

Modifikovaný dotazník na patologické hráčství organizace Gamblers Anonymous

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

1. Ztrácíš často kvůli hře čas?
2. Učinila hra tvůj život doma nešťastný?
3. Poškodila hra tvoji pověst?
4. Cítíš 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 vyhraješ, 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. Prodáváš 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 to oslavit 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 vést k podceňování stavu**. Není jisté, zda dotyčný vyplnil dotazník úplně věrohodně. Navíc se problém může v případě pokračujícího hraní zhoršovat.

Z uvedeného dotazníku také vyplývá, jaká rizika s sebou patologické hráčství nese. Jsou to mimo jiné zanedbávání školy a dalších povinností, dluhy, trestná činnost, agrese vůči vlastní osobě, narušení rodinných a dalších mezilidských vztahů.

Prevence problémů působených hazardní hrou

Prevence problémů působených hazardní hrou má širší dosah, nežli jen předcházení patologickému hráčství. I jednorázová velká prohra může způsobit řadu problémů, i když se nejedná o patologické hráčství. Prevence problémů působených hazardní hrou a problémů působených alkoholem nebo drogami má hodně společného. Navíc problémy s hazardní hrou zvyšují riziko problémů s návykovými látkami. Proto je vhodné prevenci v těchto oblastech spojovat.

Co může udělat žák, student, vrstevník

Především se hazardní hře, alkoholu a drogám vyhýbat a jít tak dobrým příkladem. Může se také zapojit do programu za aktivní účasti předem připravených vrstevníků (peer program). Účast vrstevníků, kteří odmítají hazardní hru a žijí zdravě, pronikavě zvyšuje účinnost preventivních programů (metodika peer programu viz doporučená literatura).

Co mohou udělat rodiče

Následující zásady jsou užitečné i v prevenci problémů působených návykovými látkami u dětí.

1. Získejte důvěru dítěte, naučte se naslouchat tomu, co říká, věnujte mu potřebný čas.
2. Opatřete si o hazardní hře a jiných návykových rizicích informace, abyste o tom mohli s dítětem zaslíbeně hovořit. Vyberte si k takové debatě vhodný okamžik.
3. Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo. Toho můžete dosáhnout tím, že ho vhodně zaměstnáte v rodině nebo mu najdete dobrou společnost a záliby mimo ni.
4. Stanovte a prosazujte zdravá pravidla. Základním pravidlem pro nezletilé je: nikdy a za žádných okolností žádná hazardní hra. Za porušení pravidla by měly následovat přiměřené a předvídatelné sankce, např. krácení kapesného.
5. Buďte pro dítě dobrým modelem. Dítě vycítí, že i pro vás mají peníze, které jste si poctivě vydělali větší cenu, než kdybyste je někde našli nebo vyhráli. Pokud hazardní hru sám neprovozujete, je to výborné. Samo o sobě to ale ještě dítě zcela nechrání, protože je vystaveno i dalším vlivům.
6. Dítě by mělo vědět, že určité věci musí umět odmítnout. Mezi ně patří i pozvání k hazardní hře.
7. Chraňte dítě před nevhodnou společností tím, že budete trávit čas s ním nebo mu najdete vhodné přátele a kvalitní záliby.
8. Posilujte zdravé sebevědomí dítěte.
9. Podle potřeby spolupracujte i s dalšími dospělými, školou, případně odborníky.
10. Jestliže se objeví problémy s hazardní hrou u dítěte, je třeba je energicky zvládnout. Využívejte možnosti profesionální konzultace. Čím dříve se začne problém řešit, tím je to snazší. (Viz doporučená literatura.)