

### Jak můžete pomoci vrstevníkům, aby se hazardní hře vyhýbali

- Především sami hazardně nehrajte. Tím, že se chováte rozumně a s penězi nakládáte inteligentně, dáváte druhým dobrý příklad. Navíc svými penězi nepřispíváte 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?

- Průmysl hazardní hry není dobročinná instituce. Jeho cílem je především zisk. Proto musí zákonitě více lidí prohrávat, než vyhrávat. Prohra je nepříjemná, ale výhra je, jak už víme, ještě nebezpečnější, protože zvyšuje touhu hrát.
- Má-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 výkonnější. Peníze, které vyhraje demoralizují a učí spoléhat 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 spoléhnout 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 prostředím, 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 pomoc 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 zvládnutí 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 koníčky, sportovat, studovat i přiměřeně odpočívat.** 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. 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. Prodal 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 ukolébát.** Kdo ví, jestli dotyčný vyplnil dotazník poctivě. Navíc se problém může v případě pokračujícího hraní zhoršovat.*