
SZKOLENIE DLA
DZIENNIKARZY
UZALEŻNIENIE OD
HAZARDU - MATERIAŁY
EDUKACYJNE

MAJ 2016



HISTORIE OSÓB

UZALEŻNIONYCH OD HAZARDU

ORAZ OSÓB WSPÓLUZALEŻNIONYCH

(Zachowano pisownię oryginalną;

źródło: forum na stronie www.anonimowihazardiści.org)

NEO: MARZYŁEM O PIĘCIU SIÓDEMKACH NA NAJWYŻSZEJ STAWCE

Postanowiłem podzielić się z Wami moją historią-może być trochę pogmatwana bo działo się to na przestrzeni około 15 lat, może nie być też do końca chronologicznie ale spróbuje...

Moja przygoda z hazardem zaczęła się gdy miałem 14 lat - w osiedlowym barze wrzuciłem złotówkę do maszyny, zwykłej owocówki, pamiętam jak dziś nazywała się penalta i bonus to była gra na boisku - kręcili się kostka i przechodziło ileś tam kroków. Wygrałem wtedy 60 złotych, dla małego który dostawał 5 zł kieszonkowego na tydzień była to fortuna. Następnego dnia porzadziłem trochę w szkole pamiętając o tym żeby nie wydać za dużo bo po południu pójdę zagrać znowu. Oczywiście przegrałem wszystko co do grosza.

Ale haczyk został polknięty - od tego czasu jakakolwiek gotówkę jaka udało mi się zdobyć (kieszonkowe, reszta z zakupów, pieniądze od babci na urodziny itd.) przeznaczałem na maszyny. Było tak przez kilka lat z czasem coraz więcej i więcej.

W średniej szkole po raz pierwszy ukradłem coś żeby mieć na granie (przegrałem pieniądze od mamy na nowe spodnie więc postanowiłem je ukraść, udało się).

Potem wyjechałem na studia - nowe miejsce, nowi ludzie, na jakiś czas zapomniałem o graniu - pojawiło się inne hobby - amfetamina, extasy i imprezy. Czasami tylko sobie zagrałem - ale zazwyczaj było to na zasadzie 2 złote reszty z piwa jak da to fajnie jak nie to trudno.

Na trzecim roku studiów odkryłem salon gier gdzie stało dużo hot spotów - i zaczęło się znowu, wszystkie pieniądze przeznaczałem na grę, nawet jeśli wygrywałem to cieszyłem się nie z pieniędzy tylko z tego że mogę dalej grać. Poza tym amfetamina w połączeniu z hazardem bardzo mi się podobała, kilka razy siedziałem w kasynie 2 doby pod rząd.

W tym okresie poznałem dziewczynę - po zakończeniu studiów licencjackich zamieszkaliśmy razem i zacząłem pracować jako przedstawiciel handlowy, cały czas grałem, byłem niestęchający pomysłowy w wymyślaniu kolejnych kłamstw żeby wytłumaczyć godziny spędzone w kasynie (korki na mieście, kontrola drogowa, nadgodziny w pracy itp.) Nawet jeśli mówiłem że idę po coś do jedzenia to wybierałem bar gdzie mają maszyny i wracałem po kilku godzinach z zimnym zarciem. Apogeum przyszło gdy na imprezie walentynkowej zaszyłem się w ciemnym kącie przy maszynie, przegrałem wszystko co miałem przy sobie po czym pojechałem taksówką do domu i wziąłem całe pieniądze jakie były przygotowane na czynsz i rachunki. I jak myślicie? Co z nimi zrobiłem? Oczywiście przegrałem. To było zbyt dużo dla niej - zostawiła mnie.

Zrezygnowałem z mieszkania bo było za drogie żeby wynajmować samemu i wróciłem do domu rodzinnego, do pracy dojeżdżam codziennie 80 kilometrów, w dalszym ciągu zazywając amfetamina i grając na maszynach jeśli tylko miałem za co. To był ciężki ciąg kłamstw i oszustw. W pracy najgorsze było to miałem czasami kilkanaście tysięcy przy sobie wracając z trasy - niektórzy klienci płacili gotówką. Czasami zatrzymywałem się w zajazdach i barach po drodze żeby sobie zagrać ale starałem się zachować umiar przegrywając nie swoje pieniądze.

W pewien piątek wracając miałem przy sobie 9 tysięcy złotych, coś mi odbiło specjalnie jechałem powoli żeby nie zdążyć rozliczyć się z nich (centrala była czynna do 18-tej a jeśli nie zdążyłem to mogłem się rozliczyć w poniedziałek rano) grałem i cpałem całą noc, przegrałem 8 tysięcy, zaczęły się myśli samobójcze i planowanie kolejnych kłamstw. Nagle jest wpadło-wygrałem 12 tysięcy. Odetchnałem z ulgą ale oczywiście

nie przestałem grać - znowu zacząłem przegrywać, gdy zostało mi 8 tysięcy byłem tak zmęczony fizycznie i psychicznie że pojechałem do domu szczęśliwy że muszę skolować " tylko" 500 złotych i wpłace pieniądze do kasy a mogło być przecież dużo gorzej.

Udało mi się pożyczyć te 5 stówek i wpłaciłem równie 9 tysięcy w poniedziałek ale nie nauczyło mnie to niczego.

Za jakiś czas przegrałem 2 tysiące firmowych pieniędzy i wymyśliłem ściśle że trzymałem je w paczce po fajkach i przez rozstargnienie wyrzuciłem gdzieś po drodze. Przeszło - rozłożyli mi to na raty i z każdej wypłaty ściągali po 200 złotych. Ja jednak w dalszym ciągu marzyłem o pięciu siedemkach na najwyższej stawce. Po jakimś czasie przegrałem kolejne 4 tysiące nie swoich pieniędzy i wtedy już nie wiedziałem co wymyślec, przestałem chodzić do pracy nie odbierałem telefonów, po 2 dniach wreszcie odebrałem tel od szefa i powiedział on tylko tyle: "albo przyjeżdżasz natychmiast albo prokurator i sprawa o kradzież" przestraszyłem się i pojechałem, szef był na tyle w porządku że udało mi się dogadać i rozłożyli mi to też na raty splacane z każdej wypłaty, zostałem też przeniesiony i nie jeździłem już w trasy ale pracowałem w hurtowni - dosyć mała firma, był tam tylko kierownik, ja i kierowca starszy facet. Na jakiś czas odpuściłem sobie trochę granie. Po kilku miesiącach kierownik jechał na wakacje i zostałem ja jako jego zastępca i kierowca który cały czas był w trasie. Zacząłem kombinować i sprzedawać na lewo towar albo usuwać faktury z systemu, myślałem że w ciągu 2 tygodni wyprowadziłem stamtąd jakieś 8-10 tysięcy które oczywiście wrzuciłem w maszyny. Postanowiłem się zwolnić 3 tygodnie przed inwentaryzacją żeby moje szwindle nie wyszły na jaw.



Pojawiła się opcja wyjazdu za granicę - do Holandii, rodzice pożyczili mi pieniądze na spłatę długów w pracy i na wyjazd i pojechałem, było to w roku 2008. Przez jakiś czas nie miałem pracy, potem zaczęło mi się lepiej układać a w końcu dostałem kontrakt na stałe w dużej międzynarodowej firmie z pensją 2300 euro na rękę. I zacząłem znowu grać, zazwyczaj 2-3 dni po wypłacie nie miałem już pieniędzy i musiałem pożyczać.

Poznałem dziewczynę, zamieszkałiśmy razem i przestałem grać na jakiś czas. Wyszedłem na prostą i po jakimś czasie zachciał mi się znowu grać - zabrałem moją dziewczynę do kasyna - była pierwszy raz w życiu i trafiła jackpota-2500€, spodobała się jej. Przez jakiś rok cpałiśmy i graliśmy razem - całe oszczędności zostały w kasynie.

Na jakieś pół roku przestaliśmy grać - a później nowe "hobby" kasyno internetowe, kilka wygranych ale ogólnie to na minusie. Od czasu do czasu ciągle gramy ale staramy się wzajemnie pilnować i motywować do wytrzymania bez grania.

W zeszłym tygodniu zadzwonił do mnie najlepszy przyjaciel z czasów studiów- razem imprezowaliśmy on mnie wciągnął w drugi a ja jego w hazard. On zaangażował się w hazard dosyć ostro - ciągu ostatniego roku wziął kredyty na łączną sumę 200 tys złotych i wszystko przegrał. Na chwile obecna przebywa on w jednym z ośrodków na terapii odwykowej. Obiecałem mu że jak skończy terapię i ogarnie jakoś sprawę spłaty kredytów z bankami to będzie mógł przyjechać do mnie i pomogę mu znaleźć prace żeby zacząć to wszystko spłacać.

Z jednej strony chce mu pomoc i nie zostawiać go samemu sobie bo wszyscy inni znajomi i rodzina sie od niego odwrócili, a z drugiej strony trochę sie martwię ze jak znowu spotkamy sie i będziemy mieszkać razem to puszcza nam hamulce i polecimy po bandzie razem.

**KASIA: ODKRYŁAM INTERNETOWYCH BUKMACHERÓW.
ALE MIAŁAM RADOCHĘ! NIE TRZEBA NIGDZIE WYCHODZIĆ, NIE
TRZEBA SIĘ NIKOMU TŁUMACZYĆ, NIE TRZEBA ZAŁATWIAĆ
OPIEKI DO DZIECKA, MOŻNA GRAĆ NA WYSOKIE STAWKI I PANI Z
OKIENKA NIE PATRZY „DZIWNIE’.**

Cześć, mam na imię Kasia i jestem hazardzistką.

Mówię tak o sobie od około 4 tygodni, od mojego pierwszego mitingu. Dotąd żyłam w głębokim przeświadczeniu, że hazard mnie nie dotyczy, ja po prostu lubię sobie pograć i tyle, wygrywam, przegrywam, ale przecież to nic takiego. Ba, nawet kiedy straciłam bardzo dużo – i wcale nie mam tu na myśli kasy – to miałam w głowie, że to tylko chwilowe niepowodzenie. Ot, kolejna rzecz do przeżycia. Ale od początku...

Ponieważ jestem już po pierwszej rozmowie z terapeutką, musiałam odpowiedzieć na pytanie „od kiedy pani gra?” I wiecie co? Nie wiedziałam. Nie wiem. Odkąd pamiętam – w coś gram. Kupony Totka dostawałam na urodziny, przy codziennych zakupach spożywczych np. na bazarze, od budki z marchewką szłam prosto do budki lotto, żeby kupić chociaż zdrapkę.

Jak byłam w ciąży 11 lat temu, to całą wyprawkę dla Młodego kupiłam za kasę z wygranej w multi lotka. A jaka byłam dumna, to nawet Wam nie będę mówić... Wiecie, że tak SAMA umiałam „zarobić” na wszystko, och jaka jestem super zaradna! Naprawdę nie widziałam w tym nic złego, nic niestosownego.

*Później odkryłam internetowych bukmacherów.
Ale miałam radochę! Nie trzeba nigdzie wychodzić,
nie trzeba się nikomu tłumaczyć, nie trzeba
załatwiać opieki do dziecka, można grać
na wysokie stawki i pani z okienka nie patrzy
„dziwnie’.*

Hazard kojarzył mi się głównie z kasynem,

z zadymionym lokalem, z nabuzowanymi adrenaliną wariatami co to całą noc do ostatniej koszuli grają w jakieś ruletki czy tam inne, koniecznie ze szklaneczką whiskey w rękę. Oczywiście kojarzyłam hazard z mężczyznami, taki stereotyp. Ale ja? Za przeproszeniem, baba? Nigdy nie byłam w kasynie. Nigdy nie byłam w salonie gier. Nigdy nie rozmawiałam z żadnym hazardzistą. Nawet mi do głowy nie przyszło, żeby szukać pomocy, informacji. A po co? Moje życie to był głównie dom, praca i dziecko, a granie gdzieś w tle, rozrywka jak każda inna.

Później odkryłam internetowych bukmacherów. Ale miałam radochę! Nie trzeba nigdzie wychodzić, nie trzeba się nikomu tłumaczyć, nie trzeba załatwiać opieki do dziecka, można grać na wysokie stawki i pani z okienka nie patrzy „dziwnie’. No luksus jak w Lexusie :) Siedzisz wieczorem w piżamie przed kompem, gadasz ze znajomym na gg - a w tle „się wygrywają” prawdziwe pieniądze, no cud, miód i orzeszki :P

Grałam non stop przez ostatnie cztery lata. Znajomych i kasy było coraz mniej. To mi w niczym nie przeszkadzało, grałam wysoko i wysoko wygrywałam. Oczywiście też bardzo, bardzo dużo traciłam, ale to wszystko przecież CHWILOWE, odegram się, spłacę i jeszcze zostanie! O naiwności...

Pierwszym sygnałem (dla mnie) że coś się dzieje niedobrego był fakt, że przestałam kupować. Wiem, to może zabrzmie głupio, ale mi było zwyczajnie szkoda kasy, nawet jak miałam jej dużo (umownie dużo, bo dla każdego to inny próg) Nowe spodnie? A czy ja nie mam starych, całkiem jeszcze dobrych? Buty? A tamte z zeszłego roku to już zniszczone? Dziurawe przecież nie są...

Dziś o tym myślę, że bałam się zostać bez środków do grania. Tak, nie do życia. Do grania. Bo to był ten moment, że wcale nie wygrywanie było najważniejsze tylko samo granie. Żebyście mnie widzieli co się ze mną działo jak mi się zepsuł komputer... rrrany, stałam nad informatykiem jak głodny pies nad miską z żarciem.

MARTA: CZY ZNACIE JAKIEGOŚ URATOWANEGO HAZARDZISTĘ?

Dowiedziałam się kilka dni temu, że mój mąż jest nałogowym hazardzistą. Przegrał na maszynach wszystkie oszczędności, pozaciągał kredyty i pożyczki z bandyckim oprocentowaniem, zastawił w lombardzie złoto, w tym moje rodzinne pamiątki, mój pierścionek zaręczynowy, kolczyki i łańcuszek naszej córeczki, które dostała na chrzciny, obrączkę swojej mamy, prawdopodobnie też swoją obrączkę z wygrawerowanym moim imieniem - w sumie przewalił w pół roku około 40-50 tys. zł. Może więcej, bo może o wszystkim nie wiem. A może grał znacznie dłużej niż mówi? W tym czasie oczywiście masa kłamstw i kombinactwa, żeby się nie wydało i żeby skombinować kasę.

Jego matka jest bardzo biedna a on bardzo ją kocha i to że sprzedał jej obrączkę i zwinął kilkaset złotych, które mu dała by wpłacił jej do banku, oznacza dla mnie, że jest z nim bardzo źle.

To był szok. Świat mi się zawalił, zareagowałam ostro, bo jestem impulsywna: zrobiłam niezmierną awanturę, wywaliłam go z domu. Poinformowałam moich i jego rodziców, moją i jego siostrę. Nikt nie mógł uwierzyć.

Najważniejsze, że mamy półroczną córeczkę. Mąż ją bardzo kocha (teraz to brzmi dziwnie) i świetnie się nią opiekuje.

Zaczęły mnie dręczyć pytania: dlaczego on nam to zrobił? Może to moja wina? Może to przez trudne dzieciństwo? Ma skłonności do nałogu po ojcu - alkoholiku. 3 dni non stop przeryczałam. Już chciałam iść do psychiatry.

Groził że się zabije, 3 dni spał w aucie na mrozie. Wiedziałałam że to emocjonalny szantaż, że bierze mnie na litość - jak zawsze. Powiedziałam, że nie ma teraz miejsca na litość dla niego, muszę się skupić na mnie i dziecku, a on niech marznie - bardzo dobrze, ma dostać taką nauczkę, żeby ją popamiętał do końca życia. Ma mu być maksymalnie głupio i wstyd, żeby mu się już więcej nie chciało tak świecić oczami. Już chciałam obdzwonić całą dalszą jego i moją rodzinę oraz znajomych, żeby mu kasy nie

Po 3 dniach wpuściłam go do domu, postawiłam zasady: cała wypłata od razu od pracodawcy na moje konto, ja rozporządzam całą kasą, wydzielam mu na wszystko. Zabrałam mu dowód osobisty, żeby nie dostał już pożyczki. Ma harować jak wół...

pożyczali i w sumie stwierdziłam że i tak się wyda. Ale potem pomyślałam, że jak mu tak pogrzebię opinię i wszyscy się od niego odwrócą, to może nie będzie miał szans z tego wyjść już wcale.

Pomagała mi moja rodzina: opiekowali się dzieckiem, pocieszali, doradzali, powiedzieli, że pomogą mi finansowo,

mimo że też nie są bogaci. Mi normalnie było wstyd przed moją rodziną, że muszę ich prosić o pomoc, mimo że sami mają mnóstwo problemów. Obwinałam się, że mogłam wcześniej się zorientować, bo były sygnały, ale nie było dowodów. Byłam taka naiwna i ślepa. Od razu złożyłam w sądzie wnioski o wsteczną rozdzielność majątkową i alimenty na dziecko. Na szczęście mieszkanie jest tylko na mnie (od moich rodziców).

Jego rodzina też była w szoku i było im głupio za niego. Matka płacząc powiedziała mi przez telefon, że chciałyby mi pomóc, ale im samym nie starcza na życie - wiem że to prawda. Siostra też nie da rady mnie jakoś finansowo czy inaczej wesprzeć. Z jednej strony nie mam pretensji, to nie ich wina, a z drugiej pomyślałam, że on nawywił, a teraz wszystko zostanie na mojej głowie i głowie mojej rodziny. Jego rodzina chyba przede wszystkim martwiła się o niego, jak mu pomóc, jak go leczyć. Niby normalne, bo nie spiszają syna na straty, szkoda tylko że nie skupili się najpierw na pomocy dla mnie i swojej wnuczki. Chyba nawet mieli żal, że wywaliłam go z domu, że on nie je i śpi w aucie. Jest dorosły, więc to że spał w aucie to była jego decyzja, ma blisko rodziców i siostrę, mógł spać u nich, albo wynając jakiś tani pokój. Co - może jeszcze miałam go przygarnąć i gotować mu obiady na swój koszt? A później zostać z dzieckiem bez środków do życia??

Po 3 dniach wpuściłam go do domu, postawiłam zasady: cała wypłata od razu od pracodawcy na moje konto, ja rozporządzam całą kasą, wydzielam mu na wszystko. Zabrałam mu dowód osobisty, żeby nie dostał już pożyczki. Ma harować jak wół i ze swojej pensji spłacić kredyty, odrobić stracone oszczędności i utrzymać nas. Ja swoją pensję będę odkładać na czarną godzinę - nigdy nie wiadomo kiedy nastąpi. Ma mi wyklarować wszystkie finanse - ile i gdzie ma długi i wydruk z konta za ostatnie pół roku - na piśmie z banków! Poza tym wysłałam pismo o historii kredytowej do BIK-u. Ma też przynieść zaświadczenie o zarobkach, chcę wiedzieć ile zarabia, czy mu komornik nie siedzi na pensji, czy nie zaciągnął pożyczki z zakładu pracy. Zacznie oszczędzać, bo nie będzie go stać na piwko czy imprezkę. I oczywiście leczenie. I żadnych kłamstw!

Wiem, że nie mogę go ciągle kontrolować, bo zwariuję, ale na razie nie widzę innego wyjścia.

/.../ Nie wiem czy będziemy w stanie nadal tworzyć rodzinę. Czy da się stanowić rodzinę i związek z kimś do kogo ma się zero zaufania? Ja już mam obsesję kontrolowania i wszystko wydaje mi się kłamstwem. To trudne. Nie wyobrażam sobie relacji z moimi rodzicami: nie wiem jak będą mogli na niego patrzeć a co dopiero spędzać wspólnie święta. Nie wyobrażam sobie imprez i spotkań ze znajomymi. Mam im powiedzieć, czy udawać że jest cacy?

Generalnie obrałam taktykę - zero litości, sentymentów i pobłażania, i troszcę się przede wszystkim o mnie i dziecko. Nauczka ma być dotkliwa. Dzięki temu może będzie miał motywację do zmiany. Z drugiej strony wiem, że jesteśmy małżeństwem i muszę go wspierać, ale wydaje mi się, że bardziej mu pomogę będąc dla niego ostra, niż głaskając go po główce, o jaki ty jesteś biedny, chory. Zresztą

teraz nie potrafię być dla niego miła. Co 5 minut mu wypominam, w bardzo kąśliwy sposób. Może źle robię, ale jakoś inaczej nie umiem.

Czy moje myślenie jest prawidłowe? Czy coś robię źle? Czy mam mu brutalnie uzmysławiać co zrobić? Czy nie powinnam być aż taka, bo w końcu się załamie i nie da rady się podnieść? Co jeszcze powinnam zrobić? Czy mam powiedzieć znajomym? Czy jest jakaś szansa na uratowanie jego od hazardu i kłamstwa? Czy znacie jakiegoś uratowanego hazardzistę?

UZALEŻNIENIE OD HAZARDU – INFORMACJE PODSTAWOWE

UZALEŻNIENIE OD SUBSTANCJI KONTRA UZALEŻNIENIE OD CZYNNOŚCI

Problemy związane z piciem czy używaniem innych substancji psychoaktywnych opisywane były od wieków, zarówno przez twórców literatury, jak filozofów czy naukowców. Alkoholizm, narkomania to zjawiska znane od dawna. Podobnie jak... uzależnienie od hazardu czy seksu. Takie zjawiska istniały już w dawnych czasach! Jednak pojęcie uzależnienia czynnościowego lub „toksykomanii bez substancji” pojawiło się w literaturze fachowej dopiero w 1945 roku. Po raz pierwszy użył psychoanalityk Otto Fenichel w książce „Teorie psychoanalityczne neuroz”.

Na szeroką skalę badacze zaczęli się nim zajmować w połowie lat 90-tych. Przyczyniły się do tego zmiany społeczne – w tym dynamiczny rozwój nowych technologii, szybkość przepływu informacji oraz ich ilości, rosnące tempo życia, stres, trudność w kontrolowaniu impulsów. To wszystko wpłynęło bowiem na zmianę naszego codziennego funkcjonowania. W efekcie, po „erze nerwic” i „erze depresji” (jak nazywali eksperci wiek XIX i XX) na przełomie XX i XXI wieku zapoczątkowany został okres nazywany „erą uzależnień”.

Obecnie, do zachowań, które zostały opisane jako nałogowe należą m.in: seksoholizm, uzależnienie od Internetu, problemowy i patologiczny hazard, pracoholizm.

Same osoby uzależnione od czynności zaczęły zaś szukać pomocy u specjalistów oraz tworzyć wspólnoty samopomocowe, wzorując się na tradycji i zasadach wypracowanych przez Anonimowych Alkoholików. W Polsce w wielu większych miastach istnieją grupy Anonimowych Siecioholików, Anonimowych Hazardzistów, Anonimowych Seksoholików czy Anonimowych Pracoholików. Takie grupy istnieją też na całym niemal świecie.

Niestety, pomimo istniejącej wiedzy, w opinii społecznej termin uzależnienia od czynności nadal nie istnieje. Tak jak kilkadziesiąt lat temu bagatelizowano problem uzależnienia od alkoholu, sprowadzając go do kwestii braku wystarczająco silnej woli, tak dziś znaczna część Polaków uważa, że uzależnienia od czynności to jedynie fanaberia i słabość

Po „erze” nerwic” i „erze depresji” (jak nazywali eksperci wiek XIX i XX) na przełomie XX i XXI wieku zapoczątkowany został okres nazywany „erą uzależnień”.

charakteru. Nie trudno więc domyślić się, że zdaniem opinii społecznej uzależnione osoby są „same sobie winne”. Podobnie leczenie uzależnień finansowane przez NFZ zdaniem ankietowanych może przysługiwać przede wszystkim ofiarom uzależnień postrzeganych obecnie jako najgroźniejsze – narkomanom i alkoholikom. Społeczna hierarchia uzależnień według stopnia ich szkodliwości przedstawia się bowiem następująco:

- 1) narkomania,
- 2) alkoholizm,
- 3) nikotynizm,
- 4) uzależnienie od hazardu,
- 5) siecioholizm,
- 6) pracoholizm,
- 7) zakupoholizm.

Tymczasem jest bardzo wiele podobieństw pomiędzy uzależnieniami chemicznymi, a uzależnieniami od czynności.

Zachowania nałogowe to zachowania powtarzające się, których celem jest nie tyle osiągnięcie przyjemności, co zredukowanie złego samopoczucia i wewnętrznego napięcia. Człowiek nie jest w stanie zapanować nad przymusem wykonania danej czynności – w efekcie zaczyna to wpływać negatywnie na jego funkcjonowanie, a z czasem zmieniać w ogóle całość jego zachowań, łącznie z występowaniem zespołu abstynencyjnego (podobnie zatem jak ma to miejsce

w przypadku nadużywania substancji chemicznych).

W przypadku uzależnienia chemicznego środek psychoaktywny jest dostarczany z zewnątrz. Natomiast w uzależnieniach od czynności to sam organizm w reakcji na stymulujące bodźce (jedzenie, zakupy, praca, gry hazardowe) może uwalniać substancje wpływające na odczuwanie przyjemności i zadowolenia: endorfinę, enkefalinę czy serotoninę i dopaminę.

HAZARD W POLSCE

Urządzenie i prowadzenie działalności hazardowej Polsce reguluje ustawa z dnia 19 listopada 2009 r. o grach hazardowych. Określa ona katalog gier hazardowych jakie są w Polsce dozwolone oraz miejsce i warunki ich urządzania. Do ustawowego katalogu gier należą:

- gry liczbowe
- loterie pieniężne
- gra telebingo
- loterie fantowe
- gry cylindryczne (np. ruletka)
- gry w karty: blackjack, poker

- gry w kości
- gra bingo pieniężne
- gra bingo fantowe
- loterie promocyjne
- loterie audiotekstowe
- zakłady wzajemne polegające na odgadywaniu wyników sportowego współzawodnictwa ludzi lub zwierząt (totalizator)
- zakłady wzajemne polegające na odgadywaniu zaistnienia różnych zdarzeń (bukmacherstwo)
- gry na automatach

CO TO JEST UZALEŻNIENIE OD HAZARDU

Obecnie na świecie istnieją dwie klasyfikacje zaburzeń psychicznych.

- **DSM-V** - stworzona przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne. Pomaga lekarzom i psychologom w diagnozowaniu choroby, opisywaniu jej przebiegu i opracowaniu planu postępowania.

<http://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>

- **ICD-10** - Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych, która jest opracowana przez WHO. Jest to klasyfikacja obowiązująca

w Polsce, zgodnie z którą diagnozuje się hazard patologiczny

<http://www.icd10.pl>

Hazard patologiczny to zdefiniowane medycznie zaburzenie, z dostępnymi aktualnie kryteriami diagnostycznymi. W obowiązującej nowej edycji klasyfikacji zaburzeń psychicznych – DSM-V Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego hazard patologiczny został ujęty w kategorii zaburzeń nałogowych (addictive disorder) jako odrębna subkategoria nazwana zaburzeniem uprawiania hazardu (gambling use disorder). W tej samej kategorii zaburzeń nałogowych

wymienia się zaburzenia używania substancji psychoaktywnych.

Opierając się natomiast na kryteriach diagnostycznych zaproponowanych przez ICD-10 można przyjąć, że **patologiczny hazard** można rozpoznać wówczas, kiedy w okresie ostatniego roku stwierdzono **obecność co najmniej trzech objawów z poniższej listy**:

1. silną potrzebę lub poczucie przymusu hazardowego grania;
2. subiektywne przekonanie o istnieniu trudności w kontrolowaniu zachowań związanych z hazardowym graniem, tj. upośledzenie kontroli nad powstrzymywaniem się od grania oraz nad długością czasu poświęconego na granie hazardowe;

3. występowanie, przy próbach przerwania lub ograniczenia grania, niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do gry;
4. spędzanie coraz większej ilości czasu na graniu w celu uzyskania zadowolenia czy dobrego samopoczucia, które poprzednio uzyskiwane były w krótszym czasie;
5. postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz grania;
6. kontynuowanie hazardowego grania pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych oraz społecznych), o których wiadomo, że mają związek ze spędzaniem czasu na graniu.

CZYNNIKI RYZYKA UZALEŻNIENIA OD HAZARDU¹

CZYNNIKI SPOŁECZNO-KULTUROWE

- ✓ Społeczna akceptacja i wsparcie uczestnictwa dzieci w grach (przeznaczonych dla dzieci) opartych na silnej rywalizacji, których elementem są zabawkowe „pieniądze” i wygrana może być przeliczana na konkretne kwoty (np. Monopol);
- ✓ Milczące przyzwolenie ze strony rodziców (nauczycieli) na granie na pieniądze przez dzieci i młodzież w środowisku rówieśniczym:
- ✓ Wszechobecność punktów gry,
- ✓ Prostota zasad,
- ✓ Brak społecznej świadomości, że de facto wszystkie gry na pieniądze mają właściwości uzależniające;

- ✓ Kreowany przez kulturę popularną obraz hazardu jako rozrywki elitarniej, eleganckiej, kojarzącej się z „wyższymi sferami”;
- ✓ Kreowany przez kulturę popularną mit wielkiej wygranej, „rozbicia banku”, „łatwych pieniędzy”;; nagłaśnianie trafienia głównych wygranych w grach liczbowych.

CZYNNIKI O CHARAKTERZE OSOBOWOŚCIOWYM

- ✓ Niedojrzałość emocjonalna, społeczna, brak umiejętności radzenia sobie z emocjami, z problemami; hazard stanowi formę ucieczki, „odskocznię”, pozwala na oderwanie się od realnego życia,

¹ „Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących: a) hazardu, w tym hazardu problemowego /patologicznego, b) innych uzależnień behawioralnych”. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej 2012.

- ✓ Niskie poczucie własnej wartości, odczuwany brak akceptacji, szacunku, uznania ze strony otoczenia – hazard jako sposób zaspokojenia potrzeb w tym zakresie,
- ✓ Specyficzny aspekt niskiego poczucia własnej wartości: definiowanie osobistej wartości przez pryzmat sukcesu finansowego, posiadanie

- pieniędzy (wyjście z biedy) jako wyznacznik niezależności,
- ✓ Dominująca potrzeba odniesienia sukcesu, wygrywania, bycia najlepszym,
- ✓ Pociąg do ryzyka, poszukiwanie emocji, adrenaliny,
- ✓ Poczucie alienacji, osamotnienie.

BADANIA

Badania na świecie dowodzą, że większość osób, które grają w gry losowe, to gracze rekreacyjni traktujący grę jako jedną z wielu rozrywek - przeznaczają na nią określoną kwotę i umieją zakończyć grę w bezpiecznym dla siebie momencie. Jednak od 0,5 do 5 procent graczy na świecie to osoby uprawiające hazard patologiczny lub problemowy. Tracą kontrolę nad grą, w efekcie czego popadają w długi, tracą rodziny, zdrowie, pracę. Uzależnienie od hazardu jest więc nie tylko problemem indywidualnym, ale także społecznym.

Wśród ogółu grających w ciągu ostatniego roku około 1% ma poważny problem z hazardem, a mniej niż 4% umiarkowany poziom ryzyka uzależnienia. Niemniej oznacza to, że ponad 50 tys. Polaków jest uzależnionych od gier hazardowych, a blisko 200 tys. – narażonych na ryzyko uzależnienia. Liczby te będą rosły wraz ze zwiększaniem się liczby grających.

„Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących: a) hazardu, w tym hazardu problemowego /patologicznego, b) innych uzależnień behawioralnych”. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej 2012.

Według danych z 2014 roku, w ciągu 12 miesięcy poprzedzających badanie, co trzeci Polak w wieku 15+ grał w jakieś gry na pieniądze (34,2%). W porównaniu z wynikami uzyskanymi w 2012 roku, struktura popularności poszczególnych gier nie uległa zmianie – Polacy najczęściej grają w gry liczbowe Totalizatora

Ponad 50 tys. Polaków jest uzależnionych od gier hazardowych, a blisko 200 tys. – narażonych na ryzyko uzależnienia.

Sportowego, a w dalszej kolejności w zdraпки, loterie/konkursy SMS-owe oraz na automatach. Szczegółowe dane o częstości grania pokazują, że najwięcej tak zwanych heavy userów, czyli osób, które grają codziennie lub kilka razy w tygodniu, jest wśród grających w gry Totalizatora Sportowego (3,8%), grających na automatach (1,4%) oraz w zdraпки (1,0%) – to są dane ilustrujące zasięg zjawiska heavy users w skali całego społeczeństwa.

W sumie 7,1% Polaków w wieku 15+ to osoby grające w jakąkolwiek grę na pieniądze codziennie lub kilka razy w tygodniu (co najmniej dwa razy)/.../ W roku 2012 w sposób mogący prowadzić do uzależnienia



grało 3,7% Polaków w wieku 15+, w tym 0,2% już miało z tym poważny problem. W roku 2014 te wskaźniki są nieco wyższe: symptomy uzależnienia występują u 5,3% Polaków w wieku 15+, w tym 0,7% to osoby wysoce zagrożone uzależnieniem od hazardu.

„Oszacowanie rozpowszechnienia wybranych uzależnień behawioralnych oraz analiza korelacji pomiędzy występowaniem uzależnień behawioralnych a używaniem substancji psychoaktywnych”. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej 2015.

57% Polaków korzysta z gier losowych na pieniądze, w tym:

- 82% gry Totalizatora Sportowego,
- 37% płatne sms-y,
- 15% zakłady bukmacherskie,
- 13% automaty losowe,
- 8% kasyno

„Badania IQS Sp. z o.o., 2015”

JAKI JEST „PRZECIĘTNY” UZALEŻNIONY HAZARDZISTA W POLSCE? ²

- Uprawia hazard powyżej 5 lat
- Gra kilka razy w tygodniu lub codziennie (gracze automatów)
- Motywacja do gry – chęć wygranej pieniężnej lub ucieczki od problemów
- Postawa obronna, trudności w relacjach interpersonalnych, obniżone zaufanie do innych,
- Słaby wgląd w siebie, niski poziom rozumienia innych
- Trudności w akceptowaniu autorytetu i we współpracy
- Obniżone poczucie własnej wartości
- Niezadowolony z własnego życia
- Ma skłonności autodestrukcyjne

Wiek: wzrost poziomu zagrożenia uzależnieniem w grupach 18-24 lata i 65+

Wykształcenie: Problemowe granie częściej występuje u osób z wykształceniem podstawowym/gimnazjalnym i zawodowym, spada wśród osób z wyższym wykształceniem

Status zawodowy: Problemowe granie dominuje wśród emerytów, robotników wykwalifikowanych, uczniów i studentów, osób bezrobotnych

Większe nasilenie problemów z graniem w mniejszych miejscowościach (wieś - 40%) niż dużych miastach (miasta powyżej 500 tys. – 4,6%).

Liczba pacjentów z rozpoznaniem głównym ICD 10: F.63.0 i wartość rozliczonych świadczeń NFZ w latach 2008 - 2013		
Rok realizacji	Liczba pacjentów	Wartość rozliczonych świadczeń
2008	969	440 640,81
2009	2 139	1 441 180,05
2010	2 677	2 053 591,98
2011	2 708	2 342 228,93
2012	3 079	2 858 720,12
2013	3 141	2 926 876,42

² B.Lelonek-Kuleta, prezentacja „HAZARD PROBLEMOWY I PATOLOGICZNY - SZKOLENIE DLA PRACOWNIKÓW RYNKU GIER HAZARDOWYCH”

STYGMATYZACJA SPOŁECZNA OSÓB UZALEŻNIONYCH OD HAZARDU

Według raportu CBOS z 2012 roku obraz hazardzisty funkcjonujący w społecznej świadomości nie jest pozytywny – hazard traktowany jest jako „rozrywka dla bogatych”, a hazardzista to człowiek zamożny (a przynajmniej mający pieniądze na grę), o słabym charakterze, a przy tym szukający silnych wrażeń, chciwy i liczący na „łatwe pieniądze”.

Tego niekorzystnego wyobrażenia nie zmienia fakt, że relatywnie duży odsetek Polaków wymienia w tym kontekście cechy, które mogą stanowić pewnego rodzaju usprawiedliwienie grających: samotność, problemy życiowe, kompleksy, naiwność.

Jakiego rodzaju ludzie najłatwiej, Pana(i) zdaniem, ulegają uzależnieniu od HAZARDU, są najbardziej zagrożeni tego rodzaju uzależnieniem?

Ograniczone mechanizmy kontroli, słaby charakter, słaba psychika, słaba wola - 27,9%

Mający pieniądze na grę - bogaci, wysoko postawieni, biznesmeni - 21,1%

Ryzykanci, szukający wrażeń, przygody, emocji, adrenaliny - 9,1 %

Liczący na łatwe pieniądze, chcący mieć pieniądze bez pracy, lenie, obiboki - 8,9 %

Lubiący pieniądze, chcący wygrać, chciwi, zachłanni, pazerni - 6,3 %

WSPÓLUZALEŻNIENIE OD HAZARDU – JAK POMÓC UWIKŁANYM W NAŁÓG?

(Tekst pochodzi z portalu www.uzaleznienie.com.pl)

Dorota Bąk: Czy mechanizmy współuzależnienia w patologicznym hazardzie różnią się od tych, które występują we współuzależnieniu od alkoholu?

Barbara Wojewódzka: Termin współuzależnienie nie dla każdego jest jasny. Wzbudza silne emocje, ponieważ określa funkcjonowanie dorosłych osób uwikłanych w relacje z uzależnionym. Partnerzy alkoholików czy hazardzistów buntują się na to współ – uzależnienie. Przecież ja nie gram, nie piję, to jak mogę być współuzależniona/y? Życie hazardzisty i jego rodziny ulega istotnym zmianom w związku z graniem. Przypomina to trochę układ słoneczny, gdzie po orbicie wokół hazardu krąży uzależniony – to jest jego centrum świata. Cała jego życiowa aktywność, z różnym nasileniem, wiąże się z chęcią grania. Po innych orbitach krążą jego bliscy, ale on nie jest już nimi zainteresowany, chyba że w jakiś sposób przybliżają go do celu, którym jest gra i oczywiście – wygrana. Nie ma znaczenia, czy dysfunkcja w rodzinie dotyczy substancji psychoaktywnej czy zachowania - stres jest taki sam. Lęk, wstyd, gniew, bezradność, czy ostatecznie rozpacz i utrata nadziei są emocjami, których doświadczają rodziny osób uzależnionych.

D.B.: Kiedy rodzina hazardzisty zauważa, że ich bliski ma problem?

B.W.: Niestety najczęściej za późno. Zazwyczaj wtedy, gdy pojawiają się problemy finansowe, np. gdy uzależniony przegra całą wypłatę albo wyczerpie wspólne konto oraz kiedy do drzwi ich domu zapuka komornik, windykator, a czasami lichwiarz, czyli po prostu „światek przestępczy”. Często hazardzista ma objawy depresji, grozi samobójstwem lub stosuje przemoc wobec swoich bliskich. Oni z kolei zaczynają analizować wcześniejsze wydarzenia i przypominają sobie, że mąż, syn czy żona już od dawna byli nieobecni duchem, izolowali się od rodziny. Innym razem są to okresy niczym nieuzasadnionej euforii, nerwowości czy agresji. Hazardzista bywa rozrzutny, zwłaszcza gdy chodzi o granie, ale na co dzień uważany jest za bardzo skąpego. Generalnie ma specyficzny stosunek do pieniędzy.

D.B.: Na czym zatem polega współzależnienie u bliskich hazardzisty? Czy przejawiają oni jakieś charakterystyczne zachowania?

B.W.: Zachowanie bliskich zmienia się wraz z rozwojem uzależnienia. Kiedy hazardzista nadużywa alkoholu, rodzina wcześniej zauważa problem, ponieważ trudno nie zwrócić uwagi na częste picie. Inaczej jest, gdy mamy do czynienia tylko z graniem – wtedy problem trudniej rozpoznać. Jednak nawet wówczas zachowanie takiej osoby na tyle się zmienia, że rodzina poszukuje odpowiedzi na pytanie, co się dzieje. Najczęściej stosowanymi w takim momencie sposobami weryfikowania rzeczywistości są kontrola i koncentracja na hazardziście – dokładnie tak samo, jak on zachowuje się wobec grania. Współzależnieni zapominają o sobie, o swoich potrzebach, a jeśli są dzieci - to i o nich. Ciągła ambiwalencja prowadzi do zniekształcenia rzeczywistości. Zarówno uzależniony, jak i jego rodzina żyją iluzją, że mogą przechrzyć chorobę.



D.B.: Czy można wyróżnić jakieś charakterystyczne etapy (fazy) współzależnienia od hazardu?

B.W.: Zmiany w rodzinie nie pojawiają się nagle. Nawet jeśli partnerka czy partner od początku związku wiedzą o hazardzie, to zaprzeczają powagę problemu. U bliskich, podobnie jak u gracza, tworzą się mechanizmy, które zniekształcają rzeczywistość. Gracz przyłapany na uprawianiu hazardu twierdzi: „Nie gram”, „Tylko od czasu, do czasu – tak jak inni”. Gdy jego bliscy zauważają pierwsze niepokojące sygnały, często mówią: „To tylko zabawa”, „To nic poważnego”. Jest to faza wypierania problemu przez obie strony. Współzależnieni nie wiedzą, w jaki sposób rozmawiać o swoim lęku, obawiają się, że partner rozzłości się, obrazi i wtedy właśnie pójdzie grać albo pić, czy – co gorsza – jedno i drugie. Zapominają przy tym, że zaprzeczanie problemom niestety nie powstrzymuje nałogu, a wręcz przeciwnie - nasila objawy. Ten kolejny etap to faza obciążenia. Hazardzista coraz więcej czasu poświęca na grę, a – co za tym idzie – przegrywa większe ilości pieniędzy. Koncentracja nad zdobywaniem nowych środków całkowicie go pochłania: nawet kiedy nie gra, planuje nowe strategie, systemy, zastanawia się, od kogo może pożyczyć pieniądze, aby oddać komuś innemu. Teraz te rozmyślenia – już bardzo częste – odcinają go od realnego życia. Zaniedbuje obowiązki domowe, którymi obciąża pozostałych członków rodziny. Coraz trudniej radzi sobie z emocjami. Złość, wstyd, poczucie winy czy krzywdy są albo tłumione, albo impulsywnie rozładowywane. Stres w takiej rodzinie staje się coraz większy, więc u poszczególnych osób pojawiają się różne dolegliwości: bóle (głowy, mięśni, kręgosłupa), częste choroby, zaburzenia snu, kłopoty z apetytem. W fazie wyczerpania przytłaczający stan zagrożenia i wstyd, który wzmacnia izolację oraz niemożność wykrzyknięcia tego co leży na sercu, powodują ogromne osamotnienie. Pilnie przestrzegane zasad: „nie mów”, „nie czuj”, „nie ufaj” utrudniają szukanie pomocy. Przeciwnie: „brudy pierze się we własnym domu”, „nie kała się

własnego gniazda”, a mówienie źle o ojcu czy matce jest traktowane jak grzech i zdrada. Bliscy szukają winnego takiej sytuacji, traktują hazardzistę jak małe, nieodpowiedzialne dziecko oraz stosują różne kary, aby powstrzymać go od destrukcji. Jego długi uważają za swoje i zaciągają pożyczki (w bankach, u znajomych), aby je spłacić. Nadal wierzą, że jeśli uregulują finansowe zaległości, to skończy się ich problem z hazardem. Po czasie orientują się, że całkowite wzięcie odpowiedzialności za gracza czy kontrolowanie jego zachowań jest nieskuteczne. Faza beznadziejności nasila stan zagrożenia, lęku o przyszłość – swoją i dzieci. Nie ma dnia, aby nie myśleli o skutkach grania. Nie pozwalają o tym zapomnieć także telefony – nie zawsze spokojne – z banków i firm windykacyjnych czy od komorników, rodziny i znajomych, od których hazardzista pożyczył pieniądze. Czasem w domu pojawia się jakiś „podejrzany” człowiek, który pyta o męża czy żonę. Oni sami zaczynają bać się otwierania drzwi, odbierania telefonów i wyglądają na bardziej przestraszonych niż do tej pory. Bliscy zastanawiają się, czy nie zaciągnęli długów w „światku przestępczym”. Do tej pory myśleli, że to zdarza się tylko w filmach, ale zaczynają dopuszczać taką ewentualność. Stan grozy jest nie do wytrzymania, wydaje się, że sytuacja jest bez wyjścia. Jedynym pragnieniem jest to, aby doświadczyć – chociaż przez chwilę – ulgi. U członków rodziny obserwuje się objawy depresyjne, myśli rezygnacyjne czy samobójcze. Czasami sięgają po alkohol lub leki, a niekiedy idą zagrać, bo może im uda się wreszcie wygrać i spłacić długi. Taki sposób radzenia sobie ze stresującą sytuacją jest nieskuteczny, podobnie jak nadmierna kontrola czy odpowiedzialność za hazardzistę, i może skończyć się uzależnieniem.

D.B.: Czy współzależnienie dotyczy tylko partnera, czy też uzależnienie wpływa np. na zachowania dzieci hazardzisty?

B.W.: Rodzina jest jak naczynia połączone, więc każdy odczuwa dysfunkcję. Gdy jeden z rodziców gra, a drugi jest skoncentrowany na usuwaniu skutków jego uzależnienia, to dzieci często są bardzo osamotnione. Radzą sobie w różny sposób. Czasami starają się dorównać starszym i wchodzą w rolę, która pozwala przetrwać trudną sytuację, np. wspierają i pomagają w kontrolowaniu uzależnionego rodzica. Inne szukają sposobu ucieczki od problemu, np. znikają w świecie wirtualnym, albo rozpaczliwie próbują zwrócić na siebie uwagę, np. agresywnym zachowaniem. Zdarza się i tak, że dziecko chce łagodzić sytuację między rodzicami i próbuje wpływać na zmianę ich zachowania, czyli jest po prostu maskotką bądź błaznem. Oczywiście są to mechanizmy służące ochronie przed doświadczaniem rozpacz i bezradności, jednak ostatecznie okazują się one nieskuteczne i mają długofalowe negatywne skutki.

D.B.: Czy w przypadku dzieci hazardzistów możemy mówić o syndromie podobnym do syndromu DDA?

B.W.: Syndrom Dorosłych Dzieci Alkoholików w największym skrócie oznacza doświadczanie cierpienia z przeszłości, co znacząco wpływa na jakość dorosłego życia. Może dotyczyć jakiegokolwiek innej dysfunkcji, która pozbawiła człowieka jego wewnętrznej mocy. Dzieci hazardzistów, podobnie jak alkoholików, są narażone na wieloletni stres, silne emocje, które nie pozwalają odpocząć od niszczącej sytuacji. Są to lęk, stan permanentnego zagrożenia, wstyd, niska samoocena, poczucie winy czy bezradności mimo dużych umiejętności i sukcesów. Nie każda jednak osoba, która wychowywała się w dysfunkcyjnej rodzinie, posiada te cechy. Najbardziej narażone na syndrom DDD są osoby, które w dzieciństwie przyjęły rolę tzw. bohatera rodzinnego i koncentrują się na potrzebach innych, są bardzo zadaniowi i odcięci od emocji.

D.B.: Z jakimi szkodami najczęściej spotyka się rodzina hazardzisty?

B.W.: Wydawać by się mogło, że najczęściej rodzinę hazardzisty dotykają problemy finansowe, jednak straty są znacznie poważniejsze. Partner nie przyjmie zaproszenia na weekendowy wyjazd za miasto, bo w piątkowy wieczór jego mąż/żona sprawdza wyniki wszystkich imprez sportowych i jeżeli nie będzie się go kontrolować, to na pewno zawrze zakłady bukmacherskie. Dzieci nie zapraszają znajomych do domu, bo być może akurat wtedy rodzice będą się kłócić, a im będzie wstyd. Albo nie idą na imprezę, bo nie ma nikogo w domu, a trzeba pilnować, aby osoba uzależniona nie wyniosła czegoś z domu. Od kilku lat nie jeżdżą też na wakacje, szkolne wycieczki, bo nie ma na to pieniędzy... Przy takiej emocjonalnej huśtawce bliscy sami tracą do siebie szacunek, mają coraz niższe poczucie własnej wartości i rzeczywiście zaczynają sami siebie obwiniać („Gdybym była inna, to on nie wychodziłby z domu”). Przystają zajmować się sobą, bo już nie ma na to czasu, więc często nie zauważają np. pogarszającego się stanu zdrowia. Tłumienie strachu, złości, wstydu czy „dziwnego” poczucia winy, że się czegoś nie zrobiło, powoduje u nich nasilające się bóle, trudności w spaniu,



zaburzenia apetytu. Próbuje radzić sobie z tymi kłopotami samodzielnie i niestety może się zdarzyć, że znajdują „szybko działający środek”, np. alkohol albo leki. Podobnie jak hazardzista zaprzeczają faktowi, że nie rozwiąże to ich problemów, a jedynie może być początkiem nałogu. Często tłumaczą to „zszarpanymi nerwami”, koniecznością bycia ciągle gotowym do działania („Gdybym położyła się po południu i pospała, to kto by za mnie zrobił obiad i przypilnował dzieci?”). Podejmując decyzje osoba współuzależniona przestaje brać pod uwagę partnera, bo na nim nie może się oprzeć. Czuje się osamotniona i wtedy – często nieświadomie – w obowiązki należące do dorosłych angażuje dzieci lub innych członków rodziny, np. matkę, a oni przejmują zadania uzależnionego, który przestał je wykonywać.

D.B.: Czy istnieje terapia dla osób współuzależnionych od hazardu?

B.W.: Pomagając osobom uzależnionym należy pamiętać, że nie żyją oni w odosobnieniu. Zakłada się, że skutków nałogu jednego hazardzisty doświadcza bezpośrednio około siedem osób. Z mojego doświadczenia wynika, że na pierwszą wizytę gracz przychodzi z kimś bliskim. Czasami jest to żona, innym razem znajomy lub pracodawca, któremu jest winien pieniądze. To dobry moment na wspólną rozmowę i przedstawienie oferty terapeutycznej dla każdego z nich. W poradniach leczenia uzależnień hazardzista najczęściej bierze udział w sesjach indywidualnych z terapeutą i grupach psychoedukacyjnych i terapeutycznych, w których uczestniczą także uzależnieni od alkoholu czy innych substancji psychoaktywnych. Czasami są też prowadzone grupy wyłącznie dla hazardzistów, ale najczęściej w większych miejscowościach, gdzie łatwiej je utworzyć. Należy pamiętać, że tylko niewielki procent uzależnionych podejmuje terapię (w Niemczech jest to 2,6%). Podobnie jest z rodzinami hazardzistów. Najpierw starają się radzić sobie sami, potem szukają pomocy u lekarza rodzinnego, któremu nie mówią o hazardzie bliskiego, tylko o swoich objawach, np. bezsenności, lękach. Niektórzy są kierowani do psychiatry lub sami decydują się na wizytę u niego i poprzestają na lekach, a tylko część z nich korzysta z pomocy psychologa czy terapeuty. A zdecydowanie najlepiej jest, gdy bliscy trafiają od razu do specjalistów, czyli do poradni leczenia uzależnień. Lista takich placówek znajduje się na stronie PARPA czy KBPN (również na naszej stronie w zakładce <http://uzaleznienie.com.pl/wyszukaj-osrodek.html> - przyp. red.). Decyzje o rozmowach na trudne tematy podejmuje się poszerzając świadomość, czyli zdobywając wiedzę na dany temat. Dlatego warto wszystkich zainteresowanych informować o literaturze

dotyczącej patologicznego hazardu czy wskazywać pomocne strony internetowe. Jeśli ktoś nie ma dostępu do Internetu, może również zapytać lekarza rodzinnego czy kapłana o adres palcówki leczącej uzależnionych. W takich poradniach oferowana jest pomoc dla bliskich graczy, którzy uczestniczą w terapii razem z partnerami alkoholików, bo przecież tzw. mechanizmy współzależnienia w przypadku każdego nałogu są podobne.

Przede wszystkim powinni wierzyć swoim obserwacjom i odczuciom. Ważne jest też przerwanie milczenia – szukanie porady i pomocy u profesjonalistów czy w grupie samopomocy dla rodzin hazardzistów. Często też bliscy uzależnionego kłamią, aby chronić hazardzistę, a zapominają o tym, że dopóki uzależniony nie odczuje na własnej skórze konsekwencji choroby, dopóty nie zrobi nic, aby zmienić tę sytuację. Rodzina i bliscy powinni także pamiętać o tym, że nie są w stanie kontrolować uzależnionego, tak więc chodzenie za nim do lokali, w których gra, na nic się zda. W zamian należy zadbać o własne potrzeby – nie dopuszczać, aby to hazard był głównym tematem zainteresowania, i pielęgnować swoje pasje. Ważna jest również wiarygodność i konsekwencja, zatem wszelkie groźby będą miały sens tylko wówczas, jeśli faktycznie dotrzymamy danego słowa. Po znalezieniu pomocy dla siebie, później – jeśli to możliwe – można podjąć próbę zmotywowania hazardzisty do podjęcia terapii lub wspierać go w szukaniu pomocy. Nie zniechęcajmy się jednak ewentualnymi nawrotami choroby – bądźmy cierpliwi i dajmy uzależnionemu i sobie niezbędny czas, ponieważ trwałe zmiany nie zachodzą z dnia na dzień.

INFORMACJE DODATKOWE

ODPOWIEDZIALNA GRA

Przemysł alkoholowy czy tytoniowy od dawna informują konsumentów o ryzyku i zagrożeniach związanych z używaniem tych substancji; hazardu nie należy traktować inaczej, skoro także może uzależniać.

Dlatego kasyna, firmy loteryjne czy bukmacherzy, realizując strategię odpowiedzialnego biznesu podejmują więc działania informacyjne i edukacyjne ukierunkowane na profilaktykę uzależnienia od hazardu oraz chronienia przed nim nieletnich.

Także Europejska Federacja Hazardu i Rozrywki, reprezentująca przemysł hazardowo-rozrywkowy przed Unią Europejską, uczula na te kwestie. Już w roku 2007 opublikowała ona przełomowy dokument mówiący o odpowiedzialności firm hazardowych wobec klientów.

ANONIMOWI HAZARDZIŚCI

Wspólnota Anonimowych Hazardzistów powstała w wyniku przypadkowego spotkania dwóch mężczyzn w styczniu 1957 roku. Mężczyźni ci mieli za sobą zdumiewające historie pełne kłopotów i nieszczęść spowodowanych obsesją uprawiania hazardu. Zaczęli regularnie spotykać się. Mijały miesiące, a żaden z nich nie wrócił do uprawiania hazardu. Stwierdzili, że aby zapobiec ponownemu upadkowi, należy wprowadzić pewne zmiany w swoim charakterze.

Dzięki nagłośnieniu sprawy przez wpływowego dziennikarza prasowego i prezentera telewizyjnego, pierwsze spotkanie grupowe Anonimowych Hazardzistów odbyło

W Polsce część z firm oferujących gry losowe już od kilku lat szkoli swoich pracowników oraz prowadzi działania informacyjne wobec graczy. Są to m.in.: Totalizator Sportowy, Casinos Poland i Totolotek.

Totalizator Sportowy jest członkiem dwóch międzynarodowych organizacji zrzeszających firmy stosujące zasady odpowiedzialnej gry: The European State Lottery and Toto Association (EL) oraz World Lottery Association (WLA).

Więcej na temat Odpowiedzialnej Gry w Polsce:

<http://www.fundacjalotto.pl/jakgracodpowiedzialnie/>

<http://help.totolotek.pl/pomoc/?odpowiedzialna-gra.html?lang=pl>

https://www.efortuna.pl/pl/strona_glowna/odpowiedzialna_gra/index.html

się w piątek, 13 września 1957 roku w Los Angeles w Kalifornii. Od tego czasu Wspólnota znacznie się rozwinęła, a grupy powstają na całym świecie. W lutym 1995 roku, w Warszawie powstała pierwsza polska grupa Anonimowych Hazardzistów i przyjęła nazwę Jedyńka. Od tego czasu wspólnota cały czas się rozrasta i mityngi AH odbywają się w coraz większej liczbie miast w Polsce.



GDZIE MOŻNA SZUKAĆ BOHATERÓW TEKSTÓW

W Polsce regularnie odbywa się ponad 60 mitingów Anonimowych Hazardzistów - codziennie, w każdym z województw można znaleźć grupę AH.

Każdy zainteresowany może uczestniczyć w mitingu otwartym. Należy jednak pamiętać, że podstawową zasadą uczestnictwa w mitingu jest zachowanie anonimowości. Obowiązuje także zasada dyskrecji wobec wszystkiego, co się tam usłyszało.

Anonimowi Hazardziści zgodnie z regułą jaką opisuje 12 Tradycji Anonimowych Hazardzistów nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich wspólnoty, ażeby imię AH nie zostało nigdy uwikłane w publiczne polemiki.

Jak podkreślają: nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu, musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu.

Sami o sobie piszą: Anonimowi Hazardziści są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, że mogą rozwiązać swój wspólny problem i pomóc innym zdrowieć z problemu hazardu. Jedynym wymogiem uczestnictwa w grupie

jest chęć zaprzestania hazardu. Nie istnieją żadne opłaty za uczestnictwo w grupach Anonimowych Hazardzistów, utrzymujemy się bowiem z własnych dobrowolnych datków. Anonimowi Hazardziści nie mają powiązań z żadną sekta, grupą wyznaniową, polityką, organizacją czy instytucją; nie chcą angażować się w jakiegokolwiek polemiki, nie popierają ani nie zwalczają żadnych spraw. Naszym najważniejszym celem jest zaprzestanie uprawiania hazardu oraz pomoc innym nałogowym hazardzistom w zrobieniu tego samego.

Większość z nas niechętnie przyznawała się do tego, że mamy problem z hazardem. Nikt bowiem nie lubi myśleć, że różni się od innych ludzi. Dlatego też, nie dziwi fakt, iż nasze uprawianie hazardu charakteryzowały niezliczone, daremne próby udowodnienia, że możemy grać tak, jak inni ludzie. Myśl, że w jakiś sposób, pewnego dnia będziemy mogli kontrolować uprawianie hazardu, jest wielką obsesją każdego nałogowego hazardzisty. Upieranie się przy tej iluzji jest wręcz zdumiewające. Wielu doprowadziło to za bramy więzień, do obłądki lub śmierci.

[Dane kontaktowe do wspólnoty Anonimowych Hazardzistów:](#)

Pomoc dla uzależnionych: tel. 881 488 990

Sekretarz Ogólnopolskiej Grupy Anonimowych Hazardzistów

e-mail: intergrupa@anonimowihazardzisci.org

Rzecznik Ogólnopolskiej Grupy Anonimowych Hazardzistów

e-mail: rzecznik@anonimowihazardzisci.org

Kontakt z mediami

e-mail: media-kontakt@anonimowihazardzisci.org

[Więcej na temat Anonimowych Hazardzistów można przeczytać na stronach:](#)

<http://anonimowihazardzisci.org/>

Drugim miejscem jest portal:

<http://hazardzisci.org>

Międzynarodowa strona www wspólnoty Anonimowych Hazardzistów:

<http://gamblersanonymus.org>

EKSPERCI I EKSPERTKI

Dr Bernadeta Lelonek Kuleta

Jest adiunktem w Katedrze Zdrowia Publicznego KUL. Od 2005 roku specjalizuje się w zakresie patologicznego hazardu, zdobywając m.in. doświadczenia w ośrodkach leczenia uzależnień we Francji (szkolenie i staże w Paryżu i Marsylii).

Popularyzuje metody terapii poznawczo-behawioralnej patologicznego grania, których uczyła się m.in. u profesora Roberta Ladouceura z Kanady. Pracuje w przychodni leczenia uzależnień pomagając patologicznym graczom i im bliskim.

W 2010 roku została nagrodzona za rozprawę doktorską pt. „Psychospołeczne korelaty uzależnienia od gier hazardowych”, która została uznana za najlepszą pracę naukową z obszaru nauk humanistycznych i społecznych w ramach programu „Cudze chwalicie, swego nie znacie”.

Obecnie prowadzi ogólnopolskie badanie mające na celu zdiagnozowanie zasobów instytucjonalnych i osobowych z zakresu profilaktyki i udzielania pomocy w uzależnieniach behawioralnych, w tym hazardzie problemowym/patologicznym. Jest autorką wielu artykułów naukowych i współautorką monografii Hazard (2005).

Dr Magdalena Rowicka

Doktor nauk humanistycznych, adiunkt w Instytucie Psychologii Stosowanej Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, psycholożka, badaczka uzależnień behawioralnych i zachowań kompulsywnych, autorka publikacji w zakresie uzależnień behawioralnych, profilaktyki i terapii, m.in. „Uzależnienia behawioralne. Profilaktyka i Terapia” (2015), współautorka i realizatorka programów szkoleniowych i profilaktycznych.

Robert Rejniak

Certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień, pedagog, ekspert Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii przy Ministerstwie Zdrowia.

Od 15 lat zajmuje się profilaktyką i terapią uzależnień (przede wszystkim narkomanią i alkoholizmem), a także terapią uzależnień behawioralnych: hazard, gry komputerowe, Internet.

Barbra Wojewódzka

Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego, na którym ukończyła socjologię oraz certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Do 2009 roku pracowała w Krakowskim Centrum Terapii Uzależnień. Obecnie jest kierownikiem Dziennego Oddziału Leczenia Uzależnień w Gnieźnie i pracuje w poradni udzielającej pomocy osobom mającym problemy z alkoholem, narkotykami, hazardem czy Internetem, ich bliskim a także Dorosłym Dzieciom Alkoholików.

Pracując w Krakowie zainteresowała się terapią nałogowo grających hazardzistów. Wtedy też opracowała autorski program leczenia patologicznych graczy. Autorka artykułów, broszur na temat hazardu, poradnika dla bliskich hazardzistów wydanego przez Parpamedia.

Jest członkinią Krakowskiego Stowarzyszenia Terapeutów Uzależnień.

Dr n. med. Bohdan Woronowicz

Specjalista psychiatra, specjalista seksuolog, certyfikowany specjalista terapii uzależnień oraz certyfikowany superwizor psychoterapii uzależnień, absolwent Studium Podyplomowego Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji przy Uniwersytecie Warszawskim.

EKSPERCI ZAGRANICZNI

Dr Thomas Nilsson

Certyfikowany psycholog, terapeuta z 25 letnim doświadczeniem w obszarze uzależnień od hazardu i ponad 30-letnim doświadczeniem

w temacie uzależnień chemicznych. Założyciel i prezes Sustainable Interaction - firmy specjalizującej się w problematyce hazardowej (uzależnienia oraz kwestie CSR), która przeszkoliła szereg firm hazardowych w ponad 10 krajach oraz tysiące lekarzy, terapeutów zajmujących się leczeniem uzależnienia od hazardu, m.in. w: Danii, Islandii, Kanadzie, Norwegii, Finlandii, Szwecji. Firma ta opracowała wiele rozwiązań, które mają pomagać nałogowym hazardzistom np. GamTest, Playscan oraz program samopomocy online; szkoli również firmy branży hazardowej w temacie odpowiedzialnej gry. SI za stworzenie programu edukacyjnego dla pracowników kasyn, otrzymała nagrodę od World Lottery Association.

Thomas Nilsson był inicjatorem szwedzkiej infolinii dla nałogowych hazardzistów. Przez 11 lat prowadził działania w imieniu Szwedzkiego Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego. Rozwijał i budował program CSR dla Atlantic Lottery w Kanadzie.

Thomas Nilsson jest członkiem rady Europejskiego Stowarzyszenia Badań nad Hazardem EASG. Pracuje również jako ekspert Europejskiej Loterii, od momentu kiedy ustalano w niej standardy odpowiedzialnej gry.

Pieter Remmers

Ekspert w dziedzinie odpowiedzialnego hazardu orz uzależnienia od hazardu. Rozpoczął swoją pracę jako dyrektor ośrodka terapii uzależnień jeszcze na początku lat 80-tych, obecnie jego firma, Assissa opracowuje programy odpowiedzialnej gry dla wielu firm hazardowych na całym świecie.

W 2003 roku zainicjował G4 (Global Gambling Guidance Group) która zajmuje się międzynarodową akredytacją systemu odpowiedzialnego hazardu wśród firm sprzedających gry losowe. Od 2009 roku jest członkiem Komitetu Odpowiedzialnej Gry IMGL (International Masters of Law Gaming), a od 2014 roku członkiem IAGA (International Association of Gaming Advisors).

MEDIA BRANŻOWE

W obu polecanych miesięcznikach publikowane są artykuły naukowców i badaczy opisujących zjawisko uzależnień behawioralnych, a także raporty z badań.

Miesięcznik *Remedium*

Miesięcznik redagowany jest przez zespół psychologów, pedagogów, socjologów, terapeutów, profilaktyków i dziennikarzy. Magazyn prezentujący m.in. aktualne informacje z zakresu profilaktyki.

Miesięcznik *Świat Problemów*

Miesięcznik „Świat Problemów” poświęcony jest profilaktyce i rozwiązywaniu problemów uzależnień. Ukazuje się od 1993 roku.

GDZIE UZYSKAĆ POMOC?

- Telefon zaufania **801 889 880**.

Działalność telefonu zaufania obejmuje prowadzenie konsultacji telefonicznych i udzielanie wsparcia psychologicznego osobom cierpiącym z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskim, a także prowadzenie działań informacyjnych i edukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych. Telefon czynny jest w godzinach 17:00-22:00.

Konsultacje telefoniczne prowadzą doświadczeni specjaliści Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00

- Strona www.uzaleznieniabehawioralne.pl

Pod tym adresem znajdziemy poradnię online. Ekspertami udzielającymi porad są: terapeuta, psycholog, prawnik, pedagog, a odpowiedzi są wysyłane zazwyczaj już na następny dzień po wpłynięciu pytania.

Uwaga: na stronie publikowane są artykuły poświęcone uzależnieniom behawioralnym, raporty z badań, porady dla rodziców i pedagogów oraz scenariusze zajęć psychoedukacyjnych; znajduje się tam także spis placówek i ośrodków terapeutycznych w całej Polsce, które udzielają pomocy osobom uzależnionym od czynności i ich bliskim.

POLECANA BIBLIOGRAFIA:

Griffiths M., GRY I HAZARD. *Uzależnienia dzieci w okresie dorastania*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne – Profilaktyka i Terapia*, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015.

Woronowicz B., *Uzależnienia Geneza, terapia i powrót do zdrowia*, Wyd. Media Rodzina 2009.

Woronowicz B., *Hazard. Historia, zagrożenia i drogi wyjścia*, Wyd. Media Rodzina 2012.

Zdziarski M., *Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży: rozmowy z ekspertami*, Instytut Łukasiewicza 2015.

„Hazard i inne uzależnienia behawioralne. Doniesienia z badań” pod red. Iwony Niewiadomskiej, Polska Fundacja Pomocy Humanitarnej „Res Humanae” 2015.

RAPORTY:

Instytut Psychiatrii i Neurologii, w latach 2013-2014, projekt badawczy pn. "Czynniki związane z hazardem, kompulsywnymi zakupami oraz nadużywaniem Internetu wśród młodzieży w wieku 12-19 lat".

Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, w latach 2011-2012, projekt badawczy pn. „Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących: a) hazardu, w tym hazardu problemowego /patologicznego, b) innych uzależnień behawioralnych”. Celem projektu było określenie rozpowszechniania różnych form hazardu i innych uzależnień behawioralnych w populacji ogólnopolskiej oraz zidentyfikowanie czynników chroniących i czynników ryzyka tych uzależnień.

Badanie zrealizowane przez Fundację Centrum Badania Opinii Społecznej w okresie od września 2014 do kwietnia 2015. „Oszacowanie rozpowszechnienia wybranych uzależnień behawioralnych oraz analiza korelacji pomiędzy występowaniem uzależnień behawioralnych a używaniem substancji psychoaktywnych”

Uniwersytet Warszawski, Instytut Studiów Społecznych, w latach 2013-2014 realizował projekt badawczy pn. "Przeprowadzenie badań naukowych (jakościowych i ilościowych) dotyczących zagrożenia uzależnieniami behawioralnymi (od Internetu, gier internetowych, w tym e-hazardu, zakupów dokonywanych w sieci) służących konstrukcji testu do opisu stopnia zagrożenia uzależnieniami oraz definicji kierunków działań profilaktycznych do wdrożenia przez pedagogów i psychologów szkolnych". Celem projektu było m.in. oszacowanie skali zjawiska zagrożenia e-uzależnieniami młodzieży szkolnej oraz opracowanie kwestionariusza do jego diagnozy.



*Projekt współfinansowany ze środków
Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia*

FUNDUSZ ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW HAZARDOWYCH

Fundusz Rozwiązywania Problemów Hazardowych utworzony został na mocy art. 88 ustawy z dnia 19 listopada 2009 r. o grach hazardowych jako fundusz celowy, a jego przychody stanowią 3% środków z dopłat do gier objętych monopolem państwa. Dysponentem powyższego Funduszu jest minister właściwy do spraw zdrowia, który obsługę Funduszu powierzył Krajowemu Biuru do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii. Wydatki Funduszu mogą być ponoszone wyłącznie na realizację działań wskazanych w art. 88 ust. 4 ustawy, na podstawie których

określono 5 programów Ministra Zdrowia dotyczących rozwiązywania problemów wynikających z hazardu oraz innych uzależnień behawioralnych. Programy te obejmują swoim zakresem: prowadzenie badań naukowych, podejmowanie działań służących podnoszeniu jakości programów profilaktycznych i terapeutycznych, realizację projektów profilaktycznych, informacyjno-edukacyjnych oraz wspieranie działań służących rozwiązywaniu problemów wynikających z uzależnień od hazardu lub innych uzależnień behawioralnych.

OPRACOWUJĄC NINIEJSZY MATERIAŁ EDUKACYNO-INFORMACYJNY KORZYSTALIŚMY Z NASTĘPUJĄCYCH ŹRÓDEŁ:

- WWW.ANONIMOWIHAZARDZISCI.ORG
- MAGDALENA ROWICKA „UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE – PROFILAKTYKA I TERAPIA”, KRAJOWE BIURO DO SPRAW PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII, WARSZAWA 2015
- BOHDAN WORONOWICZ „UZALEŻNIENIA. GENEZA, TERAPIA, POWRÓT DO ZDROWIA”, MEDIA RODZINA 2009
- N. OGIŃSKA-BULIK, [UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE – CZYM SA I SKĄD SIE BIORĄ?](#), „ŚWIAT PROBLEMÓW”, NR 2/2014
- B. BUKOWSKA, [HAZARD W POLSCE – OBRAZ ZJAWISKA I PRZECIWDZIAŁANIE](#), „ŚWIAT PROBLEMÓW”, NR 3/2015
- [FUNDACJA CENTRUM BADANIA OPINII SPOŁECZNEJ, W LATACH 2011-2012, PROJEKT BADAWCZY PN. „OSZACOWANIE ROZPOWSZECHNIENIA ORAZ IDENTYFIKACJA CZYNNIKÓW RYZYKA I CZYNNIKÓW CHRONIĄCYCH: A\) HAZARDU, W TYM HAZARDU PROBLEMOWEGO /PATOLOGICZNEGO, B\) INNYCH UZALEŻNIEŃ BEHAVIORALNYCH”. CELEM PROJEKTU BYŁO OKREŚLENIE ROZPOWSZECHNIENIA RÓŻNYCH FORM HAZARDU I INNYCH UZALEŻNIEŃ BEHAVIORALNYCH W POPULACJI OGÓLNOPOLSKIEJ ORAZ ZIDENTYFIKOWANIE CZYNNIKÓW CHRONIĄCYCH I CZYNNIKÓW RYZYKA TYCH UZALEŻNIEŃ.](#)
- BADANIE ZREALIZOWANE PRZEZ FUNDACJĘ CENTRUM BADANIA OPINII SPOŁECZNEJ W OKRESIE OD WRZEŚNIA 2014 DO KWIEŃNIA 2015. [„OSZACOWANIE ROZPOWSZECHNIENIA WYBRANYCH UZALEŻNIEŃ BEHAVIORALNYCH ORAZ ANALIZA KORELACJI POMIĘDZY WYSTĘPOWANIEM UZALEŻNIEŃ BEHAVIORALNYCH A UŻYWANIEM SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH”](#)