



Krótki poradnik bezpieczniejszego hazardu dla seniorów



“Sprawdź swoje uprawianie hazardu.”

Od czasu do czasu przyjrzyj się bliżej swojemu hazardowi. Wielu seniorów, mających problemy z hazardem twierdzi, że hazard ‘niezauważalnie ich osaczył’. Sprawdź czy nie uprawiasz hazardu w sposób wskazujący na wysokie ryzyko i uważaj na pojawienia się oznak problemu. Jeśli potrzebujesz pomocy, istnieje wiele miejsc gdzie możesz się po nią zwrócić.

“To Twoje pieniądze – dbaj o nie.”

Seniorzy, z którymi rozmawialiśmy, mówili: to są nasze ciężko zarobione pieniądze i wydamy je tak, jak będziemy chcieli. Jednocześnie jednak twierdzili, że nadmierne wydawanie pieniędzy na hazard może doprowadzić do utraty kontroli i zaważy na tym, co osoba myśli na swój temat. Jeśli zdecydujesz się grać, ustal ile możesz przegrać. Po wydaniu tej sumy – zakończ grę.

Jeśli zdecydowałeś się na uprawianie hazardu, graj stosując zasady niskiego - ryzyka.

Bez względu na wiek, zasady hazardu niskiego - ryzyka są takie same.

- Ustal ile pieniędzy wydasz oraz jak długo będziesz grać i trzymaj się tego
- Wydaj tylko tyle na ile Cię stać
- Rób częste przerwy
- Zbalansuj uprawianie hazardu z innymi zajęciami
- Nie pożyczaj pieniędzy na hazard
- Kiedy przegrasz, nie próbuj się odegrać
- Bądź szczególnie ostrożny, kiedy jesteś przygnębiony, zły lub w depresji

Granie w gry hazardowe

Wielu ludzi uprawia hazard, grając na automatach lub w bingo, kupując zdrapki lub losy na loterii, stawiając zakłady na wyścigach. Większość z tych osób może grać i nie wynikną z tego problemy – jednak u niektórych graczy powstaną problemy wynikające z uprawiania gier hazardowych. Jak grać aby nie było problemów? Jak zauważyć początki problemów? Z Twojego "stylu gry" mogą wynikać ważne sugestie.

Hazard wysokiego-ryzyka czy niskiego-ryzyka?

Niektórzy ludzie zatracają sens hazardu jako gry dla rozrywki. Zaczynają widzieć hazard jako formę zdobycia pieniędzy lub myślą, że mają wyjątkowe szczęście czy umiejętności. Kiedy przegrywają, stawiają coraz większe stawki, żeby się odegrać. Zachowania te mogą zwiększyć ryzyko powstania problemu z hazardem.

Ludzie, którzy należą do kategorii graczy niskiego-ryzyka, widzą hazard jako formę zabawy. Dla nich przegrana w grze jest ceną za rozrywkę - tak samo jak cena biletu do kina czy rachunek za posiłek w restauracji.



Co się dzieje kiedy przechodzisz na emeryturę?

Kiedy przechodzisz na emeryturę, wiele się zmienia: masz więcej czasu i inny budżet. Podczas każdej zmiany w życiu łatwo jest utracić poczucie codzienności i kontaktu z rzeczywistością. Badania wykazują, że uprawianie hazardu w takim okresie życia zwiększa ryzyko popadnięcia w kłopoty.

2.2% osób w wieku powyżej 60 lat ma umiarkowane lub poważne problemy z hazardem. Dla tych ludzi przegrywanie wpływa w istotny sposób na ich sytuację życiową i finansową. Kiedy jest się starszym a emerytura jest jedynym źródłem dochodów, nie ma sposobu nadrobienia przegranych pieniędzy.

Jak grać: porady od ludzi, którzy to przeszli

Podczas badań prowadzonych przez RGC, rozmawiano z seniorami i ich rodzinami, które doświadczyły skutków problemów z hazardem. Osoby te dały kilka ważnych porad:

“Nie traktuj grania jako głównego sposobu na rozrywkę.”

Zachowaj w swoim życiu balans w różnorodnych zajęciach. Seniorzy, z którymi rozmawialiśmy, najczęściej uprawiają hazard z powodu dużej ilości wolnego czasu.

Oznaki problemu z hazardem

Doświadczenia każdej osoby mogą być inne; poniżej podane są niektóre oznaki wystąpienia problemu z hazardem. Im więcej poniższych stwierdzeń dotyczy Ciebie, tym większe prawdopodobieństwo, że istnieje problem.

Czy kiedykolwiek:

- Kłamiesz ile czasu spędzasz lub ile pieniędzy wydajesz na hazard?
- Pożyczasz pieniądze lub sprzedajesz rzeczy aby uzyskać środki na granie?
- Opuuszczasz pracę, zaniedbujesz obowiązki rodzinne lub inne zobowiązania?
- Grasz z nudów lub aby uciec od kłopotów w pracy czy w domu?
- Grasz aby się odegrać?
- Potrzebujesz stawiać coraz więcej pieniędzy i grać coraz dłużej, aby poczuć ekscytację z hazardu?
- Kłócisz się z małżonkiem lub rodziną na temat pieniędzy i hazardu?
- Ukrywasz przed rodziną rachunki, ostrzeżenia o upływie terminu płatności, wygrane lub przegrane?
- Sądzisz, że "wielka wygrana" rozwiąże wszystkie Twoje kłopoty?
- Stawiasz do ostatniego dolara?
- Nie śpisz i nie odżywasz się prawidłowo aby mieć więcej czasu na granie?

Responsible Gaming Resource Centre

Centrum Responsible Gaming Resource Center (RGRC), które znajduje się w każdym miejscu gry licencjonowanym przez OLG w Ontario, udziela klientom informacji na temat uprawiania hazardu i pomocy w uzyskaniu skierowań do specjalistów zajmujących się nałogowym hazardem. Każde takie centrum, kierowane przez Radę RGC (Responsible Gambling Council) działa niezależnie a informacje przekazane do RGRC są poufne.

Responsible Gambling Council

Rada Responsible Gambling Council (RGC) jest niezależną, bezdochodową organizacją, której celem jest zapobieganie problemom wynikającym z hazardu. RGC tworzy i rozpowszechnia wysoce skuteczne, uświadamiające programy. Poprzez Centrum Udoskonalania Metod (Center for the Advancement of Best Practices), Rada promuje najlepsze metody w zapobieganiu problemom wynikających z hazardu.

Jeśli niepokoi Cię uprawianie hazardu przez Ciebie lub kogoś bliskiego, zadzwoń na gorącą linię:

**ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE
1-888-230-3505**

Rozmowy są bezpłatne, poufne, anonimowe i dostępne 24 godziny na dobę.

Więcej informacji na temat uprawiania hazardu lub na temat miejscowych źródeł uzyskania pomocy w sprawach związanych z hazardem można znaleźć na stronie:

www.responsiblegambling.org

