

# HAZARD - ZABAWA CZY PUŁAPKA ?

Wielu osobom hazard kojarzy się z grą w kasynie i grą na automatach, natomiast gra w totolotka, zdraпки, wysyłanie sms-ów w licznych konkursach, gra na giełdzie, czy też licytacje na Allegro traktuje się tylko jako niegroźną zabawę, która dostarcza przyjemnego pobudzenia.

*Hazardem nazywamy wszystkie gry pieniężne, w których o wygranej w mniejszym lub większym stopniu decyduje przypadek.* Słowo „hazard” pochodzi z języka arabskiego: „az-zahr” i znaczy „kostka”, „gra w kości”. W języku angielskim dosłownie przetłumaczone oznacza „niebezpieczeństwo”, „ryzyko”.

Przeciętna osoba traktuje grę jako zabawę, chociaż często chciałaby wygrać. Wyznacza sobie najczęściej pewien limit pieniędzy, jakie może poświęcić na grę lub określa limit czasu, po którym odstępuje od gry, bez względu na to, czy wygrywa, czy też przegrywa. Osoby grające sporadycznie, zakładają prawdopodobieństwo przegranej określonej kwoty i wliczają ją w koszty zabawy. Zupełnie innymi motywami kierują się osoby, których granie nabrało cech patologicznego hazardu. Hazardzista doświadcza nieodpartego impulsu, któremu towarzyszy napięcie i poddając się mu, ma poczucie ulgi. Wielu nałogowych graczy przyznaje, że czują chęć życia tylko wtedy, gdy oddają się hazardowi.

**Hazard może być formą uzależnienia, jest zaburzeniem nawyków i kontroli impulsów.** Należy przez to rozumieć powtarzające się działania bez racjonalnej motywacji, które nie mogą być kontrolowane i zazwyczaj szkodzą zarówno interesom pacjenta, jak i innych ludzi. Czas od rozpoczęcia grania do utraty kontroli nad nim jest różny, mogą to być zarówno miesiące, jak i lata. Niestety wielu patologicznych hazardzistów rozpoczynało granie w okresie dorostania.

Badania ujawniają, że młodzież poniżej 18 roku życia uprawia w sposób patologiczny hazard, głównie grając na automatach. Nadmierne uprawianie hazardu przypomina objawy uzależnienia od alkoholu i narkotyków. Należy zwrócić uwagę na: brak zainteresowania tym, co do tej pory było ważne (tj. szkoła czy aktywność sportowa); wychodzenie z domu nie wiadomo na jak długo i dokąd; brak pieniędzy, pożyczanie bądź zabieranie pieniędzy z domu bez pytania, sprzedawanie rzeczy, huśtawkę nastrojów, ciągłe rozdrażnienie i skłonność do agresywnych zachowań, izolację od bliskich, zaniedbywanie wyglądu i zdrowia, kłamstwa - szczególnie dotyczące pieniędzy. Z patologicznym hazardem wiąże się wiele szkód natury zdrowotnej, zawodowej, niepowodzenia szkolne, zaburzenie więzi rodzinnych i kontaktów interpersonalnych, zaniedbywanie ważnych sfer życia, trudności w dostosowywaniu się do norm społecznych. Nadmiernemu graniu często towarzyszy picie alkoholu, zażywanie narkotyków czy palenie papierosów.

Opisywane są **cztery fazy rozwoju uzależnienia**

**od hazardu:** Początkowo jest to **faza zwycięstw i potrzeba przeżywania silnego napięcia**, jakie pojawia się podczas gry - granie okazjonalne, fantazjowanie na temat wielkich wygranych, coraz częstsze zakłady i coraz wyższe stawki. Człowiek zaczyna wierzyć w to, że będzie zawsze wygrywać, a w przypadku osiągnięcia „wielkiej wygranej” dąży do jej powtórzenia (nieuzasadniony optymizm), coraz częściej ryzykując większe kwoty. Kolejna to **faza strat, spadku szacunku do siebie i żądza „odegrania się”**. Stawiając na wysokie zakłady, ryzykant naraża się na wysokie straty, wysokie pożyczki i próby odgrywania się. Hazardzista gra kosztem pracy i domu, kłamie i zaczyna ukrywać swoje uzależnienie; unika wierzycieli i poszukuje komfortu psychicznego cały czas wierząc, że wkrótce nastąpi kolejna „wielka wygrana”. Trzeci etap to **faza desperacji** - separacja od rodziny i przyjaciół; utrata pracy i narastające długi powodują panikę. Presja wierzycieli popycha często ku przestępstwom. Te obciążenia prowadzą z kolei do psychicznego wyczerpania, pojawiają się wyrzuty sumienia, poczucie winy, bezradność i depresja. Paradoksalne jest to, że wielu hazardzistów jest bardziej zadowolonych z przegranej niż z wygranej, bowiem przegrana pozwala na dalszą grę, a tym samym umożliwia dalsze przeżywanie stanów napięcia. Osoba bez względu na stan finansowy i konsekwencje nie jest w stanie przerwać gry. Ostatnia to **faza utraty nadziei** - rozwód; poczucie beznadziejności, myśli i/lub próby samobójcze. Zostają wówczas cztery wyjścia: ucieczka w uzależnienie od alkoholu lub leków, więzienie, śmierć (samobójstwo lub z ręki wierzycieli) albo zwrócenie się po pomoc.

**A co z bliskimi nałogowego gracza?** Najczęściej początkowej fazie uzależnienia od hazardu towarzyszy zaprzeczanie problemom. Rodzina twierdzi, że to zły wpływ kolegów, nic groźnego. Następny etap to obciążenie rodziny skutkami hazardu, a zatem spłacanie długów gracza i wymuszanie na nim obietnic niegrania. Przedłużający się stres, rosnące długi, wizyty i telefony komorników prowadzą do wyczerpania i utraty nadziei, co może być przyczyną różnych chorób współmałżonka lub partnera hazardzisty. W kolejnym etapie niestety następuje rozpad rodziny.

**Co może zrobić członek rodziny hazardzisty?** Nie kontroluj go i pozwól mu ponosić konsekwencje swoich działań. Ochraniaj siebie, poszukaj sojuszników. Mów otwarcie o jego niewłaściwym postępowaniu. Szukaj pomocy na zewnątrz. Zachęcaj gracza do leczenia. Patologiczny hazard jest chorobą. to hazardzista jest odpowiedzialny za spłatę długów - nie rób tego za niego!

Osoby, które mają w sobie „żyłkę hazardzisty”, ale jednocześnie charakteryzują się większym poczuciem odpowiedzialności, wybierają bardziej bezpieczne namiastki hazardu, takie jak zdraпки, totolotek, konkursy

audiotele. Zdarza się jednak, że część tych osób traci kontrolę nad swoimi emocjami, a chęć zysku i dreszczyk związany z ryzykiem biorą górę. Wydają coraz więcej pieniędzy na kupony lub dziesiątki razy wykręcają telefoniczne numery telewizyjnych konkursów. Sygnałem, że sprawy posuwają się zbyt daleko staje się np. niewiarygodnie wysoki rachunek telefoniczny.

**Jeśli zauważysz u siebie problemy z nadmiernym hazardem**, powiedz o tym komuś. Nie pozostawaj z problemem sam. Zaprzeżaj spotkań z osobami, z którymi grałeś. Odnów te znajomości, które zaniedbałeś przez hazard. Unikaj miejsc, w których zazwyczaj grałeś, bo wyzwoła w tobie chęć hazardu. Noś przy sobie mało pieniędzy, karty płatnicze i kredytowe zostaw w domu. Myśl

często o tym, co motywuje cię do zaprzestania grania. Wróć do zainteresowań, aktywności które zarzuciłeś w związku z graniem, bądź poszukaj nowych, które wypełnią ci czas i dadzą satysfakcję. Nie unikaj rozmów o długach - w końcu musisz je spłacić. Bankom czy osobom, od których pożyczasz pieniądze nie zależy na ukaraniu ciebie, ale na odzyskaniu pieniędzy. Wyznaczaj sobie krótkie cele: jeden dzień bez grania. Jeśli uda się go zrealizować, to wyznacz sobie następny. Krok po kroku można się uwolnić. I wreszcie - skontaktuj się ze specjalistą. Nie zawsze jesteśmy w stanie poradzić sobie sami.

mgr Monika Kofel-Dudziak

## Z ŻYCIA MIASTA

# Koncert kolęd i pastorałek

**W sobotnie popołudnie, 8 stycznia licznie zgromadzoną publiczność w Teatrze Letnim powitała prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Szkoły Podstawowej nr 1 w Ciechocinku, p. Joanna Braatz. Już po raz trzeci ww. stowarzyszenie zorganizowało kolędowe spotkanie dla mieszkańców miasta i kuracjuszy.**

Na świątecznie udekorowanej scenie młodzi artyści zaprezentowali bardzo bogaty repertuar kolęd i pastorałek tradycyjnych oraz współczesnych. Wystąpili: działający pod kierunkiem p. Iwony Krzysztanowicz zespół „Ajki”, prowadzona przez p. Tomasza Thiede grupa „Singers” oraz przygotowane przez p. Ewelinę Centkowską siostry Klameckie. Ponadto gościnnie zaprezentował się zespół wokalnie-instrumentalny działający przy świetlicy „Promyk”.

Dzieci wykonały swoje pieśni w sposób profesjonalny. Doskonale bawiła się także publiczność, która wraz z młodymi wykonawcami zaśpiewała m.in. kolędę pt. „Przybieżeli do Betlejem”.

Ponadto występ uświetniła grupa taneczna „Solinki”. Dziewczynki z klas I-III, prowadzone przez p. Mirellę

Kułaczkowską, w śnieżnych oraz mieniących się srebrem strojach, zaprezentowały kompozycje taneczne do śpiewanych kolęd, budząc aplauz wśród zgromadzonych. Nutę refleksji nad człowieczym życiem i magią świąt wprowadzili recytatorzy, deklamując wiersze ks. Jana Twardowskiego.

Koncert nie odbyłby się, gdyby nie praca całego zespołu nauczycieli z ciechocińskiej „Jedynki”. Oprócz wymienionych wyżej osób należy wspomnieć jeszcze o grupie współpracującej, do której należą: p. Krystyna Taranowska, p. Paulina Czyżniewska, p. Teresa Żak, p. Ewa Adamczyk oraz p. Jarosław Machłaj. Słowa specjalnego podziękowania organizatorzy kierują do p. Leszka Promińskiego za gratisowe nagłośnienie imprezy.

Teresa Żak



fol. J. Stawiszyńska