie może uprawiać hazard w sposób, który Cię martwi. Być może uprawianie hazardu przez członka rodziny jest przyczyną kłopotów finansowych i rodzinnych. To może powodować, że czujesz się rozgniewany lub zdezorientowany.

Większość rodzin dotkniętych problemem hazardu chce wiedzieć, w jaki sposób odzyskać kontrolę nad swoim życiem. Mamy nadzieję, że niniejszy przewodnik okaże się pomocnym w:

- zrozumieniu problemu jakim jest hazard
- zrozumieniu jaki wpływ na rodzinę ma hazard
- znalezieniu sposobów na uporządkowanie życia rodzinnego
- rozwiązaniu spraw finansowych
- poznaniu jak poradnictwo może pomóc Tobie i Twojej rodzinie
- znalezieniu środków, które pomogły innym rodzinom.

Być może obecnie czujesz się tak, jakbyś stracił kontrolę nad swoim życiem. Uprawianie hazardu może powodować poważne problemy finansowe i rodzinne. Z pomocą, Twoja rodzina może pokonać problemy spowodowane przez hazard. Specjalnie przeszkoleni terapeuci pomogli tysiącom ludzi zaprzestać lub kontrolować uprawianie hazardu. Ludzie z problemami wynikającymi z uprawiania hazardu odzyskują kontrolę nad swoim życiem a rany w rodzinie zablizniają się. Twoja rodzina może być jedną z nich. Biorąc do ręki ten poradnik zrobiłeś pierwszy, ważny krok.

1

Co to jest hazard?

O hazardzie mówimy wtedy, gdy stawką w grze są pieniądze lub inne rzeczy, które można utracić i gdy wygrana lub przegrana zależy od przypadku.

Istnieją różne sposoby uprawiania hazardu w tym:

- gry w kasynie
- bingo
- keno
- automaty
- losy na loterii
- kupony do zdrapywania, Nevada lub perforowane kupony
- stawianie w grach na karty, mah-jong lub domino
- stawianie na wyścigach konnych
- stawianie w innych grach sportowych
- stawianie w grach umiejętnościowych, takich jak golf lub bilard stołowy
- tombola i podobne gry
- gry internetowe
- spekulacje giełdowe.

PROBLEMY Z HAZARDEM: LICZBY

Ontario

- W latach 2005–06, Ontario Lottery and Gaming (OLG) uzyskało dla prowincji (po odjęciu kosztów) \$2 miliardy dochodów. ¹
- W 2005 roku, dorośli wydali na sponsorowane przez rząd prowincji gry hazardowe (po odjęciu wygranych) około \$485 na osobę, w porównaniu ze \$106 w roku 1992. ²

(“Problemy z hazardem: liczby” (kontynuacja)

- W 2005 roku, 3.4% dorosłych miało problemy z hazardem w stopniu od umiarkowanego do poważnego.³
- W 2005 roku młodzież, w wieku od 18 do 24 lat, miała najwyższy procent umiarkowanych i poważnych problemów z hazardem. To stanowi prawie dwukrotnie więcej w porównaniu do osób dorosłych.³
- W 2005 roku, 63.3% dorosłych przyznało, że uprawiało hazard conajmniej raz w ciągu minionego roku.³
- Najbardziej popularnym sposobem uprawiania hazardu przez dorosłych w 2005 roku były losy na loterii.³

Kanada

- W 2005 roku, jeden na siedmiu dorosłych mężczyzn i jedna na siedem kobiet, żyjących samotnie, wydali pieniądze w kasynie, na automatach, grach arkadowych; mężczyźni wydają trzykrotnie więcej pieniędzy na hazard niż kobiety.²
- Wraz z większą dostępnością do gier hazardowych zwiększa się liczba osób dotkniętych problemami jakie niesie za sobą hazard.^{4,5}

TEKSTY ŹRÓDŁOWE

1. Ontario Lottery and Gaming. (2006). *Annual report 2005-2006*. Available: www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf. Accessed February 1, 2008.

2. Statistics Canada. (2007). *Perspectives on labour and income: Gambling*. (Catalogue No. 75-001-XIE). Available: www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf. Accessed February 1, 2008.

3. Wiebe, J., Mun, P. & Kauffman, N. (2006). *Gambling and problem gambling in Ontario*. Toronto, ON: Responsible Gambling Council. Available: www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670. Accessed February 1, 2008.

4. Centre for Addiction and Mental Health (2006). *The mental health and well-being of Ontario students 1991-2005*. (CAMH Research Document Series No. 18). Available: www.camh.net/Research/Areas_of_research/Population_Life_Course_Studies/OSDUS/OSDUS2005_mental_detailed_fnl.pdf. Accessed February 5, 2008.

5. Korn, D., Gibbins, R. & Azmier, J. (2003). Framing public policy towards a public health paradigm for gambling. *Journal of Gambling Studies*, 19 (2), 235–256.

6. Jacques, C. & Ladouceur, R. (2006). A prospective study of the impact of opening a casino on gambling behaviours: 2 and 4 year follow ups. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51 (12), 764–773.

2

Kiedy hazard staje się problemem?

Problemy wynikające z uprawiania hazardu to nie tylko utrata pieniędzy. Hazard może mieć wpływ na całokształt życia danej osoby.

Hazard staje się problemem gdy:

- przeszkadza w pracy, szkole lub innej aktywności
- szkodzi zdrowiu psychicznemu lub fizycznemu
- szkodzi sytuacji finansowej
- niszczy reputację
- powoduje problemy w rodzinie lub w gronie przyjaciół.

Istnieją różne poziomy problemów z hazardem (zobacz poniżej).

POZIOMY PROBLEMÓW Z HAZARDEM

Problemy z hazardem mogą być od umiarkowanych do poważnych:

- *Większość osób uprawiających hazard* od czasu do czasu, dla rozrywki, nie doświadcza żadnych szkód.
- *Zaawansowani gracze* grają regularnie, jednakże rodzina i praca jest dla nich ciągle na pierwszym miejscu.
- *Osoby grające bez ograniczeń*, często mają problemy w pracy, rodzinie czy życiu towarzyskim. Uprawianie przez nich hazardu często powoduje problemy finansowe.
- *Dla niektórych ludzi*, uprawianie hazardu wyrządza poważne szkody w każdej dziedzinie ich życia.

Ludzi mających problemy z hazardem można znaleźć we wszystkich grupach wiekowych, dochodowych, kulturowych i zawodowych.

Osoby grające bez ograniczeń różnią się od siebie, tak samo jak różne mogą być problemy z którymi się borykają. Ludzi mających problemy z hazardem można znaleźć we wszystkich grupach wiekowych, dochodowych, kulturowych i zawodowych. U niektórych problemy z hazardem pojawiają się nagle, u innych może to narastać wiele lat. Istnieje wiele przyczyn pojawienia się problemów z hazardem. Na przykład, u niektórych osób problemy powstają wtedy, gdy próbują odegrać przegrane pieniądze lub gdy pragną być w centrum toczącej się "akcji". Dla innych hazard to odskocznia od stresów, które niesie życie.

Dlaczego niektórzy ludzie mają problemy z hazardem?

Okoliczności sprzyjające uprawianiu hazardu są wszędzie. Hazard jest bardzo popularny, szeroko akceptowany i mocno reklamowany. Powoduje to, że więcej ludzi uprawia hazard i robi to coraz częściej. Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z ryzyka związanego z hazardem lub nie rozpoznaje sygnałów problemów, które hazard powoduje. Dlatego też, wiele osób u których istnieją problemy, nie zdaje sobie z tego sprawy.

Wielu ludzi uprawia hazard nie mając z tym problemów. Traktują granie jako formę rozrywki lub sposób na spędzenie czasu z przyjaciółmi. Mają nadzieję wygrać, ale nie oczekują wygranej.

Być może osoby, które mają problemy z hazardem, tak właśnie zaczęły uprawianie hazardu. Często jednak mają inne powody do grania, takie jak:

- nadzieja na wielką wygraną
- próba odegrania utraconych pieniędzy
- ekscytacja związana z podejmowaniem ryzyka
- impulsywność (działają bez zastanowienia)
- próba poprawy tego co myślą o samym sobie
- samotność
- ucieczka od problemów życiowych
- ulga w cierpieniu fizycznym lub psychicznym
- zmaganie się z depresją i lękiem.

Niektóre formy hazardu powodują więcej kłopotów niż inne.

Na przykład, automaty mogą wciągnąć graczy poprzez przedłużające się elementy gry, częste wygrywanie małych sum, szansę większej wygranej i złudzenie bliskiej wygranej. Jednakże każda forma hazardu może stać się problemem.

Czynniki ryzyka

Istnieje wiele czynników ryzyka przy uprawianiu hazardu. Czynniki te zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia problemów z hazardem.

Ryzyko jest większe jeśli osoba:

- miała dużą wygraną gdy rozpoczęła uprawianie hazardu
- ma kłopoty finansowe
- doświadczyła niedawno stratę lub zmianę w życiu, taką jak problem w związku uczuciowym, rozwód, utrata pracy, przejście na emeryturę lub śmierć bliskiej osoby
- uprawia hazard aby poradzić sobie z troską o swoje zdrowie i/lub poradzić sobie z fizycznym cierpieniem
- często odczuwa samotność
- nie ma wielu zainteresowań i hobby lub odczuwa brak celu w życiu
- często czuje się znudzona, podejmuje ryzyko lub działa bez zastanowienia
- uprawia hazard, pije alkohol lub zażywa narkotyki aby pomóc sobie z negatywnymi uczuciami lub wydarzeniami
- często odczuwa depresję lub niepokój
- doświadczyła przemocy lub przeżyła traumę
- ma (lub miała) problemy z alkoholem, narkotykami, hazardem lub rozrzutnością
- ktoś w rodzinie ma (lub miał) problemy z alkoholem lub narkotykami, hazardem lub rozrzutnością
- wydaje się jej, że posiada system lub sposób na granie, który zwiększa (jej, jego) szansę na wygraną.

Im więcej pozycji z powyższej listy odnosi się do danej osoby, tym więcej ostrożności musi zachować, kiedy uprawia hazard.

Istnieje wiele czynników ryzyka, które powodują, że u danej osoby pojawią się problemy związane z hazardem.

Sygnaly, że hazard stał się problemem

Ponieważ czytasz ten poradnik, prawdopodobnie martwisz się, że hazard niszczy Twoją rodzinę. Zaufaj swoim odczuciom. Rodziny często wiedzą, że coś jest nie tak - ale nie wiedzą dokładnie co złego się dzieje. Osoby, mające problemy z hazardem, zapytane gdzie były lub gdzie są pieniądze, mogą tuszować prawdę lub wręcz kłamać. To powoduje, że uzależnienie od hazardu jest trudno rozpoznać.

Osoby, mające problem z hazardem, zapytane gdzie były lub gdzie podziały się pieniądze, mogą tuszować prawdę lub wręcz kłamać.

Poniżej podane są podstawowe przejawy problemów z hazardem. Im jest ich więcej, tym większe prawdopodobieństwo, że problem ten dotyczy Ciebie.

WSKAZÓWKI FINANSOWE

- Giną pieniądze z domu lub kont bankowych.
- Członek rodziny jest tajemniczy i wybuchu gniewem pytany o pieniądze. Ukrywa raporty bankowe i z kart kredytowych.
- Osoba ta pobiera pieniądze z kart kredytowych, bierze pożyczki bankowe lub pożyczka od rodziny lub przyjaciół.
- Rachunki się piętrzą, płatności nie są płacone na czas a kredytodawcy zaczynają wydzwaniać.
- Likwidowane są *RRSP* i polisy ubezpieczeniowe lub wpłaty na nie zostają zaprzestane.
- Znikają rzeczy wartościowe i ponownie się pojawiają.
- Członek rodziny bierze dodatkową pracę, lecz nie ma z tego dodatkowych pieniędzy.
- Osoba ta nigdy nie ma pieniędzy.
- Żongluje między graniem a spłatą długów.

WSKAZÓWKI EMOCJONALNE

Członek Twojej rodziny:

- unika rodziny i przyjaciół
- wydaje się być zaniepokojony i nieobecny lub nie może się skupić
- ma zmiany nastroju i nagłe wybuchy gniewu
- czasami jest w dobrym nastroju (kiedy wygrywa)
- narzeka na nudę lub zdenerwowanie
- jest przygnębiony i/lub myśli o samobójstwie.

WSKAZÓWKI CZASOWE

Członek Twojej rodziny:

- często spóźnia się do pracy lub szkoły
- znika na dłuższy czas, bez wyjaśnień.

ZMIANY W ZACHOWANIU

Członek Twojej rodziny:

- przestał robić rzeczy, które kiedyś lubił
- zmienił swoje zwyczaje w spaniu, jedzeniu i życiu seksualnym
- nie robi tego co obiecuje lub szuka wymówek
- nie dba o siebie, lekceważy pracę, szkołę lub obowiązki rodzinne
- częściej pije alkohol lub zażywa narkotyki
- nie troszczy się o dzieci
- nie uczestniczy w rodzinnych uroczystościach
- cały czas myśli i mówi o hazardzie
- zmienia towarzystwo (w szczególności dotyczy to nastolatków)
- ma więcej problemów zdrowotnych, związanych ze stresem (np. bóle głowy, żołądka, problemy z wypróżnianiem się)
- kłamie na temat hazardu
- nie chce wydawać pieniędzy na nic, oprócz hazardu
- oszukuje lub kradnie dla pieniędzy, żeby grać lub spłacać długi
- popada w konflikt z innymi ludźmi z powodu pieniędzy
- ma kłopoty z prawem w związku z hazardem.

Jak uzyskać pomoc?

Jeśli uważasz, że przyjaciel lub członek rodziny ma problem z hazardem, możesz uzyskać pomoc. W rozdziale 5 znajdziesz wyjaśnienia gdzie tej pomocy szukać.

3

Skutki hazardu

Dlaczego nie mogą z tym skończyć?

Większość osób, mających problemy z hazardem, powoli traci kontrolę nad tym, ile czasu poświęca na grę i ile pieniędzy wydaje na hazard. Skupieni są tylko na graniu, ignorując swoje obowiązki i szkody wyrządzone przez hazard. Niektórzy spośród tych, którzy grają nadmiernie, nie widzą związku pomiędzy ich problemami życiowymi a hazardem. Inni próbowali ograniczyć lub rzucić hazard, ale im się to nie udało. Teraz odczuwają irytację i gniew kiedykolwiek próbują coś zmienić.

Większość ludzi nadmiernie uprawiających hazard ma mieszane uczucia na ten temat. Wiedzą, że sprawiają kłopoty ludziom których kochają. Tracą spokój, są nieszczęśliwi i często sami siebie nienawidzą. Ale skłonności do hazardu są zbyt duże, aby się im oprzeć. Wydaje im się, że nie mogą zrezygnować ze wszystkiego na raz; z emocji i pieniędzy, które zainwestowali w hazard. Nie są w stanie zaakceptować tego, że nigdy nie odzyskają utraconych w grze pieniędzy.

Inni obiecują rzucić hazard, ale nie potrafią tego zrobić. Boją się, że ich tajemnica zostanie odkryta. To popycha ich do głębszego ukrywania się i dalszego zaciągania długów. Łudzą się nadzieją wielkiej wygranej, która zakończyłaby ich problemy. Pierwszym krokiem dla takich ludzi jest zapomnieć o stratach i nadziei na wielką wygraną. Dopiero potem mogą rozpocząć odzyskiwanie kontroli nad hazardem i nad swoim życiem.

Wpływ na rodziny

Prawdopodobnie już zdajesz sobie sprawę z tego, jak bardzo hazard może niszczyć rodziny. Jego wpływ na rodziny przybiera różne formy. Problemy z hazardem mogą być ukrywane przez długi okres czasu; wiele rodzin przeżywa szok kiedy dowiaduje się, ile pieniędzy zostało straconych.

Można odzyskać kontrolę nad problemami związanymi z hazardem i uporządkować wszystkie sprawy, jednakże wymaga to czasu i cierpliwości.

Niektóre związki nie przetrwają problemów związanych z hazardem. Inne rodziny walczą z tymi trudnościami i wychodzą z kryzysu wzmocnione. Można odzyskać kontrolę nad problemami z hazardem, jednakże uporządkowanie wszystkich spraw wymaga czasu i cierpliwości.

Nie podejmuj żadnych ważnych decyzji dotyczących rodziny będąc pod wpływem stresu. Potrzebujesz czasu na to, aby wszystko przemyśleć, uwzględniając uczucia i potrzeby całej rodziny. Poradnictwo może Ci pomóc w poszukaniu dróg wyjścia i zadecydowaniu co będzie najlepsze dla Ciebie i Twojej rodziny (zobacz rozdział 5).

JAKI JEST WPŁYW HAZARDU NA RODZINY?

Problemy finansowe

Powszechnym problemem jest utrata pieniędzy. Oszczędności, nieruchomości lub inne mienie może nagle zniknąć. Tego rodzaju kryzys może spowodować, że członkowie rodziny czują przerażenie, złość i czują się oszukani.

Problemy emocjonalne i izolacja

Problemy hazardu wywołują silnie negatywne uczucia. Członkowie rodziny mogą czuć się zawstyżeni, skrzywdzeni, rozgniewani, zdezorientowani i nieufni. Te uczucia utrudniają rozwiązywanie problemów. Osoba, która uprawia hazard może nawet zaprzeczać, że istnieje jakikolwiek problem.

Kolejnym problemem jest izolacja:

- Wielu współmałżonków nie chce emocjonalnej lub fizycznej bliskości z osobą, która ich zraniła.
- Wiele osób, odczuwających skutki problemów z hazardem, unika innych ludzi, ponieważ czują wstyd. To powoduje, że nie jest łatwo uzyskać miłość i wsparcie od innych.
- Z powodu niespłaconych długów może zakończyć się przyjaźń.

Zdrowie fizyczne i psychiczne

Stres, będący rezultatem uprawiania hazardu, może powodować problemy zdrowotne, zarówno u hazardzisty jak i jego rodziny. Mogą to być zaburzenia lękowe, depresja lub problemy takie jak bezsenność, owrzodzenia, kłopoty z wypróżnianiem się, bóle głowy, bóle mięśni.

Wyczerpanie

Wiele rodzin nie potrafi radzić sobie ze stresem. Czasami jedna osoba z rodziny może próbować zapanować nad sytuacją i bierze na siebie dodatkowe obowiązki. To może prowadzić do jej wyczerpania. Członkowie rodziny często skupiają się na osobie hazardzisty i zapominają o swoich potrzebach lub rozrywkach.

Członkowie rodziny często skupiają się na osobie z problemami z hazardem, zapominając o swoich potrzebach.

Wpływ na dzieci

Kiedy rodzic lub opiekun ma problemy z hazardem, dzieci mogą czuć się opuszczone, odczuwać depresję i złość. Mogą myśleć, że to one są powodem tych problemów i że jeśli będą "grzeczne" problem się skończy. Niektóre dzieci opiekują się swoim młodszym rodzeństwem lub próbują wspierać rodziców. Takie obowiązki powodują nadmierne obciążenie u tych dzieci.

Dzieci mogą również myśleć, że muszą stanąć po stronie jednego z rodziców. Mogą stracić zaufanie do rodzica, który coś obiecuje, ale nie dotrzymuje słowa. Mogą okradać rodziców lub mieć kłopoty w szkole. Niektóre dzieci mogą próbować zwrócić na siebie uwagę rodzica, zajętego uprawianiem hazardu, poprzez:

- złe zachowanie
- picie alkoholu lub zażywanie narkotyków
- uprawianie hazardu
- łamanie prawa.

Ważne jest, aby pomóc dzieciom w zrozumieniu, że nie ponoszą winy za problemy rodzinne. Dzieci potrzebują powrotu do bezpiecznego i zbalansowanego życia rodzinnego i normalnego dzieciństwa. Terapia rodzinna lub indywidualna może pomóc dzieciom w adaptacji do tych zmian (zobacz rozdział 5).

Przemoc fizyczna i psychiczna

Przemoc występuje częściej w rodzinie, która przeżywa kryzys. Problemy wynikające z hazardu mogą prowadzić do fizycznej lub psychicznej przemocy wobec partnera, starego rodzica lub dziecka. Dzieci mogą być ofiarami przemocy gdy stłumiony gniew rodzica jest rozładowywany. Jeśli to ma miejsce w Twojej rodzinie szukaj natychmiast pomocy (zobacz rozdział 6).

Zaburzenia lękowe i depresja

U ludzi z problemami hazardu oraz ich rodzin, często występują stres, lęk i depresja.

Stres, lęk i depresja są często spotykane u osób mających problem z hazardem i u ich rodzin. Może to powodować zaburzenia snu, trudności w myśleniu i rozwiązywaniu problemów.

Jeśli któreś z poniższych symptomów odczuwasz przez okres dłuższy niż dwa tygodnie i sprawia to, że Twoje codzienne życie jest utrudnione, możesz być w poważnej depresji:

- Straciłeś chęć do wykonywania swoich codziennych zajęć.
- Czujesz się przygnębiony lub poirytowany.
- Nie śpisz tak jak poprzednio (np., masz problemy z zasypianiem, budzisz się często lub śpisz za dużo).
- Twój apetyt się zmienił. Straciłeś lub przybyłeś na wadze.
- Czujesz bezradność, beznadziejność lub rozpacz.
- Masz trudności w myśleniu i zapamiętywaniu a Twój tok myślenia jest spowolniony.
- Odczuwasz ciągłe poczucie winy. Nie możesz przestać myśleć o problemach.
- Straciłeś zainteresowanie potrzebami seksualnymi.
- Czujesz fizyczne zmęczenie, jesteś powolny i ociężały lub rozbiegany i podekscytowany.
- Czujesz gniew.
- Myślisz o samobójstwie.

Jeśli doświadczasz którąś z powyższych trudności, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub pracownikiem opieki zdrowotnej. Powiedz mu również o problemach z hazardem. Leczenie może polegać na wzięciu leków i/lub uzyskaniu porady terapeutycznej oraz na innej formie wsparcia.

Ryzyko samobójstwa

U osób nadmiernie uprawiających hazard i u członków ich rodzin, wskaźnik samobójstw jest wyższy. Próby popełnienia samobójstwa występują najczęściej u osób mających problemy ze zdrowiem psychicznym (takie jak depresja) lub nadużywających alkoholu lub narkotyki. Osoby, które w przeszłości groziły, że popełnią samobójstwo lub że coś sobie zrobią, są także w bardzo ryzykownej sytuacji.

Jeśli myślisz o samobójstwie lub planujesz jak zakończyć swoje życie, *zwróć się natychmiast po pomoc*. Nie musisz samotnie stawiać czoła swoim problemom.

CO ROBIĆ JEŚLI MYŚLISZ O SAMOBÓJSTWIE

Jeśli myślisz żeby zakończyć swoje życie:

- Idź natychmiast na pogotowie ratunkowe.
- Usuń wszelkie środki, które mogłyby ułatwić samobójstwo (np: broń, lekarstwa).
- Powiedz o tym jak się czujesz rodzinie lub przyjacielowi.
- Zadzwoń do miejscowego Distress Centre po wsparcie i informacje (zobacz na stronie 33).
- Powiedz lekarzowi o swoich problemach - również hazardowych.
- Nie pij alkoholu lub nie bierz narkotyków—to pogorszy Twoją sytuację.
- Skontaktuj się z Ontario Problem Gambling Helpline (1 888 230-3505) i umów się z terapeutą jak najszybciej (zobacz na stronie 39). Na spotkanie czeka się zwykle kilka dni.
- Porozmawiaj z kimś komu ufasz, z przyjacielem lub duchowym doradcą.

CO ROBIĆ JEŚLI KTOŚ Z RODZINY MYŚLI O SAMOBÓJSTWIE

Ktoś z rodziny może mieć myśli samobójcze jeśli:

- zmienia zachowanie, wygląd lub nastrój
- jest przygnębiony, smutny lub zamknięty w sobie
- rozdaje cenne przedmioty
- mówi o samobójstwie i mówi, że ma już to zaplanowane
- sporządza testament lub mówi o ostatniej woli.

Jeśli coś takiego ma miejsce należy:

- zachować spokój i słuchać uważnie
- pozwolić takiej osobie powiedzieć o tym co czuje
- zaakceptować to, co mówi. Nie osądzaj jej/jego ani nie próbuj rozwiązać problemu
- zapytać czy osoba myśli o samobójstwie i czy ma plany jak to zrobić
- usunąć wszystkie narzędzia samookaleczenia (np. broń, lekarstwa)
- traktować poważnie wszystkie groźby samobójcze
- wesprzeć osobę w uzyskaniu specjalistycznej pomocy (np. centrum kryzysowe, terapeutę, lekarza, pogotowie lub duchownego)
- powiadomić o wszystkim swojego lekarza
- nie pozwolić na trzymanie myśli samobójczych w sekrecie. Powiedz o tym komuś, kto może Ci pomóc.

4

Kroki w kierunku zmiany

Jak mogę powstrzymać osobę od uprawiania hazardu?

Niestety, nie możesz. Ludzie sami decydują o tym, czy grać, czy nie. Osoba musi być gotowa do zmiany. Jeśli będziesz grozić, przekupywać lub karać taką osobę, może to wyrządzić więcej szkody niż przynieść pożytku.

Taki brak możliwości decydowania może być frustrujący dla rodzin. Jednakże wciąż możesz odegrać ważną rolę w zachęcaniu do zmiany. Większość ludzi mających problemy z hazardem szuka pomocy ponieważ hazard szkodzi ich rodzinie. Powiedz takiej osobie jak jej hazard wpływa na Ciebie i spróbuj zrobić jakieś pozytywne zmiany w swoim własnym życiu. To może pomóc hazardziście zobaczyć, że on czy ona też mogą coś zmienić.

Może czujesz głęboki gniew lub masz poczucie krzywdy. Te emocje mogą utrudniać wspieranie osoby, która spowodowała u Ciebie tyle cierpienia. Nie wszystkim rodzinom udaje się pokonać ten problem. Poradnictwo może pomóc w uporządkowaniu swoich myśli i uczuć i przyjrzeniu się możliwościom wyboru. Może to być istotny krok w uzdrowieniu relacji rodzinnych (zobacz rozdział 5).

Terapeuta może Ci pomóc we wspieraniu osoby z problemami z hazardem i w odzyskaniu balansu w rodzinie.

JAK RODZINY MOGĄ POMÓC HAZARDZIŚCIE W ZMIANIE

Każda rodzina jest inna i ma własne poglądy na temat tego, jak pomóc osobie, aby ją zachęcić do zmiany. Poniżej podane są przykłady sposobów, które pomogły wielu rodzinom. Mogą pomóc również Tobie we wspieraniu osoby mającej problem z hazardem i w odzyskaniu zdrowego balansu w rodzinie. Z pomocą terapeuty możesz nauczyć się:

- zrozumieć etapy zmiany i na nich się opierać
- powiedzieć osobie o tym jak jej hazard wpływa na Ciebie i na rodzinę (pamiętaj, krzyk prawdopodobnie nie pomógł w zeszłości – zrób to wtedy, kiedy nie jesteś zły. Ważne jest aby podczas rozmowy zachować spokój)
- nie usprawiedliwiał takiej osoby i nie chroń jej przed skutkami tego co robi
- dbaj o siebie i przywróć równowagę w swoim życiu
- doprowadź do porządku swoje finanse
- odbuduj zaufanie
- uzyskaj pomoc.

Etapy zmiany*

Ludzie z problemami uzależnień np. od hazardu, przechodzą przez podobne etapy w zaakceptowaniu potrzeby zmiany. Osoba, która nadmiernie uprawia hazard, może zrobić krok w kierunku zmian, po czym zmienić decyzję. Będziesz mieć większy wpływ, jeśli dostosujesz swoją pomoc do tych etapów zmiany. To może być trudne i wymagać pewnej praktyki. Wiele osób stwierdza, że potrzebują tutaj wsparcia terapeuty.

ETAP 1: OSOBA NIE JEST ZAINTERESOWANA ZMIANĄ

Najpierw hazardzista nie widzi problemu i nie bierze pod uwagę poradnictwa. Zaprzecza że istnieją problemy z hazardem lub je pomniejsza. Osoba uwikłana w hazard może obwiniać innych lub twierdzić, że jedynym problemem jest brak pieniędzy.

* Zaczerpnięte z Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary; and Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

Możesz:

- powiedzieć tej osobie, jak jej hazard oddziałuje na Ciebie
- zmienić zajęcia, które zachęcają do hazardu
- nie pomagać osobie, która uprawia hazard, nie brać na siebie odpowiedzialności za jej zachowanie
- upewnić się, że pieniądze rodziny są zabezpieczone (mogą być pomocni prawnik, doradca finansowy lub terapeuta od hazardu)
- dowiedzieć się, na czym polega problem hazardu i podzielić się informacjami z osobą, która ma ten problem
- uzyskać wsparcie dla siebie i zacząć przywracać równowagę w życiu rodziny
- wstąpić do grupy wsparcia dla rodzin dotkniętych problemem hazardu
- unikać kłótni - one nie pomagają

ETAP 2: OSOBA NIE JEST PEWNA CZY SIĘ ZMIENIĆ

Hazardzista zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, że hazard ma swoje wady. Ale jeszcze go nie rzuca. Będzie myśleć o zmianie przez jakiś czas, zanim podejmie działania w tym kierunku. Osoba taka może:

- ustalić datę zmiany
- być bardziej chętna do rozmowy o problemach
- być bardziej otwarta na Twoją pomoc.

Taka osoba może chętniej zacząć rozwiązywać problem, gdy nastąpi poważny kryzys. Może to być duża przegrana, próba popełnienia samobójstwa lub utrata pracy z powodu hazardu.

Możesz:

- nie grać z taką osobą
- dowiedzieć się, gdzie taka osoba może uzyskać pomoc
- przekazać informacje z niniejszego przewodnika i zachęcić osobę do szukania pomocy
- zaoferować współuczestnictwo w terapii
- dzielić się swoją wiedzą na temat problemów z hazardem i w jaki sposób Tobie to pomogło
- pochwalić osobę za to, że chce się zmienić
- unikać sytuacji, które skłaniają do hazardu.

- znaleźć wsparcie emocjonalne dla siebie
- ustalić wyraźne warunki i powiedzieć danej osobie co zrobisz, jeśli on/ona będzie dalej grać.

ETAP 3: OSOBA PRZYGOTOWUJE SIĘ DO ZMIANY

Osoba może podjąć małe kroki aby zmienić swoje uprawianie hazardu, takie jak ustalenie limitów czasowych i pieniężnych. Może mówić o dokonaniu większych zmian w bliskiej przyszłości. Osoba taka może być bardziej chętna do rozmowy na temat ryzyka i korzyści z hazardu wtedy, gdy robi przerwę w graniu.

Możesz:

- wspierać zmiany u tej osoby i zachęcać ją do uzyskania pomocy terapeutycznej
- zasugerować, aby zaufana osoba miała kontrolę nad finansami gracza
- ograniczyć osobie dostęp do pieniędzy. To usunie główną pokusę uprawiania hazardu.
- zasugerować inne zajęcia, które zastąpią hazard.

ETAP 4: OSOBA PODEJMUJE DZIAŁANIA

Osoba zredukowała lub całkowicie zaprzestała uprawiania hazardu. W sposób konkretny pracuje nad rozwiązaniem problemu.

Gdy ludzie próbują się zmienić, mogą mieć "wpadki". Zwykle pokonują te potknięcia a nawet uczą się na nich.

Możesz:

- wspierać taką osobę kiedy zastępuje hazard nowymi zajęciami
- wspierać osobę gdy podejmie terapię
- wziąć pod uwagę terapię małżeńską lub rodzinną aby poprawić komunikację i zaufanie
- dalej pokonywać problemy finansowe
- skupić się na swoich potrzebach i na powrocie życia rodzinnego do równowagi (zobacz strona 32)
- akceptować fakt, że osoba może powracać do hazardu.

ETAP 5: OSOBA UTRZYMUJE KONTROLĘ

Osoba przestała uprawiać hazard przez conajmniej sześć miesięcy i pracuje nad tym, aby utrzymać ten sukces. Jak już wspomnieliśmy, wiele osób wraca do hazardu. Powroty te mogą być odbierane jako niszczące dla osoby mającej problemy z hazardem i dla członków jej rodziny. Jednakże "potknięcie" w powrocie do hazardu może również pomóc w lepszym zrozumieniu tego problemu. W ostateczności może to wzmocnić jej jego decyzję do zmiany.

"Potknięcia" w powrotach do hazardu mogą pomóc osobie w lepszym zrozumieniu problemu i mogą wzmocnić jej decyzję do zmiany.

Możesz:

- wspierać zmiany, które wnoszą więcej równowagi w życie rodzinne
- próbować poprawić komunikację w rodzinie
- starać się mieć pod kontrolą rodzinne finanse
- pomóc takiej osobie zidentyfikować i unikać czynników zachęcających do hazardu
- nagradzać wysiłki bliskiej osoby i swoje, zmierzające do zmiany
- zaakceptować fakt, że osoba może mieć powroty do hazardu.

POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU POWROTÓW DO HAZARDU

Pamiętaj, że problem z hazardem może się pogorszyć, zanim nastąpi poprawa. Niektórym osobom mającym problem z hazardem trudno jest przywrócić kontrolę nad nim lub całkowicie go zaprzestać. Jeśli taka osoba miała okazję trafić dużą wygraną w czasie prób zmierzających do zmiany, rozwiązanie problemu z hazardem nie jest wtedy dla tej osoby takie pilne. Niektórzy ludzie rzucają hazard, ale zastępują go nadużywaniem alkoholu lub narkotyków. Zachowanie zwykle stabilizuje się wtedy, gdy osoba nauczy cieszyć się życiem bez uprawiania hazardu. Niektóre rodziny nie wierzą, że terapia pomoże na tak trudnym etapie. Jednak dla większości osób jest ona pomocna.

Jasne komunikowanie się

Ważnym jest, aby powiedzieć takiej osobie w jaki sposób jej zachowanie wpływa na rodzinę. Ludzie posiadający problemy z hazardem często rozpoczynają terapię, ponieważ rodzina zachęciła ich do tego. Być może i Ty będziesz szukać pomocy terapeuty zanim uda Ci się daną osobę do tego zachęcić.

WSKAZÓWKI DLA RODZIN W SPRAWIE WZAJEMNEGO KOMUNIKOWANIA SIĘ*

- Skoncentruj się na konkretnych przykładach jak hazard wpływa na Ciebie. Zwracaj się bezpośrednio w pierwszej osobie, mówiąc o faktach i uczuciach. Na przykład:

“Jest mi przykro kiedy nie przychodzisz do domu o umówionym czasie.”

“Złoszczę się kiedy nie mamy pieniędzy na opłatę rachunków z powodu Twojego hazardu.”

“Przerażają mnie Twoje hazardowe długi.”

- Zachowaj spokój. Staraj się nie oskarżać, pouczać lub moralizować. To nie pomaga. Powiedz takiej osobie, że otrzymujesz informacje i wsparcie dla siebie.
- Unikaj gróźb - ale daj tej osobie do zrozumienia co zrobisz jeśli będzie kontynuować hazard. Bądź konsekwentny w dotrzymaniu tej obietnicy. Osoba ta mogła słyszeć Twoje groźby już wcześniej i może nie wierzyć, że tym razem słowa dotrzymasz.
- Przekaż pomocne informacje. Zaoferuj dla niej wsparcie w uzyskaniu pomocy. Dowiedz się o poradnictwie na temat uzależnienia od hazardu i daj tej osobie pomocne materiały takie jak: samouczki, książki i kasy wideo.
- Zachowaj cierpliwość. Każda zmiana wymaga czasu. Nie oczekuj, że dana osoba natychmiast przyzna, iż problem istnieje lub zaakceptuje potrzebę uzyskania pomocy. Postępuj powoli i pielęgnuj każdy symptom zmiany. Powiedz takiej osobie, że podjęcie pracy nad zmianą będzie prowadzić do zmniejszenia konfliktów rodzinnych i stresu.
- Zwracaj uwagę na przygnębienie lub myśli samobójcze osoby uprawiającej hazard, Twoje własne i innych członków rodziny (zobacz strona 21).

Choć Twoja pomoc i wsparcie są ważne dla osoby mającej problemy z hazardem, jednak główną odpowiedzialność za rozwiązanie problemu ponosi ta osoba.

Pomoc osobie we wzięciu odpowiedzialności za jej zachowanie i decyzje

Ludzie są bardziej skłonni do pokonywania swoich problemów z hazardem kiedy odczuwają realne szkody jakie hazard powoduje. Oczywiście Twoja pomoc i wsparcie są ważne dla tej osoby. Tym niemniej za rozwiązanie problemu główną odpowiedzialność ponosi ona sama. Tylko ona może zdecydować o zaprzestaniu lub ograniczeniu hazardu.

*Materiały na temat problemu hazardu pochodzą z Addiction Services Kenora

Najlepszym sposobem udzielenia pomocy jest bycie wyrozumiałym, ale stanowczym. Trzeba tej osobie uświadomić, że jeśli zwróci się o pomoc to istnieje szansa na odzyskanie kontroli nad swoim życiem. Niech ta osoba wie, że nie jest osamotniona w pokonywaniu tego problemu.

Niektóre rodziny poczuwają się do spłacania długów hazardzisty, aby ochronić swoją reputację. Może chcą pomóc innemu członkowi rodziny, który został poszkodowany przez hazardzistę. Spłacając długi hazardowe gracza dajesz mu do zrozumienia, że ktoś zawsze wyciągnie go z kłopotów. Czasami jest to powodem, że osoba ta znowu wraca do hazardu.

Jeśli pomagasz takiej osobie finansowo nalegaj, aby udała się po pomoc. Jeśli dajesz jej pożyczkę powiedz, że musi ją spłacić - nawet jeśli będzie spłacać małą sumę pieniędzy każdego tygodnia. Wiele rodzin nie potrafi tego zrobić i dlatego potrzebuje pomocy od zaufanego doradcy lub terapeuty. Unikaj dawania pieniędzy hazardzistcie, bo może to być przyczyną dalszego grania. (Więcej sugestii na temat pokonywania finansowych problemów znajdziesz na stronie 30.)

Twoja "stanowcza miłość" może pomóc takiej osobie stawić czoła kosztom uprawiania przez nią hazardu.

Na przykład:

- Niech hazardzista sam wyjaśni swojemu szefowi sprawę nieobecności lub spóźnienia w pracy.
- Nalegaj aby wykonywał domowe obowiązki.
- Nie kłam, aby chronić hazardzistę.
- Nie usprawiedliwiał uprawiania hazardu.
- Nie pocieszaj osoby, gdy traci pieniądze na hazard lub popada w inne kłopoty związane z hazardem.
- Nie zabieraj tej osoby do lub z lokali gdzie uprawia się hazard.
- Nie uprawiaj hazardu z taką osobą.

Twoja "stanowcza miłość" może pomóc takiej osobie stawić czoła kosztom uprawiania hazardu.

W niektórych przypadkach być może nie będzie możliwe zrealizowanie powyższych sugestii, ponieważ osoba mogłaby zrobić sobie lub innym krzywdę. Jeśli taka sytuacja dotyczy Ciebie, zanim podejmiesz działania, **natychmiast** zasięgnij porady specjalisty.

Uporządkowanie finansów rodzinnych

Problemy finansowe mogą powodować stres dla całej rodziny. Osoba mająca problemy z hazardem jest odpowiedzialna za pomoc w rozwiązaniu tych kłopotów. Jeśli wyraża na to ochotę, najlepiej jest pracować nad tym problemem razem. Na przykład, dostęp do pieniędzy lub kredytów jest często czynnikiem skłaniającym do hazardu. Możesz pomóc poprzez ograniczenie ilości pieniędzy, do których ma dostęp osoba uprawiająca hazard.

Jeśli osoba taka pracuje nad zmianą, razem możecie:

- przygotować rodzinny budżet
- skrupulatnie i otwarcie śledzić wszystkie rodzinne wydatki
- udostępniać sobie wzajemnie wszystkie rachunki i raporty finansowe
- uzgodnić ile gotówki lub kredytu osoba ta może mieć tak, aby nie było to pokusą do hazardu.

Poniżej podane są dodatkowe sugestie jak rozporządzać pieniędzmi:

- Ostrożnie przemyśl swoją sytuację finansową zanim weźmiesz na siebie spłacanie długów hazardzisty.
- Jeśli pożyczasz pieniądze na opłacenie rachunków, nie dawaj ich bezpośrednio do rąk tej osoby. Może to stać się pokusą do dalszego grania. Sam opłacaj rachunki.
- Zaoferuj tej osobie wspólną wizytę u terapeuty od hazardu i doradcy finansowego.
- Ustal budżet rodzinny tak, aby osoba uprawiająca hazard nie myślała, że musi się odegrać aby rozwiązać wasze problemy finansowe.
- Uzyskaj poradę eksperta w sprawach kredytowych, menadżera w banku lub prawnika przed spłatą czeków bez pokrycia lub przed wspólnym podpisaniem zobowiązania spłaty długów czy innych finansowych dokumentów.
- Niech tymczasowo odpowiedzialna i zaufana osoba rozporządza pieniędzmi gracza.
- Zaplanujcie razem w jaki sposób ograniczyć dostęp do pieniędzy osobie uprawiającej hazard do czasu odzyskania przez nią kontroli nad hazardem.

Nawet jeśli osoba uprawiająca hazard nie będzie z Tobą współpracować, masz w dalszym ciągu prawo do zabezpieczenia rodzinnych finansów.

WSKAZÓWKI JAK ZABEZPIECZYĆ PIENIĄDZE

Poniżej podanych jest kilka sposobów na zabezpieczenie rodzinnych pieniędzy przed pozbawionym kontroli graczem:

- Uzyskaj poradę prawną, aby poznać swoje prawa i dowiedzieć się, jakie kroki podjąć na drodze prawnej.
- Załóż oddzielne konto bankowe.
- Zdeponuj kosztowności w sejfie.
- Ulokuj oszczędności w obligacjach tak, aby nie można było ich wyjąć.
- Poproś bank o zamknięcie linii kredytowej i nie udzielenie zezwolenia na uzyskanie ponownego kredytu na dom.
- Jeśli osoba uprawiająca hazard się zgodzi, uzyskaj prawne pełnomocnictwo w zakresie dysponowania rodzinnymi nieruchomościami.
- Sam opłacaj wszystkie rachunki.
- Usuń swoje nazwisko ze wspólnych kart kredytowych i rachunków bankowych.
- Unieważnij możliwość wystawiania czeków bez pokrycia na koncie bankowym.
- Zadbaj, aby osoba ta nie miała dostępu do pieniędzy i kart kredytowych, nie udostępniaj swojego PIN.
- Wyrzuć wszystkie podania o karty kredytowe lub pożyczki, które przychodzą pocztą.
- Ustal aby zarobki były wpłacane bezpośrednio na Twoje konto bankowe.
- Ostrzeż rodzinę, przyjaciół i współpracowników, aby nie pożyczali tej osobie pieniędzy.
- Daj jej/jemu uprzednio ustalone, tygodniowe kieszonkowe.

Pierwszym krokiem jest dokonanie oceny sytuacji finansowej. Ile pieniędzy zostało przegranych? Które długi są wspólne, a które należą tylko do hazardzisty? Krok ten może być emocjonalnie trudny.

Jeśli długi są duże lub jeśli nachodzą Cię kredytodawcy, skontaktuj się z doradcą do spraw kredytowych. Doradca taki może pomóc w uregulowaniu długu i ustaleniu rodzinnego budżetu. Doradca prawny może pomóc w ustaleniu, za które długi jesteście odpowiedzialni wspólnie z hazardzistą (takie jak wspólnie podpisane pożyczki) a za które nie. Powiedz doradcom o problemach hazardowych.

Powrót do normalnej, rodzinnej rutyny stanowi istotną część terapii.

Przywrócenie równowagi w życiu

Gdy koncentrujesz się tylko na problemach związanych z hazardem, życie rodzinne może utracić balans. Powrót do normalnej, rodzinnej rutyny jest ważną częścią terapii.

Poniżej podanych jest kilka sugestii do rozważenia dla całej rodziny:

Powrót do zdrowej rutyny:

- Jedz regularnie zdrowe posiłki, nawet jeśli nie czujesz głodu.
- Uczyń spożywanie posiłków czasem spędzonym w gronie rodzinnym.
- Regularnie uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
- Kładź się do łóżka i wstawaj o regularnej porze.
- Złóż wizytę u lekarza i powiedz o hazardzie w rodzinie.
- Zaplanuj czas na rozrywkę raz w tygodniu i staraj się to realizować.

Poszukaj wsparcia tak, aby również zadbać o swoje samopoczucie:

- Podziel się swoimi zmartwieniami z przyjaciółmi i rodziną. Poproś o wsparcie, nie o poradę.
- Zrób listę osób, o które się troszczysz. Umów się z bliską osobą na spotkanie.
- Skontaktuj się z terapeutą, aby pomógł Ci uporać się z problemem i odzyskać wiarę w siebie.
- Wstąp do grupy wsparcia. Możesz tam uzyskać wsparcie i udzielić wsparcia innym.
- Zaangażuj się w pracę społeczną; na przykład zostań wolontariuszem.

Staraj się w pozytywny sposób pokonywać stresy:

- Unikaj alkoholu i narkotyków – one tylko pogorszą sytuację.
- Pozwól sobie na przerwę w zamartwianiu się.
- Naucz się rozpoznawać swoje nastroje i mówić ludziom czego od nich oczekujesz.
- Naucz się sposobów zmniejszania stresu; na przykład joga lub medytacje.
- Zadbaj o swoje potrzeby religijne i duchowe.
- Zrób listę rzeczy, które lubisz robić. Zrób co najmniej jedną z nich raz w tygodniu.

Uzdrowienie relacji rodzinnych

Ważnym jest, aby przywrócić zaufanie między członkami rodziny. W obecnej sytuacji może to wydawać się niemożliwe. Gdy istnieje problem z hazardem, nie wszystkie związki przetrwają.

Jednakże w niektórych rodzinach wspólna praca nad problemami może związek wzmocnić. Poradnictwo małżeńskie i rodzinne może pomóc Twojej rodzinie w powrocie na właściwą drogę.

Aby pomóc w przywróceniu zaufania, możesz także:

- Zidentyfikować sytuacje w których wciąż ufasz tej osobie.
- Zachęć taką osobę do szczerości w sprawach jej skłonności do hazardu i zaakceptuj to, co usłyszysz. Nagradzaj szczerość tej osoby wyrozumiałością, wsparciem i pomocą w rozwiązywaniu problemów.
- Poproś taką osobę aby pomogła Ci w Twoich zmartwieniach. Jeśli obawiasz się, że osoba ta zamiast pracować uprawia hazard, zapytaj, czy możesz czasem zadzwonić, aby ulżyć swoim obawom.
- Zachęcaj osobę do wykonywania rodzinnych obowiązków. Miej pozytywne nastawienie kiedy osoba to zrobi.
- Razem, raz w tygodniu porozmawiajcie o wyrządzonych krzywdach lub o Twoich niepokojach na przyszłość. Bądź szczery na temat swoich uczuć. W pozostałych dniach tygodnia zajmij się sprawami bieżącymi.
- Znajdź czas na wspólną rozrywkę, bez rozmów o problemach związanych z hazardem.
- Pamiętaj, że odzyskanie zaufania wymaga czasu.
- Jeśli potrzebujesz więcej czasu na rozmowę o tym co Cię boli i o swojej złości, weź pod uwagę uczestnictwo w grupie wsparcia lub terapii.

5

Uzyskanie pomocy

Jeśli ktoś z Twojej rodziny ma problem z hazardem, może uzyskać pomoc. Ty również możesz ją uzyskać. Rząd Ontaryjski odkłada część pieniędzy uzyskanych z gier w kasynach i na wyścigach. Pieniądze te pokrywają koszty:

- gorącej linii w sprawie problemów z hazardem
- poradnictwa dla ludzi z problemami wynikającymi z uprawiania hazardu
- badań nad problemami hazardu
- edukacji na temat hazardu dla szerokiej publiczności i dla profesjonalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym.

Bezpłatne leczenie, w tym poradnictwo, jest dostępne dla każdego kto jest dotknięty hazardem. Dotyczy to również członków rodzin hazardzistów. Poradnictwo może pomóc Tobie i Twojej rodzinie w naprawie zranionych uczuć i w odzyskaniu zaufania.

Na czym polega poradnictwo?

Poradnictwo jest miejscem gdzie możesz porozmawiać o tym, co dzieje się w Twoim życiu. Jest poufne i daje poczucie bezpieczeństwa; nie będziesz tam osądzany. Terapeuci zajmujący się leczeniem problemu hazardu mają odpowiednie przygotowanie zawodowe tak, aby zrozumieć Twoje trudności. Razem z terapeutą zdecydujesz jak często potrzebujesz pomocy i na jakie tematy będziecie rozmawiać.

Nie należy się wstydzić szukania pomocy. To pierwszy krok w odzyskaniu kontroli nad hazardem i innymi problemami, które on powoduje.

**W Ontario,
bezpłatne
poradnictwo
jest dostępne
dla każdego,
kto jest
dotknięty
problemem
hazardu.**

W Ontario, bezpłatne poradnictwo jest dostępne dla każdego, kto jest dotknięty problemami hazardu - nie tylko dla osoby uprawiającej hazard. W większości regionów, agencja, która oferuje specjalistyczne poradnictwo w zakresie hazardu znajduje się blisko miejsca zamieszkania. W kilku miejscach na terenie prowincji jest również dostępne leczenie zamknięte i ambulatoryjne. Dostępne są także porady telefoniczne i pomoc doraźna. Można również korzystać z usług w zakresie poradnictwa kredytowego i zadłużeń, poradnictwa rodzinnego i innych. Ontaryjska Gorąca Lina Problemu z Hazardem - Ontario Problem Gambling Helpline (1 888 230-3505) da Ci wsparcie i pomoc której potrzebujesz. Jest dostępna całą dobę.

Niektóre agencje oferują poradnictwo wieczorami i w czasie weekendów. Może być indywidualne, małżeńskie lub rodzinne. Dostępne jest również poradnictwo grupowe.

Poradnictwo jest poufne, w granicach określonych przez prawo. Terapeuta powinien wyjaśnić zakres tych granic przed rozpoczęciem terapii. Wyjaśni Ci również czego możesz oczekiwać od terapeuty i jakie są oczekiwania wobec Ciebie.

Jak poradnictwo może mi pomóc?

Trudno jest patrzeć z nadzieją w przyszłość, kiedy ktoś z rodziny ma problem z hazardem. Poradnictwo pomoże Ci zobaczyć, że zmiana jest możliwa. Pomoże również zobaczyć mocne strony Twojej rodziny i już podjęte przez Ciebie pozytywne kroki.

Poradnictwo jest procesem uczenia się. Posiadając nowe informacje będziesz mógł podjąć właściwe decyzje. Doradcy pomogą Ci rozwiązać Twoje główne problemy. Może to dotyczyć naprawy Twojej sytuacji finansowej, uzdrowienia relacji rodzinnych i odzyskania zaufania między Tobą i współmałżonkiem.

Poradnictwo może również:

- pomóc w zrozumieniu rzeczy, które wydają Ci się być poza kontrolą
- pomóc Ci zdecydować od czego zacząć
- dać praktyczne informacje, jak radzić sobie z problemami finansowymi
- dać kontakt do doradcy od spraw kredytowych, prawnych i innych źródeł pomocy
- pomóc w zrozumieniu i zredukowaniu czynników skłaniających członka Twojej rodziny do hazardu
- uzyskać informacje w sprawie usług w Twoim rejonie
- pomóc w rozładowaniu stresu, lęku i depresji
- pomóc w uświadomieniu sobie, że nie jesteś sam.

Jak poradnictwo może pomóc osobie uprawiającej hazard?

Poradnictwo nie zmieni osoby mającej problemy z hazardem. Tylko ona sama może to zrobić.

Na początku wiele osób nie od razu chce rzucić lub zmienić sposobu uprawiania hazardu. Zwykle najpierw udają się po pomoc w problemach finansowych lub rodzinnych. Dzięki poradnictwu dowiadują się, że ich uprawianie hazardu jest problemem.

Terapeuta udzieli im informacji, porady i wsparcia. To pomoże uświadomić tej osobie, jakie szkody czyni hazard i zdecydować, co z tym zrobić. Terapeuta prawdopodobnie zachęci taką osobę do zrobienia przerwy w uprawianiu hazardu tak, aby trzymać hazard pod kontrolą i zobaczyć jakie czyni on szkody.

Poradnictwo może pomóc członkowi Twojej rodziny:

- znaleźć zdrowe alternatywy zamiast hazardu
- zidentyfikować czynniki skłaniające go do hazardu
- zidentyfikować fałszywe przekonania, które mogą powodować problemy
- znaleźć sposoby radzenia sobie z pociąganiem do hazardu.

Najlepsze wyniki terapii są wtedy, gdy cała rodzina czyni wysiłek i wzajemnie się wspiera. To właśnie dlatego pomoc jest dostępna dla wszystkich członków rodziny.

Poradnictwo daje najlepsze wyniki wtedy, gdy cała rodzina czyni wysiłek i wspiera się wzajemnie.

Więcej informacji na temat jak poradnictwo może pomóc osobie, która uprawia hazard, można znaleźć w poradniku: *Problem hazardu: zagrożenia, alternatywy*.

Hazard niskiego ryzyka i hazard szkodliwy

Niektórzy ludzie decydują się rzucić hazard całkowicie. Inni mogą ustalić limity czasowe i finansowe w uprawianiu hazardu lub unikać tej działalności hazardowej, która powoduje najwięcej problemów.

Jeśli członek Twojej rodziny zdecyduje się kontynuować hazard, podejmij starania, aby zredukować ryzyko. Hazard niskiego ryzyka oznacza, że grający:

- ustalą ile czasu spędzą i ile pieniędzy wydadzą na hazard
- akceptują przegraną i nie próbują jej odzyskać
- cieszą się z wygranej ale rozumieją, że jest to sprawa przypadku
- zachowują równowagę między hazardem i innymi przyjemnościami
- nie grają dla zarobku lub aby spłacić długi
- nie grają kiedy są pod wpływem alkoholu lub narkotyków
- nigdy nie pożyczają pieniędzy i nie wydają własnych lub rodzinnych inwestycji lub oszczędności na gry hazardowe
- nie uprawiają hazardu aby uciec od problemów lub przykrych uczuć
- nie zaniedbują swojej rodziny pracy, zdrowia, finansów lub reputacji na rzecz hazardu.

6

Gdzie można uzyskać pomoc?

Usługi w miejscu Twojego zamieszkania

Zobacz z tyłu okładkę tego poradnika, aby znaleźć nazwy i adresy miejscowych agencji.

Usługi prowincyjne i federalne

Ontario Problem Gambling Helpline (OPGH)

1 888 230-3505

www.opgh.on.ca

Usługi bezpłatne, poufne i anonimowe. Można dzwonić 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. *OPGH* udziela informacji w ponad 140 językach. Otrzymasz tam również skierowanie do:

- usług leczniczych i terapeutycznych związanych z hazardem
- usług w zakresie poradnictwa kredytowego i spłaty długu
- porad telefonicznych, jeśli są dostępne w miejscu Twojego zamieszkania
- grup wsparcia takich jak Gamblers Anonymous i Gam-Anon.

Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)

1 888 746-3328

www.oaccs.com

Prowincyjna, niedochodowa organizacja, która udziela informacji i skierowań do 24 afiliowanych agencji oferujących usługi w zakresie poradnictwa kredytowego.

W zakres ich usług wchodzi pomoc w:

- ustalaniu budżetu
- postępowaniu z kredytodawcami
- spłacie zadłużenia w dogodnych dla Ciebie ratach
- poprawie sytuacji kredytowej.

Jeśli nie masz dostępu do usług w miejscu zamieszkania, porady telefoniczne są dostępne pod numerem 1 888 204-2221.

Community Information Centres (CICs)

Wykręć 0 aby połączyć się z operatorem lub wykręć numer 211.

www.211Ontario.ca

CICs to organizacje nieochodowe, które zbierają informacje dotyczące usług rządowych, komunalnych i społecznych na danym terenie.

W tym również informacje na temat usług dostępnych dla osób w stanie kryzysu, informacje o schroniskach i poradnictwie. Zadzwoń do operatora, aby się dowiedzieć czy *CIC* jest w Twoim rejonie.

Kids Help Phone

1 800 668-6868

www.kidshelp.sympatico.ca

Bezpłatna, 24-godzinny na dobę, pomoc telefoniczna i linia informacyjna dla dzieci i młodzieży. Dostępna po angielsku i francusku.

Parent Help Line

www.parentsinfo.sympatico.ca

Strona internetowa The Parent Help Line posiada informacje dla rodziców na temat różnych spraw. W tym Link Library, która oferuje rodzicom dostęp do stron internetowych zawierających informacje na temat najnowszych badań oraz informacje na takie tematy jak: znęcanie się/agresywność wśród młodzieży, dolegliwości braku uwagi, niemowlęta, a stres rodziców.

Help Lines and Distress Centres

Zadzwoń do operatora lub sprawdź listę numerów na pogotowie podanych na okładce książki telefonicznej; są to numery do ośrodków pomocy w nagłych przypadkach lub gorących linii pomocy w Twoim rejonie.

Gamblers Anonymous (GA)

416 366-7613

www.gamblersanonymous.org

GA są dostępne w wielu rejonach. Opierając się na Alcoholics Anonymous, GA stosuje, składający się z 12-tu kroków program wzajemnej pomocy, zmierzający do wyleczenia.

Gam-Anon and Gam-Ateen

416 366-7613

www.gam-anon.org

Gam-Anon jest to wzajemne wsparcie dla członków rodzin i przyjaciół osób, które mają problemy z hazardem. Pomaga w radzeniu sobie oraz w pozbyciu się poczucia winy za problemy osób uprawiających hazard. Pomaga także w skoncentrowaniu się na swoim zdrowiu i samopoczuciu.

Responsible Gambling Council (RGC)

www.responsiblegambling.ca

RGC pomaga osobom indywidualnym i grupom społecznym propagując uprawianie hazardu w zdrowy i odpowiedzialny sposób z naciskiem na zapobieganie problemom wynikającym z hazardu.

PORADY PRAWNE

Lawyer Referral Service (LRS)

Główne biuro: 1 900 565-4577

www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs

LRS poda Ci nazwiska adwokatów (w tym również tych, którzy opłacani są przez Legal Aid) w Twoim rejonie, którzy udzielą Ci pół-godzinnej, bezpłatnej porady prawnej. Za wykręcenie numeru do LRS będzie dodane \$6 opłaty do Twojego rachunku telefonicznego. Możesz zadzwonić na bezpłatną linię kryzysową jeśli dzwonisz ze szpitala lub więzienia, jeśli jesteś w wieku poniżej 18 lat lub gdy jesteś osobą bezdomną czy w sytuacji kryzysowej.

Community Legal Education Ontario (CLEO)

416 408-4420

www.cleo.on.ca

CLEO jest środowiskową kliniką prawną, która publikuje materiały pisane zrozumiałym językiem dla ludzi o niskich dochodach.

Materiały te dotyczą głównie pomocy społecznej, prawa lokalnego, prawa imigracyjnego i uchodźców, odszkodowań pracowniczych, spraw kobiet, prawa rodzinnego, ubezpieczeń pracowniczych i praw człowieka.

Legal Aid Ontario

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca

Jeżeli masz niskie dochody Legal Aid może pomóc w opłaceniu kosztów pomocy prawnej. Po zakwalifikowaniu możesz uzyskać pomoc finansową w zakresie różnych problemów prawnych w tym prawa karnego, rodzinnego oraz imigracyjnego i uchodźców. Możesz uzyskać pomoc w niektórych sprawach cywilnych i przy odwołaniach.

Materiały zalecane do przeczytania

Berman, L. & Siegal, M.-E. (1999). *Behind the 8 Ball: A Guide for Families of Gamblers*. New York: Simon & Schuster.

Błaszczynski, A. (1998). *Overcoming Compulsive Gambling: A Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*. London, England: Constable & Robinson.

Federman, E., Drebing, C. & Krebs, C. (2000). *Don't Leave It to Chance: A Guide for Families of Problem Gamblers*. Oakland: New Harbinger.

King, A. (1999). *Diary of a Powerful Addiction*. Tyndall, MB: Crown Publishing.

Little, D. (2002). *Losing Mariposa: The Memoir of a Compulsive Gambler*. Toronto: ecw Press.

Little, M. (c. 1999). *The Other Woman Was Lady Luck: True Stories from Monte Carlo to Casino Windsor*. Manitoulin Island, ON: Lady Luck Enterprises.

Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary.

Gamblers. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary.

Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

Raabe, T. (2001) *House of Cards: Hope for Gamblers and Their Families*. Carol Stream, IL: Focus on the Family/Tyndale House.

Ważne strony internetowe

Centre for Addiction and Mental Health (CAMH)

www.problemgambling.ca

Strona internetowa wszechstronnie informująca o problemach związanych z hazardem, służy jako główna i najlepsza strona w Internecie dla profesjonalistów i szerokiej publiczności zainteresowanej sprawami hazardu w Ontario i poza jego granicami. Strona zawiera informacje, materiały źródłowe i połączenia do innych użytecznych stron internetowych.

Compulsive Gamblers Hub

www.cghub.homestead.com

Internetowa grupa wzajemnej pomocy oparta na Gamblers Anonymous.

GamBlock

www.gamblock.com

GamBlock blokuje dostęp do internetowych stron z grami hazardowymi. Pomaga ludziom z problemami hazardowymi unikać uprawiania gier hazardowych na internecie. Opłata US \$74.95 .

Journal of Gambling Issues

www.camh.net/egambling

Publikacja internetowa, która analizuje badania nad hazardem, leczenie, politykę wobec hazardu i doświadczenia, pozytywne i negatywne, ludzi uprawiających hazard.

Mood Disorders Society of Canada

www.mooddisorderscanada.ca

Niagara Multilingual Problem Gambling Program

www.gamb-ling.com

Informacje na temat problemów z hazardem w 11-tu językach.

Ontario Problem Gambling Research Centre

www.gamblingresearch.org

Agencja fundacyjna, która inwestuje w badania problemów z hazardem, zwiększa potencjał badawczy problemów związanych z hazardem w Ontario i udostępnia fundusze na badania.

YMCA Youth Gambling Program

www.ymcatoronto.org/gambling

YouthBet

www.youthbet.net

Zobacz również strony internetowe pod Usługi prowincyjne i federalne, początek na stronie 39.

Ontario Problem Gambling Helpline
1 888 230-3505