

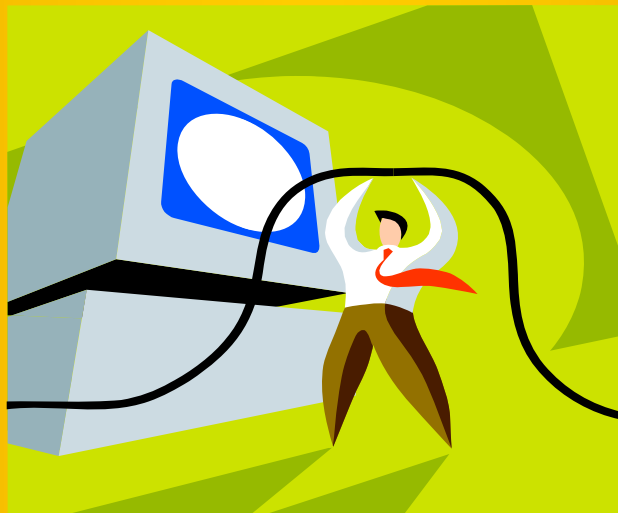
## Ako sa chrániť?



Najlepšie je nikdy nezačať hrať. Človek, ktorý nikdy nehral, nehra a ani nikdy hrať nebude, nepodľahne problémom spojených s hraním. Teda pred prvým vhoďením mince do automatu, alebo akoukoľvek inou hrou dôkladne zváž, či je to to, čo v tej chvíli naozaj potrebuješ.

**Rady pre tých, ktorí sa cítia byť ohrození dôsledkami svojho hrania:**

- Nenos pri sebe väčšie sumy peňazí!
- Vytvor si rozumný štýl života, v ktorom je sklbená práca, kvalitná zábava a iné činnosti nesúvisiace s hrou!
- Rátaj s tým, že sa môžu objaviť krízy a chuť opäť začať hrať! Čím dlhšie nehraš, tým je to jednoduchšie.
- Pripomínaj si výhody toho, že nehraš!
- Dbaj o svoje zdravie!
- Snaž sa mať čo najviac priateľov, ktorí nehrajú hazardné hry.
- Uvedom si, že Tvoje problémy sa nedajú vyriešiť okamžite, iba postupne!
- Uvedom si, že hazardná hra je ako pasca a zamysli sa nad tým, čo je v živote skutočne dôležité!
- Ak potrebuješ Ty, alebo niekto v Tvojom okolí pomoc či radu, neváhaj a kontaktuj naše ICM!



### Informačné centrum mladých Banská Bystrica

Tajovského 30  
975 90 Banská Bystrica

e-mail: [bb@icm.sk](mailto:bb@icm.sk)  
web: [www.icm.sk](http://www.icm.sk)

Vydalo Informačné centrum mladých Banská Bystrica s finančnou podporou MŠVVaŠ SR

NEPREDAJNÉ



# DIAGNÓZA F 63.0

"Ja hráč"



**AKO SI „NEPREHRAŤ“ ŽIVOT!!**

INFORMAČNÉ CENTRUM MLADÝCH  
BANSKÁ BYSTRICA

## F 63.0 - Závislosť na hre

### Niekoľko rád, ako sa nestáť závislým

Ako sa prejavuje hráčska závislosť ?

- hráč miluje časté riziko,
- hra pohltí väčšinu jeho záujmov, aktivít a fantázií,
- ak už raz vyhral, je neschopný prestať hrať,
- riskuje neúmerne vysoké čiastky,
- medzi vložením peňazí a výsledkom prežíva slasné napätie,
- hráč je optimistický, neschopný poučiť sa z prehier a napriek logike a pravdepodobnosti verí v šťastný osud a v to, že sa mu raz vytrvalosť oplatí.



**Hráčska vášeň:** je choroba, ktorá ruinaje človeka finančne, existenčne, no hlavne ľudsky. Hráč postupne stráca všetko - peniaze, postavenie, rodinu, lásku, priateľov, stráca zdravie, dušu i samého seba.

#### Ako vzniká závislosť?

**1. Vyhrávací fáza:** Hráč zväčša investuje nevelikú sumu. Stáva sa, že vyhrá, tak narastá aj jeho sebavedomie a viera vo väčšiu výhru. Nachádza potešenie v atmosfére herní. Trávi tu stále viac času. Dúfa, že vyhrá veľa peňazí. Hra ho stále viac pohlcuje.

**2. Prehrávací fáza:** Hráč zrazu zisťuje, že prehráva stále viac peňazí a snaží sa prehraté vyhrať naspäť. Hrá stále viac. Svoje prehry tají, klame, potajomky berie veci z domu, ba dokonca kradne, aby mal prostriedky na ďalšiu hru. Háda sa s priateľmi, rodinou, má problémy v škole, resp. v zamestnaní.

**3. Fáza straty kontroly:** Hráč trávi prakticky všetok svoj čas pri hre. Prostriedky na hru získava krádežami a inou trestnou činnosťou. Je presvedčený, že peniaze získa naspäť a všetko dá do poriadku. Nakoniec už hrá iba pre hru. V tejto fáze je už závislý. Prichádzajú depresie, ba dokonca pokusy o samovraždu.



#### Prečo vzniká závislosť na hre?

Hra je pre človeka zdrojom príjemných pocitov (vzrušenie, príjemné napätie), ovplyvňuje, teda podobne, ako iné drogy, duševnú činnosť (prežívanie, vnímanie, náladu). Hranie sa môže stať "liekom" na trápenie, únikom od problémov, „zdrojom potešenia“ a podobne. Takéto nezdravé postoje k hraniu vedú k chorobe, k závislosti. Každý človek je iný a preto sa niekto môže stať závislým a niekto nie. Okrem osobnosti môže na vplyv závislosti pôsobiť aj prostredie, v ktorom človek vyrastá.

#### Aké hazardné hry poznáme?

**kasína:** napr. v Monte Carlo, v Las Vegas,  
**športové stávky:** tipovanie v stávkových kanceláriách na športové výsledky zápasov, napr. NIKE, TIPOS...  
**karty, kocky:** poker, black-jack, oko...  
**Ruleta, lotéria a iné.**



Je možné získať závislosť aj na :

- hráč na počítačoch,
- videohrách,
- surfovaní po internete, e-mailoch, chatovaní...,
- mobilnom telefóne a telefonovaní, posielaní SMS ...



Dôsledky chorobnej závislosti na hre môžu byť:

- **osobné poškodenie** (strata identity, gambling je psychická choroba)
- **sociálne poškodenie** (izolácia, nenaplnenie funkcií rodiny, odstup od spoločnosti, priateľov, zlé fungovanie vzťahov s inými ľuďmi...)
- **ekonomické poškodenie** (závislosť je drahá, s tým súvisia možné krádeže, dlhy a pod.)
- **zdravotné poškodenie** (rôzne choroby súvisiace s neustálym vysedávaním pri počítači, alebo pri hrách, bolesti hlavy, chrčtice, očí, psychické poruchy...)