



O alkoholizmie czy narkomanii powiedziano już wiele, to problemy powszechnie znane i dość łatwo zauważalne. Niestety, są także inne nałogi, które często są bagatelizowane - można by wymienić choćby zakupoholizm, seksoholizm czy uzależnienie od hazardu. Jak powstaje ten ostatni nałóg? Czym się objawia i jak wpływa na życie? Wreszcie: czy da się z nim wygrać?

## **Rozrywka czy już nałóg?**

Najpopularniejsze rozgrywki i turnieje sportowe, jak Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej czy Liga Mistrzów, są często wystarczającym powodem dla kibiców, by skusić się na możliwą wygraną i

postawić kupon na zwycięstwo ulubionej drużyny. Ktoś inny wyśle SMS w trakcie transmisji telewizyjnego koncertu, bo można wylosować wycieczkę albo inny, równie cenny prezent. Grupka znajomych zagra w karty, zamiast plastikowych żetonów kładąc na stół groszaki. Czy mówimy o hazardzistach? Oczywiście nie – incydentalna gra nie świadczy o nałogu, tak jak w przypadku picia jednego piwa w miesiącu nie jesteśmy alkoholikami. Problem w tym, że uzależnienia rodzą się w banalnych okolicznościach. Często w pewnym momencie zabawa przestaje być bowiem zabawą i staje się nałogiem.

Hazardziści, którzy rujnują sobie życie, paradoksalnie mogą nawet nigdy nie zajrzeć do kasyna. Uzależnienie może zostać bowiem spowodowane, poza grami karcianymi, ruletką czy automatami, również zdrapkami, [grą w firmach bukmacherskich](#), a także wszelkimi innymi grami losowymi i SMS-owymi. Krótko mówiąc: wszystko, co uruchamia tak zwaną „żyłkę hazardzisty” oraz związane jest z niepewnością i przypadkiem, jednocześnie zapewniając szansę wygranej, może prowadzić do uzależnienia od hazardu.

Jak pokazuje proza życia, nie zawsze nałóg rodzi się tak samo. Z innym nastawieniem wrzuca 5-złotówki do automatu osoba o niskich dochodach, a inne podejście ma celebryta, który w ciągu nocy w kasynie przepuszcza setki tysięcy złotych, czyli kwoty, których większość ludzi nawet nie jest w stanie sobie wyobrazić. Hazardziści uzależniają się bowiem z wielu różnych przyczyn, a kiepska sytuacja finansowa zdecydowanie nie jest jedyną przyczyną popadania w uzależnienie. Przyczyną uzależnienia może być bowiem również nuda, potrzeba ryzyka czy próba oderwania się od codziennych obowiązków. Dlatego w ewentualnym leczeniu tak dużą wagę przykładana się do oceny, w czym leży źródło i przyczyna nałogu.

## W szponach hazardu

Hazard jest okropnym uzależnieniem. Choć człowiek nie niszczy swojego organizmu w bezpośredni sposób, jak np. przy nadmiernym spożyciu alkoholu, to jednak robi kłopot sobie i swoim najbliższym. Jeżeli gra wymyka się spod kontroli, człowiek wpada w sinusoidę emocji. Gdy wygrywa, koniecznie chce kontynuować passę, żeby zyskać jeszcze więcej. Gdy przegrywa – nie potrafi się z tym pogodzić i zaczyna szukać „rehabilitacji”. W tym celu pożyczka pieniądze, a w skrajnych przypadkach nawet wyłudza je lub kradnie. Wszystko z nadzieją że jeszcze uda się odrobić straty i wyjść „na swoje”. Niestety taki scenariusz możliwy jest głównie w filmach, a w prawdziwym życiu kończy się to zazwyczaj zdecydowanie gorzej.

Osoba uzależniona od hazardu traci koncentrację na innych życiowych czynnościach, łatwo wpada w skrajne stany emocjonalne, od euforii po wściekłość. Nieustannie szuka okazji do gry i zakładu. Nie potrafi przestać grać i nie panuje nad tym. Przesuwa stawiane na początku granice

(np. „gram za taką i taką stawkę”, „po takiej i takiej przegranej nie kontynuuję gry”, itp.).  
Pojawiają się problemy ze snem, z regularną pracą.

Najczęściej nałóg od hazardu jest skrzętnie ukrywany, a gdy wychodzi na jaw, okazuje się, że jest już zbyt późno, by uratować się przed finansową tragedią, licytacją majątku, wyrokiem karnym czy innymi problemami o charakterze prawno-finansowym. Trzeba zacząć życie od nowa, ale pytanie, czy da się jeszcze uratować rodzinę, stanąć na nogi? Jeśli osoba zmieni swoje nastawienie do gry i zrozumie sytuację w jakiej się znalazła, to wiele rzeczy na pewno dało będzie się jeszcze naprawić, dlatego warto się starać, ale przede wszystkim trzeba reagować już na pierwsze objawy uzależnienia, gdy sytuacja nie jest jeszcze dramatyczna.

## Leczenie

Problem leczenia uzależnienia od hazardu jest na szczęście coraz częściej poruszany w debacie publicznej. Dzięki takim książkom jak [„Pierwsze kroki do wyjścia z uzależnienia od hazardu”](#) autorstwa Joanne Hughes i Lisy Ustok, uzależnieni i ich bliscy mogą dowiedzieć się, jak zacząć pozytywną zmianę w swoim życiu. Czasami niezbędne okazuje się leczenie w zamkniętym ośrodku. Do tego dochodzą terapie indywidualne oraz [grupowe](#), a także metody znane z leczenia alkoholizmu czy narkomanii.

Z powodu uzależnienia od hazardu trudno powrócić do poprzedniego trybu życia, ale na pewno jest to możliwe. Najważniejsze, żeby osoba walcząca z nałogiem przyznała się do problemu i sama zechciała podjąć z nim walkę. Jeżeli znasz kogoś, kto ewidentnie zbyt często gra na maszynach, wysyła SMS-y premium, obstawia wyniki w firmach bukmacherskich czy zarywa noce grając przez Internet lub w kasynach, spróbuj do takiej osoby dotrzeć i pomóc, zanim będzie za późno.

Fot. Fotolia