

Už jsem prohrál dost

Příručka pro ty

- kdo mají problém s hazardem
- kdo chtějí takovým lidem pomáhat
- kdo chtějí problémům s hazardem předcházet

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Předchozí tištěnou verzi vydal Sportpropag, Praha, 2006
Toto je aktualizovaná internetová verze z roku 2012.

Obsah

Poděkování.....	6
Předmluva	6
Předmluva k internetovému vydání v roce 2012	6
Příběh pro inspiraci	6
Komu je kniha určena	7
Některé méně obvyklé výrazy, které zde používáme	7
Překonat problém s hazardem – rychlokurs	8
Proč překonat problém s hazardem.....	8
Rychlokurs.....	8
Návod k použití této knihy	8
Krátce o hazardu	10
Co je na hazardu nejnebezpečnější	10
Co je a co není hazard.....	10
Hazardní a nehazardní automaty.....	10
Kasina	10
Sportovní sázky	10
Karetní hazard.....	10
Hra v kostky	11
Další formy hazardu	11
Tak jsem patologický hráč nebo ne?.....	12
Patologické hráčství.....	12
Patologické hazardní hráčství (pathological gambling) podle amerických psychiatrů	12
Dotazník na patologické hráčství organizace Gamblers Anonymous.....	12
Cesta do pekel a nazpátek	14
Stadia rozvoje patologického hráčství	14
1. Stadium výher.....	14
2. Stadium prohrávání.....	14
3. Stadium zoufalství	14
Jak dlouho to trvá?.....	14
Stadia uzdravování	15
1. Stadium kritičnosti.....	15
2. Stadium obnovy	15
3. Fáze růstu.....	15
Jak dlouho to trvá	15
Ohrožení jsou všichni, ale někteří více	16
Mladí lidé.....	16
Muži.....	16
Profesionální hráči	16
Nebezpečná povolání.....	16
Hyperaktivní (nadměrně živé) děti s poruchami pozornosti	16
Nezaměstnaní a ti, kteří selhali ve škole nebo v učení.....	16
Někteří další.....	16
Tělesné zdraví	18
Pozor, hazard škodí zdraví!	18
Jak usmířit tělo.....	18
Něco pro ty, kdo chtějí svou situaci ještě zhoršit - alkohol a drogy	20
Dá se patologické hráčství překonat?	21
Patologickému hráčství se dá předejít	21
Patologické hráčství se dá úspěšně léčit	21
Je lepší nehrát vůbec nebo hrát jenom trošku?	21
Budete se divit, patologický hráč má silnou vůli	22
Hráčské „bludy“	22
Očekávání od hazardu, skutečnost a lepší možnosti	23
Kartička kamarád.....	24

Motivační kruh	25
Jak odmítat hazard, alkohol a drogy	26
Jak zvládat bažení (craving) po hazardu	27
Zvládání bažení a způsoby sebeovládání.....	27
Přehled některých možností.....	27
Co používají ke zvládání bažení patologičtí hráči nejčastěji?	28
Sebeovládání se dá zlepšovat.....	30
Kdy nastává recidiva bez bažení.....	30
Přehled některých možností, jak zlepšit sebeovládání.....	30
Práce s motivací.....	30
Pomoc druhých	30
Přiznání si problému už je krok k jeho vyřešení.....	30
Abstinence je výhodná.....	31
Změna nebezpečných automatických vzorců myšlení a chování.....	31
Bezpečné prostředí	31
Relaxace je skoro všelék.....	31
Vnímání sebe sama (sebeuvědomění) je mnohem důležitější, než si myslíte.....	31
Úprava životního stylu a přiměřený odpočinek	32
Cvičení, sport nebo tělesná práce	33
Léky – někdy užitečné, jindy nebezpečné	33
Užitečné dovednosti se dají naučit.....	33
Co zhoršuje sebeovládání	33
Jak zlepšit sebeovládání v kostce.....	33
Jak vybědnout z dluhů	33
Recidiva - selhání nebo užitečná zkušenost?	36
Krise	36
Co v případě recidivy udělat?	36
Plán k zastavení recidivy	36
Jak předcházet recidivám	38
Prevence recidivy na úrovni myšlení.....	38
Co patří k prevenci na úrovni pocitů a emocí?	38
Prevence na úrovni chování. Být fit a nehrát.....	38
Třístupňová obrana a semafor.....	40
Třístupňová obrana.....	40
Semafor.....	41
Nejistí suverení - dlouhá cesta ke zdravému sebevědomí	42
Rozlišujte mezi sebou jako člověkem a svým problémem	42
Mé silné stránky.....	42
Pomoc někomu druhému	42
Nečekejte, až vás druzí pochválí, pochvalte se sám	42
Naučte se sám sebe přijímat	42
Jak je důležité držení těla.....	42
Užitečné a důležité „drobnosti“	43
Zrcadlo pověz mi	43
Deník	43
Problém viny.....	43
Mezilidské vztahy	44
Opatrnost pomáhá.....	44
Přiměřená odpovědnost - správná odpověď.....	44
Druhy vztahů	44
Dobré vztahy se dají naučit.....	44
Umění ve službách duševního zdraví	46
Poezie	46
Hudba	46
Malování.....	46
Dramatické umění.....	47
Duchovní život.....	47
Co je mou závislostí?.....	47

Spiritualita (duchovnost) u našich střízlivých přátel.....	47
Smích	49
Nebylo by lépe nežít?.....	51
Patologičtí hráči si navzájem pomáhají	52
Skupinová a hromadná terapie u patologického hráčství	53
Prázdný oheň.....	54
Co je to prázdný oheň.....	54
Relaxace	54
Břišní dech.....	54
Zavírání a otevírání.....	54
Některá cvičení z jógy, která posilují vnitřní oheň	54
Tělesné cvičení	55
Životní styl.....	55
Otevřít se síle větší než je naše	55
Někomu pomoci, udělat dobrý skutek	55
Pro někoho sauna a pro jiného... ..	55
Zvolna	56
Nejkratší cesta není vždy nejrychlejší (přísloví).....	56
Dva příběhy	56
O představivosti	58
Fantazie ničivé a léčivé.....	58
Z adresáře pomoci.....	59
Telefonická pomoc	59
Ambulantní léčba.....	59
Ústavní léčba	59
Co po ústavní léčbě?.....	59
Jak si udržet život bez hazardu: stručně a jednoduše.....	60
Kapitola pro příbuzné a přátele patologických hráčů a hráček	62
Může nebo přítel nevěrný s hazardem	62
Když je hráčem vaše dítě. Doporučení rodičům.....	65
Problém s hazardem v pracovním prostředí – co mohou udělat spolupracovníci a nadřízení. 68	
Prevence škod působených hazardem je věcí všech	70
Co může udělat jednatel?.....	70
Co mohou udělat rodiče?	70
Co může dělat škola?	70
Co mohou dělat zaměstnavatelé	70
Co mohou dělat ti, kdo provozují hazard.....	71
Co mohou dělat sdělovací prostředky?	71
Co může dělat společnost?.....	71
Prevence založená ve společnosti	71
Doplňující informace a návody.....	73
Co dělat, když nemáte práci.....	73
Jóga a čchi-kung pro ty, kteří mají problém s hazardem, a jejich blízké.....	74
Jak může jóga pomoci patologickým hráčům?	74
Uvědomování si břišního dechu	74
Jógová relaxace (šavásana).....	74
Tělesná cvičení jógy	75
Dechová cvičení	75
Plný jógový dech	76
Mudry	76
Mentální cvičení jógy	76
Karma jóga (jóga činnosti)	77
Etické zásady	78
Proč je jóga vhodná i pro příbuzné hazardních hráčů?	78
Čchi-kung	79
Jak zdravě usínat	80
Přestávám kouřit! Sbohem, rakovinové tyčinky!.....	81

Co můžete udělat sami a hned	81
Pro ty, kdo nechtějí přestat kouřit najednou	81
Postupy k odvykání kouření vyžadují spolupráci s odborníky	82
Svépomocná organizace Anonymní hráči	83
Krátce o Anonymních hráčích	83
Svépomocné organizace a jiné formy léčby	83
Z publikace „Gamblers Anonymous“ (Anonymní hráči) vydané v USA	83
Setkání snižující tlak „Anonymních hráčů“	87
Anonymní hráči: patronství, slogany	89
Motivační dotazník pro ty, kdo překonávají hazard	91
Efektivita léčby	94
Jak zvládat bažení (přehled).....	96
Poznámka na závěr	97

Poděkování

Jsem zavázán mnoha lidem, kteří mi pomohli při zpracování a vydání této tolik potřebné knihy. Patří k nim Dr. Loreen79 Ruple, psycholožka, která vedla skupinu patologických hráčů ve vojenské nemocnici v Brecksville (Ohio) a pan Arnold Wexler, který se touto problematikou zabýval v New Jersey, organizace Gamblers Anonymous (Anonymní hráči), jejíž členové se mnou ochotně rozdělili o své zkušenosti, i velvyslanectví USA v Praze, díky kterému jsem před lety uskutečnil studijní cestu do Spojených států. Podstatný podíl na tom, že je tato kniha čtivá a zajímavá, má paní Daniela Fischerová. Můj pohled se třibil i díky domácím kolegům, za všechny jmenuji PhDr. Ladislava Csémyho. Děkuji také firmě Sportpropag. Bihar School of Yoga v severní Indii děkuji za možnost použít jejich materiál i za výcvik v józe. Jsem zavázán za povzbuzení i dobrou spolupráci paní Aleně Krtilové, v jejímž nakladatelství vyšla dřívější verze této knihy. Nejvíce jsem zavázán pacientům a jejich rodinám. Bylo to hlavně jejich utrpení a touha po lepším životě, které mě přiměly napsat tuto knihu. Příběhy, které se zde objevují, vycházejí ze skutečnosti. S ohledem na lékařské tajemství jsem však změnil jména i detaily, takže v textu není možné rozpoznat žádnou konkrétní osobu.

Předmluva

Předchozí vydání knihy této knihy byly rychle rozebrány. Do tohoto dalšího vydání jsem zahrnul další zkušenosti a nové poznatky. Věřím, že i toto vydání bude dobře přijato a najde čtenáře mezi lidmi, kteří se potřebují o problémech s hazardem hodnověrně informace. Problémů s hazardem hrou přibývá i jeho nových forem. Začali jsme se více setkávat se ženami, které mají problémy s hazardem, a také s lidmi, kteří se dostávají do nesnází v souvislosti se sportovními sázkami a pokerem. Znepokojivá je okolnost, že se setkáváme s nezletilými patologickými hráči. Výzkumy prováděné u „normálních“ dětí a dospívajících, kteří se nikde neléčí, ukazují, že mají z velké části zkušenost s hazardní hrou, i když to zákon zakazuje. Většina civilizovaných zemí hazard omezuje, např. v Norsku hazardní automaty zcela zakázali. Doufejme, že se podobného vývoje dočkáme i u nás.

Předmluva k internetovému vydání v roce 2012

Předchozí vydání je už rozebrané. Rozšíření počítačů dosáhlo takého stupně, že pro většinu lidí bude postačovat elektronická verze této knihy. A kdyby ne, mohou si jí nechat od někoho vytisknout. Ještě dodávám, že v roce 2011 vyšla v nakladatelství Portál kniha „Jak překonat hazard“ určená především odborníkům.

Příběh pro inspiraci

Zakončím romantickým příběhem. Jistý dobrý šermíř byl člověk mírumilovný a šerm bral jako sport. Jenže byl unesen. Jeho únosce, obávaný mistr soubojů, s ním chtěl změřit síly a vyzval ho k boji. Den před soubojem zašel unesený šermíř do zámecké kaple. V kapli byla mrtvola člověka. Po chvíli váhání odklopil statečný muž víko rakve a pozorně si prohlížel ránu. Zajímal ho hlavně směr, kterým byla rána vedena. Následujícího dne došlo k dramatickému souboji, ve kterém unesený šlechtic zvítězil. Pomohlo mu to, že znal soupeřův nejnebezpečnější úder. Byl připraven a vždy ho dokázal ho odrazit.

Nepřítelem patologického hráče a jeho rodiny je hazard ve všech podobách a návyková nemoc. Obojímu se lze bránit a obojí se dá překonat. Tato kniha vám v tom může pomoci.

Komu je kniha určena

S patologickými hráči jsme se setkávali před listopadem 1989 zřídka. Většinou měli zároveň problémy s alkoholem a karetním hazardem. Teprve po listopadu roku 1989 za námi začínali přicházet „čistí“ patologičtí hráči, pro které byla hazardní hra jediným problémem. Těch, kteří u nás vyhledali pomoc, bylo mnoho. Mnohem víc hráčů však pomoc nevyhledává, protože o ní neví, protože si problém nepřiznávají, nebo protože se stydí. Těm je především určena tato kniha. Někomu může pomoci vyřešit jeho problém s hazardem, pro jiného bude doplňkem léčby v odborném zařízení a další na možnost léčení upozorní. Pomoc však nepotřebují jen patologičtí hráči. Jejich příbuzní a blízcí přátelé často trpí stejně nebo i více než oni. Jim je v této knize určena zvláštní kapitola. Věřím, že jim prospěje, když se o patologickém hráčství dozvědí více. Může jim to pomoci jednat cílevědomě a chladnokrevně. Jsem přesvědčen, že kniha najde čtenáře i mezi lidmi, kteří se zabývají léčbou patologického hráčství v rámci svého povolání. Obracím se také na rodiče, pedagogy a vlastně všechny zodpovědné lidi, kteří chtějí problémům působeným hazardní hrou předcházet. Kromě speciální kapitoly o prevenci zde najdou další důležité informace. A konečně i čtenář, kterého se problémy s hazardní hrou přímo netýkají, může mít z této knihy prospěch. Nejen, že se dozví o hráčství něco zajímavého, ale možná také lépe porozumí sám sobě. Oni totiž patologičtí hráči nejsou příliš odlišní od nás, ostatních. Ještě dovolu poznámku. Nebuďte si, prosím, jisti, že jste se s patologickými hráči nesetkali. Jste-li lékař, možná někoho takového léčíte pro vysoký krevní tlak nebo deprese, aniž by se vám svěřil s jejich příčinou. S různými delikty patologických hráčů se setkávají právníci a soudci. Zoufalý patologický hráč mnohdy zpronevěří, podvodně vyláká nebo ukradne peníze, jen aby mohl hrát. Dost možná jste se také setkali s důsledky tohoto postižení na zdraví druhého člověka. V Psychiatrické léčebně v Bohnicích se léčila paní závislá na alkoholu. Alkohol používala nejprve jako formu úniku z utrpení, které jí působilo patologické hráčství druhá. Na patologické hráčství nedoplácí pouze hazardní hráč a jeho rodina, ale celá společnost.

Není pochyb o tom, že svědomí společnosti se dosud zcela neprobudilo, že dosud nepochopilo rozšíření zla, které hazardní hra představuje, a jeho důsledků. Podobná rakovině tato špatná věc prorůstá jedovatými kořeny skrz naskrz celou zemí, kde udeří, tam nastává neštěstí, bída, oslabení charakteru a zločin. (B. Seeborn Rowntree v úvodu ke knize „Sázky a hazardní hry, národní zlo“ vydané v Anglii v roce 1905)

Mistři jógy se v Indii těší velké úctě a lidé se na ně obracejí se žádostí o radu nejen v různých záležitostech. Za Paramahansou Satjánandou, přicházeli mnozí. Jenže, jak už to bývá, mistr mnohdy poradí právě to, co lidé nechtějí slyšet. V takovém případě někdy tazatel navrhol jiné, vlastní řešení. Mistr na to obvykle odpovídal: „To je také dobré.“ Jednou se jistý žák zeptal: „Skutečně si myslíte, že je to také dobré?“ Mistr přisvědčil. Někteří lidé radu přijmou, jiní negativní životní zkušenosti potřebují. Až utrpení je naučí to, co by jinak nepřijali.

Některé méně obvyklé výrazy, které zde používáme

Abstinence pochází z latinského abstinentia, čili nezištnost, poctivost a zdrženlivost. Do jisté míry se překrývá se slovem střízlivost. Abstinent se toho či onoho zdrží, aby za to dostal mnohem více. To není nezištné, ale je to chytré a správné.

Brloh je jakékoliv místo, kde se provozuje hazard. Nehraje zde žádnou roli cenová skupina nebo to, jestli tam mají vymalováno. Brlohy mohou být i virtuální (média, internet atd.).

Brložník je člověk, který se soustavně zdržuje v brložích.

Brložitel je majitel brlohu apod., tedy člověk, který vydělává na tom, že jiným působí problémy.

Géčka je organizace Anonymních hráčů, podobně jako Áčka je organizace Anonymních alkoholiků, tedy platforma, na níž se pravidelně setkávají někteří Vzdystřízlivci.

Střízlivost znamená nejen opak návykového chování, ale i realizmus, dobrý odhad vlastních schopností a nadhled.

Škůdce bývá často zároveň brložník nebo brložitel. K jeho charakteristikám patří podnikání motivačních útoků na střízlivost druhých. Škůdce dělíme na dvě skupiny: 1. škůdci pitomí, 2. škůdci ztištní, mezi ně patří také výše zmínění brložitelé. Vzdystřízlivci se škůdcům obojího typu vyhýbají.

Vzdystřízlivec je člověk, který je stále střízlivý od hazardu i jinak. Tím se liší od někoho, kdo je střízlivý jen proto, že mu došly peníze. Vzdystřízlivec bývá se střízlivostí spokojen, většinou je na ni dokonce hrdý.

Překonat problém s hazardem – rychlokurs

Proč překonat problém s hazardem

Důvodů je velké množství. Projděte si následující přehled. Jestliže se vás cokoliv z něj třeba jen trochu týká, máte pádný důvod číst tuto knihu velmi pozorně.

Některá rizika hazardních her

- Vyčerpání.
- Nepříjemné duševní stavy.
- Zdravotní problémy.
- Rodinné problémy, rozvody, osamělost.
- Zanedbávání práce, školy a kvalitních zájmů.
- Zhoršená schopnost se s druhými lidmi domluvit a spolupracovat s nimi.
- Deprese, úzkosti.
- Dluhy.
- Násilí ze strany jiných osob.
- Sociální problémy.
- Osamělost.
- Bytové problémy, případně bezdomovectví.
- Sklon k sebepoškození.
- Kriminalita (zpočátku krádeže doma) nebo uvažování o ní.
- Rozvoj patologického hráčství (o něm podrobněji dále).
- Roste riziko problémů s alkoholem, tákem a jinými drogami.
- Prostituce a další vysloveně nebezpečné způsoby opatrování si peněz.

Rychlokurs

Následující jednoduchá doporučení berte velmi vážně. Mnoha lidem pomohlo překonat problém s hazardem už jen to, že je dodržovali.

Základní zásady

- Přiznejte si problém. Jedna z následujících kapitol vám pomůže posoudit to, jak je váš problém závažný.
- Přestaňte hazardně hrát. Zásadně se vyhýbejte všemu hazardu.
- Vyhýbejte se i prostředí, kde se provozuje hazard.
- Nenoste u sebe větší částky. Vaše peníze měly chodit automaticky např. na účet manželky nebo rodičů.
- Dluhy splácejte plánovitě a inteligentně. O tom, jak nejlépe zvládnout dluhy, se podrobněji dočtete dále. Zde jen stručně: Neslibujte věřitelům nemožné, přiznejte jim svůj problém s hazardem a splácejte takovým tempem, aby vám i rodině zbylo na obživu a rozumné potřeby.
- Nepijte žádný alkohol a neberte drogy, zejména ne v rizikovém prostředí.
- Nepřepínajte se. Mezi prací a odpočinkem by měla být zdravá rovnováha. Vyčerpaný člověk se špatně ovládá. Vy se potřebujete naopak ovládat dobře.
- O svém problému řekněte v rodině. Rodina vám může pomoci problém překonat.
- Připomínejte si výhody toho, když nehrajete a nevýhody hazardu. Např. to, že za vaše těžce vydělané nebo vypůjčené peníze si někdo staví luxusní vily a kupuje drahá auta.
- Naučte se využívat linek telefonické pomoci.
- Tyto zásady je třeba dodržovat dlouhodobě, nejlépe trvale. Dlouhodobé by mělo být i léčení, i když po několikaleté abstinenci stačí např. ambulantní kontroly jednou za měsíc.
- Kdyby se ani při upřímné snaze a dodržování výše uvedených zásad nedařilo problém překonat, vyhledejte co nejdříve ústavní léčbu, aby se vaše situace zbytečně nezhoršovala.

Návod k použití této knihy

1. Knihu si rychle přečtete, abyste zhruba věděli, co v ní je.
2. Knihu čtete podruhé, tentokrát pomalu. Zkoušejte jednotlivé postupy. Porovnávejte to, co se v ní dočtete, s vlastní zkušeností. Některé z postupů, které budete zkoušet, pro vás budou důležitější, jiné méně významné.
3. Ke knize se vraťte potřeby. Výrazně si označte ty body nebo postupy, které jsou pro vás zvlášť důležité. Převádějte je do každodenního života.

4. Pamatujte, že z knížky se v průběhu doby stal váš přítel, ke kterému se můžete vždy obrátit o radu, jemuž můžete klást otázky a se kterým můžete i diskutovat. Kdyby pomoc, kterou kniha nabízí, nestačila, je třeba vyhledat léčbu. Informace o ní najdete v jedné ze závěrečných kapitol.

Ženíl se ve 24 letech, děti byly ve věku 9 a 4 roky. Manželství bylo do doby, než začal hrát, spokojené. Prohrál spoustu peněz, manželka se rozvádí. Vzhledem k tomu, oč rodinu připravil, se nechce soudit o byt. Nemá kde bydlet. (Výňatek z psychiatrického chorobopisu)

Nehraju přes dva roky a už mi ani nepřijde, že bych se měl vyhýbat hernám a hospodám. To je už samozřejmost. Chodit do brlohu mě ani nenapadne. (Abstinující patologický hráč)

Krátce o hazardu

Co je na hazardu nejnebezpečnější

Možná se budete divit, ale to nejhorší je výhra, ať skutečná nebo výhra, o které člověk jen sní. Patologičtí hráči často popisují, že jim problémy začaly krátce po nějaké výhře. Je to právě výhra, která vyvolává bažení, čili silnou touhu po hazardní hře. To je velmi nebezpečné. Dost možná studujete tuto knihu proto, že máte strach z dalších proher a problémů. To je v pořádku. Ale ještě větší strach byste měl mít z výhry!

Co je a co není hazard

Peníze nebo jiné hmotné statky hrají u patologického hráčství významnou úlohu – spoluvytvářejí bludný kruh hazardu, rostoucích problémů, před kterými hráč uniká ke hře, dalších problémů, další hry atd. Mezi patologické hráče tedy nezařadíme náruživého sběratele, i když mu jeho koníček může působit problémy, ani náruživou čtenářku detektivek. Pro hazard je typické, že si hráč může koupit možnost výhry. Slibovanou a nesplněnou výhrou mohou být peníze, zboží nebo zahraniční cesta.

S jakými formami hazardních her se setkáváme nejčastěji?

Hazardní a nehazardní automaty

Po listopadu roku 1989 tato forma hazardu u lidí, kteří mají vážné problémy, převládá. Automaty mohou být buď zábavní, nebo hazardní (proherní). U zábavních automatů si hráč kupuje čas. O hazard se tedy vlastně nejedná. U tzv. výherních (přesnější název je hazardních nebo „proherních“) automatů si zákazník kupuje možnost výhry. Jde tedy jasně o hazard. Hazardní automaty se ještě někdy dělí na „lehké“ a „těžké“ podle výše vkladu a podle toho, jak vysoký obnos může hráč vyhrát. Toto dělení je z mnoha důvodů nejasné. To, co je pro jednoho malá prohra, může být pro jiného katastrofa. Navíc konstrukce některých automatů umožňuje vyměnit program, takže se z „lehkého“ může stát obratem ruky „těžký“. Tzv. VLT nejsou nic jiného, než hazardní automaty spojené do sítě. Mají stejná rizika a působí stejné problémy jako hazardní automaty.

Zábavní automaty sice neumožňují hazard, ale i ony mají svá rizika. Dítě, které u nich bude trávit dlouhé hodiny, nebude mít čas na školu, nezíská potřebné dovednosti v mezilidských vztazích, může zaostávat za svými vrstevníky i v jiných směrech a trpí jeho pohybový systém. Vysloveně rizikový je pro děti a dospívající také prvek násilí a riskování v mnoha počítačových hrách.

Kasina

S tuzemskými patologickými hráči, kteří prohrávali peníze v ruletě, se setkáváme. Paradoxně jeden z nich byl majitelem herny s hazardními automaty (že by jakási spravedlnost). Kasina jsou pro širší vrstvy méně přitažlivá, jsou však mimořádně nebezpečná. Velká výhra může rychle „nastartovat“ chorobný návyk. Velká prohra, i když se vždy nemusí jednat o patologické hráčství, může způsobit spoustu životních problémů a duševních krizí. Jeden americký známý mi vyprávěl následující historku. Při návštěvě Las Vegas se dal do řeči s majitelem kasina. Takové kasino zaměstnává spoustu lidí: ostrahu, toho, kdo dohlíží na dodržování pravidel, krupiéry a dokonce i lidi, kteří hrají jen naoko, aby svedli ke hře návštěvníky. Onen známý se tedy zeptal majitele: „Kolik musí přijít hráčů, abyste všechnen personál zaplatil a ještě vydělal?“

Majiteli zasvítily oči a krátce odpověděl: „Stačí jeden.“

Ještě dodávám, že slavný ruský spisovatel F. M. Dostojevskij se dostal do vážných problémů kvůli hazardu v kasinu. Inspirující pro nás může být okolnost, že svůj problém dokázal překonat.

Sportovní sázky

Na letišti v New Yorku jsem se náhodou setkal s bezdomovcem, který tam přespával. Příčinou jeho neštěstí byly sázky „na koníčky“ (tedy výsledky dostihů). Jiného patologického hráče sázejícího na výsledky sportovních utkání jsem potkal na schůzce Anonymních hráčů (Gamblers Anonymous). Ostatně i u nás se léčil mnohý zadlužený a nešťastný patologický hráč, který se dostal do nesnázi právě pro sportovní sázky. Mezi těmito lidmi byli i vrcholoví sportovci, kteří si mysleli, že toho o sportu vědí dost na to, aby vyhrávali. Byl to velmi drahý omyl.

Karetní hazard

Málokdo ví, že karetní hry mají svůj původ ve dvanáctém století a že pocházejí z Číny. Ne každá karetní hra je hazardní, ale hazardní karetní hry jsou rozšířeny. O tom jak lživé je přísloví „komu karty v ruce šustí, toho štěstí

neopustí“ by mohly vyprávět celé generace hazardních hráčů v Čechách, na Moravě a ve Slezsku i jejich rodiny. Velmi nebezpečná je kombinace karetní hry a alkoholu. Ten totiž může u hráče otupit zbytky zdravého rozumu. Problémy se hazardem ho přivedou k dalšímu pití. Výsledkem bývá kombinovaná závislost. Důležité je, aby takoví hráči přestali s obojím – s pitím i hraním. (Pokud nevíte, jak přestat pít, doporučuji knihu na toto téma „Zůstat střízlivý můžete stáhnout z www.drnespor.eu). Pomoc můžete vyhledat také v některé z odborných poraden pro léčení problémů s alkoholem.

Hra v kostky

Je to další starobylá forma hazardu. V knize povídek za staré Indie „Oceán příběhů“ najdete vyprávění o člověku, kterého podvodně obehrali při hře v kostky. Když nemohl zaplatit, zbili ho a majitel herny ho nechal vhodit do vyschlé studny. Majitelé heren byli k hráčům tvrdí už tehdy.

Další formy hazardu

Žádný výčet forem hazardních her nemůže být úplný, protože se stále objevují nové a nové. Je to pochopitelné. Ti, kdo na hazardu vydělávají, se snaží obcházet zákony a nahrabat si co nejvíce. Ať už se jedná o bingo, hazard na Internetu, elektronickou ruletu, princip je stejný. Hráče nejdříve navnadí a pak oškubá. Každá hra nabízející možnost hmotné nebo finanční výhry může vést k patologickému hráčství.

„A co losy?“ namítne možná v této chvíli skeptický čtenář.

Nebezpečnost některých druhů hazardních her poněkud snižuje okolnost, že sázky jsou poměrně malé a možnost vsadit mají hráči např. jednou týdně. Ale patologické hráčství bych nevyklučoval ani zde. Léta vedu čilou korespondencí se zahraničím a občas jsem v duchu nadával na frontu lidí na poště přede mnou. V ruce třímali štůsky tiketů. Dnes je chápu. V posledních čtyřech, pěti letech se s hrami tohoto typu roztrhl pytel. Jistý muž chtěl po úřednici na poště sbírku asi pěti či šesti různých druhů tiketů a byl velmi nespokojen, když mu dva nebo tři nemohla prodat. Nebezpečné jsou stírací losy a to tím, že se sázející dozvídá výsledek velmi rychle a vzápětí může sázku opakovat. Vzpomínám na člověka, který si chtěl prodejem stíracích losů přivydělat. Jenže to nevydržel, všechny seškrábal, nevyhrál nic a nadělal dluhy.

Navíc losy a loterie, stejně jako jiné formy hazardu, vyvolávají růžové sny a „idiotské fantazie“, které člověka vzdalují zdravému rozumu a střízlivému uvažování.

Tento výčet různých forem hazardu není zdaleka úplný. Ani nemůže být. Hranice mezi hazardní a nehazardní hrou je velmi neostrá. Tatáž hra může být hazardní, hraje-li se o peníze a nehazardní, hraná „jen tak“.

Patologickým hráčům i těm, kteří jsou hazardem ohroženi, velmi doporučuji zdaleka se vyhýbat všemu, co by hazard i vzdáleně připomínalo. Záměna jednoho hazardu za jiný je snadná a není to žádné řešení. Svědčí o tom zkušenost muže, který zde měl problémy kvůli kartám. Pak emigroval do Švédska, kde se dostal do nesnází kvůli Bingu. Po návratu zpět do Prahy se „přesmykl“ k automatům a nemusím snad zdůrazňovat, že si nijak nepomohl.

„Karty jsem hrál hned po vyučení, ale to jsem nehrál o nějaký velký částky peněz, to mi žádné problémy nedělalo. Ale začátkem roku 1992 mě chytla hra na hazardních automatech. Odešel jsem od rodiny, ztratil jsem všechny přátele, protože už jsem neměl peníze, tak jsem si od nich vypůjčoval, ale už jsem je nevrátil, protože jsem je prohrál.“ (Patologický hráč, 30 let)

Jistý muž, jenž první v Americe vyhrál v loterii milión dolarů, skončil jako ztroskotanec a příležitostný taxikář poblíž Las Vegas. (Arnold Wexler)

Tak jsem patologický hráč nebo ne?

Podívat se na vlastní problém skutečně nezaujatě a nestranně je velmi obtížné. Objektivní nebývá někdy ani pohled jiných lidí, už proto, že nemusí patologickému hráči rozumět a mít k dispozici veškeré potřebné informace. Přesto vám mohu pomoci odpovědět na otázku v nadpisu této kapitoly. Výsledky následujících testů nemusíte nikomu ukazovat, slouží pro vaši informaci. Pokud skutečně chcete vědět, jak na tom jste, vyplňte, prosím dotazník pečlivě a pravdivě. První dotazník vznikl v organizaci Anonymních hráčů, o které se více dozvíte v další části knihy. Je poměrně jednoduchý a snadno se vyhodnocuje. Druhý dotazník pochází také ze Spojených států, vymysleli ho odborníci, kteří se zabývají léčbou patologických hráčů. Spíše pro odborníky jsem ho zařadil na konce knihy. Je o něco komplikovanější a můžete ho vynechat. Kromě toho vám nabízím definici patologického hráčství. Patologické hráčství uznala Americká psychiatrická asociace jako nemoc v roce 1980. U nás se diagnóza patologického hráčství oficiálně používá od 1. 1. 1994.

Patologické hráčství

Člověk je patologickým hráčem, jestliže se u něho:

- Během období nejméně jednoho roku se vyskytnou dvě nebo více epizod hráčství.
- Tyto epizody nejsou pro jedince výnosné, ale opakují se přesto, že vyvolávají tíseň a narušují každodenní život.
- Jedinec popisuje silné puzení k hazardní hře, které lze těžko ovládnout, a hovoří o tom, že není schopen odolat silou vůle hazardní hře.
- Jedinec je zaujat myšlenkami a představami hazardní hraní a okolností, které tuto činnost doprovázejí.

Patologické hazardní hráčství (pathological gambling) podle amerických psychiatrů

Diagnostická kritéria Americké psychiatrické asociace (DSM IV)

A. Trvající a opakující se nepřizpůsobivé chování ve vztahu k hazardní hře, jak ukazuje pět (nebo více) z následujících znaků:

1. Zaměstnává se hazardní hrou (např. znovu prožívá minulé zážitky související s hazardní hrou, plánuje další hazardní hru, uvažuje o tom, jak si opatřovat prostředky k další hazardní hře).
2. Aby docílil žádoucího vzrušení, musí zvyšovat množství peněz vkládaných do hazardní hry.
3. Opakovaně a neúspěšně se pokoušel hazardní hru ovládat, redukovat nebo s ní přestat.
4. Když se pokouší snížit hazardní hru nebo s ní přestává, cítí neklid a podrážděnost.
5. Používá hazardní hru jako prostředek, jak uniknout problémům nebo mírnit dysforickou náladu (např. pocity bezmocnosti, viny, úzkosti, deprese).
6. Po ztrátě peněz při hazardní hře se následujícího dne k hazardní hře vrací, aby je vyhrál nazpět.
7. Lže příbuzným, terapeutovi nebo jiným lidem, aby tak zakryl rozsah svého zaujetí hazardní hrou.
8. Dopustil se ilegálních činů jako padělání, podvodů, krádeží nebo zpronevěry kvůli hazardní hře.
9. Ohrozil nebo ztratil kvůli hazardní hře významné vztahy, zaměstnání, vzdělání nebo kariéru.
10. Spoléhá na druhé, aby mu poskytovali finanční prostředky a mírnili tak zoufalou finanční situaci, do které se dostal kvůli hazardní hře.

B. Hazardní hraní nelze lépe vysvětlit manickou epizodou.

Já věřím, že bych přestal hrát i sám, ale rodina je jiného mínění, jinak se cítím zdrav. (Osmnáctiletý trestně stíhaný patologický hráč, který prohrál v hazardních automatech kolem 300 000 Kč)

Prospěšný je dotazník organizace Gamblers Anonymous (Anonymní hazardní hráči). Člověk si při jeho vyplňování uvědomí problémy, které mu hazard působil. To zvyšuje motivaci k abstinenci.

Dotazník na patologické hráčství organizace Gamblers Anonymous

Odpovídejte prosím pouze „ano“ nebo „ne“, podle toho jestli je pravdivá odpověď bližší „ano“ nebo „ne“.

1. Ztrácel jste často kvůli hazardu čas?
2. Učinil hazard váš život doma nešťastný?
3. Poškodil hazard vaši pověst?
4. Cítil jste po hazardu výčitky svědomí?
5. Hrál jste někdy hazardně proto, abyste získal peníze, jimiž byste zaplatil dluhy nebo vyřešil finanční těžkosti?
6. Zmenšil hazard vaši tížádnost a výkonnost?

7. Když jste prohrál, měl jste pocit, že se musíte co nejdříve vrátit a vyhrát, co jste prohrál?
8. Když jste vyhrál, měl jste silnou touhu se k hazardu vrátit a vyhrát víc?
9. Hrál jste hazardně často tak dlouho, dokud jste neprohrál poslední peníze?
10. Půjčil jste si někdy proto, abyste financoval hazard?
11. Prodal jste někdy něco, abyste financoval hazard?
12. Nechtělo se vám používat peníze z hazardu pro normální účely?
13. Způsobil hazard to, že jste se nestaral o prospěch rodiny?
14. Hrál jste někdy hazardně déle, než jste měl původně v úmyslu?
15. Hrál jste někdy hazardně, abyste unikl trápení a starostem?
16. Spáchal jste někdy, nebo jste někdy uvažoval o spáchání nezákonného činu, abyste financoval hazard?
17. Působil vám hazard potíže se spaním?
18. Vedly hádky, nespokojenost nebo zklamání k tomu, že se objevila touha po hazardu?
19. Když se na vás usmálo štěstí, cítil jste touhu to oslavit pár hodinami hazardu?
20. Uvažoval jste někdy kvůli hazardu o sebezničení?

Sečtěte kladné odpovědi:...

Patologický hráč většinou odpoví kladně na sedm nebo více otázek.

Cesta do pekel a nazpátek

Naprosto netvrdím, že každý, kdo prohraje větší množství peněz, je patologický hráč. Nebyl jím mladík, který si přijel do Prahy něco koupit a který prohrál všechny peníze už v brlohu na nádraží. Když odcházel, nechápavě nahlas opakoval: „Je to možný, že sem takovej blbec?“ Patologickým hráčem nebyl ani muž, který za jedinou noc prohrál několik set tisíc patřících jeho manželce podnikatelce, a pak se zhroutil. Hazard se podobá alkoholu nebo drogám. Ty také působí spoustu problémů i lidem, kteří na nich nejsou závislí. Je možné zmínit například dopravní nehody, úrazy, jaterní onemocnění, duševní poruchy a otravy při předávkování. Podobně jako alkohol a drogy může vést i hazard ke vzniku návykové nemoci. Následující rozdělení rozvoje patologického hráčství do stadií pochází ze Spojených států. Podobně i v procesu uzdravování popisují americké prameny tři stadia. Modernější prameny hovoří také o stadiích motivace, ale k nim se dostaneme později.

Stadia rozvoje patologického hráčství

1. Stadium výher

Jako mnoho jiných problémů i patologické hráčství začíná nenápadně. Občasný hazard zprvu nepřináší větší problémy. Časté jsou fantazie o velké výhře. Neštěstím, které celý průběh urychluje, bývá velká výhra. Hazardní hráč touží výhru zopakovat, vyhrát více. Má růžové představy a hýří optimismem, pro který nejsou důvody. Zvyšuje sázky i frekvenci hazardu. Jestliže začínal hrát ve společnosti, přechází k osamělé hře. Často se chlubí, že vyhrál, i když to není pravda. Člověk, který se dostane do tohoto stadia, může buď problém řešit a s hazardem přestat, nebo pokračovat do dalšího horšího stadia.

2. Stadium prohrávání

V této fázi už jde o většinou patologické hráčství. Postižený myslí hlavně na hazard a nedokáže s ním přestat. Dlouhá období prohrávání mohou být střídána pokusy hazard zvládat nebo s ním přestat. Hazard se často financuje z půjčených peněz. Postižený skrývá hazard před rodinou a blízkými lidmi. Začíná se chovat ke druhým bezohledně. Splácení dluhů odkládá a vypůjčuje si znovu větší částky peněz. Trpí zaměstnání. Hazardní hráč má na práci čím dál tím méně času a energie. V rodině se objevují vážné problémy. Rodinný život bývá nešťastný. Hazardní hráč bývá neklidný, podrážděný a uzavřený. Zanedbává zdraví. Přestává splácet dluhy. Může se snažit získávat peníze nezákonně. Takový člověk může buď problém řešit a s hazardem přestat, nebo pokračovat do horšího stadia.

3. Stadium zoufalství

Pověst hazardního hráče utrpěla. Přichází soudy, podmíněné nebo nepodmíněné tresty, odcizení od rodiny i přátel a osamělost. Stále více času tráví hráč hrou nebo fantaziemi o ní. Dále prohrává. Má sklon obviňovat za své neštěstí druhé. Lituje se, propadá depresi a beznaději. Výčitky svědomí bez konkrétních kroků ke změně mu nepomáhají, ale spíše stav zhoršují. Přichází panika. V této fázi se hazardní hráč může dopustit i závažnějších trestných činů. Typické jsou krádeže, zpronevěry, podvody. Rodiny se rozpadají. Většina hazardních hráčů v této fázi je rozvedená. Někteří uvažují o sebevraždě nebo za sebou mají sebevražedné pokusy. Řada z nich se hroučí. Někteří se snaží unikat k alkoholu nebo jiným návykovým látkám. To situaci ještě zhoršuje. V době, kdy nehrají, bývají neklidní a podráždění. Jsou čím dál tím nešťastnější.

Jak dlouho to trvá?

Někoho možná napadne otázka, jak dlouho to trvá, než se člověk stane patologickým hráčem? Je to různé. Jeden až tři roky většinou bohatě postačují. U dospívajících a dětí bývá průběh ještě podstatně rychlejší. Někdy jim stačí i týdny nebo měsíce. Každý se nemusí dostat až do stadia zoufalství. Čím dříve si postižený uvědomí nebezpečí a rozhodne se s hazardem přestat, tím je to snazší. Profesionální léčba cestu ke zdravému způsobu života podstatně usnadňuje.

Když jsem hrál po první, tak jsem vyhrál. Začalo se mi to líbit a tak jsem chodil hrát častěji. Ze začátku jen za malé částky a pak za velké. Někdy to vyšlo, ale většinou ne. Když už jsem prohrával dost peněz, hrál jsem dál a říkal jsem si, že teď už to musí vyjít, ale stejně to nevyšlo. (Patnáctiletý chlapec ve stadiu prohrávání, kterého přivedl otec pro opakované krádeže peněz doma i sousedům)

Stadia uzdravování

1. Stadium kritičnosti

Postižený poctivě hledá pomoc, postupně získává naději. Opouští svět fantazií a přijímá skutečnost. Přestává s hazardem. Začíná uvažovat odpovědně a jasně. Chladnokrevně provede finanční inventuru a sestaví plán splácení dluhů. Je schopen lépe uspokojovat své skutečné potřeby, včetně duchovních. Začíná řešit problémy a správně se rozhoduje. Vrací se do zaměstnání.

2. Stadium obnovy

Na základě připraveného finančního rozpočtu postupně splácí dluhy. Má jasné a konkrétní plány, jak krok za krokem nahradit škody, které způsobil. Je schopen lépe přijímat své silné i slabé stránky. Vztahy v rodině se zlepšují. Bývalý hazardní hráč si nachází nové zájmy a záliby. Postupně se mu vrací sebeúcta. Rodina a přátelé mu začínají důvěřovat. Je schopen stanovit si kvalitní cíle pro život. Jestliže je to třeba, dokáže řešit spory s úřady nebo soudy. Je trpělivější. Více času tráví s rodinou. Postupně se mu vrací klid.

3. Fáze růstu

Bývalý hazardní hráč se přestává zabývat myšlenkami na hazard. Pohotově zvládá různé problémy, které přináší život. Začíná chápat sám sebe a rozumět si a také chápat druhé. Je schopen projevit druhým lidem náklonnost a pomáhat jim. Nachází nový způsob života.

Jak dlouho to trvá

V tom jsou velké individuální rozdíly. Velmi přibližně lze říci, u ž většiny lidí, když jde vše dobře, zabere každé stadium uzdravování asi rok.

Do teď mě šatila babička. Já jsem si za dva roky nekoupil ze svého vůbec nic. Ještě k tomu jsem nějaké věci prodal. Ale to se teďko všechno změnilo. Budu si říkat, jak jsem byl naivní, když jsem si myslel, že někdy můžu nad tím strojem vyhrát. Prostě, co jsem dělal, byl celý nesmysl. Nechápu, jak jsem tomu mohl takhle propadnout. (Mladý patologický hráč ve fázi kritičnosti)

Ohrožení jsou všichni, ale někteří více

Alkoholový průmysl šíří nebezpečnou pověru: „Alkoholismus“ je vrozený, kdo není dědičně zatížený, může pít kolik chce, nic se mu nestane. Je to nesmysl a nepravda, na kterou doplácí mnoho lidí. Ani problémy s alkoholem ani patologické hráčství nejsou vrozené. Někteří lidé však jsou ohroženi o něco více, a měli by být proto opatrnější. O koho se konkrétně jedná?

Mladí lidé

Na odborném semináři označili policisté z Jižního Města v Praze právě hazardní hru za častý důvod toho, proč nezletilí pachatelé vykrádají auta. U dětí a dospívajících vznikají závislosti všeho druhu a také patologické hráčství mnohem rychleji. Ale pozor: americkým tiskem proběhla zpráva o starci, patologickém hráči, který prohrál svoji rentu. Zcela bez prostředků a zoufalý sebral vnukovi dětskou pistoli z umělé hmoty a šel vyloupit banku. V bance mu dali zvláštní peníze, které na ulici vybuchly. Do té doby bezúhonný penzista se pak na stará kolena ocitl ve vězení.

Muži

Dosud jsme se u nás setkávali především s muži. Pravda, muži jsou patologickým hráčstvím ohroženi více. Ale pozor: V padesátých letech byla žena závislá na alkoholu u nás vzácností. Dnes žen, s tímto problémem velmi přibýlo. Patologické hráčství existuje i u žen. Na rodinu a výchovu dětí to působí ještě hůře nežli patologické hráčství mužů.

Profesionální hráči

Profesionální hazardní hráč, který se naučil různé triky, podvůdky a dovednosti je schopen na hazardní hře nějaký čas vydělávat (typické pro karbaníky). Riziko, že se stanou patologickými hráči, je u profesionálů značné. Setkal jsem se s člověkem, který si skutečně dokázal hazardní hrou vydělávat. Jenže když se z něj stal patologický hráč, na všechny zkušenosti a finty zapomněl. Začal hrát nesmyslně a primitivně, prohrávat a zadlužovat se. Většina patologických hráčů si ovšem hazardem nikdy nic nevydělala, jen problémů si nadělali hodně.

Nebezpečná povolání

Nebezpečná povolání jsou ta, při kterých přichází člověk do styku s hazardní hrou a kde se pohybuje nekontrolovaným způsobem volné finanční prostředky. Léčili jsme větší počet lidí, kteří pracovali jako číšníci a taxikáři. K postiženým patřil i majitel restaurace, který dovolil, aby mu do ní za poplatek instalovali automat. Netrvalo dlouho a začal na něm prohrávat tržby. Nebezpečná jsou také povolání s velkými a nepravidelnými příjmy a ta, kde se pracuje s velkými finančními prostředky v hotovosti. Léčili jsme však i lidi, kteří v životě v rizikovém zaměstnání nepracovali.

Hyperaktivní (nadměrně živé) děti s poruchami pozornosti

Hyperaktivní děti s poruchami pozornosti jsou více ohroženy. Je zvláštní, že přestože někdy nevydrží klidně sedět ani jednu vyučovací hodinu, tráví videohry nebo hazardu bez přerušení mnoho hodin. Není divu, že se tak vzdalují reálnému světu a trpí jejich páteř a pohybový systém.

Jenže pozor, řada patologických hráčů byla v dětství zcela bezproblémová a problém se u nich vytvořil až v dospělosti!

Nezaměstnaní a ti, kteří selhali ve škole nebo v učení

„Zahálka plodí neřest“, říká latinské přísloví. Co dělat jestliže se někdo ocitl bez práce, se dočtete v kapitole na konci knihy. Ale pozor: Nezaměstnanost je častěji důsledek hazardní hry nežli její příčina!

Někteří další

Patřily by sem děti citově strádající, na které neměli rodiče čas, ti, kdo mají problémy s alkoholem, lidé v obtížné životní situaci, ti, kdo přeceňují význam peněz, a tak bychom mohli pokračovat. Ohroženi jsou v určité míře téměř všichni.

Vážněji nestonal, jen v 6 letech zlomenina ruky. Psychiatricky neléčen, v bezvědomí nikdy nebyl, operace neprodělal. Dětství měl spokojené, vztahy rodičů dobré. (Z chorobopisu patologického hráče, věk 31 let.)

Tělesné zdraví

Pozor, hazard škodí zdraví!

Američtí lékaři přirovnávají patologické hráčství k závislosti na kokainu. V obou případech dochází k nebezpečnému vybičování tělesných funkcí a pak ke stavům vyčerpání. Z uvedeného vyplývají i rizika patologického hráčství pro tělesné zdraví:

- Je ohroženo srdce. Většina patologických hráčů jsou muži. U nich je vyšší riziko srdečních chorob než u žen i za normálních okolností. Patologické hráčství toto riziko ještě zvyšuje. Důvodem je stres spojený s hazardem, chaotický způsob života, vleklé vyčerpání, dlouhý pobyt v zakouřených prostorách a masivní kouření při hazardu.
- Zhoršovat se mohou i další nemoci související se stresem, jako vysoký krevní tlak, vředová choroba žaludku a dvanáctníku, střevní nemoci, cukrovka. Vyšší nebezpečí těchto chorob a různých duševních problémů je i u příbuzných, protože i oni bývají vystaveni nadměrnému a dlouho trvajícím stresu. Měli by tedy svému zdraví věnovat zvýšenou pozornost.
- Mnoho hodin strávených hazardem a stres působí nepříznivě zejména na krční a bederní páteř a může vést k bolestivým potížím.
- Některé formy hazardních her přetěžují zápěstí a podobně jako dlouhodobá práce s počítačem mohou vyvolat bolestivé obtíže v této oblasti.
- Přetíženy bývají i oči.
- Zaujetí hazardem u patologických hráčů přináší zanedbávání péče o zdraví. Můžeme se zde setkat s opomíjenými a neléčenými nemocemi (např. chrupu).
- Trpí i výživa, strava bývá jednostranná, chudá a nezdravá.
- Zvyšuje se riziko tělesných problémů působených alkoholem, tabákem a jinými návykovými látkami.

Máte-li s hazardem problém, dovolte, prosím, několik otázek:

1. Kdy vám naposledy změřili krevní tlak?
2. Jste-li muž a je-li vám přes 30 let, kdy vám naposledy dělali EKG (elektrokardiogram – vyšetření srdce).
3. Kdy jste byl naposledy na prohlídce u zubaře? Nemělo by to být déle než před půl rokem.
4. Co říkají na hazard páteř a klouby. Nebylo by rozumnější a příjemnější si místo hazardu si lehce zacvičit?
5. Neodbýváte trochu jídlo? Máte alespoň dvě teplá jídla denně? Přijímáte dostatek vitamínů. Obsahuje vaše strava zeleninu, ovoce, luštěniny, celozrnné výrobky?
6. Necítil jste se po tělesné stránce lépe v době, kdy jste nehrál?

Jak usmířit tělo

Následuje několik tipů, jak svému tělu vynahradit příkoří, jimiž bylo vystaveno během hazardu:

- Přiměřený životní styl, kde jsou v rovnováze práce i odpočinek, tělesná i duševní aktivita, povinnosti i zdravá zábava.
- Relaxace a jóga pomáhají mnoha lidem lépe zvládat stres.
- Tělesná cvičení zlepšují kondici a prospívají i po duševní stránce, mírní se tak úzkosti i deprese.
- Zdravá výživa: Proti stárnutí a stresu působí strava s dostatkem vitamínu C (např. zelí, papriky), vitamínu A, ten najdeme např. v mrkvi nebo špenátu, nestravitelných zbytků (zelenina, ovesné vločky, luštěniny) a střídmost. Pro nervový systém a játra jsou pak důležité vitamíny skupiny B. K přirozeným zdrojům vitamínu B patří celozrnné výrobky, ovesné vločky, hnědá rýže (rýže natural), luštěniny a ořechy. Varovat je naopak třeba před potravinami obsahujícími nadbytek živočišných tuků. Vepřové sádlo se ve vyspělých zemích používá často jen k průmyslovým účelům. Vhodné není ani tučné maso nebo nadbytek másla. Vejce obsahují nezdravý cholesterol, ale na druhé straně vitamíny skupiny B. Příliš sladká jídla, jako různé zákusky nebo oplatky, vedou ke kolísání krevního cukru, což může vyvolat pocit hladu krátce po jídle a podle některých odborníků i určitou psychickou nerovnováhu. Módním prvkem světové dietologie jsou nestravitelné zbytky neboli vláknina. Tyto látky se z trávicího systému nevstřebávají a opouštějí ho zhruba ve stejném stavu, v jakém se do něj dostaly. Zpomalují tak vstřebávání cukrů a tím brání prudkým výkyvům hladiny cukru v krvi. Navíc vláknina urychluje průchod potravy střevem a je prevencí nádorů tlustého střeva. Mezi potraviny s vysokým obsahem vlákniny patří opět výrobky z celozrnné mouky, luštěniny, zelenina, brambory, ovesné vločky.
- Soustavně spolupracujte se svým lékařem a chodte podle jeho doporučení na pravidelné kontroly (včetně zubních).

- Střední míra zátěže, tj. ani se nenudit, ani nebýt vyčerpaný, prospěje vašemu zdraví a navíc se tak zlepší sebeovládání.

U automatu jsem si zdraví ničil tím, že jsem vykouřil i 50 cigaret denně. Neustále jsem seděl na židli ohnutý a ničil si oči. (Patologický hráč)

V duchu jsem si přehrával jeden z neúspěšnějších dnů, kdy jsem hrál. Konečně jsem jakoby na minulé chyby a vyhrál jsem balík. To by bylo v pořádku, ale vzápětí mi naměřili tlak 230 na 150. (Dopis patologického hráče z vězeňské nemocnice)

U obou skupin se během hazardní hry (automaty) zvýšila tepová frekvence přibližně o 22 tepů za minutu... (Z odborné práce uveřejněné v Addict. Behav., 18, 1993, č. 3, s. 365–372).

Cvičení s činkami provozuji v současné době spolu s několika dalšími pacienty na oddělení. Ke sportování může připočítat i pěší túry a procházky v přírodě, ke kterým mám v místě bydliště velice vhodný terén – roviny střídající se s menšími kopečky. (Patologický hráč v léčení, 40 let)

Je to jiný člověk. (Přítekně abstinujícího patologického hráče)

Něco pro ty, kdo chtějí svou situaci ještě zhoršit - alkohol a drogy

Někteří lidé si vytvořili závislost na alkoholu nebo jiných drogách a současně se stali patologickými hráči. Nemusí to být jen karbaníci, kteří patřili pijáckému prostředí odedávna. V hospodách a nočních podnikcích dnes až příliš často poblíkávají nestvůrky, které žerou peníze.

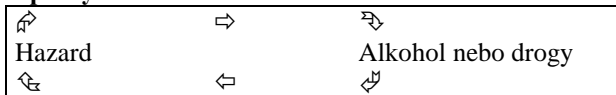
„Já hraju automaty jenom, když mám vypito,“ svěřil se mi jeden hráč. Nápad, že by měl přestat současně s hazardem a s alkoholem, se mu moc nelíbil. Nedovedl si totiž představit, kam jinač by po práci šel, když ne do hospody. Pak si ale vzpomněl, že měl rád přírodu, mohl by se občas projít. Práce kolem domku rodičů by byla také potřeba. Bezpečná prostředí usnadňují střízlivost i abstinenci od hazardu.

V posledních letech se setkáváme s velmi nebezpečnou kombinací patologického hráčství a závislosti na pervitinu. Pervitin je droga, která ještě více než alkohol podněcuje k neopatrnému a ukvapenému jednání. Navíc pronikavě ohrožuje duševní zdraví. Tato kombinace dokáže způsobit obrovské problémy velmi rychle.

Tuším, co může leckterý patologický hráč namítnout: „Já nikdy nadměrně nepil ani nefetoval, a přesto mám obrovské problémy.“

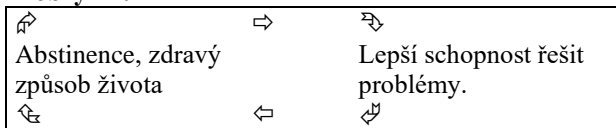
V této situaci je většina patologických hráčů. Přesto je třeba připojit varování. Někteří začali pít nebo brát drogy, když se ocitli úplně na dně, bez práce, bez peněz, bez rodiny, bez přátel, bez střechy nad hlavou. Alkohol a drogy jim při hledání východiska ještě uškodily. Proč si místo jednoho dělat problémy dva? Podobně jako hazard jsou alkohol a drogy zvláště nebezpečné v období životních krizí a těžkostí. Tehdy je třeba se jim obzvláště vyhýbat.

Špatný kruh



Z bludného kruhu, ve kterém jedna špatnost posilovala druhou, se dostaňte do kruhu, ve kterém se bude naopak posilovat to dobré

Dobrý kruh



Po skončení pracovní směny je naše první cesta do hospody. Někdo si při tom hodí kačku do forbesu. Mne se to zatím netýká, já přijdu na řadu až po čtvrtém pivu. Dnes vím, že se vyhrát nedá.“ (Patologický hráč, který měl zároveň problém s alkoholem)

Jak jsem to dokázal? Přestal jsem chodit do hospody. (Abstinující patologický hráč)

Dá se patologické hráčství překonat?

Lze se setkat s nejrůznějšími názory. Od naprostého podceňování hazardních her jako neškodné kratochvíle až po chmurné věštby. Jaká je skutečnost?

Patologickému hráčství se dá předejít

O tom, co může udělat každý z nás, rodina nebo společnost, se dočtete v kapitole o prevenci.

Patologické hráčství se dá úspěšně léčit

Svědčí o tom zkušenosti z mnoha zemí, např. Německa nebo ze Spojených států, i naše vlastní zkušenosti. Dokonce i léčba patologických hráčů, kteří se dopustili trestných činů v důsledku hazardní hry, je podle zahraničních odborníků efektivní a je vhodnější než trest.

Léčení patologického hráčství může probíhat v jedno zařízení společně s léčením závislosti na alkoholu a jiných drogách. Důvodem je okolnost, že při léčbě patologického hráčství se používají podobné postupy jako při léčení jiných návykových nemocí. Někde se patologičtí hráči mohou léčit i na specializovaných odděleních. Existují také doklady o účinnosti svépomocných příruček, jako je tato. Jsou vhodné zejména tam, kde není problém příliš pokročilý.

Tato studie potvrzuje myšlenku, že kombinované léčení je účinné u pacientů, u kterých se na problém s hazardní hrou přijde při léčení jiné závislosti i u těch, kdo přicházejí pro patologické hráčství, ať už mají jiné problémy nebo ne. (Citace z odborného článku)

Patologičtí hráči, když přestanou hrát, jsou často pracovití lidé, jejichž matematické schopnosti a inteligence, energie a ctízádnost je činí velmi prospěšnými v zaměstnání. (Citace z odborného článku)

Je lepší nehrát vůbec nebo hrát jenom trošku?

Rozhodně je lepší nehrát vůbec, tedy jinak řečeno abstinovat od hazardu hry. Je to i názor svépomocné organizace Anonymních hráčů, která sbírá zkušenosti s léčením těchto problémů od roku 1957. Tím, že skončíte s hazardem, získáte čas a peníze a zlepší se vaše pověst i tělesné a duševní zdraví. Je to bez rizika. Možná, že v této chvíli čte knihu někdo, kdo nevěří a chce hrát s mírou. Tomu připomínám, že hazardem člověk nejen ohrožuje sebe, ale prospívá tím špatné věci. Svě často těžce vydělané peníze odevzdává do bezedné pokladnice hazardu. Ten z nich mimo jiné otevírá další a další brlohy. Pokud se pro zbytečnou a neúčinnou možnost hazardní hry někdo rozhodne, musím ho varovat. Mít hazard pod kontrolou totiž znamená současně zvládat více okolností - množství prostředků vkládaných do hazardu, dobu, po kterou hraje i rychlost s jakou hraje. Patologický hráč to zpravidla nedokáže. Hazardní u něj vyvolává bažení (anglicky „craving“), což je silná nutkavá touha po hazardu. To ohrožuje sebeovládání a sebekontrolu. Jednoduše řečeno: **Ze všeho nejlepší je od hazardu abstinovat!**

Den 22letého patologického hráče, kterému se problém vymkl z rukou:

4:00 Vstávám, snídámě

4:30 Odjezd do práce

13:00 Přivezli výplatu

13:30 Odcházím dřív z práce

15:00 Jsem před hernou dřív, aby mi někdo nevezl na můj oblíbený automat.

16:00 Hernu otvírají

23:00 Hernu zavírají. Všechny peníze prohrané, když ne, sedám na půlnoční vlak a jedu do Prahy. Tam prohraju zbytek. Druhý den jedu do práce vlakem na černo, protože nemám na jízdenku.

Budete se divit, patologický hráč má silnou vůli

Že nevěříte? Ono totiž silnou vůli vyžaduje i vydržet hazardně hrát bez přestávky mnoho hodin, navzdory přáním mnoha lidí, i když hazard působí rostoucí utrpení a vytváří zoufalou situaci. Jenže tato vůle slouží špatné věci. Může stačit přehodit výhybku a stejná vůle, jaká vedla člověka do víru hazardní hry, ho může přivést k rozumnému a zodpovědnému životu. Vůle není sama o sobě ani dobrá ani špatná. Je to nástroj, který různí lidé používají k různým cílům.

Kromě toho je tu ještě další okolnost. Tvrdí se, že člověk v ohrožení života dokáže nazdvihnout automobil, což by za normálních okolností nedokázal. Podobně člověk, o němž si druzí myslí, že má slabou vůli, může prokázat velmi silnou vůli, když má důvod. Proto je dobré si uvědomit výhody toho, když člověk přestane hazardně hrát. Ještě před tím, než se tomu začneme věnovat, zamysleme se nad některými nebezpečnými bludy, které živí plamen návykové nemoci.

Hráčské „bludy“

Blud o rychlém zbohatnutí: Jestliže jste patologický hráč, nemáte šanci hrou zbohatnout. Není pro vás nic nebezpečnějšího, nežli výhra. Každá výhra totiž patologické hráčství zhoršuje. Je zhruba tím, co infekce pro otevřenou ránu. Po velkých výhrách přicházejí, ještě větší prohry. Kdo se chce mít dobře, ať rozvíjí svůj talent, dovednosti a schopnosti. Ať přemýšlí o tom, čím by mohl být druhým lidem i sobě prospěšný.

Blud o zajímavosti hazardu: Označovat počinání patologického hráče za zábavu je naprostý omyl a nepochopení. Je to tvrdá, nevděčná, nesmyslná, namáhavá a jednotvárná práce, kterou hráč lopotně a bez odměny naplňuje více než jeden pracovní úvazek. Kdo chce žít skutečně zajímavě, měl by mít kvalitní zájmy a záliby, zajímat se o kulturu, setkávat se s lidmi, od nichž se může něčemu naučit.

Blud spořitelny: Nebezpečný je blud o tom, že by patologický hráč mohl někdy vyhrát nazpět ztracené peníze. Vlastně si tak plete hazardní brloh, kde jeho peníze nenávratně zmizely, a pobočku spořitelny, kde by si je mohl vyzvednout, kdyby je tam uložil. I kdyby někdo trochu peněz nazpět vyhrál, víme, že by se tím jen posílilo patologické hráčství. Náhodná výhra by připravila půdu pro další prohry a zbytečné utrpení. Tento blud vyléčíme tak, že prohraným penězům teskně zamáváme a uvědomíme si, že už je nikdy neuvídíme.

Blud o úniku a odreagování: Podle tohoto bludu se dá k hazardu uniknout před neřešenými osobními, rodinnými, citovými nebo pracovními problémy. Samozřejmě že nedá. Neřešený problém hazardem nemizí, ale narůstá. Hazard k tomu jen přispívá. Tvrdé probuzení ze světa fantazií přijde dříve nebo později a velmi bolí. Čím dále unik od reality trval, tím bolestnější bude návrat procitnutí. Probud'te se raději hned teď.

Blud o vlastní genialitě: Patologických hráčů v obtížné životní situaci, kteří si dlouho mysleli, že objevili „sytém“ jak obelstít automat nebo ruletu, jsme už viděli spousty. Byli mezi nimi lidé dojemně prostí, ale i třeba vysokoškolský učitel matematiky. Čím dříve na tento nebezpečný blud zapomenete, tím lépe pro vás.

Blud o tom, že já to mám přece pod kontrolou: Takový člověk mylně předpokládá, že on se přece patologickým hráčem stát nemůže. Úzce souvisí s předchozím bludem. Řada lidí se považuje za „silné jedince“, kteří „do toho nikdy nespádnou.“ Hazard, podobně jako návykové látky, je nebezpečný právě proto, že ji lidé podceňují. Patologické hráčství často vzniká nepozorovaně právě u lidí, kteří si myslí, že jím se to nemůže stát.

Blud o tom, že se nikdo nic nedozví: Patologický hráč, který v hazardní hře pokračuje a jehož problémy narůstají, nemůže svůj problém tajit do nekonečna. Nežli uvažovat o způsobech, jak problém zakrývat, to je lépe přemýšlet o tom, jak ho překonat.

Blud o štědrých automatech a laskavé štěstěně: Představa o automatech, které rozdávají na setkání peníze, za něž pak patologický hráč nakoupí dárky pro rodinu je naivní a pitomá. Přesto se s ní opakovaně setkáváme. Jestliže chcete svými penězi přispět na luxusní automobil nebo dovolenou v cizině pro majitele hazardního brlohu, prosím. Pro vaše peníze by se ale snad našlo lepší použití.

Blud o výhře: Přestanu s tím, až vyhraju hodně peněz. Bažení po hazardu zvyšuje nejvíc právě výhra. Velká výhra by znamenala ještě větší prohry.

Blud o odpovědném hráči: Při hazardní hře jsem se snažil starat o rodinu. Ale rodina trpěla nejen finančně, ale i nedostatkem času, nervozitou, podrážděností, nespolehlivostí a lhaním.

Blud o nóbl společnosti: Při hazardu se dostanu do vznešené společnosti. Při dostatečné vytrvalosti se lze díky hazardu dostat do společnosti osob ve výkonu trestu.

Blud o kamarádovi: Automat mi dělá společnost, bliká, někdy i mluví. Hazard vede k samotě, vzdalování se přátelům i rodině a k opuštěnosti.

Blud o nedokončenosti: Pocit nedokončenosti, rozdělané práce, kterou je třeba dokončit a uzavřít výhrou. Tento pocit hazard nezmírní, ale prohloubí.

Blud o účelu peněz: Peníze slouží hlavně k hazardu. Ve skutečnosti mají peníze sloužit k přiměřené péči o sebe, rodinu atd.

Blud o dluhích: Můj problém jsou dluhy, kdybych je neměl, je všechno v pořádku. Problém je patologické hráčství, jedině zvládnutí návykového problému může dlouhodobě zlepšit finanční situaci patologického hráče.

Blud o tom, že když člověk vyhrál jednou, musí vyhrát pokaždé: Jak už víme, výhra je pro patologického hráče největším nebezpečím. Působí na něj stejně jako kus sýra v pasti na myši.

Očekávání od hazardu, skutečnost a lepší možnosti

Typická očekávání od hazardu shrnuje následující přehled.

Očekávání od hazardu

Očekávání od hazardu	Skutečnost
Bohatství	Nouze a dluhy
Zmírnění nervozity a úzkosti	Z dlouhodobého hlediska se tyto stavy jen prohlubují. Navíc vznikají problémy v různých oblastech života.
Mírnění smutku a depresí	Podobně se prohlubují i deprese.
Touha po štěstí a příjemných pocitech	Míra utrpení a bolesti roste a na tom nic nemění krátkodobé zaujetí hazardem.
Společenskost	Samota, vzdalování se normálním vrstevníkům i rodině.
Odreagování	Patologické hráčství vede k chudému a k únavnému životnímu stylu. Vznikají problémy v různých oblastech.
Zesílení příjemného stavu	Zbytečné problémy, krize a utrpení.
Zvědavost, hledání nových podnětů, únik před nudou	Jednotvárný život točící se kolem hazardní hry.
Únik před rodinnými problémy	Zhoršení rodinné situace, klesá prestiž a autorita.
Únik před samotou	Problémy s okolím a větší samota.
Vynahradiť si domnělá nebo skutečná příkoří. Hazard jako pomsta, hraní „na just“.	Člověk si hazardem ubližuje a působí si zbytečné problémy. To může jeho skutečné nepřátele jen těšit.

Uvažujte o tom, jaká očekávání se pojila s hazardem u vás a hlavně o tom, jak tato očekávání zdravě uspokojovat. K tomu můžete využít následující přehled. Ten z velké části vypracovali naši přátelé abstinenti.

Očekávání od hazardu a některé lepší možnosti

Očekávání	Lepší možnost
Touha po penězích	Peníze si poctivě vydělat. Je to staromódní, ale daleko nejlepší způsob. Dobré je také nevydávat peníze za zbytečnosti, např. za cigarety.
Zmírnění nervozity nebo úzkosti	Cvičení, práce, relaxace, pohovořit si s někým, zavolat na linku telefonické pomoci, hudba, jít do přírody, s někým se poradit, podívat se na problém z jiného úhlu atd.
Mírnění smutku, beznaděje a zoufalství	Tělesné cvičení nebo fyzická práce, relaxace, psychoterapie, někam zavolat, svěřit se, uvědomit si existující dobré možnosti. Hudba nebo jiné druhy umění. Nechtít nesmyslně mnoho a vážit si toho, co člověk má. Vyhledat odbornou pomoc.
Touha po štěstí a příjemných pocitech.	Opatřit si něco užitečného, dobré zájmy, partnerský a sexuální život, stanovit rozumný cíl a dosáhnout ho, udělat si čas pro sebe, uvařit si dobrý čaj, pustit si hudbu, něco dobrého a zdravého uvařit atd.
Společenskost	Vrátit se k dobrým přátelům nebo si je najít. Dovednosti v mezilidských vztazích se dají naučit.
Zmírnění cravingu (bažení)	Jít se léčit a soustavně se doléčovat, být v bezpečných prostředích a nemít u sebe peníze, vyhýbat se hazardu i spouštěčům atd.
Odreagování	Najít si zdravý koníček, vrátit k dobrému dřívějšímu zájmu, hudba, cvičit, chodit, něco si přečíst, zajít do divadla či na výstavu atd.
Zvědavost, hledání nových podnětů, únik před nudou	Tělesná práce nebo vhodná pohybová aktivita, cestování, najít si dobré zájmy, kultura, umění (pasivně i aktivně, např. psát básně, povídky nebo kreslit) atd.
Únik před rodinnými problémy	Vyhledat pomoc v poradně pro rodinu, komunikovat a vyjadřovat se srozumitelně a konkrétně, ovládat se, zdravě se prosadit, nacházet dobré kompromisy, být přiměřeně tolerantní atd.
Únik před samotou	Napsat dopis, telefonovat, udělat si program dne, v němž bude i dobrá společnost, chovat zvíře (nejčastěji pejsci a kočky), najít si přátele, najít si zájmy, při kterých se člověk dostane do dobré společnosti atd.
Vynahradiť si domnělá nebo skutečná příkoří	Vynahradiť si těžkosti jinak, učit se mít rád sám sebe a umět o sebe pečovat. Dokázat odpouštět, domyslet následky. Dát si čas na rozmyšlenou, podívat se na

	problém očima druhého, žít odpovědně. Někdy stačí počkat a zadostiučinění se člověk dočká po čase.
--	--

Kartička kamarád

Nyní vám nabídnu jednoduchý a účinný způsob, jak vůli nasměrovat správným směrem. Vezměte si menší kartičku z tvrdého papíru, na jednu stranu napište výhody života bez hazardu a na druhou nevýhody pokračujícího hazardu. Jako příklad uvádím kartičku, kterou zpracoval Mirek:

1. strana:

Výhody abstinence od hazardu

- * Větší pohoda.
- * Více času na sebe i rodinu.
- * Lepší svědomí.
- * Postupně zaplatím dluhy.

2. strana:

Nevýhody, kdybych v hazardu

- * Každý se na mě vykašle.
- * Manželka se rozvede.
- * Porostou mi dluhy.
- * Vyhazov z práce.
- * Kriminál

Na kartičku napište ty důvody, které jsou zvláště důležité právě pro vaši osobu. Důvody seřaďte podle závažnosti od nejdůležitějších k méně důležitým. Kartičku si alespoň jednou týdně projděte a přemýšlejte, čím byste ji doplnili. Kartičku je dobré mít většinu času u sebe (pod sprchou asi ne). Při krizi, pochybnostech, bažení nebo jiném nebezpečí si ji pročtěte a zamyslete se nad ní. Jestliže potřebujete pro sestavení kartičky inspiraci, nabízím vám to, co vymysleli naši přátelé abstinenti.

Výhody abstinence od hazardu

Větší svoboda, doma je to dobré, vyrovnanost, klid, lepší pocit sám ze sebe, pravdomluvnost, normální život, budu mít peníze, radost z práce, sebedůvěra, více času na přírodu, jsem dobrý příkladem pro děti, lepší spánek, lepší zažívání, větší chuť na sex, kultura, koníčky, že jsem prospěšný, lepší jídlo, přátelé, zázemí, lepší zdraví, větší nezávislost, čas na sport, odpovědnost, cestování, něco dokázat, relaxace, hudba, přiměřené oblékání, budu plnit sliby, budu si vážit sebe sama, nové vztahy.

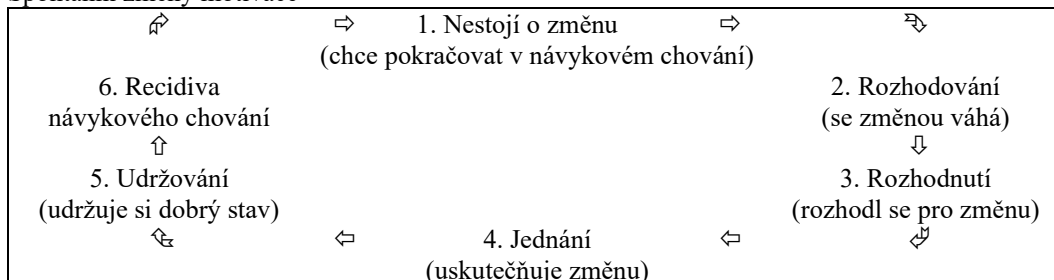
Nevýhody hazardu

Vyhazov od rodiny a z bytu, lidi z okolí by mnou opovrhovali, neměl bych na nic čas, měl bych ještě větší problémy s věřiteli, byl bych pořád bez peněz, zase bych lhal. Přišly by stresy, deprese, mindráky, zdravotní problémy, samota, závislost na druhých a doprošování se, potíže se soudy, rozvod, rostoucí dluhy, ostuda, maléry v práci, strach že potkám věřitele. Zkrátka nesvoboda, nevolnictví a nuda.

Motivační kruh

Motivace k abstinenci od hazardu se mění sama vlivem okolností a dá se ovlivňovat. Ukážeme si to na příkladu. Pan N. si myslel, že pomocí hazardu zbohatne. Pak zase prohrál výplatu. Když šel k ránu domů, a umiňoval si, že tam už nevrhne. Nějaký čas si dával pozor, do brlohů nechodil, místo toho trávil víc času s rodinou a sportoval. Pak ho napadlo, že není patologický hráč, protože mu to nijak neschází. Šel do brlohu a výsledkem byla další prohraná výplata a problémy.

Spontánní změny motivace



Nyní se pojďme zamyslet, co by paní N. měl dělat v jednotlivých stádiích, aby se z tohoto bludného kruhu dostal.

- 1. stádium, kdy nestál o abstinenci:** Uvědomit si problémy, které mu hazard způsobil a ty, které by ještě způsobit mohl (tj. použít negativní motivaci).
- 2. stádium, kdy váhal:** Jako v předchozím stadiu, navíc si uvědomit výhody toho, když je člověk v pořádku. Jinak řečeno přidat trochu pozitivní motivace.
- 3. stádium, kdy už byl rozhodnut abstinovat:** Udržovat si pozitivní i negativní motivaci, ale hlavně si opatřit dobré informace, jak problém s hazardem překonat, a začít se léčit.
- 4. stádium jednání:** Udržovat si pozitivní i negativní motivaci a pokračovat v tom dlouho a vytrvale. V tomto stadiu lidé často podstupují léčení.
- 5. stádium udržování:** Nadále si udržovat pozitivní i negativní motivaci. Léčení v tomto stadiu nemusí být už tak intenzivní. Např. někdo chodil ve stadiu jednání na skupinovou terapii i jinač 3x týdně. Ve stadiu udržování mu stačí někam chodit např. 1x týdně. Po několikaleté abstinenci může postačovat i třeba jednou za měsíc. Se stadiem udržování je to jako s jízdou na kole. Jestliže člověk šlape do pedálů, udrží se v sedle. Kdyby přestat šlapat (tj. dbát o abstinentskou kondici) je ohrožen.
- 6. stádium recidivy:** Pracovat hlavně s negativní motivací. Recidivu rychle zastavit, nejlépe za pomoci dalších osob. Pak tuto recidivu zpracovat vyvodit z ní závěry do budoucna. Paní N. se např. měl pořádně léčit, vyhýbat se rizikovým prostředím a přiměřeně odpočívat. Při recidivě se netrápit pocitu viny a méněcennosti. Místo toho účelně jednat.

Jak odmítat hazard, alkohol a drogy

Patologičtí hráči jsou často samotáři, někdy ale hrají, když je někdo svede k hazardu, pití či návštěvě brlohu. Následující způsoby odmítání se hodí nejen patologickým hráčům. Dají se použít i k odmítání alkoholu, cigaret a drog. Dovednosti odmítat použijete i tehdy, když na vás někdo vznáší nepřiměřené požadavky, nebo kdyby vás chtěl dostat do nějakého maléru.

Způsoby odmítání

Předvídavá odmítnutí

1. Rozpoznání rizikových situací (např. návštěva brlohu a proherními automaty).
2. Vyhnutí se rizikové situaci, kde by mohli člověka k hazardu vybízet, tj. nechodit do brlohů, kasin (tam totiž člověka zkasírují), sázkovým kancelářím a určitým lidem.

Rychlá odmítnutí jsou velmi vhodná u lidí, z nichž nekouká nic dobrého.

3. Nevidím, neslyším. Nabídku ignorujte, dívejte se jinam, jděte pryč.
4. Odmítnutím gestem (zavrtění hlavy, odmítavý pohyb rukou apod.).
5. Jasně, jednoznačně a rozhodně ne. Nic nevysvětlujeme, rychle odcházíme.

Zdvořilá odmítnutí. Použijeme z lidí, s nimiž se stýkáme jen zřídka a s nimiž je vhodné vycházet.

6. Odmítnutí s vysvětlením. Používáme ho tam, kde chceme nabízejícímu dát najevo, že odmítáme hru, ne jeho. Příklad: „Do hospody nepůjdu, taková prostředí mi nevyhovují.“ Jiný příklad: „Promiň, spěchám.“

7. Odmítnutí s nabídnutím lepší možnosti. Příklad: „Tyto věci bychom měli spíše probrat u mě v kanceláři, bude tam větší klid?“

8. Odmítnutí s převedením řeči jinam. Krátce odmítneme a začneme se bavit o něčem, co by mohlo druhého zajímat.

Asertivní (důrazné) způsoby odmítnutí.

9. Porouchaná gramofonová deska znamená dokola opakovat jednu odmítací větu např. „Nechci!... Nechci!... Nechci!...“

10. Odmítnutí protiútokem. Namísto omlouvání se, řekneme, co se nám na chování druhého nelíbí. „Nelíbí se mi, že mě nenecháš na pokoji.“

Královské způsoby odmítnutí

12. Odmítnutí jednou provždy. Použijeme u lidí, se kterými se často stýkáme. Když odmítneme jednou provždy, většina z nich nás pak nechá trvale na pokoji. Příklad:

„Vedle v ulici mají nové automaty, nezajdeme tam?“

„Ne, s tímhle už jsem natrvalo skončil.“

13. Odmítnutí jako pomoc. Tím, že odmítáte, pomáháte sobě a zároveň druhému. Příklad: „Do hospody nejdu. Ty tam taky nechod', ať nejsi pořád bez koruny.“

U tohoto způsobu odmítnutí je třeba si dobře rozmyslet, kdy má smysl ho použít a kdy raději odmítneme např. jednou provždy.

Jak zvládat bažení (craving) po hazardu

Zvládání bažení a způsoby sebeovládání

Bažení může dostat i člověk, který kvůli hazardu hodně zkusil a je odhodlán abstinovat. Co v takovém případě dělat? Pozorný čtenář najde mezi způsoby odmítání a zvládáním bažení určité podobnosti. To usnadňuje zapamatování.

Jak odmítat hazard a riziková prostředí	Jak zvládat bažení
1. Rozpoznání rizikových situací (např. nebezpečný známý, restaurace).	1. Rozpoznání bažení v převlecích a „myšlenkových zmetků“ (např. „pro jednou se nic nestane“).
2. Vyhnout se rizikové situaci, nevhodné společnosti, nebezpečnému prostředí.	2. Vyhnout se vzpomínkám na hazard.
3. Nereagovat na nabídku a jít pryč.	3. Nereagovat na nebezpečné myšlenky. Pasivně je pozorovat, zaujmout postoj diváka, uvolněného pozorovatele.
4. Gesto odmítnutí (zavrtět hlavou apod.) a odejít.	4. Gesto nebo symbol abstinence (deník z léčby, ametyst nebo jiný podle symbol vlastní volby).
5. Prostě říci NE!	5. Prostě vydržet.
6. Vysvětlit odmítnutí. Např. „Nechci ze zdravotních důvodů.“	6. Vysvětlit sobě proč abstinuji. Připomenout si výhody abstinence či při ohrožení nevýhody hazardu.
7. Nabídnutí lepší možnosti druhému. „Mohli bychom zajít na výstavu.“	7. Nabídnutí lepší možnosti sobě: udělat si radost, relaxace, jóga, koupel, sauna, příroda, spánek, léčivé rostliny atd.
8. Odmítnutí a převedení řeči jinam: „Nechci. Co je u vás nového?“	8. Převedení myšlenek jinam: práce, kutilství, hudba, četba, jídlo, kultura atd.
9. Odložit nabídku a tak odmítnout.	9. Odložit úvahy „Jak vydržím abstinovat celý život?“ Zásada Anonymních hráčů abstinovat právě dnes, zítra zase dnes a další dny stejně.
10. Opakovat odmítnutí (porouchaná gramofonová deska - např. opakovat „nechci!... nechci!... nechci!“).	10. V závěru relaxace opakovat 3x „klidný, moudrý střízlivý!“ nebo jinou vhodnou autosugesci.
11. Protiútok jako odmítnutí. Např. „Raději se starej o sebe!“	11. Protiútok proti bažení, udělat opak toho, k čemu bažení člověk nutí. Vyvolat opačné a zdravé myšlenky.
12. Odmítnutí jednou provždy: „Já už nepiju“ nebo „s hazardem jsem skončil“.	12. Definitivní přijetí abstinence jako samozřejmosti a trvalého stavu.
13. Odmítnutí jako pomoc: „Nechci a ty toho nech, dokud je čas.“	13. Pomoc vyhledat a přijmout (skupina, Anonymní hráči, terapeut) nebo pomáhat při léčbě druhých.

Přehled některých možností

1. Rozpoznání závislosti na hazardní hře v jejich „převlecích“. Závislost, bažení, nutkání neřekne: „Pojď si zahrát, ať se dostaneš do kriminálu.“ Místo toho se často snaží člověk obelstít řečmi jako: „Jenom se tam podíváš a hned půjdeš domů.“ K sebeobraně abstinenta patří umět takové podvodné řeči rozpoznat.

2. Nepřipomínat si prožitky související s hazardem. To je minulost, která se už nevrátí. Patologický hráč by se dalším hazardem vystavoval zbytečnému utrpení.

3. Pasivně pozorovat myšlenky a pocity a nereagovat na ně, postoj nezaujatého diváka (viz technika „vnitřního ticha“ v kapitole o józe). Přejde-li myšlenka na hazard, pozorovat tuto myšlenku, jakoby patřila někomu jinému, pozorovat ji klidně, s odstupem a nereagovat na ni. Je to jeden z nejučinnějších způsobů jak si udržet vládu nad sebou.

4. Signál, talisman, deník, symbol připomínající vám vaše odhodlání nehrát. Může to být fotografie dětí, náboženský symbol, polodrahokam (symbolem zdrženlivosti je od pradávna ametyst). Další možností je sova nebo slon. O obou se tvrdí, že představují moudrost a rozvážnost. Symbol si můžete vybavit, kdykoliv se objeví myšlenka na hazard. Anonymní hráči a Anonymní alkoholici nosí své symboly jako medailonky na krku, dávají je do peněženky a i jinak si je připomínají. Symbol, který je vám blízký, bývá v krizi oporou.

5. Prostě vydržet. Bažení v bezpečném prostředí většinou rychle odejde. Ve výhodě je člověk, který se v okamžiku krize nenachází v brlohu a nemá u sebe velký finanční obnos. I pro je lépe se brlohům vyhýbat a peníze u sebe pokud možno nemít.

6. Připomínat si výhody abstinence nebo v ohrožení nevýhody hazardu. Zvyšujete tak svoji motivaci k pozitivní změně i odolnost. Velmi to prospívá. Je ovšem možné sáhnout i po drsnější metodě a připomenout si nepříjemné zkušenosti z minulosti. Lze si také vybrat to, čeho se člověk v souvislosti s hazardem nejvíce bojí (např. samota, vězení).

7. Přeladění. Udělat si radost, přeladit se relaxací, cvičením, jógou, koupelí, saunou, v přírodě, spánkem, za pomoci léčivých rostlin a mnoha jinými způsoby. Napětí a neklid provázejí touhu hrát většinou dobře mírní namáhavější tělesná práce nebo přiměřené cvičení. Pomáhá plavání, běh, jízda na kole nebo jiný sport. Slyšel jsem zkušenost patologického hráče, který překonal svůj problém, když začal pracovat fyzicky ve skladu místo svého dřívějšího zaměstnání v kanceláři. Netvrdím, že je to metoda vhodná pro každého. Ví se však, že tělesná námaha dokáže snižovat napětí a pocity úzkosti.

Další způsob, jak zvládnout nepříjemné stavy provázející bažení, je relaxace (uvolnění). Existuje mnoho způsobů. V anglicky mluvících zemích se používá nejčastěji progresivní relaxace. V německy mluvících zemích je to autogenní trénink. Po celém světě je rozšířená jóga. Relaxace je pro patologické hráče nesmírně cenná. Zlepšuje nejen jeho duševní stav, ale tím, že mírní dlouhodobý stres, prospívá také jeho tělesnému zdraví. Do módy se dostávají léčivé rostliny, různé bylinky a přírodní prostředky. Zklidňující účinky má například meduňka lékařská, mateřídouška nebo různé čajové směsi, které dostanete ve většině lékáren. Zklidnění lze dosáhnout i masáží, akupunkturou nebo akupresurou či saunou.

8. Nabídnout lepší možnost sám sobě. Sem patří např. práce kutilství, hudba, četba, jídlo, kultura atd.

9. Odložit zbytečné starosti. Neptat se, jak dokážu abstinovat celý život. Místo toho „ale abstinovat dnes!“ Je to stará a osvědčená zásada Anonymních hráčů nehrát právě dnes, zítra zase dnes atd. Lidé, kteří se léčili z patologického hráčství, udělali dobrou zkušenost s odkládáním rozhodnutí o tom, zda hrát nebo ne. Je možné si například říci: „Dnes hrát rozhodně nebudu a zítra uvidím.“ Vůbec není třeba se obávat toho jak vydržet dlouhá léta bez hazardní hry. Stačí odolat dnes, zítra, také dnes, pozitivně, také dnes. Ta se dohromady poskládají týdny, měsíce a roky.

10. Opakování předsevzetí. Účinek takového dobrého a kladně vyjádřeného předsevzetí je silnější při relaxaci, krátce před usnutím nebo těsně po probuzení, i když se dá používat i jindy. Následují příklady některých vhodných předsevzetí:

Žiji zdravě.

Žiji moudře.

Abstinence je výhodná.

Klidný, moudrý střízlivý! (Této autosugesci dáváme v současnosti přednost.)

11. Princip opaku (vyvolat bezpečné myšlenky opačného zaměření).

12. Přijetí abstinence od hazardu jako samozřejmosti a trvalého stavu.

13. Hovořit s někým, kdo pochopí a pomůže (skupina, Anonymní hráči, odborník) nebo pomáhat při léčbě druhých. Je velmi důležité, když si hráč může s někým o svých problémech pohovořit. Mohl by to být někdo z rodiny, ale ani blízký příbuzný často nepochopí třeba bažení. Vhodným člověkem bývá také zkušený lékař nebo psycholog. Svěřit se je také možné v rámci svépomocné organizace Anonymních hráčů. Kdo nemá možnost v době krize s někým důvěryhodným hovořit, může napsat dopis, zatelefonovat známým nebo na linku telefonické pomoci. Lze si vést deník. Je to vlastně také určitá forma rozhovoru se sebou, případně s tím, kdo ho bude číst.

Individuální postupy: Kromě těchto možností, které jsou účinné u většiny lidí, jsou ještě postupy, které „zaberou“ u vás, ale nemusejí mít stejně dobrý účinek u jiného. Někomu může pomoci hudba, jinému četba (máte možná oblíbený román, povídku nebo báseň), dobré jídlo, procházka v parku nebo v přírodě, spánek. Na následující způsob přišli bývalí pacienti sami. Je trochu drsný, ale prý pomáhá. Spočívá v tom, že kdykoli dostane člověk bažení, jde a udělá něco nepříjemného, ale potřebného (např. vytře podlahu, napíše odkládaný dopis, uklidí sklep apod.).

Výše uvedené způsoby si vyzkoušejte už teď, nebo v blízké budoucnosti. Vnímejte, jak působí na vaše duševní vyladění, odhadněte, které budou právě pro vás ty nejučinnější. Kdyby přišla krize, budete dobře připraveni.

Co používají ke zvládnání bažení patologičtí hráči nejčastěji?

Podle našeho původního výzkumu jsou to následující způsoby zvládnání bažení (cravingu):

1. Uvědomit si negativní důsledky hazardu (80,0 %).
2. Vyhýbat se situacím, které bažení vyvolávaly (70,0 %).
3. Včas bažení rozpoznat, uvědomit si bažení na samém počátku, kdy je slabé (50,0 %).

Tohle jsem měl vědět dřív. (Ústavně léčený patologický hráč)

Jógový mistr a žák putovali lesem, až je zastihla noc. Rozhodli se tedy přenocovat na břehu velké řeky. Uložili se ke spánku, když v tom mistr řekl: „Tady není bezpečno.“ Po chvíli ticha opakoval: „Tady není bezpečno.“ Když řekl po třetí „Tady není bezpečno“, žák se zvedl, odvalil balvan poblíž. Pak vzal zlatou minci, kterou tam našel, a hodil ji do řeky. Pak se vrátil k mistrovi a řekl: „Už je zde bezpečno.“

Peníze mohou být za určitých okolností nebezpečné. A to nejen pro asketicky žijící mnichy, ale i pro patologické hráče. Proto je např. rozumné nechávat posílat mzdu na účet rodičů nebo manželky.

Sebeovládání se dá zlepšovat

Sebeovládání a bažení není totéž. Člověk může mít bažení po hazardu, ale může se při tom ovládat. Bohužel to platí i opačně. Člověk nemusí cítit bažení, ale nemusí se ovládat. Je ovšem pravda, že když se podaří oslabit bažení, většinou se podstatně zlepši sebeovládání. Právě zhoršené sebeovládání působí většinu problémů. Bažení ale ještě není to nejhorší, co se může patologickému hráči stát. Jsou totiž lidé, kteří žádné bažení necítí, ale dostanou se do recidivy proto, že v rizikové situaci (např. v „brlohu“) začnou jednat automaticky (tj. poslušně odevzdají všechny peníze hazardu).

Kdy nastává recidiva bez bažení

- Když člověk jedná automaticky, jak se to děje zejména v rizikovém prostředí nebo situaci.
- Když špatně vnímá sebe sama (čili to, co se v něm děje).
- Když si nepřizná patologické hráčství a bažení mylně považuje za projev svobodné vůle.

Co z toho vyplývá

Je to tedy především zhoršené sebeovládání, které roztáčí bludný kruh návykového chování, z toho vyplývajících problémů, od nichž se snaží dotyčný uniknout k dalšímu návykovému chování atd. Co z toho vyplývá prakticky?

- Způsoby, jak zlepšit sebeovládání by měly být jednoduché, aby si je člověk vybavil i v situaci silného bažení.
- Tyto postupy by se měly často a dlouhodobě opakovat, aby si je člověk pevně vštípl do paměti. Nadbytečné učení totiž nepodléhá ani stresu, ani bažení.
- Je dobré umět více způsobů, jak zlepšit sebeovládání, protože ne v každé situaci se dá každý použít. Navíc, když se použije více těchto způsobů současně, je to účinnější.

Přehled některých možností, jak zlepšit sebeovládání

Práce s motivací

- Uvědomte si rizika a nepříjemné důsledky recidivy, jako je kocovina nebo mezilidské problémy. Vnímejte přímé i nepřímé následky v různých oblastech života (negativní motivace).
- Jako zdroj negativní motivace mohou posloužit i špatné zkušenosti s hazardem, které mají jiní lidé.
- Uvědomte si výhody sebeovládání (např. pocit zdravého sebeuspokojení nebo větší prestiž v rodině a mezi známými). Po zvládnutí situace se můžete vhodným a bezpečným způsobem odměnit (pozitivní motivace).
- Vyhněte se fantaziím o tom, co krásného by vám mohlo nežádoucí chování přinést. Pokud se takové fantazie objeví, nerozvíjejte je, pouze je pozorujete nebo proti nim použijte negativní motivaci.
- Využívejte pomůcky, např. fotografie blízkých, kartička s výhodami sebeovládání a nevýhodami nezvládnutého chování, nějaký polodrahokam a jiné. Symbolem střízlivosti je už od starověku ametyst.
- Můžete použít i „semafor“¹. Ten byl původně vyvinut ke zvládnutí agrese, tento postup ale už dlouho používáme u závislých¹. O semaforu podrobněji dále. Někteří abstinující si tento postup zjednodušili na prosté rozsvícení červené a zablokování automatického jednání.

Pomoc druhých

V situaci, kdy se cítíte ohroženi, pomáhá:

- Požádat o pomoc dobrého odborníka.
- Požádat o pomoc nebo radu blízkého člověka, který ví o vašem problému a umí pomoci.
- Nepožádat o pomoc, ale jenom si s někým vhodným popovídat.
- Jít do dobré společnosti.
- Některá z výše uvedených možností formou telefonátu.
- Některá z výše uvedených možností formou e-mailu nebo dopisu.
- Využít tištěného slova (kniha, dopisy z dřívější doby apod.).

Přiznání si problému už je krok k jeho vyřešení

- Bažení po hazardu není projev svobodné vůle. Je to projev nemoci, kterou je třeba léčit.
- Závislý by si také měl uvědomovat, že krátce po zvládnutí recidivy a při bažení jsou oslabeny jeho paměť a soustředění. Tomu je třeba přizpůsobit životní styl a nároky na sebe.

¹ Nešpor, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál 2000; 152.

Abstinence je výhodná

- Nejlepší je se vyhnout veškerému hazardu. Člověk tak předejde bažení a zlepší se sebeovládání
- Alkohol a drogy zhoršují u patologických hráčů sebeovládání. Lépe se jim vyhnout. Bez rizika nejsou ani kofein v nápojích a kouření tabáku. Mohou totiž vyvolat podrážděnost nebo požití po večeři přispívat k poruchám spánku.

Změna nebezpečných automatických vzorců myšlení a chování

Hodně důležité je zablokovat automatické jednání, které by vedlo k recidivě. Tyto automatické vzorce chování je třeba nejdříve rozpoznat. To souvisí s dobrým sebeuvědomováním. Následující příklady doplňte o vlastní nebezpečná automatická jednání i plán, jak je změňte.

- Přemýšlení o neřešitelných problémech \Rightarrow sebelitování \Rightarrow recidiva. **Přerušení řetězce:** Přemýšlení o neřešitelných problémech \Rightarrow zásada Anonymních gamblerů „předej to (Vyšší Moci) a nech to tam“. Další možnost přerušení uvedeného řetězce: Sebelitování \Rightarrow uvědomit si, že se jedná o příznak JUCH (já ubohý chudáček) a zasmát se tomu.
- Bažení \Rightarrow Recidiva. **Přerušení řetězce:** Bažení \Rightarrow odložit rozhodnutí, zda porušit abstinenci, na pozdější dobu, až bažení pomine („teď to vydržím, a pak se uvidí“). Tak krizi překonat. Nebo jiná možnost: Bažení \Rightarrow uvažování o příčinách bažení. I když na nic nepřijdete, je to užitečné, protože se tak zablokovalo rizikové automatické jednání. A když na něco přijdete, tím lépe.
- Recidiva \Rightarrow tajení recidivy a pokračování v ní. **Přerušení řetězce:** Recidiva \Rightarrow někomu důvěryhodnému se svěřit, požádat o pomoc, recidivu rychle zastavit. Ještě lepší je ale recidivám předcházet.

Bezpečné prostředí

- Doma byste neměli mít nic, co by zhoršovalo sebeovládání. Doporučujeme „suchý“ dům (tj. nemít doma alkohol, drogy ani zbytečně mnoho peněz). Když to jde, vytvářejte pro sebe bezpečná prostředí i v práci nebo při odpočinku mimo domov.
- Při bažení opusťte co nejrychleji nebezpečné prostředí.
- Jestliže vaše sebeovládání pronikavě zhoršuje zaměstnání, uvažujte o změně. Nebezpečné jsou trojsměnný provoz, nadměrný stres, dostupnost hazardu, alkoholu, nekontrolovaný pohyb peněz a nutnost přesčasů.

Relaxace je skoro všelék

Relaxační techniky mírní únavu, úzkosti, hněv, deprese a zlepšují sebeovládání. Relaxace také mírní bolesti, posiluje imunitu a podporuje tvořivost, zvyšuje odolnost vůči stresu a pomáhá u poruch spánku nebo stavů vyčerpání².

- Jestliže nějakou relaxační techniku umíte, pravidelně ji používejte. Jestliže relaxaci neumíte, tak se ji naučte. Můžete si např. z mých webových stránek www.drnespor.eu stáhnout knížku o relaxaci a některou relaxační nahrávku v MP3.
- Relaxační techniky také zvyšují efektivitu autosugesce, proto se autosugesce vkládá na závěr relaxace. Autosugestivní formule by měla být kladná, jasná, stručná a nejlépe v přítomném čase. Příklady: 1. Žiju zdravě. 2. Abstinence se daří. 3. Střídmost je radost. 4. Vždy a za všech okolností se dokážu ovládnout. 5. Žiju moudře. 6. Klidný, moudrý, střízlivý!
- Používejte relaxaci i k navození spánku, protože takový spánek je zdravější. Používejte-li relaxaci k tomuto účelu, neukončujte ji, ale spokojeně si pohovte v příjemném stavu uvolnění, než přijde spánek.
- Relaxace se dá využít i jinak (viz kapitola o desenzibilizaci ve fantazii v této knize).

Vnímání sebe sama (sebeuvědomění) je mnohem důležitější, než si myslíte

Patologický hráč se někdy ocital v brlohu ani nevěděl jak. Tomu a podobným „úletům“ se dá předejít zlepšeným sebeuvědomováním.

- Rozpoznávejte rizikové duševní stavy, které zhoršují sebeovládání. Naučte se tyto stavy poznávat, dokud jsou slabé. Hněv, smutek, úzkost, strach i lehkomyšlná radost i bažení se dají mírnit výše uvedenými postupy, např. tělesným cvičením, relaxací, tím, že se člověk svěří apod.
- Rozpoznávejte myšlenky, které posílala závislost v „převlecích“ (mohou se vám např. snažit namluvit, že „pro jednou se nic nestane“ nebo „když se mi tak dobře abstinuje, tak nejsem závislý“). Když se vám to povede, můžete si třeba říci „závislosti, já tě vidím!“ a udělat pravý opak toho, co chtěla závislost.
- Rozpoznávejte i spouštěče (tj. podněty aktivující bažení a zhoršující sebeovládání) v zevním prostředí. Až je rozpoznáte, dokážete se jim spíše vyhnout nebo se na ně dobře připravit.

² Více viz Nešpor, K. Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka. Praha: Grada 1998; 96, volně ke stažení na www.drnespor.eu.

- Sebeovládání zlepšuje i převedení pozornosti od rizikových podnětů k tělesným vjemům. Např. v nebezpečné situaci je možné použít následující postup: 1. vnímat dotyk nohou a země, 2. uvědomovat si spontánní dýchání, 3. uvědomovat si myšlenky a pocity, 4. znovu si uvědomit dotyk nohou a země, 5. teprve pak se rozhodnout, jak jednat. Pokud je pro vás tento postup moc složitý, vyberte si z něj např. jenom vnímání chodidel a země nebo vnímání pohybů břicha při dýchání.
- Jiný postup pracující s dýcháním pocházející z indické tradice³. Všechny emoce lze chápat jako projev energie. Tuto energii je lépe využít, než ji nechat působit problémy. Z ničivého ohně emocí, se tak stává oheň, který pomáhá, slouží a hřeje. A teď už k praxi. V klidu doma se zavřenýma očima, ale také i v situacích každodenního života s očima otevřenýma, kdykoliv se objeví emočně nabitá myšlenka, ji „hodte“ do pece uprostřed břicha (jóginí říkají tomuto místu manipura čakra čili „město klenotů“) a uvědomujte si při tom pohyb břicha při dýchání. Emoce se tak změni v energii, sílu a sebedůvěru.
- Sebeuvědomění většinou usnadňuje zpomalení a zhoršuje ho rychlé automatické jednání v časové tísní, proto často doporučujeme používat „pomalý mozek“ a zpomalit. Můžete si to zkusit třeba na chůzi (pomalu pokládat a zdvíhat chodidla) nebo na jiné vhodné činnosti.
- Uvědomte si, že bažení trvá v bezpečném prostředí většinou krátce. Mnohonásobně se vám vyplatí vydržet, ať už jsou vaše nutkání jakákoliv (viz obrázek 1). Rozhodnutí, jak budete jednat, odložte do té doby, až krize pomine. Při léčbě návykových nemocí se osvědčil postup nazývaný ACT (z anglického acceptance and commitment therapy neboli léčba přijetím a zaujetím). Tento postup lze stručně shrnout do dalšího zkratkového slova ACT (accept, choose, take action). To lze volně přeložit, jako přijmi (situaci), vyber (nejlepší možnost) a jednej.⁴

Obrázek 1. Prostě vydržet



- Nepřepínejte sebeovládání nadměrným vystavováním se podnětům aktivujícím bažení ani jinak. Zvýšené nároky na sebeovládání (např. splnění termínovaného úkolu) zhoršují sebeovládání ve vztahu k hazardu nebo návykovým látkám během, nebo bezprostředně po skončení úkolu. S tím souvisí i schopnost vyvažovat aktivity náročné na sebeovládání (typicky pracovní povinnosti nebo úřední jednání) odpočinkem v bezpečném prostředí.

Úprava životního stylu a přiměřený odpočinek

Stavy vyčerpání a přepracovanosti, ale i nuda, zhoršují sebeovládání. Proto je tato oblast velmi důležitá.

- Kdo pracuje nadměrně, ať si naplánuje na každý den alespoň jednu odpočinkovou činnost.
- Komu zhoršuje sebeovládání nuda, ať si na každý den naplánuje alespoň tři nové povinnosti, třeba se jednalo o maličkosti. Plánujte i zábavu a zvláště velkou pozornost věnujte víkendům.
- Komu se střídá nadměrná aktivita s nudou, ať použije strategii Jánošík. Ten bohatým bral a chudým dával. Podobně i vy tam, kde je mnoho aktivity, uberte a tam, kde je málo, naopak přidejte.
- Duševní i tělesnou výkonnost a sebeovládání pronikavě zvyšuje dostatek spánku. Máte-li problémy s usínáním, prostudujte si zásady, jak zdravě usínat (viz dále).

³ Sri Vijnana Bhairava Tantra, verš 68. Překlad do angličtiny a komentář Svámi Satyasangananda Saraswati. Munger (Bihar, Indie): Yoga Publication Trust 2003; 505.

⁴ Hayes, SC, Sreeroh, KD, Wilson, KG. Acceptance and commitment therapy. New York: Guilford Press 2002; 304.

Cvičení, sport nebo tělesná práce

- Cvičení nebo tělesná práce mírní úzkosti, deprese a bažení, a tak zlepšuje sebeovládání. Stejně působí i tělesná práce. Pro patologické hráče je právě přiměřená tělesná aktivita velmi vhodná a pronikavě zlepšuje sebeovládání. Vyzkoušejte to, ale s rozumem, protože naprosté vyčerpání by sebeovládání zhoršilo.
- Odvedení pozornosti, přeladění a další postupy. Tyto způsoby sice nepovažují za nejúčinnější, ale lidé je často používají a mají s nimi dobré zkušenosti.
- Co vás tak baví, že to dokáže odvést a upoutat pozornost od bažení? Vymenujte alespoň pět takových aktivit – např. četba, fotografování, psaní, příroda, hudba, náboženské praktiky, péče o zvířata nebo koupel atd.
- Při bažení se napijte bylinkového čaje nebo vody.
- Vyvolejte myšlenky opačného zaměření, než byly ty rizikové.
- Soustřeďte se na praktické každodenní záležitosti.

Léky – někdy užitečné, jindy nebezpečné

- Návykové léky sebeovládání z dlouhodobého hlediska zhoršují. Zvláště pozor na nenápadné, ale nebezpečné léky ze skupiny benzodiazepinů.

Užitečné dovednosti se dají naučit

- Zvládnutí obtížné situace si předem nacvičte. Nacvičovat se dá např. odmítání alkoholu nebo drog, zvládnutí konfliktů v rodině, jednání s úřady, hledání zaměstnání. Návik může probíhat za pomoci další osoby (ta může např. hrát zaměstnavatele) nebo i ve fantazii. I při náviku ve fantazii je dobré si různé možnosti říkat nahlas, člověk tak lépe udrží pozornost.

Co zhoršuje sebeovládání

Jde o pravý opak výše uvedeného. Nejhorším nepřítelem sebeovládání je hazard, alkohol nebo jiná návyková látka. U závislých vyvolávají bažení. Sebeovládání se pod jejich vlivem zhoršuje i u lidí, kteří závislí nejsou. Sebeovládání také neprospívá únava, nevyspaní, stres, silné emoce, nedostatek tekutin v těle (žízeň je nebezpečná zvláště u závislých na alkoholu), nevhodná společnost nebo samota, zátěžové životní události, neinformovanost a nepřiznání si závislosti, automatické bezmyšlenkovité závislostní jednání, reklama alkoholu a hazardu, tělesná bolest, peníze, o kterých okolí neví i další tzv. spouštěče.

Jak zlepšit sebeovládání v kostce

1. Pracovat s motivací. To se týká negativní motivace (nevýhody návykového chování) i pozitivní motivace (výhody abstinence).
2. Nepřetěžovat se.
3. Nepřepínat své sebeovládání kvůli zbytečným.
4. Odvedení pozornosti.
5. Rozpoznat nebezpečná místa a situace a vyhnout si jim.
6. Doléčovat se.
7. Odpočinek a spánek.
8. Svěřit se druhému člověku.
9. Na zvládnutí obtížné situace se předem připravit.
10. Poznat bažení, dokud je slabé a dá se snadno překonat.
11. Opatřit si informace.
12. Nejednat automaticky, zpomalit, své jednání důkladně promyslet předem.
13. Relaxace.

Jak vybřednout z dluhů

Velká část patologických hráčů považuje za svou hlavní potíž zadluženost a nouzi. Jejich největším problémem je ale patologické hráčství. I kdyby se jejich finanční starosti zázrakem vyřešily, a oni hráli dále, budou za chvíli tam, kde předtím. Naproti tomu člověk, který je silně zadlužený, bývá většinou schopen dluhy postupně zaplatit, jestliže přestane hrát. Problémy s penězi mají i kladnou stránku. Probouzejí hazardní hráče ze světa růžových fantazií, přimějí je hledat pomoc a učí je realizmu.

Nechci finanční problémy podceňovat. Pro člověka jinak bezúhonného je velmi těžké, pronásledují-li ho věřitelé, je-li vyšetřován nebo i souzen a nemá-li z čeho zaplatit nájem a elektřinu. Nabízím zcela konkrétní postup, jak se s finančními problémy vypořádat. Vychází ze zkušeností organizace Anonymních hráčů, jak je podrobněji popisují v další části. Zde jen shrnuji hlavní body.

1. Přestaňte hrát. Jestliže to dokážete sám, tím lépe. Pokud to nedokážete, vyhledejte odbornou pomoc. Toto je nejdůležitější krok. Všechny další jsou snazší.

2. Pověřte spravováním svých financí a majetku někoho spolehlivého (například manželku). Jde o to, abyste neprohrál i to málo, co zbylo. Peníze a majetek jsou pro hráče nebezpečné, zároveň tím tedy snižujete riziko hry.
3. Chladnokrevně spočítejte své měsíční výdaje a přidejte k nim malou rezervu na nepředvídané platby. Tyto nutné výdaje odečtete od měsíčního příjmu. Rozdíl, který získáte, je použitelný ke splácení dluhů.
4. Udělejte seznam všech věřitelů a věřitele seřaďte podle stupně naléhavosti. Na první místo se obvykle kladou věřitelé, kterým je třeba zaplatit, jinak hrozí soudní postih. Na konci seznamu budou ti, o nichž víte, že s vámi budou mít určitou trpělivost.
5. Na základě částky, kterou budete mít měsíčně k dispozici na splácení dluhů, spočítejte, jak rychle nebo pomalu budete schopen tomu kterému věřiteli dluhy splácet. Zanechte snění a buďte realista. Použijte k tomu kalkulačku. Navíc požádejte o pomoc někoho zběhlého ve finančních otázkách, aby váš výpočet překontroloval.
6. Výpočty za pomoci kalkulačky a kamaráda, nejlépe obojího, ještě jednou pečlivě zkontrolujte.
7. Informujte věřitele, že jste patologický hráč, že jste se rozhodl s hraním přestat a že se léčíte. Řekněte nebo napište jim, po jakých částkách mohou očekávat splátky. Pro většinu věřitelů bude přijatelnější to, že své peníze dostanou někdy v budoucnu, než aby je nedostali vůbec. Proto dost možná upustí od žaloby u soudu. Jestliže ne, je třeba i to přijmout jako muž.
8. Peníze je třeba posílat věřitelům bezhotovostně z účtu. Má to dvě výhody. Při přenášení peněz by mohlo vzniknout bažení a tomu je lépe se vyhnout. Navíc tak máte automaticky doklad o tom, že jste peníze opravdu poslal.
9. Někteří lidé si půjčují z velmi pochybných zdrojů a jejich kriminální věřitelé používají výhrůžky nebo násilí. Je třeba si uvědomit, že patologický hráč má stejná občanská práva jako kdokoli jiný. V případě potřeby se obraťte na policii. Překonejte stud nebo strach a jednejte chladnokrevně a efektivně.
10. Mějte trpělivost. K patologickému hráčství náleží chtít všechno hned. K uzdravování patří postupnost, soustavnost a cílevědomost. To platí i pro finanční záležitosti.

*Nevím, co bych dělal, kdybych se nedal na léčení, asi bych zase něco vykradl a ztratil bych svobodu.
(Patologický hráč, 21 let).*

Většinu dluhů mám splacených. (Patologický hráč po dvou letech abstinence)

První zkušenosti

Vyplněný formulář zůstává výhradně v držení pacienta. Důvodem je to, aby na jeho základě mohl podnikat další kroky, navíc jsou zde obsažena velmi citlivá data. Většinu našich respondentů formulář vyhovoval. To ale neplatilo vždy. Tak jednomu patologickému hráči vadil malý počet kolonek pro věřitele, protože měl věřitelů celkem 30. Formulář je možné individuálně přizpůsobovat a rozšiřovat. Formulář se u našich pacientů ukázal jako snadno použitelný a srozumitelný.

V této souvislosti je ale třeba upozornit na jedno riziko. Silně zadlužený člověk si někdy až při práci s formulářem může uvědomit plný rozsah svého problému. To může vést k emočním krizím. V ústavní léčbě to nepředstavuje problém, protože tam je psychoterapeutická pomoc pružně dostupná. V ambulantní léčbě je ale situace jiná. Zde by šlo např. nechat formulář vyplnit těsně před ambulantním kontaktem (třeba v čekárně).

Recidiva - selhání nebo užitečná zkušenost?

Krize

Slovo „krize“ se skládá v čínštině ze dvou znaků. Ten první znamená nebezpečí, ten druhý příležitost. Recidiva je krizí a je nebezpečná tím, že se patologický hráč po kratší, nebo i dlouhé době vrací k hazardu. Příležitost spočívá v tom, že chyby mohou člověka hodně naučit. Pak je díky nim opatrnější. Nabízím příběhy, jak recidivu zpracovat a jak ne.

Zdeněk po půl roce „sekání dobroty“ zašel s kamarádem na pivo a v hospodě naházal do automatu 500 korun. Druhý den ráno se probudil s divným pocitem. Přemýšlel o tom, co bude v práci a jestli by šlo si na hodinku nebo dvě odskočit zahrát. Uvědomil si, že jde do tuhého. Řekl si něco pepného. Pak strčil peněženku do stolu. „Do žádný hospody na svačinu, místo toho si namažu chleba,“ napadlo ho. Když se kolem páté vrátil z práce domů, řekl manželce: „Zase mě to táhne do hospody a nechci se dostat do maléru. Radši zase zajdu na terapii.“ Kdybych Zdeněkovi radil, aby nechodil do hospod a nezkoušel hrát ani o malé částky, možná by to nepřijal. Ted na to přišel sám a má to pro něj větší cenu.

Také Ondra byl nějaký čas v pořádku a také on znovu začal s hazardem. Nejdřív si říkal, že bude hrát jenom do 300 korun, pak do tisícovky, pak že musí vyhrát zpátky to, co prohrál. Přece musí nad tou pitomou mašinou vyhrát! Když si nadělal spoustu nepříjemností, začal uvažovat o tom, že stejně nemá smysl přestávat, když má slabou vůli. Hazard ovšem si vyčítal, ale a před smutkem a zoufalstvím k němu znovu utíkal. Setkali jsme se s ním ve zbědovaném stavu. Kde udělal chybu? Nejlepší by bylo vůbec nehrát. Ale když už recidivoval, měl co nejrychleji přestat. Odkládat zastavení recidivy a dávat si určité hranice u patologických hráčů nefunguje. Recidivu podcenil jako něco nevýznamného. Recidiva je vážná věc a vyžaduje pozornost. Dá se přemoci, ale ne s jednou rukou za zády. Stejnou chybu je recidivu přecenit. Recidiva neznámá slabou vůli. Nezhodnocuje to dobré v životě, co se uskutečnilo v období abstinence před ní. Čím dřív ji kdo zastaví, tím snadněji bude na dobré v životě navazovat. Recidiva neznámá, že nemá smysl se snažit. Znamená pravý opak. Je potřeba přidat!

Co v případě recidivy udělat?

1. **Recidivu co nejrychleji zastavit.** Hledejte pomoc. Takovou pomocí může být odborník, linka telefonické pomoci, blízký člověk, zdravotnické zařízení.
2. **Zintenzívněte léčbu.** To může znamenat chodit ambulantně a terapie pokud možno vícekrát týdně nebo se jít léčit ústavně. Recidiva návykovou nemoc posílila. Proto třeba vyvinou větší úsilí.
3. **Souběžně s předchozím bodem přemýšlejte o tom, v čem byla tato zkušenost užitečná.** Ještě lepší je si o tom s někým rozumným pohovořit. Někomu se přemýšlí lépe s papírem a tužkou a může si tak recidivu popsat a vyvodit z ní písemné závěry do budoucna.

Plán k zastavení recidivy

Ve velké výhodě je ten, kdo je na recidivu připraven. Samozřejmě to neznámá ji předpokládat nebo dokonce přivolávat. Ve spoustě domů jsou také instalována protipožární zařízení a systémy, i když nikdo nepředpokládá, že by tam hořelo. Podobně vy buďte na recidivu připraven, zároveň jí ale předcházejte. Zpracování plánu recidivy působí i psychologicky – člověk si při této práci uvědomí, že je lépe abstinovat. Navíc je klidnější, kdyby k hazardu došlo, má v záloze konkrétní plán. Pro inspiraci uvádím příklad. Vy si samozřejmě sestavte svůj vlastní, který bude odpovídat vaší situaci.

1. Přestanu hrát.
2. Zbylé peníze odevzdám manželce, požádám ji, aby mi v příštích třech týdnech dávala nejvýš 50 Kč na den (ne najednou, ale vždy každý den po padesátikoruně).
3. Na nejbližší týden si udělám podrobný rozpis každého dne, abych se zaměstnal něčím, co nejde s hazardem dohromady.
4. Nejméně jednou týdně, když to bude možné raději dvakrát, po dobu roku budu chodit na doléčovací skupinu nebo do skupiny Anonymních hráčů.
5. Kdybych dostal bažení po hazardu nebo nebyl schopný dostát svým předsevzetím, ihned zavolám patrona z Anonymních gamblerů nebo si dohodnu přijetí k ústavní léčbě.

Co bude dál po léčbě to nevím, protože nemám kde bydlet, nemám občanku, prakticky vůbec nic. Během léčby si chci najít bydlení a práci. Chci splatit dluhy a žít normálně, jako ostatní s denníma radostma i starostma. (Patologický hráč, po příchodu do léčebny)

Úspěch je neúspěch

*Když se ti nedaří, což se stává
tvoje cesta strmá, srázná,
když se zdroje tenčí, dluhy narůstají,
chceš-li radost, avšak je ti do vzdychání,
když starosti tíží tvoje záda,
chceš-li, odpočivej, vzdát se, to by byla zrada.*

*Život se otáčí, proměňuje
to asi všichni dobří víme
i neúspěchy často přijdou, bolí,
málo bylo snahy, třeba lidé chtěli.
Nevzdávej se, možná cítíš blízkost pádu,
kráčeš dále, poslechni si tuto radu:*

*Úspěch, to je malér, ale naruby,
je to stříbrný okraj mraků, bez pochyby,
upínej se k tomu světlu, když jsi nejvíc bitý,
i když tehdy nejhůř je ti.*

*Tvé řešení blízko, v dáli se neskryvá
ta noc mohla trvat dlouho a být tajemná.
Vede jistá cesta z tísnivého času:
Právě nyní obrať hlavu k jasů!*

(Paramahansa Satyananda)

Jak předcházet recidivám

Umět recidivu je důležité. Ještě mnohem důležitější je dokázat ji předejít. Udržovat si dobrý tělesný a duševní stav a život bez hazardní hry chránit je pro patologické hráče trvalým úkolem. Dá se přirovnat k jízdě na kole. Dokud člověk šlape správným směrem, je snadné udržet rovnováhu. Kdyby ale šlapat přestal nebo kdyby si to namířil do příkopu, měl by s rovnováhou potíže. Společně s našimi přáteli abstinenty jsme přemýšleli o tom, jak recidivám předcházet. Pro větší přehlednost jsme možnosti prevence rozdělili do tří skupin.

Prevence recidivy na úrovni myšlení

- Do ní náleží likvidování nebezpečných fantazií. Snění o velké výhře a „přehrávání si“ úspěšných her jen posiluje závislost. Podrobně své představy proto nelitostně kritice, vycházející z vašich tvrdých životních zkušeností. **Zlikviduje falešná očekávání od hazardu.** Pro hazard platí to, co napsal Dante o pekle: „Zanech všech nadějí, kdo vcházíš v tato místa!“
- Předvídejte nebezpečí a buďte schopni je s předstihem rozpoznat, vyhnout se mu nebo mu čelit. Tato prevence na úrovni myšlení se pak v úrovni chování projeví tím, že se například vyhnete nebezpečným situacím nebo nebezpečným známým. Předvídejte následky svých rozhodnutí.
- Zasaďte svůj problém do rozumného rámce. Anonymní hráči vnímají například patologické hráčství jako nemoc. Tak jako nemocný cukrovkou drží dietu bez cukru, vyplatí se vám dieta bez hazardní hry. Rozum dokáže držet na uzdě city, které by vám mohly uškodit. Tak pronikne hlouběji do problému.
- Setkal jsem se s patologickým hráčem, který se chtěl kasinu pomstít tím, že „rozbije bank“. Samozřejmě tam jen nechal další peníze. Nejlepší pomstou je hazard bojkotovat. Přijal byste zaměstnání, kde byste pracoval mnoho hodin denně, kde byste nebyl placen, ale musel naopak velké částky vynakládat. Navíc by vám to zaměstnání přinášelo jen hanbu? Jistě ne. Dejte proto hazardu okamžitě výpověď.
- Prevence na úrovni myšlení se týká i oblasti vztahů, které jsou pro vás důležité. Mirkovi řekla manželka cosi velmi nepříjemného. Místo toho, aby jí nazlobeně odsekl, položil si otázku: „Proč mi to říká?“ Napadlo ho hned několik odpovědí: „Třeba je utahaná z práce, možná se tam zase pohádali nebo má zdravotní potíže. Z přemýšlení ho vytrhl její hlas: „Promiň, já jsem to tak nemyslela.“ Nebezpečné pocity a stavy je možné opravovat rozumem, a tak se jim bránit. Sem patří sebelítost, pýcha, sebedoceňování, hněv, přehnaná ctižádost i netrpělivost.
- Častou chybou myšlení je „budu šťastný až...“ (až splatím dluhy, až budu mít to či ono, až dosáhnu určitého postavení atd.). Je to omyl, štěstí v budoucnu neexistuje. I kdyby někdo dosáhl svého cíle, může mu požitek kalit bolest zubu, další ctižádost, závist a mnoho jiného. Šťastní můžeme být teď, jen v přítomnosti. Mít radost a být v životě spokojený i v obtížných situacích, to je věc cviku a dá se naučit.

Co patří k prevenci na úrovni pocitů a emocí?

Silné emoce jsou nebezpečné a mohly by vést k recidivě. Patří sem smutek, hněv, úzkost, vyčerpání, nuda, ale překvapivě také nekritická, bláznivá radost.

- Jak už víme, dobrým způsobem, jak se emočně přeladit je jakkoliv trochu vydatnější tělesná aktivita (práce, cvičení, plavání a podobně).
- Příznivě působí také relaxace (např. jóga nebo autogenní trénink) u těch, kdo se relaxovat naučili.
- Nejlepším lékem na vyčerpání je samozřejmě přiměřený odpočinek.
- Zázračným lékem pro ty, kdo mají smysl pro humor, je smích.
- Jak už víme, k zvládnutí nebezpečných emocí můžeme použít i rozum. Můžeme například zkoumat, nakolik jsou naše pocity přiměřené současné situaci a nakolik vycházejí z dávno odplynulé minulosti.
- Překonat nudu chce tvořivost a vynalézavost. Jestliže vás trápí tento problém, udělejte seznam dvaceti až třiceti činností, které vás někdy zajímaly, nebo které by nás zajímat mohly. Až vás přepadne nuda, budete mít z čeho vybírat.
- Zvyšujte svoji odolnost vůči zklamání (frustrační toleranci). Pocity typu „Zasluhuji to, co právě chci teď hned“ jsou dětinské. Dospělý člověk se postupně učí přijímat nevyhnutelná omezení.
- Mimochodem, prakticky všechny postupy, které v této knize doporučujeme ke zvládnutí bažení, pomáhají stejně dobře i proti rizikovým emocím.

Prevence na úrovni chování. Být fit a nehrát.

Je spousta konkrétních věcí, které může člověk dělat pro to, aby se udržel fit a nehrál. Následující seznam není úplný. Možná, že vás napadnou další užitečné aktivity.

- Psychoterapie přináší možnost o svých problémech mluvit s někým, kdo má pochopení. Může to být lékař, psycholog, skupina léčených lidí, organizace Anonymních hráčů. Je to účinný a rozšířený postup.

- V prevenci na úrovni chování pomáhají veškeré aktivity neslučitelné s hazardem. Třeba výlet do přírody s rodinou, koupel, sprcha, práce na zahradě apod. Patří sem i jóga. Ta působí na lidi, kteří mají problém s hrou, velice dobře. Kombinuje v sobě relaxaci a tělesné cvičení, o jejichž příznivém působení už víme. Člověk se také dostává do bezpečné společnosti lidí, kteří většinou nehrají, nepijí ani nefetují. Více o tom se dočtete v další části knihy.
- Někteří lidé, když přestanou hrát, cítí napětí a neklid. Většinou to ale netrvá příliš dlouho. Nacházejte v tom, že nehrajete, příjemné stránky. Učte se objevovat nebo znovu objevovat prosté a příjemné radosti života. Naučte se udělat si radost zdravě a bezpečně. Kupodivu je to často zadarmo – třeba takový východ slunce.
- Z předchozího textu víme, že je správné vyhýbat se místům, kde je hazard, i lidem, kteří provozují hazard. Víme také, že je dobré nemít rizikovou finanční hotovost a nechávat peníze posílat na účet, nejlépe na takový, kam se člověk nedostane.
- Rozumný způsob života je zázračným lékem, který léčí spoustu nemocí včetně patologického hráčství. Přináší totiž rovnováhu mezi prací a povinnostmi na jedné straně a odpočinkem a kvalitními zálibami na straně druhé.
- Odpočívejte s chutí a bez pocitů viny. Odpočívat je vaší povinností vůči sobě. Už proto, že si tak udržujete stabilní a dlouhodobou pracovní výkonnost.

Třístupňová obrana a semafor

Třístupňová obrana

Uvedený postup shrnuje mnohé z toho, o čem jsme už hovořili. Některá americká léčebná zařízení používají tuto obranu jako hlavní techniku. Princip je jednoduchý. Středověká města a hrady se chránily více řadami hradeb. Pokud by i nepřítel pronikl zevním okruhem opevnění, stále ještě bylo možné ho odrazit od některého z vnitřních okruhů. Nepřítelem je návyková nemoc. Můžete jí postavit do cesty následující hradby.

1. hradba: Zkoumání řetězců vedoucích k setkání se spouštěči a přerušení těchto řetězců.

- ☺ Hlava (rozum)
- ♥ Srdce (emoce)
- ☞ Končetiny (jednání)

☞ Spouštěč

2. hradba: Zkoumání řetězců vedoucích od spouštěčů k recidivě (myšlenky, pocity, chování) a přerušení těchto řetězců.

- ☺ Hlava (rozum)
- ♥ Srdce (emoce)
- ☞ Končetiny (jednání)

☞ Recidiva

3. hradba: Analýza řetězců vedoucích od prvního porušení abstinence k zoufalé situaci a přerušení těchto řetězců. Rychlé zastavení recidivy.

- ☺ Hlava (rozum)
- ♥ Srdce (emoce)
- ☞ Končetiny (jednání)

Jak tento postup použít v praxi, si ukážeme na příkladu.

1. hradba

Řekněme, že spouštěč byla výplata a konec pracovní doby a cesta do „brlohu“.

Hlava si říká: „Pro jednu se nic nestane, budu tam jenom chvíli.“ Co si patologický hráč mohl říkat místo toho? Třeba že je patologický hráč a ten by se měl brlohům vyhýbat a chránit své zdraví a střízlivost.

Nyní srdce: Možná se objevilo bažení (craving) po hazardu. Jaké jiné pocity by mohl člověk v této situaci vyvolat? Např. vzpomínku na různé úlety, ostudy, trapnosti, nebo bych mohl myslet na rodinu.

Končetiny: Kam se mohly vydat, když ne do brlohu? Rychle domů. Ještě lepší by bylo nechat si peníze poslat na účet, k němuž se člověk nedostane, např. manželčin. Říkáme tomu japonský model. V Japonsku je totiž běžné, že finance spravuje manželka a ta muži odměřuje kapesné.

Tím jsme probrali první hradbu před setkání se spouštěčem.

2. hradba

Ta je, jak víme, mezi spouštěčem a recidivou.

Hlavu hráč v brlohu moc nepoužívá. Jestliže člověk baží, je to obtížné. Proto je třeba rychle zdrhnout, když už tam člověk vůbec šel.

A co srdce? Touha po hazardu v tomto prostředí většinou rychle sílí, trocha strachu by zde neškodila. Je také možné vzpomenout si na své blízké.

Končetiny: Rychle zmizet a někomu spolehlivému zatelefonovat.

3. hradba

Hlava: Ta chrání před debaklem. Když už někdo s hazardem začal, nemusí se ještě naprosto zruinovat. Je třeba minimalizovat škody.

Srdce: Člověk v takové situaci často prožívá strach, výčitky, bažení a to vše přispívá k neuvěřitelné naivitě. To jediné co v této situaci snad použije je negativní motivace

Končetiny: Co by měly udělat končetiny v této situaci je jasné: Místo výčitek rychle zmizet a někomu zavolat a požádat ho o pomoc při zastavení recidivy.

Proč? Aby člověk přešel tomu, čemu se říká debakl, lidově „být v rejži“.

Semafor

Velmi se hodí v situaci, kdy se objeví bažení, i když dostane člověk nějaký špatný nápad, třeba jít do brlohu. V takové situaci si člověk vybaví nejdřív červené světlo semaforu, které říká „zastavit“. Pak si vybaví žluté světlo. Během žlutého světla si uvědomí různé možnosti, jak reagovat a domyslí krátkodobé i dlouhodobé následky toho kterého jednání. U uvedených možností pak vybere nejvýhodnější. Nakonec si vybaví zelené světlo, vybranou možnost uskuteční a dodatečně vyhodnotí.

Semafor

○	Červená: Stop, zastavit, uvažovat.
○	Oranžová: Jaké možnosti, se nabízejí a jaké mají tyto možnosti dlouhodobé i krátkodobé následky? Výběr nejvýhodnější možnosti. 1. možnost, její následky ☹☹ 2. možnost, její následky ☹☺ 3. možnost, její následky ☺☹ 4. možnost, její následky ☺☺
○	Zelená: Vybranou možnost uskutečnit a vyhodnotit.

Řekněme, že by se patologický hráč nudil a napadlo ho jít hrát. Jeho semafor by pak vypadal následovně:

Červená: Stop

Žlutá:

1. možnost. Hazardně hrát. Následky: Při špatném sebeovládání ve vztahu ke hře by to mohlo skončit výčitkami svědomí, ostudou, možná zadlužením a kriminálem.
2. možnost. Zatelefonovat někomu, kdo by mi mohl pomoci a s kým se dá strávit čas bezpečně. Následky: lepší sebeovládání a to dobré.
3. možnost. Věnovat se nějaké tělesné práci. Treba uklidit sklep, vyčistit podlahu nebo doma něco opravit či vylepšit. Následky dobré, člověk má uklizeno a ještě se mu zlepšila nálada.
4. možnost: Pořádně si odpočinout. Následky dobré, zvláště kdyby byl člověk unavený.

Výběr nejvhodnější možnosti.

Zelená: Vybranou možnost uskutečnit a zhodnotit výsledek.

Kdy není semafor potřeba

Jestliže se jedná o situaci, kterou se člověk naučil zvládat dobře a zdravě.

Kdy ještě je možné semafor používat a proč ho používat co nejčastěji

Semafor je užitečná pomůcka při jakémkoliv závažnějším rozhodování. To se týká vztahů, zaměstnání, nákupů, hospodaření i péče o zdraví.

Proč používat semafor co nejčastěji?

Má to praktické výhody, člověk se rozhoduje více rozumem a lépe,

Čím častěji semafor používáme, tím lépe ho umíme a tím lépe nám bude sloužit.

Kombinace s třístupňovou obranou

Semafor lze spojit s třístupňovou obranou, v semaforu pracujete také s rozumem, city i jednáním. Semafor můžete používat zejména na prvním stupni (pomůže předejít setkání se spouštěči) i druhém (při setkání se spouštěčem pomůže předejít recidivě).

Nejistí suveréni - dlouhá cesta ke zdravému sebevědomí

„Oni jsou tak narcisističtí,“ řekla mi americká psycholožka Dr. Ruple o svých pacientech patologických hráčích. Velké zaměření hráče na sebe a jeho suverenita by mohly někoho mýlit. Ne, to není zdravé sebevědomí, když se někdo zoufale snaží vyhrát a žebrá o peníze, které si mohl opatřit využíváním svých schopností při abstinenci od hazardu. Cesty ke zdravému sebevědomí, k sebeúctě a schopnosti uspokojovat své potřeby a k tomu, aby člověk hájil oprávněné vlastní zájmy, vedou úplně jinudy. Následuje několik vyzkoušených způsobů, jak zdravé sebevědomí posilovat.

Rozlišujte mezi sebou jako člověkem a svým problémem

„Jak si mám sebe vážít, když jsem v takových obrovských problémech?“ se možná ptá leckterý patologický hráč. To, že má někdo problém s hazardem, ho ještě zdaleka nevystihuje jako člověka. Může a nemusí při tom být chytrý, přátelský, laskavý, rozhodný, nadaný nebo zručný a mít nebo nemít spoustu dalších vlastností. Ty lepší vlastnosti se ovšem více uplatní, až když s hrou přestane. Z vědeckého hlediska je člověk to nejdokonalejší ve vesmíru, co známe. Každý člověk je jedinečným a neopakovatelným zástupcem nejpokročilejší formy života. Podobně i všechna velká světová náboženství rozpoznávají v člověku „Boží jiskru“ nebo dotek Boží ruky. Můžete být tedy kritický ke vlastnímu dřívějšímu jednání a zároveň si sám sebe vážít.

Mé silné stránky

Následující cvičení zabere jen malou chvíli a stojí za to. Vyjmenujte svých pět dobrých vlastností a pak pět věcí, které umíte lépe, než většina druhých lidí. Pro zajímavost uvádím, co o sobě napsal Michal:

Mé dobré vlastnosti: Jsem pracovitý, chci přijít věcem na kloub, dokážu se rozdělit, mám rád děti, mám rád přírodu.

Co umím: Rozumím vzduchotechnice, dobře hraji stolní tenis, umím opravit věci doma, znám houby a umím dobrou bramboračku.

Pomoc někomu druhému

To je jeden z neúčinnějších způsobů, jak posílit sebevědomí. Těch, kdo potřebují v nějakém směru pomoc a kterým můžete být prospěšný, je velmi mnoho. Může to být někdo z rodiny, nějaký soused, někdo známý, dokonce i zvířata, rostliny, životní prostředí. Ale drobné varování: Nečekejte nějakou zvláštní vděčnost. Děláte to přece hlavně pro sebe a pro svůj dobrý pocit.

Nečekejte, až vás druzí pochválí, pochvalte se sám

Druzí lidé mají většinou jiné starosti než nás chválit, i když bychom to zasloužili. Až uděláte něco dobrého, s čím můžete být spokojený, neváhejte a hned se pochvalte. Řekněme, že jste zlikvidoval náledí, které se udělalo před domem a na kterém by mohl někdo ošklivě upadnout. Až práci dokončíte, řekněte si třeba: „Franto, to jsi udělal dobře.“

Naučte se sám sebe přijímat

Přijímejte své pocity a myšlenky, ale uvědomte si, že se jimi nemusíte řídit, ale máte možnost si z nich vybrat. Kdosi chytrý prohlásil, že neví, nač myslí blázni, ale v hlavách moudrých lidí, že je spousta nesmyslů. Je to pravda. Za své myšlenky a pocity zodpovědní nejsme. Zodpovědní jsme až za to, co z nich vybereme a co uděláme. Cesta k sebeovládání nevede přes potlačování vlastních pocitů nebo myšlenek. Ovládnout můžete pouze to, o čem víte. Sebepřijetí pomáhá sebeovládání. Zkuste si jednoduché jógové cvičení. Antar mauna z kapitoly o józe v závěrečné části knihy. Naučí vás přijímat myšlenky a pocity uvolněně a s odstupem.

Jak je důležité držení těla

Udělejte malý pokus. Postavte se před větší zrcadlo a uvědomte si, jak stojíte a jak se přitom cítíte. Pak se nahrňte, zakulaťte záda, svěste hlavu a znovu si uvědomte své pocity. Nakonec se přirozeně narovnejte, hlavu vytáhněte za nejvyšší místo vzhůru, ramena lehce táhněte dozadu a dolů, rozevřete hrudník a klidně a přirozeně dýchejte. Opět si při tom uvědomujte, jak se cítíte po duševní stránce, a porovnejte to s předchozími polohami. Takto můžete vnímat své tělo, své duševní pocity a souvislost mezi nimi i během dne. Změnou polohy těla můžete nejen posílit své sebevědomí. Vznosné a elegantní držení těla je také zdravější pro páteř a umožňuje správně dýchat.

Užitečné a důležité „drobnosti“

Sebevědomí člověka přidává i to, když je čistě a přiměřeně oblečen, má vyčištěné boty a je oholen. (Jste-li dáma, poslední bod se vás netýká.) Samozřejmě to neznamená, že byste se kvůli nevyčištěným botám měli zhroutit. Vaše sebevědomí má hlubší základy uvnitř, ale proč ho nepodpořit i zvenčí?

Zrcadlo pověz mi

Sebedůvěře napomáhá zodpovědné chování. Nabízím zajímavý, možná i trochu tajemný pokus. Podívejte se na sebe do zrcadla v době, kdy jste udělal nějaký malér nebo hloupost. Jak se sám sobě líbíte? Jste se sebou spokojen? A nyní zkuste stejný pokus za jiné situace. Celý den nehrajte a udělejte něco dobrého, čím prospějete sobě i druhým. Večer se pak zase podívejte do zrcadla. Nepřipadá vám, že jste zkrásněli? Dobré chování vede k sebedůvěře a dobrá sebedůvěra k rozumnému chování, rozumné chování posílí sebedůvěru a tak dokola. Tomu se říká „kruh ctnosti“. Jedna dobrá věc v něm posiluje druhou a druhá první. Tak čím začnete?

Deník

Zdravému sebevědomí abstinenta pomáhá deník nebo diář. Navečer zhodnoťte svůj den a zaměřte se hlavně na to, co se podařilo. Jestliže člověk udělal chybu, může si říci: „Příště to udělám lépe“ a už se tím nezabývat. Po náročném dnu by člověk mohl mít na nose ne růžové, ale naopak tmavé brýle a vidět věci zbytečně pesimisticky. Pak se ale podívá do diáře nebo deníku a uvědomí si, že se ledacos podařilo. Po vzdoru svépomocných organizací Anonymních hráčů za to poděkuje za střízlivý den a hezky si odpočine.

Problém viny

Z toho, co nás naučil pokus se zrcadlem, jasně vyplývá, že libovat si v pocitech viny a výčitkách nemá smysl. Něco úplně jiného je přiznat si problém s hráčstvím a být ochoten s ním něco udělat. Sypání si popel na hlavu bez nejmenší ochoty se změnit je naprosto k ničemu. Nezřídka se za pocity viny skrývá hněv nebo nespokojenost. Z pasáže o přijímání vlastních myšlenek víme, že za to, co se v naší mysli vynoří, nemůžeme - ať je to agresivita, nespokojenost nebo pocity viny. Neměli bychom si ale v takových pocitech libovat nebo jim dokonce přizpůsobovat své jednání. O pocitech viny jsem s našimi přáteli abstinenty vícekrát hovořil. Poprosil jsem je, aby dokončili následující větu: „Místo pocitů viny a vyčítání, prospějí sobě a druhým...“ „Jedna z odpovědí zněla takto: „Místo pocitů viny a vyčítání, prospějí sobě a druhým tím, že před Vánoci umyjí dveře a okna.“

To je dobrý nápad.

Než jsem začal hrát, měl jsem hodně přátel, ale ztratil jsem je. Bylo to proto, že jsem neměl čas nebo že jsem je podvedl. To se teď musí změnit. (Patologický hráč, 25 let)

Doma mi zase začínají věřit (Abstinující patologický hráč, 21 let)

Mezilidské vztahy

Hazardní hráči se často dopouštějí omylu. Domnívají se totiž, že kdyby vyhráli mnoho peněz, druzí by je měli automaticky rádi. Opakovaně jsem se setkal s lidmi, kteří měli spoustu peněz, ale jejich vztahy byly neutěšené. Je však pravda, že nouze, prohrané peníze patřící rodině nebo i krádeže v domácnosti vztahy pronikavě zhoršují. Hazardní hráč se pak někdy ocitá sám. Jeden mladý muž, který se u nás léčil, to popsals následujícími slovy: „Jsem ženatý, ale jako kdybych nebyl, mám rodinu, ale jako kdybych ji neměl.“ Naštěstí i v této oblasti můžete mnoho změnit k lepšímu.

Opatrnost pomáhá

Chybou při komunikaci mezi partnery je stupňování konfliktu. Mirkovi vyčítá manželka, že zase prohrál a ona nemá z čeho platit inkaso. Mírek něco zamumlá a pak jí rozzlobeně řekne, že je to její vina, protože neumí hospodařit. Tím přilil olej do ohně. Manželka mu řekne něco o pubertácích, kteří se neměli ženit. Na to Mírek odpoví další jedovatostí. Scéna končí typicky oboustranným naštváním, někdy i odchodem jednoho z partnerů nebo dokonce fyzickým násilím. Další chybou je stažení se do sebe a vyhýbání se druhému. Partner po čase zjistí, že veškeré pokusy se s druhým domluvit mají takovou naději na úspěch, jako mluvit do zdi. Přestane se o dorozumění pokoušet a vztah tím utrpí.

Přiměřená odpovědnost - správná odpověď

Patologické hráčství nemá jednu, ale mnoho příčin. Hráč sotva může za to, že hazard je pomalu na každém rohu. I to je jedna z příčin jeho problémů. Určitý podíl na svých potížích ovšem má. A také záleží hodně na tom, jestli si problém přizná a začne ho řešit. Pro zachování vztahu je potřeba přiznat svůj podíl na problémech rodiny, a nabídnout řešení, které dává perspektivu. Převzetí odpovědnosti je první krok. Tím druhým je změna chování. Je to tedy něco velmi konkrétního, co člověk udělá nebo naopak dělat nebude. Doplňte prosím pěti různými způsoby následující nedokončenou větu: Protože přiznávám svůj díl odpovědnosti na problémech v rodině...

Pro inspiraci uvádím to, co vymyslel Vašek:

Protože přiznávám svůj díl odpovědnosti, nebudu chodit do brlohů ani tam, kde je hazard.

Protože přiznávám svůj díl odpovědnosti, budu nechávat posílat výplatu na bankovní účet manželky.

Protože přiznávám svůj díl odpovědnosti, přestanu se stýkat s rizikovými lidmi

Protože přiznávám svůj díl odpovědnosti, najdu si bezpečně zaměstnání.

Protože přiznávám svůj díl odpovědnosti, půjdu se léčit, kdybych to nezvládl svépomocí.

Druhy vztahů

Mezilidské vztahy neznamenají pouze vztahy v rodině. Abychom se lépe ve vztazích orientovali, rozdělíme je do tří skupin.

Známí: Povídáme si s nimi o počasí, pozdravíme se, často toho o sobě víme velmi málo.

Přátelé: Tady už nás spojuje cosi, co jsme spolu prožili, nebo společný koníček. Známe se poměrně dobře, máme tendenci si pomáhat.

Důvěrné vztahy: Neznamenají vždy sexuální vztah. Sexuální vztah může a nemusí být důvěrný. Lidé v důvěrném vztahu jsou si blízcí kusem společného života, silnější náklonnosti, příbuzenskými vazbami, sdílením něčeho velmi podstatného. Většinou jsou k sobě mnohem otevřenější, nežli je tomu u jiných vztahů.

Účelové vztahy: Kromě toho jsou i vztahy, které lze nazvat účelové. Nevstupujeme do nich ze sympatie, ale proto, abychom dosáhli nějakého cíle nebo účelu. Proto oslovíme úřednici, jednáme v práci nebo jdeme k lékaři. Lidé, s nimiž do těchto vztahů vstupujeme, jsou často známí, někdy i přátelé, ale v tomto případě je prvotní účel, jehož chceme dosáhnout: získat potvrzení, vydělat si, vyléčit si nějaký zdravotní problém. Dobré vztahy samozřejmě mohou dosažení cíle usnadnit. Zamyslete se, prosím, nad tím, jak jste nebo nejste spokojeni s množstvím i kvalitou vztahů v jednotlivých skupinách. Co byste případně chtěli vylepšit. V další části se zamyslíme, jak na to.

Dobré vztahy se dají naučit

Jako jste se naučili číst, psát nebo počítat, můžete se naučit vytvářet dobré vztahy. Následující trochu obsáhlejší přehled shrnuje, co vztahům pomáhá a co jim škodí. Jestli skutečně chcete své vztahy zlepšit, hlavně abstinujte od hazardu. K tomu navíc cvičte každý den jeden bod přehledu po druhém, a tak postupně projděte celý přehled. Potom se budete vracet zvláště k těm bodům, které jsou pro vás zvláště důležité. Co dobrým vztahům pomáhá a co jim škodí?

Co dobrým vztahů pomáhá a co ne

Dobrym vztahum pomaha	Dobrym vztahum skodi
Kdyz druhemu pozorně nasloucháme	Nevěnování pozornosti druhému
Porozumění druhému	Neporozumění druhému
Schopnost vidět silné stránky a přednosti druhého	Podceňování druhého a pohrdání jím
Poskytování radosti druhému	Působení druhému utrpení
Přistihnout druhého při něčem, zač ho můžete pochválit	Osobní kritika (např. „Jsi blbec“) místo věcné kritiky („Dalo by se to udělat tak a tak.“)
Souhlas	Nesouhlas
Úsměv nebo výraz tváře, který souzní s výrazem druhého	Odmítavý výraz nebo výraz, který je v rozporu s tím, co cítí druhý (úsměv se nehodí při „upřímné soustrasti“)
Přiměřeně dlouhý společně strávený čas	Žádný nebo malý společný čas
Klidný a důvěrný tón hlasu	Ostrý, úsečný tón, příliš rychlé tempo řeči
Klid a uvolněnost	Napjatost, nervozita a ostražitost
Vzájemná očekávání jsou v souladu	Rozdílná vzájemná očekávání
Důvěryhodnost	Lži
Společní přátelé	Různí přátelé, kteří se nesnášejí
Společné cíle a zájmy	Rozdílné cíle a zájmy
Spolupráce	Soupeření
Humor	Posměch
Přátelskost	Nenávist
Schopnost vyjednávat a dosáhnout dohody	Neschopnost se domlouvat a dohodnout
V určitých vztazích dotyky, pohlazení apod.	Vyhýbání se dotykům v intimních vztazích
Schopnost projevit kladné city druhému	Neschopnost projevit kladné city, projevování pouze těch záporných
Péče o zevnějšek, oblečení a hygienu	Zanedbaný zevnějšek
Vyvážené vztahy (člověk zhruba stejně bere i dává)	Nevyvážené vztahy - velký rozdíl mezi tím, co člověk bere a dává

Domácí pohoda utrpěla nejvíc a taky tím trpělo nejvíc lidí - manželka, děti, příbuzní i já. To je pravděpodobně nejtěžší prohra. Považuju to za nejdůležitější. (Patologický hráč, 32 let)

Umění ve službách duševního zdraví

Poezie

Každý asi někdy zkusil napsat básničku. Nejde o to trumfnout Vrchlického. Podstatné je pro nás to vyjádřit své pocity. Na poučky o rytmu nebo verších ze školy při tom klidně zapomeňte. Důležité je, že tím si své pocity lépe uvědomíte. Dokážete tak sám sebe lépe vnímat, přijímat se a lépe se i ovládat. Pro zajímavost uvádím, že v Kalifornii existuje už řadu let Institut pro léčbu poezíí. Následuje pár tipů, jak poezii v psychoterapii využívat:

- V určité náladě si vyberte právě takové verše, které jsou s onou náladou v souladu. Toho se využívá i při muzikoterapii (léčení hudbou) a říká se tomu „level princip“ (volně přeloženo zásada podobného vyladění).
- Básně můžete číst s někým, kdo je vám blízký a porozumí vám. O té či oné básni, myšlence anebo pocitech, které ve vás vyvolávají, můžete hovořit a dost možná zjistíte, že vás napadají věci a souvislosti, které by vás jinak nenapadli. Podobně může s poezíí pracovat i skupina.
- S textem rozmlouvat. Něco ve vás možná vyvolá pocit spřízněnosti a budete to chtít rozvinout. Nebo právě naopak bude vaše zkušenost jiná. Zkuste odpovědět na něčí báseň vlastní básní. Takové výměny básní byly běžné ve starém Japonsku.
- Pocity, které ve vás ta či ona báseň vyvolala, můžete vyjádřit i jinak - v próze, kresbou nebo třeba hrou na hudební nástroj (to, že jste na něj možná nikdy nehráli, vůbec nevádí). Vznikne něco, co možná potěší i druhé nebo to zůstane jen vám. Sebevycházení má velkou cenu v každém případě. Schopnost uvědomovat si vlastní pocity a vhodně je projevit může předejít i různým nemocem. Někdy se dokonce tvrdí, že schopnost, žen lépe projevovat pocity, je jedním z důvodů, proč se dožívají vyššího věku.
- Náhodně nějakou knihu dobrých básní otevřete na libovolném místě a nechte prst spočinout na určitém verši. Přečtete si tento text a přemýšlejte, zda a v čem a jak souvisí s vaší současnou situací, s tím co cítíte a jak žijete.
- Vyberte si část básně nebo myšlenku, které vás něčím přitahují a jímž chcete hlouběji porozumět. V duchu si je znovu a znovu opakujte. Rozumová vysvětlení, která vás budou napadat, odsouvejte stranou. Nejde o myšlenkové konstrukce, ale o pocit a intuitivní porozumění. Meditaci o hlubším smyslu můžete provádět téměř kdykoliv. Zvlášť zajímavé ale budou vaše pokusy ve stavu klidu a uvolnění, které navodíte nějakou relaxační nebo meditační technikou. Podobný stav vědomí také nastává krátce před usnutím či brzy po probuzení. Je pochopitelné, že k takovému účelu se zvláště dobře hodí verše duchovního obsahu.

Hudba

Vyznačují se nedostatkem hudebního sluchu, notami nebo stupnicemi vás trápit rozhodně nebudou. Něco ale přesto navrhnu. Vezměte nějaký nástroj, třeba zobcovou flétnu, malé činely, triangel, harmoniku, zvoněk nebo xylofon (všechny uvedené se dají pořídit poměrně levně). Nepřemýšlejte o notách, i když je znáte, a vyjadřujte hrou různé věci. Můžete například zahrát, jak se teď cítíte, jak se díváte do budoucna, nač se těšíte, co cítíte vůči tomu kterému člověku a co si s ním potřebujete vyjasnit. Můžete nechat různé části své osobnosti, aby zahrály svou melodii (například chlap ve vás, dítě, naivka, idealista, mudrc, hrdina). Vůbec není náhoda, že hudba má blízko k duchovním věcem prakticky ve všech tradicích a kulturách. Případá vám to směšné? Ve Spojených státech se rozmohlo amatérské bubnování. Do velkých bubnů i malých bubinků mlátí lidé každého věku a různých povolání, dokonce i vážení obchodníci a manažeři. Podle zpráv z médií také některé velké firmy a i zdravotnická zařízení organizují společné bubnování. Věří totiž, že se tak odstraňuje napětí, mírní deprese, předchází nadměrnému stresu a pomáhá týmové spolupráci.

Muzikoterapie může mít různou podobu. Na www.drnespor.eu najdete celou sekci věnovanou „písňím hrdých abstinentů“. Jsou tam ve formátu mp3 a můžete si je pustit a navíc si stáhnou i jejich texty.

Malování

Mladí lidé každého věku rádi malují a kreslí. Ani zde nejde o to, vytvořit umělecké dílo. Důležité je sebezpoznání. Z Orientu pochází tradice kreslení mandaly. Mandala znamená magický kruh symbolizující celistvost a úplnost, tedy opak toho, co často cítíme, totiž že něco chybí a něčeho se nedostává. Základní motiv kruhu můžete samozřejmě doplnit dalšími symboly nebo motivy.

Můžete také nakreslit obrázek např. na téma:

* Má cesta životem.

* Setkání s moudrým starcem nebo dobrou vílou.

* Jak chci, aby můj život vypadal za deset let.

- * Vítězný boj s drakem.
- * Drobné radosti skromného života.
- * Můj erb (do erbu patří symboly síly, ctnosti a hrdinských činů jeho nositele).

Dramatické umění

V psychoterapii při léčení různých problémů a při rozvíjení osobnosti se používá často a s úspěchem.

Následují příklady:

1. Příprava na obtížnou situaci: Člověk si obtížnou situaci doma přehraje „na nečisto“, takže potom ji zvládá lépe. Takto se američtí kandidáti na úřad prezidenta připravují na důležité předvolební televizní debaty. Co myslíte, nebylo by užitečné předem si nacvičit, co budeme říkat:

- * Když se budete ucházet o zaměstnání.
- * Když bude potřeba někomu vysvětlit, že máte problém s hazardem.
- * Když se budete chtít s někým usmířit.
- * Když budete vyjednávat s věřitelem.
- * Když budete odmítat „škůdce“, který by vás chtěl zatáhnout do „brlohu“.

2. Lepší porozumění druhým: Přehrajte si, co říkal někdo, kdo je pro vás důležitý. Zopakujte pokud možno doslova to, co řekl, podle možností napodobte i výraz tváře a tón hlasu. Co si při tom asi myslel, jak uvažoval, co cítil, o čem mu šlo? Kdo druhým lépe rozumí, dokáže se s nimi dohodnout, snadněji s nimi spolupracovat a lépe vycházet. A to je důležité.

3. Lepší porozumění sobě: Můžeme si představit, jako by v každém člověku byla spousta malých človíčků, kteří se navzájem vůbec nemusí podobat a dokonce ani shodovat. To, co vnímáme jako jednání člověka, je často výsledkem různých a často protichůdných sil. Chcete lépe porozumět, proč jste to, nebo ono udělal nebo řekl? Nechte tu část své osobnosti, která je za to především odpovědná, vysvětlit své důvody. Pak jí můžete navrhnout, aby se domluvila nebo poradila s jinými částmi vaší osobnosti, s těmi moudřejšími, zdravějšími a laskavějšími. Nebo jiný příklad, řekněme, že máte nějakou bolest (třebas hlavy) nebo duševní trápení. Nechte človíčka ve vás, který vám tyto problémy působí, vysvětlit důvody, proč vám dělá bolest. Človíček, který působí bolest, možná potřebuje něco vysvětlit, pomoci, potěšit apod. Pak možná nechá třeba tu hlavu na pokoji.

Duchovní život

Podle jedné odborné práce může duchovní a náboženský život částečně chránit před hazardem. Nehodlám nikoho přesvědčovat, aby věřil v to či ono. Nabízím zde jednoduché cvičení, s nímž máme dobré zkušenosti.

Co je mou závislostí?

- Zavřete oči a vsedě nebo vleže se uvolněte.
- Dovolte své svoji pozornosti se obrátit dovnitř, tam, kde je místo plné klidu. Zeptejte se sami sebe: „Co je mou závislostí?“ Ptejte se podobně, jako když člověk sedí u jezera a hází do vody oblázky a pak jen pozoruje kruhy na vodě. Nehleďte odpověď, jen nechte ve svém vědomí vyvstávat obrazy, slova, myšlenky, pocity duševní i tělesné. Vaší závislostí nemusí být jen hazard nebo chemická látka, ale může to být i činnost, proces, emoce, duševní stav atd. Dopřejte si trochu času a pozorujte, jaké odpovědi se na vaši otázku objeví.
- Nyní se o něco hlouběji nadechněte a položte si stejným způsobem další otázku: Jaký je příběh závislosti? Opět si dopřejte si trochu času a pozorujte, jaké se objeví odpovědi.
- Opět se uvolněte. Pak se zase o něco hlouběji nadechněte a zeptejte se: Co duchovně i jinak skutečně potřebuji?
- Na konec se protáhněte, otevřete oči. Pak si případně své zkušenosti zapište.

Spiritualita (duchovnost) u našich střízlivých přátel

Na otázku, zda žijí duchovním životem, odpoví u nás asi většina lidí, kteří mají problém s návykovou nemocí negativně. Když jsme ale s přáteli abstinenty po léčbě hovořili o širěji pojaté spiritualitě, ukázalo se něco jiného. To je možné ilustrovat na příkladech.

- Jeden z abstinujících popisoval zážitky hlubokého klidu v kostele, když doprovází starou matku do bohoslužeb, kam by tam sama nedošla.
- Jiný abstinující doslova řekl: Spiritualita je obsažena i v psychoterapii.
- Další abstinující se přihlásil do university třetího věku a zvolil si jako předměty studia antickou a orientální filozofii.
- Jiný popisuje duchovní zážitky a „čerpání síly“ v přírodě.

- Další použil citát, že „Je zakázáno cokoliv brát do hrobu“, aby ukázal určitý nově získaný nadhled ve vztahu k majetku.
- Další řekl, že chce žít tak, aby se nemusel stydět.
- Jiný projevoval vděčnost za „úspěchy na rámeč svého úsilí“.

Smích

Patologičtí hráči bývají často zachmuření a vážní. Je to celkem pochopitelné, často na ně doléhají starosti a problémy. Přesto, nebo právě proto, se potřebují občas zasmát. Existují důkazy o tom, že smích zvyšuje odolnost vůči stresu. O smíchu jsem dokonce napsal knihu, která už vyšla v opakovaných vydáních⁵. Zde nabízím pouze jeden jednoduchý postup, který dokáže podle moderních výzkumů mozku lidem zlepšovat náladu.

Lišácký úsměv

Při něm se stahuje kruhový sval obkružující oči. Tento sval má tedy zhruba tvar obrouček brýlí. Stáhněte tento sval, až se vám v koutcích úst udělají jemné vrásky. Zároveň táhněte koutky úst šikmo vzhůru směrem k uším.

Ranní úsměv

Po ránu se odeberte do koupelny nebo k umývadlu a ještě rozespalí se na sebe do zrcadla zasmějte. Pokud vám bude připadat nesmyslné, řehtat se na sebe, když by se vám chtělo ještě spát, tím lépe. Možná se rozesmějete o to víc a dobrá nálada vám vydrží celý den.

Buddhův úsměv

- Sedněte si do jakékoli polohy, v níž budete mít rovně záda.
- Zavřete oči a uvolněte svaly, které nepotřebujete k zachování vzpřímené polohy.
- Koutky úst táhněte šikmo vzad a vzhůru přibližně směrem k ušním lalůčkům. Současně se snažte přitahovat ušní boltce směrem k hlavě. Při tomto cvičení nejde o to, abyste mávali ušima, ale o to, abyste aktivovali drobné zakrnělé svaly za ušními boltci. Tyto svaly bývají aktivní v situacích, kdy se člověk cítí bezpečně. (Podobně i králík nebo zajíc nechává v bezpečí uši přitažené k hlavě.) Aktivace příslušných svalů může pocit bezpečí vyvolávat.

Vnitřní úsměv

- Sedněte si do jakékoli polohy, v níž budete mít rovně záda.
- Uvolněte svaly, které nepotřebujete k zachování vzpřímené polohy.
- Oči nechte tentokrát otevřené. Představte si, že na straně vašich očí, která je obrácená směrem dovnitř do hlavy, se rozzářilo zlaté světlo. Toto světlo vychází z vašich otevřených očí směrem navenek. Toto cvičení tak trochu připomíná pohled dítěte na rozsvícený vánoční stromek. Můžete ho používat pro vlastní potřebu i v situacích, když budete chtít být velmi okouzující.

Vnitřní úsměv pro pokročilé

- Sedněte si do jakékoli polohy, v níž budete mít rovně záda. Oči zavřete.
 - Uvolněte svaly, které nepotřebujete k zachování zpřímené polohy.
- Představte si, že na straně vašich očí, která je obrácená směrem dovnitř do hlavy, se rozzářilo zlaté světlo. Usmívejte se, ale tentokrát dovnitř na různé části těla, zejména na ty, které byly vystaveny větší námaze. Oči, hlasivky, kluby, páteř apod. si zaslouží váš přátelský úsměv a povzbuzení.

Smích břichem

Položte si ruku na břicho. Při zavřených ústech se smějte tak, aby vám břicho poskakovalo. Budete při tom dost možná vydávat poněkud komický kuckavý zvuk.

Barevný úsměv

Představte si, že vnitřní prostor vašeho těla je naplněn čirou tekutinou. Nyní do této tekutiny kápněte nějakou veselou barvu, např. oranžovou. Pozorujte jak se barevná veselost šíří v celém těle.

Smích dechem

S nádechem si říkejte „vdechuji klid“, s výdechem v duchu opakujte „vydechuji a usmívám se“. Složitější varianta téhož cvičení zní: Nádech – vdechuji klid, výdech – vydechuji a usmívám se, další nádech – vnímám přítomný okamžik, výdech – je to šťastný okamžik.

⁵ Zatím poslední vydání: Nešpor K. Léčivá moc smíchu. Praha: Vyšehrad 2011.

Smích podle paní Ossius

Paní Ossius byla jógínka českého původu, která prožila většinu života ve Spojených státech. Koncem 60. let ve věku kolem sedmdesátky navštívila Čechy a učila zde jógu. Následující cvičení se hodí pro ty, kdo se rádi zasmějí a nemusí se při tom ohlížet na sousedy za zdí svého panelového obydlí.

- Výchozí polohou je leh na zádech, přitáhněte stehna k trupu a pokrčte ruce v loktech.
- Nohama i rukama vykonávejte pohyby jako při jízdě na kole.
- Do rytmu šlapání vyslovujte ve zrychlujícím se tempu slabiky „ha, ha, ha - ho, ho, ho - he, he, he - hi, hi, hi - ha, ha, ha - ho, ho, ho - he, he, he - hi, hi, hi - ha, ha, ha - ho, ho, ho - he, he, he - hi, hi, hi... Pokračujte tak dlouho, dokud vám stačí síly nebo dech.

Cvičení se hodí spíše pro relativně zdravé, nebudou ho cvičit lidé krátce po operaci v břišní dutině, s vážnou srdeční nemocí apod.

Smích rukama

Ve stoji přitáhněte ruce k ramenním kloubům. Při výdechu prudce předpažte a opakujte: „Jsem radostný“ nebo „jsem radostná“. S dalším nádechem znovu přitáhněte ruce k ramenům. Při výdechu upažte a opakujte: „Jsem veselý“ nebo „jsem veselá“. S dalším nádechem opět přitáhněte ruce k ramenům. Prudce vzpažte a opakujte: „Jsem nadšený“ nebo „jsem nadšená“. Při výdechu a vzpažování přejděte do výponu na špičkách nohou. S dalším nádechem se vraťte do výchozí polohy.

Nebylo by lépe nežít?

Tuto nebo podobnou otázku si asi někdy v životě položil každý člověk. Mě napadla, když jsem měl silné bolesti. Pak jsem si uvědomil, že kdybych se zabil, mohl bych se podle některých duchovních tradic narodit v příštím životě např. v Indii v nějaké chatrči a od útlého dětství zápasit o základní prostředky. Tak bych se těžce učil vážit si života. Různá náboženství a mystikové různých dob i tradic se shodují v tom, že smrt těla ještě neznamená smrt ducha. Před útekem ze života varují i lidé, kteří prožili klinickou smrt a tak trochu na „druhý břeh“ nahlédli. Jestliže někdo předčasně odejde ze života kvůli bolesti a utrpení, nevyřeší tím nic. Pouze své problémy přeneše z jedné roviny bytí do druhé, kde není jejich zvládnání o nic snazší.

Jistý Američan vyprávěl na setkání Anonymních hráčů tento příběh: Pocházel z dobré rodiny. Dostal dobré vzdělání. Stal se z něj úspěšný obchodník. Šťastně se oženil a vše nasvědčovalo, že povede život spokojeného člověka vyšší třídy. Jeho neštěstím se staly sázky. Se sázkovou kanceláří udržoval spojení i během svých pracovních cest do Evropy. Po čase mu jeho příjmy přestávaly stačit. Následovala zpronevěra peněz, nekryté směnky, skandál a policejní vyšetřování. Z člověka patřícího ke smetánce se stával vydeděnc, zloděj, podvodník. Bývalí přátelé se ho stranili. Jeho manželství se rozpadalo. V té době přemýšlel o sebevraždě. Za pomoci odborné léčby a organizace Anonymních hráčů problémy postupně zvládl a přestal hrát. V době, kdy jsem ho poznal, abstinovat už mnoho let.

Vezměte si z toho příklad. Myšlenky na sebevraždu, zejména pokud se vracíte, jsou dalším dobrým důvodem proč přestat s hazardem a vyhledat odbornou pomoc! V krizi volejte některou linku telefonické pomoci s nepřetržitým provozem.

Měl sebevražedné myšlenky a o sebevraždě hodně přemýšlel. Žádný ze způsobů sebevraždy mu však nevyhovoval. (Z chorobopisu patologického hráče, 35 let)

Všem pak řekl: „Kdo chce jít za mnou, zapři sám sebe, nes každého dne svůj kříž a následuj mne“. (Evangelium podle Lukáše)

Staré indické přirovnání ukazující jak vzácné a cenné je narodit se v lidské podobě říká: Na dně nekonečného oceánu žije želva a na vodní hladině plave malý dřevěný kruh. Pravděpodobnost, že se nějaká bytost narodí v lidské podobě, je asi taková, jako že želva při náhodném vynoření na hladinu prostrčí hlavu oním dřevěným kruhem.

Patologičtí hráči si navzájem pomáhají

Je polední přestávka. Nacházíme se v americkém městě Cleveland v místnosti, která je něčím mezi skladem a kanceláří. Postupně se zde schází několik velmi nepodobných lidí. Pohledná černoška věk kolem 30 let, tlustý muž kolem padesátky, štíhlý a úctu budící šedesátník, asi dvacetiletý mladík a pár dalších. Usedají do kruhu. Mezi nimi já, jediný Evropan a také jediný, kdo není patologický hráč. Štíhlý muž, který se těší přirozené autoritě, mě představuje jako lékaře, který léčí závislosti a který se přišel dozvědět o organizaci Anonymních hráčů. Host na takovémto setkání je čímsi naprosto neobvyklým, ale nikdo nic nenamítá. Ačkoliv se navzájem znají, představují se: „Jsem John, patologický hráč, jsem Robert, patologický hráč, jsem Mary, patologická hráčka, jsem Petr, patologický hráč...“

Někteří z nich připojují pár slov o sobě. Tlustý muž se přidal nedávno, přestal hrát asi před týdnem, ostatní ho povzbuzují. John, který setkání zahájil, s hrou přestal už před mnoha lety a už dávno zaplatil dluhy. Ačkoliv si ho rodina i přátelé zase váží, říká o sobě nelítostně: „Byl jsem podvodník a zloděj, abych si opatřil peníze na sázky, kradl jsem a podváděl.“

Když skončí úvodní kruh, během něhož se přítomní představili, ptá se John Mary, jestli chce pokračovat. TA souhlasí. Začíná předříkávat otázky, ostatní nahlas odpovídají, většinou kladně. Otázky pocházely z dotazníku, který známe z předchozího textu. Po chvíli mlčení se Mary rozhoduje a začíná mluvit o sobě. Mluví o tom, jak ze zdánlivě nevinného binga se stala vášeň, která sužovala celou její rodinu. Kvůli hazardu zanedbávala děti a strašlivě se za to styděla. V jejím hlase je bolest. Ačkoliv jsou tito lidé různí, každý z nich přesně ví, o čem Mary hovoří. Její krátká zpověď končí tím, že našla organizaci Anonymních hráčů a je v pořádku. Je v tom obrovská úleva, ale všichni vědí, že ani Mary ani nikdo z přítomných nemá vyhráno. Dokonce ani John ne. Jsou ale na společné cestě, které se chtějí držet stůj co stůj. Setkání končí závěrečnou modlitbou klidu. Všichni společně opakují: „Bože dej mi klid přijímat věci, které nemohu změnit, odvahu měnit ty věci, které mohu, a moudrost mezi nimi rozlišovat.“ Pak vstávají ze svých míst a loučí se. Pak rychle vycházejí ven a rozjíždějí se do svých podniků a kanceláří. John, který mě veze ve svém autě, mi ještě stihne dát adresu jednoho zařízení, které léčí patologické hráče. To už je ale jiná kapitola.

Překlad materiálů Anonymních hráčů (Gamblers Anonymous, Anonymní gambleři), najdete v další části knihy. „Anonymní hráči“ působí v sousedním Německu, první skupinu Anonymních hráčů jsme založili 10. 10. 1994 při Oddělení pro léčbu závislosti. V současnosti se schází vždy v pondělí v 18:30 na pavilónu 31 Psychiatrické léčebny Bohnice i jinde v Praze a také v Brně. Možná existují i další skupiny, o kterých nevím.

Skupinová a hromadná terapie u patologického hráčství

Otevřená skupina patologických hráčů vedená odborníky se na pavilónu 31 Oddělení pro léčbu závislosti v Psychiatrické léčebně Bohnice schází jednou týdně každou středu od 16:30 (kromě státních svátků). Počet účastníků se pohybuje od 12 do cca 60, někdy přicházejí i příbuzní a přátelé.

Jaká jsou pravidla a podmínky účasti? Přijít může každý, nesmí být ale pod vlivem alkoholu nebo drog. Jeho jméno není důležité a nemusí ho uvádět. Také nikoho nenutíme, aby o sobě mluvil, když nechce. Lékař nebo psycholog, který skupinu vede, je vázán povinnou mlčenlivostí. Diskrétnost očekáváme i od účastníků skupiny.

Struktura skupiny

Když vedu tuto skupinu já, obvykle se skládá z následujících částí:

Úvod

Nejdříve se ptáme těch, kdo se léčí ambulantně, na jejich zkušenosti. Také přivítáme nové účastníky. Těch se většinou ptáme na jejich tři hlavní důvody, proč chtějí přestat hrát a na nic jiného.

Motivace

Pak následuje **posilování motivace**. Účastníci jeden po druhém odpovídají např. na následující otázky:

- * Jaký byl můj nejhorší zážitek související s hazardem?
- * Jaké jsem měl fantazie o hazardu, jaká byla skutečnost?
- * Jaké finanční nebo jiné ztráty mi hazard způsobil?
- * Kdy jsem se kvůli hazardu nejvíce styděl?
- * Kdy jsem kvůli hazardu jednal v rozporu se svými zájmy?
- * Jak jsem hazardem ubližoval sobě nebo druhým?
- * Jaké duševní potíže a poruchy myšlení jsem pozoroval v souvislosti s hazardem?
- * K posilování motivace používáme i otázky z dotazníku Anonymních hráčů, který je uveden na začátku této knihy.

Nácvik

Pak následuje **nácvik některého účinného postupu**, jak překonat problém s hazardem. Sem patří mnoho z toho, o čem jsme už hovořili, např.:

- * Semafor
- * Třístupňová obrana
- * Typický spouštěč a jak se mu vyhnout
- * Jak zvládnou bažení a zlepšit sebeovládání
- * Jak zlepšit vztahy
- * Jak dát do pořádku finance
- * Zkoumání hráčských bludů
- * Rozvrh dne a životní styl
- * Zvládání stresu

Závěr

Končíme obvykle optimisticky, např. takto:

- * Jedna konkrétní věc, kterou udělám pro překonání svého problému v nejbližších dnech?
- * Jak si udělat radost zdravě a bezpečně?
- * V čem se mi při abstinenci rozsvítilo?
- * Jak vylepším svůj životní styl?
- * V čem jsem nyní moudřejší než dřív?
- * Je také možné se ptát, co použijí účastníci v každodenním životě a jak.

Dojmy ze skupiny

Někteří z našich střízlivých přátel se účastní skupiny rádi, je to tak trochu jako setkat se s dobrými známými. Už první účast na skupině často přináší patologickým hráčům a jejich příbuzným úlevu. Zjistí zde, že na problém s hazardem nejsou sami a že existují dobrá řešení a účinná léčba.

Prázdný oheň

Co je to prázdný oheň

Dr. Michael Smith vede Lincolnovu nemocnici v Bronxu. Kromě jiných obvyklejších metod tam k léčbě lidí závislých na drogách používají akupunkturu. Dr. Smith popisuje stav lidí, kteří jsou závislí na drogách (já dodávám: také nadměrně pijí nebo jsou patologickými hráči), jako „prázdný oheň“. Co to znamená? Tito lidé jsou v době, často neklidní, podráždění, roztěkaní a nesoustředění.

Není to ovšem nadbytek energie, který je vede k neklidu. Je to naopak nedostatek energie, proto výraz „prázdný oheň“. Američané přirovnávají patologické hazardní hráčství k závislosti na kokainu. Ten také nevyvolává tělesné odvykací potíže, způsobuje však silnou duševní závislost. I tato droga vede k stavu chorobného vydráždění a zatěžuje srdce i další orgány nadměrným stresem. Jestliže čte tento text patologický hráč, jistě velmi dobře ví, o čem mluvím. „Prázdný oheň“ není jen problém lidí závislých nebo hráčů. Vyčerpaných a předrážděných lidí potkáváme den co den spoustu.

Důležitější nežli nějaký nepříznivý stav popsat nebo pojmenovat je změnit ho k lepšímu. Co tedy může udělat člověk, u něhož se rozhořel „prázdný oheň“?

Nabídnou několik možností, které jsou praktické a účinné z hlediska západní i východní medicíny.

Relaxace

Přirozenou léčbou nadměrného a dlouhodobého stresu (tedy stavu přibližně odpovídajícího „prázdnému ohni“) je relaxace (uvolnění). Budu citovat výpověď jednoho osmnáctiletého chlapce z Velké Británie, který úspěšně překonal problémy s hazardem: „Když mě přepadl neklid, protože jsem nehrál, většinou se mi podařilo zvládnout relaxaci na jógový způsob. Relaxovat jsem se naučil ve škole. Byla to asi jediná věc, kterou jsem ve škole poslouchal a která stála za to, abych se jí naučil.“

Nejlepší způsob, jak se naučit relaxovat, je jít do nějakého kurzu jógy nebo se od terapeuta naučit autogenní trénink. Pokud nemáte možnost udělat ani to ani ono, navrhuji vám naučit se následující jednoduché postupy z psaného návodu. Základní jógovou relaxaci (šavásanu) najdete popsanou v kapitole o józe. Na www.drnespor.eu si navíc můžete stáhnout její nahrávku a jsou tam i další relaxační a meditační techniky.

Břišní dech

Je to právě oblast břicha, kam východní medicína umísťuje onen vnitřní oheň, o jehož posílení a uklidnění nám jde. Položte se na záda, pokrčte nohy v kolenou, jednu ruku volně položte do oblasti pupku, její loket nechte na zemi. Uvolněte se. Nechte svůj dech plynout volně a přirozeně. Nyní si uvědomte, jak se ruka na břiše zdvíhá spolu s ním při nádechu a poklesává během výdechu. Není třeba se nijak nebo o něco usilovat. Stačí si uvědomit pohyb břicha nahoru a dolů během nádechů a výdechů, vnímat svůj přirozený dech. Jestliže se objeví nějaké myšlenky, pocity nebo fantazie, je to v pořádku, nemusíte se však jimi zabývat. Nechte je přicházet a odcházet. Abyste snadněji udržovali pozornost, můžete si s nádechem počítat jedna, s nádechem dvě, s výdechem dvě, s nádechem tři, s výdechem tři atd. Takto můžete pokračovat dvě, pět i více minut, podle toho, kolik máte času. Kdyby někdo na vnitřní oheň nevěřil, připomínám, že oblast břicha je pro prevenci stresu důležitá i z hlediska naší medicíny. V stresu lidé břicho napínají a prakticky si tak znemožňují hlouběji dýchat.

Zavírání a otevírání

Toto cvičení praktikujeme s přáteli abstinenty často a pochází z čínské tradice. V příslušném stojí člověk pohybuje dlaněmi na úrovni břicha. Břicho je tak chráněno a lépe se uvolní. Existuje i varianta tohoto cvičení nenápadně použitelná v každodenním životě. Jmenuje se „Dýchání čtyřma rukama“. Natočili jsme ji jako video a uveřejnili na www.youtube.com/drnespor. Dýchat do břicha v každodenním životě rozhodně doporučujeme – dává to klid i sílu.

Některá cvičení z jógy, která posilují vnitřní oheň

Ti z vás, kteří se trochu zajímají o jógu, jistě slyšeli o nádi šódhaně, dechovém cvičení, které podle jógové tradice pročišťuje kanály, jimiž proudí životní energie. Začátečník by při něm neměl zdržovat dech. Nesmírně cenné z tohoto hlediska jsou další cviky zaměřené do oblasti břicha: pavanmuktásany část II, uddijána, naulí a agnisára dhauti (agnisára dhauti znamená v překladu „pročištění ohněm“) a mnoho dalších cviků z jógy.

Tělesné cvičení

Výborným způsobem, jak posílit svůj vnitřní oheň, jsou i jiná tělesná cvičení nebo fyzická práce. Z hlediska západní medicíny se při tom spalují škodlivé látky, které v těle vznikají během stresu. Samozřejmě zde platí zásada přiměřenosti. Člověk musí přizpůsobit volbu a intenzitu cvičení své kondici a možnostem. Neprospívá ani nedostatek fyzické aktivity, ani vyčerpání.

Životní styl

Pro člověka s návykovou nemocí je velmi nebezpečné pobývat v brlozích, kde jsou instalovány hazardní přístroje a navíc se tam podává alkohol. Je zde totiž mnoho spouštěčů, tedy podnětů, které by „spouštěly“ chorobný návyk. Patologičtí hráči by se přirozeně měli takovým místům vyhýbat. Východní medicína nabízí i další důvod. Zakouřený brloh bez oken je místo na energii velmi chudé. Už samotné pobývání v takových prostorách vyčerpává. Uděláte dobře, když místo toho půjdete do přírody, budete pracovat na zahradě, projdete se v parku, vypravíte se na houby nebo si uvaříte dobré lehké jídlo z čerstvé zeleniny. Tak doplníte potřebné palivo pro svůj vnitřní oheň. Někdo má rád slunce a „nabíjí se“ za slunečních dní. Jiný dává přednost pohledu na noční oblohu posetou hvězdami, řekám a jezerům, klidu zasněžených plání nebo tišíně lesů. To se může měnit i podle okamžitého stavu a nálady. Kde se v přírodě cítíte nejlépe vy?

Otevřít se síle větší než je naše

Problém nemusí být jen v tom, že kolem nás není dost energie, ale především v tom, že ji neumíme přijímat nebo že se vůči ní uzavíráme. V této souvislosti připomínám první tři zásady organizace Gamblers Anonymous (Anonymní hráči). Podobně jako organizace Anonymních alkoholiků nebo Anonymních narkomanů si i Anonymní hráči navzájem pomáhají překonávat svůj problém. Jejich první tři zásady zní:

1. Přiznali jsme bezmocnost vůči hazardní hře - to, že se naše životy staly nezvládatelné.
2. Dospěli jsme k názoru, že síla větší nežli my nás může vrátit normálnímu myšlení a životu.
3. Rozhodli jsme se svěřit svoji vůli a svůj život do péče této Síly, jak jí rozumíme.

Sílu větší než naše rozumí věřící člověk Boha, jiný společenství lidí, kteří spojili své síly, nebo nějakou dobrou sílu. Může to být také proud energie přicházející odkudsi z vesmíru těm, kdo se mu otevřeli.

Někomu pomoci, udělat dobrý skutek

Podle jisté knihy vydané v Indii lze každou nemoc vyléčit tím, že člověk po čtyřicet dní krmí divoce žijící zvířata. I když mi toto tvrzení připadat přehnané, dá se částečně psychologicky zdůvodnit. Tím, že člověk dává a je prospěšný, posiluje zdravé sebevědomí. Možná, že se tak posílí imunitní systém a možná se přitom člověk zároveň otevírá „Síle větší nežli my“.

Pro někoho sauna a pro jiného...

Způsoby, o kterých jsme se zmiňovali, fungují u většiny lidí. Kromě toho jsou tu další, které mohou fungovat více pro vás a méně pro jiné lidi nebo naopak. Naši bývalí i současní pacienti uvádějí nejčastěji dobré zkušenosti (tedy pocity přílivu síly a energie) s následujícími činnostmi: hudba a zpěv, spánek, účast na náboženském obřadu, koupel, sauna, umění (knihy, sochy, obrazy, divadlo), klidný rozhovor.

Když se pohybuje práná (životní energie), pohybuje se i mysl. Když znehybní práná znehybní i mysl. (Úryvek ze Staroindického textu Hatha Jóga Pradípiká zdůrazňující souvislost mezi energií a stavem mysli. Převáděno do běžné mluvy to s jistým zjednodušením znamená, že klidné dýchání zklidňuje psychiku).

Zvolna

Nejkratší cesta není vždy nejrychlejší (příslloví)

Lidé závislí na alkoholu a drogách i patologičtí hráči chtějí příliš mnoho příliš rychle. Sotva se dostanou z nejhorsího, chtějí do práce. Sotva jsou v práci, chtějí by svým rodinám ihned vynahradiť všechno, oč přišly v dřívější době. Chtěli by také, aby jim jejich blízcí začali okamžitě důvěřovat. Je to vlastně pokračování starého způsobu myšlení: okamžitě požitky za pomoci nějakého šidítka, okamžitě zbohatnout, okamžitě být šťastný, okamžitě se zbavit utrpení, okamžitě, všechno okamžitě. Výsledek je předvídatelný, utrpení, utrpení a zase utrpení.

Bylo by nespravedlivé tvrdit, že spěch je problém patologických hráčů a nikoho jiného. Žijeme v době, která je netrpělivá, zbrklá a zkratkovitá. Rychlá a drahá auta končívají mnohdy v příkopech je jejich řidiči na ortopedii. Ani instantní potraviny nesvědčí našemu zdraví tak, jako pořádně uvařené jídlo. Naše časopisy a knihkupectví se hemží zázračnými metodami, jak pochopit sám sebe okamžitě a bez velké námahy, jak být uzdraven ze všech nemocí a ihned dosáhnout úspěchu v životě. Lidé hledají rychle působící léky na choroby, jejichž příčina spočívá v nezdravém způsobu života a v nedostatku pohybu. Tyto zázračné léky nefungují a oni pak hledají jiné exkluzivní léky, které je zase zklamou.

Dva příběhy

Honza byl závislý na „automatech“ a měl, jako ostatně většina patologických hráčů, velké dluhy. To, jak je zaplatit, bylo podle něj nejdůležitější. K jeho nejoblíbenějším tématům hovorů patřilo, kde a jak sehnat „flek“, který by „vynášel“. Nebral vážně skutečnost, že ne každá práce se pro člověka s jeho problémem hodí. Našel si místo jako číšník a kromě toho se pustil do jakéhosi obchodování, které zavánělo malérem. Jakmile mu bylo jasné, co bude dělat, nechal plavat léčbu a šel vydělávat. Rychle se setkal se starými „kamarády“ (tj. škůdci) a zapadl do dřívějšího způsobu života. Vyčerpání, stres, námaha se spoustou příležitostí k hazardu i mnoho rizikových podnětů vyvolávaly bažení a začaly se objevovat „myšlenkové zmetky“. Napadlo, co kdyby zkusil hrát. Třeba by vyhrál a dluhy splatil ještě rychleji. Mohl by také něco koupit manželce a dětem. Kdyby se pořádně vyspal a měl kolem sebe rozumné lidi, se kterými by si o tomto „zlepšováku“ promluvil, možná by to dopadlo jinak. S narůstajícími dluhy i problémy přišel do léčebny podruhé. To už uvažoval jinak. V závěru léčby si sice bez velkého nadšení, ale přece jen, našel bezpečnější místo. Dohodl si, aby mu výplatu posílali na účet, přesněji na účet manželky. Vydělá méně než dříve, ale je na tom lépe. Dluhy postupně splácí, dokáže si udělat čas na sebe i na rodinu. Pochopil, že život není sprint, ale maratón nebo dálkový pochod.

Nabídnou vám nyní jiný příběh, tentokrát ze Spojených států. Vyprávěla mi ho sympatická psychologička Loreen I. Rugle, která vede oddělení pro patologické hráče ve vojenské nemocnici v Brecksvillu (Ohio). Jeden z jejich bývalých pacientů odcházal po léčbě do malého města na americkém Jihu. V jeho městě nepracovala organizace Anonymních hráčů (Gamblers Anonymous), dokonce tam nebyli ani Anonymní alkoholici, kam někdy patologičtí hráči také chodí. Onen muž věděl, že dlouhodobé doléčování je pro něj velmi důležité. Rozhodl se skupinu Anonymních hráčů založit sám. Jednoho dne dal do místních novin inzerát, vylepil plakáty a v určený den a hodinu netrpělivě čekal, kdo přijde. Nepřišel nikdo. Přečetl si tedy zásady Anonymních hráčů, popřemýšlel o nich, zakončil modlitbou míru a šel domů. Následující týden se situace opakovala navlas stejně a opakuje se dodnes, ačkoliv uplynulo mnoho let. Nová skupina Anonymních hráčů sice nevznikla, ale alespoň jeden člověk vyvázl z pekla patologického hráčství. To je cenné. V trpělivosti a schopnosti přijímat nevyhnutelné je obrovská síla. Vážme si jí a využijeme ji.

Postupujte vpřed zvolna, cílevědomě a krok za krokem. Váš způsob života by neměl být příliš stresující a přešponovaný, neměli byste se ale také nutit. Důležité je umět svůj život přiměřeně a dobře vyplnit.

Zvolna

*Zvolna příteli,
zvolna, zvolna
pojď do domu, kde přebývám.
Není tu cesty
ani světla, které by tě vedla.
Uvnitř i vně jen tma
plná chyb minulých věků.
Pojď do domu, kde přebývám.*

*Kráčej tam, kde tma končí,
jdi a jdi dnem, nocí,
na podzim, z jara, v létě i v zimě.
Uchopil jsi okraj roucha,
probouzej pravdu. Zvolna, zvolna,
pojd' do domu, kde přebývám.*

*Podél cesty je mnoho nástrah,
potkáš mnoho překážek,
slepá tma tě obklopí ze všech stran.
Pojd' do domu.
Zvolna, zvolna.*

(Paramahansa Satyananda)

O představivosti

Fantazie ničivé a léčivé

Fantazie o výhře často roztáčejí bludný kruh hazardu, rostoucích problémů a dalšího hazardu. Z naivních fantazií těžší reklama. Například na velkoplošné reklamě kasina se objevila usmívající se manželka, které právě její „hodný“ manžel vyhrál auto. Pravda je opačná, kvůli hazardu dochází často k rozvodům a dalším vztahovým komplikacím. Cílem hazardu není něco rozdávat, ale napěchovat si vlastní kapsu. Jiný plakát nabízel hazardním hráčům cestu na Bahamské ostrovy. Měl spíše nabízet cestu do některé české věznice, odpovídalo by to lépe skutečnosti.

Fantazie mohou našťestí také léčit. Lze si např. představit následky hazardu, výhody abstinence od něj, nebo spojit relaxaci, autosugesci a představivost. Někdo se uvolní (nahrávky relaxačních technik jsou volně na webu drnespor.eu). Pak si v duchu třikrát opakuje např. „Klidný, moudrý, střízlivý“ a představuje si, jak klidně, moudře a střízlivě zvládá drobné i větší životní úkoly.

Z adresáře pomoci

Mění se systém zdravotní péče, telefonní čísla, odborníci schopní patologickým hráčům pomáhat mohou měnit pracoviště. Tyto změny mohou nastat i v době mezi odevzdáním rukopisu knihy a jejím vydáním. Přesto však nabídnou základní informace o možnostech léčby těm, kdo zjistili, že potřebují ke svému uzdravení více, než psaný návod. Některé užitečné adresy a telefonní čísla pro ty, kdo hledají pomoc, si lze stáhnout z www.drnespor.eu, tento seznam průběžně aktualizujeme.

Telefonická pomoc

Užitečnou součástí péče o duševní zdraví jsou linky telefonické pomoci a podobná zařízení

Ambulantní léčba

Ta může znamenat práci v léčebné skupině nebo individuální setkání s terapeutem například 1× týdně. Ambulantní léčení nabízí řada zařízení. K nim patří některé ordinace pro léčbu závislosti, ale i některé poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy nebo někteří psychologové. Při ambulantní léčbě je dobré si najít zařízení, které je blízko bydliště. Usnadní to dlouhodobou a systematickou spolupráci při léčbě, která je často k překonání problému nutná.

Ústavní léčba

Další možností je ústavní léčba. Je potřebná tam, kde ambulantní léčení nestačí, kde je riziko sebepoškození nebo kde hrozí pokračování vážných životních komplikací (například trestné činnosti). Nemá také velký smysl se dít a to, co člověk vydělá a ještě něco navíc prohrávat. To je lépe se ústavně léčit. Nejvhodnější je specializovaná léčba. Tu můžeme omezenému počtu zájemců nabídnout na mužském oddělení pro léčbu závislosti Psychiatrické léčebny Bohnice (adresa: Ústavní 91, 181 02 Praha 8, objednávání k léčbě se v současnosti děje před centrální příjem, tel. 284016 144). Specializovanou léčbu nabízí také čtená další zařízení po celé republice. Naše zařízení i zařízení pro patologické hráče v zahraničí mívají podobný program jako pro léčení závislosti na alkoholu. Proto jsou také často přičleněna k oddělením jako pro lidi s jinými návykovými nemocemi. Společné programy pro pacienty s různými návykovými zahrnují skupinovou terapii, práci s rodinou, nácvik relaxačních technik a další prvky. Kromě toho mají u nás patologičtí hráči i své vlastní programy. V našem zařízení jsou to střední skupiny (v 16:30) vedené odborníkem a pondělní setkání Anonymních hráčů (18:30). Na oba tyto programy přicházejí i ti, kdo se léčí ambulantně. Léčba patologických hráčů probíhá za stejných podmínek jako u jiných nemocí. Pacienti tedy mohou mít během ústavní léčby i např. pracovní neschopnost.

Co po ústavní léčbě?

Po ústavní léčbě je třeba pokračovat léčením ambulantním a udržovat tak svoji abstinentskou kondici. Léčení není jednorázová akce ale dlouhá cesta. Abstinence často vyžaduje podstatné a trvalé změny způsobu života. Jako abstinent budete patrně jinak trávit volný čas, jinak nakládat s penězi, jinak a lépe bude vypadat váš rodinný život atd.

Největší výhodou života bez hazardu a bez alkoholu je pro mě vidina normální rodiny, ve které bude zcela normální, spolehlivým, i když třeba nepříliš majetným tátou. Normálním, spolehlivým tátou! (Léčící se patologický hráč, 29 let)

Jak si udržet život bez hazardu: stručně a jednoduše

Podobně jako ve sportu i při překonávání patologického hráčství je užitečné si udržovat kondici. V této kapitole shrnuji, jak na to.

- První důležitý krok, už jste udělali, jestliže jste si uvědomili problém s hazardem a chcete ho překonat.
- Připomínejte si, oč bude váš život spokojenější bez hazardu. Znovu si připomínejte výhody života bez hry. V krizi, nebo při bažení si můžete také připomenout mrzutosti, které vám hazard působil. Tak budete posilovat motivaci k tomu, abyste nehráli.
- Naučte se rozpoznávat nebezpečné situace a vyhýbat se jim. Nebezpečné bývají volné finanční prostředky a místa, kde se hazard provozuje. Vyhýbejte se brlohům – těm fyzicky existujícím i virtuálním na internetu a v médiích. Je rozumné se vyhnout i virtuálním brlohům tj. rizikovému obsahu internetu a médií.
- Výplatu nechávejte posílat na bankovní účet, z něho nemůžete peníze vybrat. Vyhodnoťte, jaká finanční hotovost u vás vyvolávala bažení po hazardu. Nikdy u sebe nenoste víc než polovinu této kritické částky. Čím méně, tím lépe. Uspadněte to sebeovládání.
- Vyhýbejte se alkoholu a drogám, jsou pro vás ještě nebezpečnější nežli pro jiné lidi. Mnoho lidí už zjistilo, že je pro ně snazší nehrát, když jsou střízliví a v dobré kondici.
- Vnešte pořádek do svých finančních záležitostí. Navrhujeme následující kroky: 1. Spočítejte měsíční výdaje pro sebe a rodinu a přidejte malou rezervu. 2. Spočítejte své měsíční příjmy. 3. Udělejte seznam věřitelů podle naléhavosti splátek. Nejnaléhavější jsou dluhy, pro něž hrozí soudní stíhání. 4. Od svých příjmů odečtěte nutné výdaje. Vyjde vám, kolik peněz můžete použít ke splácení dluhů. 5. Udělejte rozpis splácení dluhů. O tom, kdy mohou věřitelé očekávat své peníze, je informujte.
- Krize zvládejte chladnokrevně. Pokud jste si půjčili z pochybných zdrojů a vyhrožují vám nebo se na vás dopouštějí násilí, obraťte se na policii, odstěhujte se, vyhledejte ústavní léčbu. Ústavní léčbu vyhledáte i v případě hromadících se problémů, nebo kdyby se nedařilo zvládat problém ambulantně.
- Nedejte se odradit recidivou, tedy tím, kdybyste začal znovu hrát. Nemá smysl si cokoli vyčítat, důležité je s hazardem co nejrychleji přestat. K tomu je nejlépe využít pomoc druhých (profesionálové, rodina atd.). Kdykoliv můžete také volat na linku telefonické pomoci. Po zvládnutí recidivy se zamyslete, co užitečného vám tato zkušenost naučila. V tom vám pomůže nějaká dobrá ambulantní nebo ústavní léčba. Intenzita léčení by měla být vyšší nejen po recidivě, ale také na začátku abstinence nebo v těžkých životních obdobích.
- Najděte si kvalitní zájmy a záliby a změňte způsob života. Za nějaký čas vám hazard nebude scházet a budete se divit, jak jste mohli takhle zahazovat čas a peníze.
- Najděte si vhodnou práci. Uvědomte si, že ne každá práce se hodí pro člověka s vaším problémem. Nevhodná jsou zaměstnání spojená s hazardem (číšníci a jiné pracovníci v „brlozích“). Nedoporučujeme ani práci spojenou s třisměnným provozem, volnými finančními prostředky, nečekanými a nepředvídatelnými příjmy. Naopak se osvědčují zaměstnání s pravidelnou pracovní dobou a předvídatelnými příjmy poukazovanými na bankovní účet.
- Sebeovládání zlepšuje rovnováhu mezi odpočinkem a prací, povinnostmi a zdravou zábavou, klidem a aktivitou a také dostatek spánku.
- Mějte trpělivost se svými blízkými. Nečekejte, že to, že jste přestal hrát, okamžitělepší vaše rodinné vztahy. Každá rána vyžaduje nějaký čas, aby se zahojila. Možná s vámi budou chtít blízcí lidé o hazardu nebo jiné, ožehavém tématu hovořit. Dříve jste se tomu vyhýbali, nyní na to přistupte. Důvěru nejlépe posílí konkrétní kroky. Sem patří nějaká forma léčby, to, že se mzda automaticky převede na účet manželky, přiměřená otevřenost a předvídatelné, rozumné chování. Kdyby rodinné problémy pokračovaly příliš dlouho, např. půl roku nebo rok po té, co jste přestali hrát, obraťte se na poradnu pro rodinu nebo jiné odborníky.
- Pamatujte na duševní hygienu, uvědomujte si, nač myslíte. Pokud by se objevovaly fantazie o výhře, vysmějte se jim. Víte přece už, že není nic nebezpečnějšího nežli výhra, protože právě ta nejvíce posiluje chorobný vztah k hazardu. Většina patologických hráčů jsou schopní lidé, kteří se umějí důstojně uživit. Nemusí tedy čekat na to, jestli jim odněkud vypadne almužna. Učte se zdravé sebeúctě a vědomí vlastní ceny.
- Uvědomujte si své schopnosti a silné stránky. Nevadí, že byly na nějaký čas překryty a zastíněny hazardem. Při abstinenci se opět projeví.
- Udržujte svoji dobrou kondici a spolupracujte s odborníky, jimž důvěřujete. Při skupinové terapii můžete pomoci sobě i jiným lidem s podobnými problémy. Ti budou mít z vašich bolestných i dobrých zkušeností prospěch a užitek.
- V krizi volejte svému terapeutovi nebo linku telefonické pomoci.
- Trvale pokračujte abstinencí od hazardu, to je ta opravdová výhra!

Jmenuji se Dennis a jsem nutkavý hráč. Nehraji posledních 14 měsíců. Pro mě, moji ženu a malého syna to je nejlepší období života. Když jsem začal chodit do organizace Anonymních hráčů, život se změnil. Už nemám bezesné noci a nesnažím se najednou vyřešit veškeré finanční problémy. Postupuji krok za krokem. Z dopisu amerického člena organizace Gamblers Anonymous (Anonymní hráči)

Kapitola pro příbuzné a přátele patologických hráčů a hráček

Je možné, že někdo tento text opatří blízkému člověku, který má problém s hazardem. Ten ho ale odmítne a řekne něco jako: „S tím mi dej pokoj, kdybych měl nějaké problémy, tak je zvládnou sám.“ Znamená to, že jste tuto knihu sháněli? Rozhodně ne. Přečtete si ji vy, protože je ve vašem zájmu se o patologickém hráčství co nejvíce dozvědět. A zvláštní pozornost věnujte této kapitole. Je určena právě vám. Většina patologických hráčů jsou muži. Tato kapitola tedy oslovuje především jejich manželky nebo přítelkyně. Uvedené zásady se ale dají snadno přizpůsobit pro manžele patologických hráček a jejich přátele.

Může nebo přítel nevěrný s hazardem

Je hazard problém?

Možná si nejste jista, jestli se u vašeho manžela nebo partnera jedná o patologické hráčství nebo ne. Hledání odpovědi může usnadnit následující dotazník, který vznikl v americké organizace Gamblers Anonymous (Anonymní hráči).

Žijete s patologickým hráčem?

1. Často vás rozčiluje, že na vás někdo vymáhá účty?
2. Je partner často mimo domov na dlouhou dobu bez vysvětlení?
3. Promarnil někdy partner čas určený k práci hazardem?
4. Máte pocit, že se mu nedá věřit, co se týče peněz?
5. Sliboval partner, že s hazardem přestane? Žádal, abyste mu dala šanci, ale hazardně hraje znova?
6. Hrál hazardně déle, než původně chtěl a dokud neprohrál poslední peníze?
7. Vracel se rychle k hazardu, aby vyhrál zpět to, co prohrál nebo aby vyhrál víc?
8. Hrál hazardně proto, aby vyřešil finanční problémy nebo naivně čekal, že by hazard mohl přinést rodině blahobyt?
9. Půjčoval si peníze, aby s nimi hazardně hrál nebo zaplatil dluhy z hazardu?
10. Utrpěla kvůli hazardu jeho pověst a dopustil se nezákonného jednání, aby hazard financoval?
11. Dostala jste se někdy do situace, že jste před ním musela ukrývat peníze na domácnost, protože jinak by zbytek rodiny neměl co jíst a co na sebe?
12. Prohledáváte jeho oblečení nebo náprsní tašku, když je k tomu příležitost, nebo jinak pátráte, co dělá?
13. Schovává partner peníze?
14. Pozorovala jste u něj povahové změny, v souvislosti s tím, jak se jeho hazard stupňuje?
15. Lže opakovaně, aby hazard zakryl nebo popřel?
16. Vyvolává ve vás pocity viny tím, že se pokouší na vás přenášet zodpovědnost za svůj hazard?
17. Snažíte se předvídat jeho nálady nebo přebírat vládu nad jeho životem?
18. Byl rozladěný a depresivní kvůli hazardu a byl někdy až na hranici sebevraždy?
19. Přivedl vás jeho hazard k tomu, že jste vyhrožovala rozvodem?
20. Máte pocit, že váš společný život je něco jako noční můra?

Spočítejte klané odpovědi.

Jestliže jste odpověděla kladně na šest nebo více otázek, žijete patrně s patologickým hráčem.

Poznámka: Dotazník mohou použít i partneři patologických hráček.

Účinky patologického hráčství na manželky a partnerky

Život manželky nebo partnerky patologického hráče bývá těžký a prochází určitým vývojem. Americké prameny uvádějí následující stadia:

- 1. Stadium popírání:** Občas má žena starosti kolem partnerova hazardu. Žena si je ale nechává pro sebe, hazard omlouvá, někdy dokonce sama uvažuje o hazardu. Partnerům hazard ještě přijímá. Zjišťuje, že partner neplatí účty. Žena se dosud dá poměrně snadno uchlácholít výmluvami, objevují se ale nevysvětlitelné finanční krize. Jestliže žena nezmění svůj přístup rozumně, přechází její problém do dalšího stadia.
- 2. Stadium stresu:** Hazardní hráč tráví s rodinou méně času, objevují se hádky, žena se cítí odmítána, vznáší na patologického hráče požadavky. Žena se pokouší jeho hazard hru regulovat, platí za něj účty a dluhy. Někdy se vyhýbá se přátelům a dokonce i dětem, aby s nimi nemusela mluvit o problémech. Cítí osamělost a velkou nespokojenost. Jestliže žena nezmění svůj přístup rozumně, přechází do její problém posledního stadia.
- 3. Stadium vyčerpání:** Roste zmatek, žena hůře uvažuje, má tělesné potíže a klesá její schopnost jednat cílevědomě. Někdy se objevují stavy zuřivosti, nebo pochybuje o svém duševním zdraví. Častá je úzkost a panika. Následují pocity beznaděje, zhroucení, zneužívání alkoholu, rozvod, někdy dokonce sebevražedné pokusy nebo myšlenky.

Uzdravování manželky nebo partnerky patologického hráče

Ty dělí americké prameny také do tří stadií.

1. Kritické stadium: Přichází naděje, žena hledá pomoc. V rodině berou patologické hráčství jako nemoc. Žena znovu nachází přátele a je schopna se realisticky dívat na své záležitosti. Žena odmítá platit dluhy. Svoji nespokojenost dokáže projevit a usměrnit. Zmírňují se její pocity viny, jestliže je měla.

2. Stadium znovu vytváření: Vrací se sebedůvěra. Rodina se citově sblíží. Plány v rodině jsou realistické. Roste schopnost řešit problémy a rozhodovat se. Žena si více uvědomuje vlastní potřeby a je schopna je lépe uspokojovat. Zlepšuje se její schopnost komunikace a lépe druhé chápe a pomáhá jim. V rodině se objevuje rostoucí citová blízkost.

3. Stadium růstu: Větší citovost a důvěra mezi partnery nebo manželky, lepší schopnost sdílet city. Žena umí pomáhat druhým a někdy i přinášet rozumné oběti. Vyzařuje z ní uvolněnost, pocit uspokojení a radost z úspěchu.

Poznámka: Stadia rozvoje problému u manželky nebo partnerky a stadia uzdravení nemusí proběhnout tak, jak jsou zde popsána. Problém s hazardem se může podařit zastavit dříve, než by dospěl do stadia vyčerpání. To je výhodné. Na druhé straně nelze zaručit, že proběhnou všechna stadia uzdravení tak, jak jsou popsána. Ideální stav popsaný ve stadiu růstu často neprožívají ani rodiny, kde se problém s hazardem nikdy neobjevil. Mohu vám to přát, ale ne zaručit. V následujícím textu se společně zamysleme, jak se s hazardem v rodině vyrovnat. Uvedená doporučení se osvědčila jiným a mohou pomoci i vám.

Myslete pro změnu na sebe

Jste v obtížné situaci. Kdybyste se měla zhroutit, neprospělo by to nikomu. Myslet na sebe znamená například oddělit finance. Jeden patologický hráč, který mnoho let nehrál, mi vyprávěl o svých osudech: „Manželka měla vlastní konto a moje finanční krize ji vůbec nezajímaly. Aby financovala moji hru nebo platila dluhy, to bych se jí vůbec neodvážil navrhnout.“

Myslete na své tělesné a duševní zdraví

Dělejte něco pro dobrou kondici, cvičte, plavte, relaxujte nebo se věnujte józe (viz dodatek) nebo třeba i jen více chodte. Dopřejte si také potřebný odpočinek. Nejen, že na to máte právo, je to dokonce vaše povinnost vůči sobě. Vyhýbejte se alkoholu a jiným návykovým látkám. V obtížných životních situacích jsou obzvláště škodlivé. Samozřejmě se vyhýbejte jakémoliv formě hazardu, i kdyby parter chtěl, abyste to zkusila. O nebezpečích hazardu víte své!

Sít' sociálních vztahů pomáhá

Když paní Jana zjistila, že ten její utrácí v hazardu spoustu peněz, nelenila a svěřila se svému i manželovým příbuzným. Že nebyl věčně doma, jí vadilo. Našla si tedy alespoň kamarádku, se kterou začala chodit do cvičení. Rozhodla se navštěvovat jinou přítelkyni, která se doma zotavovala po úraze. Své mezilidské vztahy Jana neomezila, ale po té, co manžel začal dělat hlouposti, vztahy mimo rodinu dokonce rozšířila. Naproti tomu paní Irena, jejíž manžel měl stejný problém, se stáhla do sebe. Za manželovo hraní se strašně styděla. Trnula, aby se to nikdo nedozvěděl. Tíha tajemství jí svazovala jazyk z obavy, aby se snad neprořekla. Většinu času po návratu z práce trávila doma. Ven vycházela jen, když to bylo nutné. Byla zatrpklá a nešťastná. A nyní dovoďte otázku. Čí manžel si byl jistější a choval se bezohledněji, ten Janin nebo Irenin? Čí život byl i při všech těžkostech snesitelnější? A kdo dokáže situaci zvládat na úrovni, ať už se bude problém s hazardem vyvíjet jakkoliv? Stydět se za vlastní neštěstí je zbytečné. Snad v každé rodině se najde větší nebo menší problém. Možná jste slyšeli historku o Buddhovi, za nímž přišla žena, které zemřelo dítě, a žádala útěchu. Buddha jí poslal hledat ve velikém městě jediný dům, kde se nikdy nestalo neštěstí. Takový dům tam nebyl. Žena pochopila, že utrpení k lidskému životu nerozlučně patří.

Cesta tvrdé lásky

Hazard a související problémy vyvolávají u příbuzných nejčastěji zmatek, hněv, bezmoc, odpor, smutek nebo úzkost. Kupodivu ale s tím často ruku v ruce jde omlouvání hráče a zahlazování nebo zakrývání jeho problémů. Jeden náš pacient byl propuštěn ze čtyř různých zaměstnání pro zpronevěru. Rodina vždy všechno zaplatila. Po čase se situace opakovala. O léčbě začali uvažovat až tehdy, když byla rodinná pokladnice dokonale prázdná. Cesta tvrdé lásky znamená přesně pravý opak. I když hráč působí rodině obrovské problémy, je možné dávat mu najevo, že jí na něm záleží a že ho mají příbuzní rádi. A právě proto vyžadují změnu jeho chování. Opakuji, že změnu chování, ne pouhé sliby. Jestliže není hráč ochoten své chování změnit, měl by se léčit nebo nést důsledky. Věčné zahlazování potíží nejen že mu nepomáhá, ale někdy přímo škodí. Příběhy paní Marcely, paní Věry, paní Moniky, paní Ely a paní Zdeny napovídají, jak může změna chování vypadat: Paní Marcela si vymínila, aby manželovu výplatu posílali přímo na její bankovní účet, se kterým manžel nemůže disponovat. Když jde o nějaký větší nákup, s manželem se poradí. Peníze ale chodí vybírat zásadně ona.

Paní Věra nechtěla, aby manžel chodil do hospody hrát a pít s kamarády. Protože nebyl k ničemu podobnému ochoten, nechala si soudem vyměřit částku, kterou je povinen přispívat na domácnost, a pohrozila rozvodem. Manžel pak musel činy ukázat, co je mu milejší. Věděla, že dluhy, které manžel nadělá, bude muset po rozvodu částečně splácet i ona. Kdyby v hazardu pokračoval, rozvedla by se co nejdříve, aby finanční problémy ještě nenarůstaly.

Paní Monika se i s dítětem odstěhovala k rodičům. Odtud s manželem vyjednávala, za jakých podmínek se vrátí. Jednou z nich bylo i jeho léčení. Slibů, že s hazardní hrou přestane sám, měla už dost.

Paní Ela dokázala přemluvit manžela, aby si našel zaměstnání, kde nebude věčně na cestách a které ho nebude svádět k hazardu.

Paní Zdena byla již k vůli manželově patologickému hráčství rozvedená. Slibila mu, že počká s žalobou kvůli neplacení výživného, jestliže se půjde léčit, přestane hrát a začne jí dluh splácet. Bývalý manžel její podmínky přijal, protože věděl, že co řekne, to také udělá.

Kde a jak získat spojení

Patologický hráč často putuje od jednoho příbuzného ke druhému. Většinu z nich si rozhněvá nezaplacenými dluhy a často i krádežemi. Než se příbuzní navzájem domluví a dohodnou na společném postupu, uplyne spousta času a dojde k mrzutostem a škodám. Čím dříve se v rodině dohodnete, tím lépe. Jestliže patologický hráči pocítí tlak ze změně z více stran, vzroste naděje na změnu k lepšímu. Nespokojte se s mlhavými sliby. Žádejte konkrétní kroky. Přesvědčte patologického hráče, aby změnil nebezpečné zaměstnání za vhodnější, pomozte mu přijmout léčbu a změnit způsob života. Bývá také vhodné ho přimět, aby se zřekl dispozičního práva na zbytky úspor a mzdu.

Co když hrozí sebevraždou?

Riziko sebevraždy u patologických hráčů existuje v každém případě. Manžel možná zareaguje vyhrožováním sebevraždou, na varování, že se s ním rozvedete, jestliže s hazardem okamžitě nepřestane. Není vyloučeno, že se o to pokusí. Sebevražda by ale v tomto případě nebyla důsledek rozvodu, ale hazardu. Jestliže nebude od hazardu abstinovat a léčit se, je ohrožen stejně nebo více, i kdyby mu okolí vycházelo nekriticky vstříc. Je třeba, aby to pochopil. Nedávejte se vydírat. Nejlepší odpověď je v případě vyhrožování sebevraždou navrhnout nebo zprostředkovat psychologickou nebo psychiatrickou pomoc. Sebevražedný pokus nebo vážné sebevražedné tendence mohou být i důvodem k nedobrovolné psychiatrické léčbě. V naléhavých případech se obraťte na linku 155, linku telefonické pomoci, lékařskou službu první pomoci, praktického lékaře nebo jiného odborníka.

Jak pomáhá životní styl v prevenci i při léčení

Zdravý způsob života je důležitý pro vás i pro manžela. Vám pomáhá udržovat si dobrou kondici, jemu vyhnout se nebezpečným situacím. Je jasné, že je snadnější nehrát na turistické stezce, než v kasinu. Třeba práce na zahradě je zase bezpečnější než čas trávený se špatnými lidmi na špatných místech. Manželův nebo partnerův způsob života nemůžete samozřejmě organizovat do všech podrobností. Určité věci můžete ale při nejmenším navrhnout: K bezpečným a se hrou neslučitelným způsobům trávení volného času patří výlet, návštěva kvalitních přátel, příroda, pěstování nějaké společné záliby atd. Můžete manželovi nebo partnerovi říci, co se vám na jeho způsobu života líbí a co ne a při vhodných příležitostech mu to i vícrát opakovat. Můžete se pokusit seznámit ho s lidmi, kteří žijí rozumně. Hlavní a nejdůležitější je ale vytvořit si kvalitní způsob života pro sebe, případně i pro děti. Zvyšuje se tím naděje, že se manžel přidá. I kdyby to neudělal, má to svoji cenu pro další členy rodiny.

Profesionální léčba pro manželky a partnerky patologických hráčů

Odbornou pomoc potřebují nejen patologičtí hráči, ale často i jejich blízcí. Život s člověkem, který má tento problém, je těžký. Jakmile se hráč pro léčení rozhodne, dohodněte co nejdříve, nejlépe ihned návštěvu v příslušném zařízení. Jeho ochota se léčit by totiž nemusela trvat dlouho. Je dobré takovou příležitost využít. Kde můžete hledat pomoc vy a o jakou pomoc by se mělo jednat. Do značné míry to záleží na charakteru vašich problémů. Možná potřebujete právní poradnu. Možná vám pomůže spíše manželský poradce. Těživá životní situace může otevřít nějaké staré duševní rány a potřebujete soustavnější pomoc. V takovém případě bych doporučoval psychoterapii v některém dobrém zařízení. Pomůže vám, abyste lépe porozuměla sobě i své situaci a dokázala se s ní lépe vyrovnat. Je jasné, že každému může vyhovovat jiný terapeut nebo styl práce.

V okamžiku naléhavých krizí a dramatických zhoršení volejte linku telefonické pomoci nebo podobná zařízení. Možná vás bude zajímat, že v zahraničí pracuje svépomocná organizace manželek patologických hráčů. Jmenuje se Gam-Anon a vychází se stejných principů jako organizace Anonymních hráčů. Už to, že si lidé s podobným problémem navzájem poskytují oporu, často přináší obrovskou úlevu.

Naše otevřená ambulantní skupina se schází už dlouhá léta každou středu. Účast příbuzných na ní je možná a velmi ji vítáme.

Patologičtí hráči a jejich děti

Patologické hráčství v rodině působí nepříznivě na výchovu dětí a jejich duševní vývoj. Děti možná neumějí problém přesně pojmenovat, většinou však vycítí, že v rodině není něco v pořádku. Mladší děti mají sklon přeceňovat důsledky svého chování a dokonce i myšlení. Dítě si tak může spojit napětí v rodině se svým špatným školním prospěchem nebo s tím, že neuklízí. Narůstají v něm pocity viny. To je nebezpečné. Dítě musí vědět, že problémy, které mají dospělí mezi sebou, nezavinilo. Hrubou chybou je dělat si z nedospělého dítěte spojence proti tatínkovi, který má problémy s hazardem. Nese to s sebou dvě velká rizika. Dítě není na střet s dospělým problémovým rodičem připraveno. Bude se cítit ohrožené a nejisté. Bude tak předčasně vyhoštěno z dětského světa, kam patří. Tím, že se dítě proti otci spojí s matkou, může být jeho vztah k němu nebo k jinému muži v rodině narušen. Obnovování je obtížné. Takové dítě se možná bude v budoucnu velmi těžce učit respektovat mužskou autoritu, a to i v situacích, kdy je to potřebné. Co tedy dělat, aby se ochránilo dítě v rodině, kde jeden s rodičů hazardně hraje? Nejlepší je problém s patologickým hráčstvím rychle a účinně vyřešit léčbou a abstinencí od hazardu.

I v případě, že problém s hazardem trvá, mělo by dítě jasně vědět, že ono nezavinilo nedobré situace v okolí. Úlohu nefungujícího nebo špatně fungujícího táty může částečně převzít strýc, tchán, děda, rodinný přítel nebo spolehlivá jiná mužská osoba. Při všech problémech a potížích by měla zůstat v rodině atmosféra, která je pro dítě předvídatelná. Mělo by například vědět, že v určitou hodinu bude připraveno jídlo, že se bude pamatovat na oslavu jeho narozenin nebo že se bude na dobrou noc vyprávět pohádka.

Vyřeší to, že partner s hazardem přestane, všechny problémy?

Ve většině manželství patologických hráčů se vztahy výrazně zlepší poté, co muž skončí s hazardem. V druhé polovině ne tak docela. Je to mimo jiné proto, že v období, kdy člověk ztrácel čas hazardem, se hromadily neřešené problémy. Manželé nebo partneři si od sebe mohli odvyknout. Může se objevit sexuální nesoulad nebo odlišná vzájemná očekávání. Některé potíže se časem upraví. Jiné si vyžadají odbornou pomoc např. v poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy.

Když je hráčem vaše dítě. Doporučení rodičům

Přečtěte si, prosím, předchozí partii pro manželky a partnerky hráčů. I vás se totiž velmi týká udržování si vlastní kondice, cesta tvrdé lásky i hledání spojenců. Tím nejdůležitějším spojencem při výchově dítěte bývá většinou druhý rodič. Také pro vás je důležitý životní styl. Profesionální léčba je užitečná pro dítě i pro rodiče. Prosím také, abyste si přečetli kapitolu o prevenci. I tam najdete ledacos užitečného, i když tam uvedená doporučení nemusí stačit ke zvládnutí složitějšího problému.

Situace rodiče, jehož nezletilé dítě se stalo patologickým hráčem, je jiná než kdyby se jednalo o dospělého. Nezletilé dítě nelze prostě vyhodit z domu nebo ho nechat doma a odstěhovat se. To by bylo v rozporu se zákonem. Nezletilé dítě je také na rodině v mnoha směrech závislejší nežli dospělý člověk. To je do jisté míry výhoda. Rodině to poskytuje větší možnost nátlaku ke změně chování. Je důležité, aby rodiče problémového dítěte dobře spolupracovali. Kdyby se jim to nedařilo, mladistvý hráč dovedně využije jejich rozporů, aby mohl pokračovat v hazardu. Pokud rodiče nezvládají situaci sami, měli by vyhledat pomoc odborníka. Rodiče někdy hazard omlouvají. Zhlazují maléry a pomáhají, kde se dá. To rozhodně nesmí vést k odkládání skutečného řešení. Tím je změna chování a abstinence od hazardu. Pokud toho není dítě schopno, musí začít léčba. Právě hromadící se problémy obvykle vedou hazardního hráče, ať zletilého nebo nezletilého, k léčbě a změně k lepšímu.

Co dělat?

- Opatřete si informace. Pomůže vám to situaci dítěte lépe pochopit a efektivněji jednat. V současnosti (rok 2012) je nejlepším zdrojem informací o patologickém hráčství v češtině tato kniha a kniha „Jak překonat hazard“, kterou vydalo v roce 2011 nakladatelství Portál.
- Uvědomte si své možnosti. Mladistvý patologický hráč bývá většinou nezralý a neschopný se o sebe sám postarat. Může tisíckrát pohrdat názory rodičů, ale většinou si nedokáže opatřit základní prostředky k životu. V tom je vaše šance a síla. Určitou základní péči jste sice povinni nezletilému dítěti poskytnout, ale mělo by cítit, že je to jiné, když se chová rozumně a když ne. Cílem je, aby dítě pochopilo, že skutečná samostatnost předpokládá schopnost se o sebe postarat.
- Vneste do finančního hospodaření dítěte pořádek, nedávejte mu větší částky peněz. Jestli má nějaké vlastní příjmy, trvejte na tom, že budou přicházet na bankovní účet, s nímž nebude moci mladý patologický hráč sám disponovat. Finanční operace většího rozsahu provádějte zásadně sami.
- Vytvořte zdravá rodinná pravidla. Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání. Mělo by mu být jasné, že je výhodnější, když se bude chovat přijatelně.
- Předcházejte nudě. Musíte počítat s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času. Měli byste mít přehled, kde je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.

- Pomozte mu se odpoutat od nevhodné společnosti. To má pro překonání problému často podstatný význam. Jestliže vám potomek tvrdí, že si s lidmi chce jen povídat, buď lže, nebo podceňuje nebezpečí. Počítejte s tím, že v prvním období je třeba s dítětem trávit podstatně více času.
- Posilujte sebevědomí dítěte. Najděte a udržujte křehkou rovnováhu mezi kritickým postojem vůči chování dítěte („nelíbí se nám, že hazardně hraješ“) a respektem vůči jeho osobnosti a lásce k němu („vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě“). Je to těžké, je to však nutné. Stejně nutné je i oceňovat třeba drobné pokroky a změny k lepšímu. Je také třeba vidět silné stránky dítěte, jeho možnosti a dobré záliby, které má možná z předchozí doby a na které se dá navázat.
- Spolupracujte s dalšími dospělými. Velmi důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojení s tím rodičem, který mu právě víc dovolí. Není snad nutné zdůrazňovat, že to by se nakonec vymstilo oběma. Důležitá je i spolupráce v rámci širší rodiny zahrnující např. prarodiče, z nichž by dítě mohlo vylákat další peníze nebo je okrádat. Spolupracujte také s léčebnými zařízeními, školou, případně dalšími institucemi. Často až vážně míněná hrozba ústavní výchovy, nebo hrozba ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou přimět dospívajícího přijmout léčbu.
- Buďte pro dítě pozitivním modelem. K tomu je nutné, abyste myslel i na své zdraví a tělesnou a duševní kondici a abyste měl své kvalitní zájmy. Rodič upnutý pouze na problémové dítě je velmi snadno manipulovatelný a dá se lehce vydírat.
- **Najděte profesionální pomoc** pro dítě i pro sebe. V případě manželských nebo partnerských problémů se můžete např. obrátit na poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Užitečnou práci konají i linky telefonické pomoci, centra krizové intervence a další zařízení. Položte si otázku, co by bylo vaším největším problémem, kdyby bylo dítě v pořádku. Pamatujte, že zvládnutím svých problémů zvyšujete i šanci na ovlivnění dítěte.
- Přístup k dítěti, které má problémy s alkoholem nebo jinou drogou, shrnuje anglické sousloví „tough love“, česky to znamená „**tvrdá láska**“. Myslí se tím dobrý vztah k dítěti, snaha mu pomoci, ale zároveň cílevědomost a pevnost.
- Uvědomte si, že některá zaměstnání se pro dítě s tímto problémem nehodí (např. číšník, obchodník apod.) a **pomozte mu najít si vhodnou školu nebo učební obor**. Jak se o tom zmiňujeme na jiném místě, nejvhodnější je práce s pravidelnou pracovní dobou, práce, kde se nevyskytují volné finanční prostředky ani nepředvídatelné a nekontrolovatelné příjmy. Výplatu je správné odesílat na bankovní účet, s nímž by mladý patologický hráč neměl mít možnost sám disponovat.

Čemu se vyhnout?

- Nepopírejte problém. Zbytečně by se tak ztrácel čas, prohluboval by se problém a rostly by dluhy.
- Neskrývejte problém. Někdo se za takový problém stydí a tají ho. Aby se dokázal v situaci lépe orientovat a citově i rozumově ji zvládat, měl by si naopak o problému s někým důvěryhodným a kvalifikovaným pohovořit. Měl by také hledat spojence.
- Netrvejte na rozumném vysvětlení. Dítě ho většinou není schopno poskytnout, i kdyby chtělo. Patologické hráčství nemá jedinou příčinu, ale jeho kořeny lze hledat v mnoha rovinách. Uplatňuje se zde nejen osobnost dítěte nebo rodina, ale také dostupnost různých forem hazardní hry, žebříček hodnot ve společnosti, životní styl, tlak reklamy a další okolnosti.
- Neobviňujte partnera. Na to, abyste si vyřizovali s druhým rodičem dítěte staré účty a navzájem se obviňovali, není naprosto vhodná doba. Minulost se změnit nedá, budoucnost naštěstí často ano.
- Nezanedbávejte sourozence problémového dítěte. Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, problémem v rodině trpí a vaši péči a váš zájem potřebují.
- Neřinancujte hazardní hru a neusnadňujte její provozování. S tím souvisí i to, aby rodina zabezpečila cenné předměty a nenechala se okrádat. U patologických hráčů bývá většinou otázkou času, kdy se začnou ztrácet peníze, šperky a další cenné předměty. Nejde tu jen o majetek, ale také o okolnost, že ukradený majetek slouží špatné věci, totiž rozvoji patologického hráčství. Argument, že by si dítě opatřilo prostředky jinak, např. krádežemi mimo rodinu, neobstojí. Pokud bude problém pokračovat, je pravděpodobné, že k tomu dojde stejně.
- Nedejte se vydírat. Vyhrožování útekem nebo sebevraždou je častým a oblíbeným způsobem vydírání rodičů. Tato rizika u patologických hráčů existují. Tím, že rodiče pod jejich tlakem ustupují, ovšem riziko nesnižují, ale zvyšují.
- Riziko sebevražedného jednání nepodceňujte. Pokud o této možnosti dítě hovoří nebo máte v tomto směru podezření, vyhledejte odbornou pomoc. Můžete se obrátit na dorostového psychiatra, dorostového lékaře, psychologa v pedagogicko-psychologické poradně. V případě náhlého ohrožení života nebo zdraví volejte záchrannou službu (číslo 155).
- Nedejte se vydírat pochybnými známými dítěte, kteří na vás vymáhají peníze, jež jim dítě údajně dluží. Dluhy za dítě nejste povinni platit. Jestliže mu někdo hazard umožnil, porušil zákon. Z jiného telefonu, nežli

je váš, ohlaste celou záležitost na policii a s policií spolupracujte. O úmyslu informovat policii vyděračům neříkejte. Nemůžete mít jistotu, že zaplacením peněz by celá záležitost skončila. Možná by se právě naopak stalo dítě pro provozovatele hazardní hry o to přitažlivějším objektem zájmu.

- Nevyhrožujte dětem něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit. Ztráceli byste tím důvěryhodnost.
- Nemlaťte dítě s tímto problémem. Fyzické násilí většinou nevede k cíli. Často jen živí v dítěti pocit ukřivdnosti, vede k sabotování snah rodičů a k útekům. Nejednejte chaoticky a impulzivně.
- Nespoléhejte na prarodiče. Nastěhovat mladistvého patologického hráče k babičce má většinou předvídatelné důsledky. Babička bude okradena, možná i týrána a situace se bude zhoršovat. Problém, který obtížně zvládáte vy, sotva zvládnou prarodiče.
- Nedělejte zbytečně dlouho „dusno“. Útěk do světa hazardní hry by se tím stával pro dítě ještě přitažlivější.
- Nezabouchněte dveře navždy. I když dospělé dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme určité podmínky.
- Neztrácejte naději. Vaším tichým spojencem je přirozený proces zrání. Problém se dá překonat, i když to může trvat dlouho.

Tři příběhy se šťastným koncem pro inspiraci a zamyšlení

Michal

Michalovo podivné hospodaření s penězi a jeho finanční nároky dělaly rodičům trochu starosti. Pořádně je ale zarazilo až to, když se z domova začaly ztrácet peníze. Teprve pak vyšlo najevo, nač potřebuje „Míša“ peníze. Na automaty. Rodiče se rychle dohodli. Michalovi hazard zakázali a zajistili nad ním větší dohled. Po škole půjde za tátou do práce a podle svých možností mu vypomůže. Hotové peníze syn do ruky prakticky nedostane. Synovy protesty ustaly ve chvíli, kdy se zmínili o ústavní výchově. Protože problém zachytili poměrně brzy a jednali energicky, Michal hrani včas nechal.

Ondra

Ondrovi rodiče měli se synem vleklý problém. Až krádež rodinných šperků, které syn prodal a peníze prohrál, je přivedla k rozhodnutí jednat. „Buď se půjdeš léčit, nebo ohlásíme krádež policii,“ znělo nekompromisní ultimátum. Syn sice bez nadšení, ale přece jen léčbu přijal a rodiče při ní spolupracovali. Trochu je ale překvapila následující komplikace. Když rozruch kolem synových problémů utichl a on se začal chovat rozumně, objevily se neřešené problémy mezi nimi. Proto sami vyhledali pomoc v poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy.

Syn Kučerových

Když se Kučerovi dozvěděli, že syn hraje a kvůli tomu se dopustil i krádeže, reagovali na to úplně odlišně. Pan Kučera byl hned se vším hotov. Patnáctiletého syna chtěl vyhodit na ulici, ať se stará, když si neumí vážít peněz. Maminka z toho byla naopak úzkostná, měla o syna strach a všelijak ho omlouvala. Chtěla se především vypravit na policii a nějak urovnat drobnou krádež, které se syn dopustil. Nakonec se ale rodiče dohodli. Tatínek slevil ze svého radikalismu a uklidnil se. Maminka naopak pochopila, že jenom odpouštěním by se nic nevyřešilo, že je také potřeba klást rozumné nároky. Jednalo se o počínající problém a podařilo se ho za pomoci profesionální léčby zvládnout.

Začal si půjčovat peníze a kradl i doma, situace se zhoršovala, začínali u nás zvonit věřitelé a vymáhat peníze. (Matka sedmnáctiletého patologického hráče)

Co přestal hrát, je z něho úplně jiný člověk. (Manželka patologického hráče)

Problém s hazardem v pracovním prostředí – co mohou udělat spolupracovníci a nadřízení

Některá rizika hazardu v pracovním prostředí

K rizikovým zaměstnáním patří stres, nedostatečná dohled nadřízených, velké částky peněz, které jsou pracovníkovi snadno dostupné. Riziko také zvyšují alkohol a jiné drogy v pracovním prostředí. K velmi nebezpečným zaměstnáním patří i práce v hernách a kasinech (stres, interpersonální konflikty, ergonomická rizika, špatný vzduch a pasivní kouření, pocit fyzického ohrožení, hluk, směnný provoz, pocity odcizení). Poměrně často se setkáváme s problémy působenými hazardem u profesionálních sportovců nebo podnikatelů. Problémy s hazardní hrou se ale mohou vyskytnout i u relativně bezpečných zaměstnání. Rizika a projevy hazardu v pracovním prostředí lze shrnout následovně:

- Pozdní příchody a absence, nepřiměřeně dlouhé polední přestávky. Nevysvětlí předčasné odchody nebo vzdání se z práce, případně lže.
- Žádosti o dřívější vyplacení zálohy.
- Tajnůstkářství, neochota hovořit o finančních záležitostech.
- Vybírání neplánovaných dnů dovolené.
- Kolísání nálad, podrážděnost.
- Konflikty se spolupracovníky kvůli dluhům.
- Ekonomická situace je horší než by odpovídalo výši výdělku.
- Exekuce na plat.
- Návštěvy věřitelů na pracovišti nebo vzrušené telefonáty s nimi.
- Zneužívání služebního telefonu a internetu, např. během pracovní doby navštěvuje internetové stránky, které souvisejí s hazardem.
- Zabývá se v pracovní době materiály, které se týkají hazardu (např. sportovními výsledky).
- Organizování hazardu na pracovišti nebo častý hovor o něm.
- Zaměstnavatel by také měl zbystřit pozornost, když zaměstnanec pracuje nepřiměřeně dlouho přesčas nebo když má jeden či více vedlejších pracovních poměrů. Signalizuje to vyšší potřebu peněz a také vyšší riziko úrazů a chyb v práci. U patologických hráčů bývá nezdrženlivý vztah k práci častý, souvisí s jejich finanční situací a někdy i s osobnostními rysy.
- Zhoršená kvalita práce a vyšší riziko úrazů v důsledku vyčerpání.
- Osobní nebo ukradené věci prodává v práci.
- Krade majetek zaměstnavatele a pokouší se ho prodat jinde. Dopouští se zpronevř, podvodů nebo korupce.
- Používá k hazardu peníze zaměstnavatele.
- Horší komunikace – lže, mlží a vyhýbá se komunikaci.
- Vyšší riziko souběžného zneužívání alkoholu nebo jiných drog.

Prevence a krátká intervence v pracovním prostředí

Zaměstnavatel by si měl chránit sebe i své zaměstnance. Problémům působeným hazardem je lépe předcházet. Je možné doporučit následující:

- O nebezpečí hazardu a jeho projevech zejména v rizikových zaměstnáních by měli být pracovníci informováni, aby dokázali tento problém v okolí včas rozpoznat.
- Zaměstnavatel by neměl tolerovat hazard na pracovišti.
- Pracovní internet ani telefon by neměly být zaměstnanci zneužívány k hazardu, rizikový obsah internetu může zaměstnavatel zablokovat.
- Přístup k penězům a cennostem zaměstnavatele by měl být náležitě zabezpečen.
- Jestliže někdo problémově hazardně hraje nebo hrál, neměl by mít volný přístup k prostředkům patřícím zaměstnavateli. Neměly by mu být také svěřovány úkoly, při kterých hrozí riziko zpronevř, krádeže nebo podvodu.
- Prevence problémů působených hazardní hrou se prolíná a potencuje s prevencí škod působených alkoholem v pracovním prostředí, alkohol totiž mimo jiné zvyšuje riziko jiných návykových problémů.
- Jako prevenci lze doporučit zdravé formy prevence profesionálního stresu (např. nácvik relaxačních technik, dovednosti rozhodování, plánování času, vhodné pohybové aktivity).
- Ve výhodě je zaměstnavatel, který dokáže problém s hazardem u zaměstnance včas rozpoznat a intervenovat. Jestliže hazard působí zaměstnanci pracovní problémy, může zaměstnavatel podmínit trvání pracovního poměru náležitou léčbou a abstinencí od hazardu. Informace o tom, kam se obrátit o pomoc, lze

získat na některé z místních linek telefonické pomoci nebo v místní ambulanci pro léčbu návykových nemocí.

- Jestliže má majitel firmy problém s hazardní hrou a řádně se neléčí, zaměstnanci by se měli připravit na komplikace a uvažovat o změně místa. Finanční krize a krachy bývají v takovém případě časté. Velká obezřetnost je namístě i v případě problémového hazardního hraní u společníka nebo obchodního partnera.

Prevence škod působených hazardem je věcí všech

Patologické hráčství nemá jedinou příčinu. Proto také účinná prevence zahrnuje více rovin. Nejde jen o to předcházet patologickému hráčství. Z předchozího textu víme, že i velká prohra může způsobit spoustu mrzutostí a problémů, i když se nejedná o patologické hráčství. Růžové sny o výhře demoralizují a odvádějí člověka od každodenní skromně placené, ale prospěšné práce. Prevence problémů způsobených hazardem, drogami a alkoholem nebo drogami má mnoho společného. Proto bývá výhodné je spojit a zasadit do širšího rámce povzbuzování ke zdravému způsobu života.

Co může udělat jednatel?

Především sám hazard bojkotovat. Může také před hazardem varovat přátele a známé. To je velmi důležité. Právě od vás to možná ten či onen konkrétní člověk přijme lépe než od kohokoliv jiného. Bojkot hazardu z vaší strany prospěje vám i společnosti.

Co mohou udělat rodiče?

Je toho hodně a do značné míry se to kryje se zásadami prevence problémů způsobených alkoholem a drogami. Doporučuji proto knihu „Alkohol, drogy a vaše děti“ (dostupné na www.drnespor.eu). Zde jen v bodech připomínám hlavní zásady:

1. Získejte důvěru dítěte, naučte se naslouchat tomu, co říká, věnujte mu potřebný čas.
2. Opatřete si informace o hazardu a drogách, abyste o nich mohli s dítětem zaslíbeně hovořit. Vyberte si k takové debatě vhodný okamžik.
3. Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo. Toho můžete dosáhnout tím, že ho vhodně zaměstnáte v rodině, nebo mu najdete dobrou společnost a záliby mimo ni.
4. Stanovte a prosazujte zdravá pravidla. Základním pravidlem pro nezletilé je nikdy a za žádných okolností žádný hazard. Za porušení pravidla by měly následovat přiměřené a předvídatelné sankce, např. krácení kapesného. Uvedené se samozřejmě týká i alkoholu a drog.
5. Buďte pro dítě dobrým modelem. Dítě vycítí, že i pro vás mají peníze, které jste si poctivě vydělali, větší cenu, než kdybyste je někde našli nebo vyhráli. Samo to ještě dítě zcela nechrání, protože je vystaveno i dalším vlivům. Jestliže hazard neprovozujete, je ale to výborné a prospívá to vám i celé rodině.
6. Dítě by mělo vědět, že určité věci musí umět odmítnout. Mezi ně patří i nabídka hazardu. O způsobech odmítání už podrobně víme z předchozího textu.
7. Chraňte dítě před nevhodnou společností mimo jiné i tím, že mu najdete vhodné přátele a kvalitní záliby.
8. Posilujte zdravé sebevědomí dítěte a oceňujte jeho upřímnou snahu a úsilí. Ukazujte mu jeho dobré možnosti.
9. Podle potřeby spolupracujte i s dalšími dospělými, školou, případně odborníky.
10. Jestliže se objeví problémy s hazardem u dítěte, je třeba je energicky zvládnout. Využívejte možnosti profesionální pomoci. Čím dříve se začne problém řešit, tím je to snazší.

Co může dělat škola?

Může prosazovat zákaz jakéhokoliv hazardu ve školní budově a jejím okolí. Učitelství sbor jedné pražské školy se tvrdě postavil proti otevření brlohu v sousedství. Prevenci problémů působených hazardem je vhodné zasadit do rámce výchovy ke zdravému způsobu života a spojit ji s prevencí problémů a drogami. Do značné míry se totiž překrývají a dají se provádět společně. Pro normální populaci dětí a dospívajících jsou nejučinnější interaktivní programy, při kterých se dítě učí sociálním a jiným dovednostem. Sem patří schopnost odmítnout, relaxovat nebo znalost toho, kde hledat pomoc pro různé problémy. Nabízení pozitivních alternativ k rizikovému chování je účinné zejména u dětí a dospívajících se zvýšeným rizikem. O jaké pozitivní alternativy se bude jednat, záleží na individuálních potřebách. Informace o účinných preventivních programech na školách najdete zájemci na www.drnespor.eu.

Co mohou dělat zaměstnavatelé

Na toto téma více v předchozí části knihy, zde jen stručně. Zaměstnanec patologický hráč je něco jako časovaná bomba a může velmi poškodit pověst podniku a způsobit velké ekonomické škody. Prevenci a včasné léčbě proto zejména američtí zaměstnavatelé věnují pozornost. I v tomto případě se prevence problémů způsobených hazardem spojuje s prevencí problémů způsobených alkoholem a drogami a podporou zdravého způsobu života zaměstnanců. Důležité je problém co nejdříve rozpoznat a zprostředkovat léčbu. U patologických hráčů se často používá ultimátum „Buď se půjdete léčit, nebo dostanete výpověď.“

Co mohou dělat ti, kdo provozují hazard

Nejlepší by bylo, kdyby šli dělat něco prospěšného, to je ale asi ani nenapadne. Měli by tedy ve vlastním zájmu striktně dodržovat věkovou hranici 18 let. Nic nepoškoduje bez toho špatnou pověst hazardu jako nezletilí patologičtí hráči. Měli by také umět rozpoznávat patologické hráče a doporučit jim léčbu - peníze, které jim do heren přinášejí, jsou totiž ukradené, vypůjčené nebo zpronevěřené a jsou zdrojem problémů. Patologický hráč by se měl léčit, ne hrát. Konečně zaměstnanci v tomto oboru by zásadně neměli hazardně hrát. Hrozí jim totiž, ve větší míře než ostatním, nebezpečí patologického hráčství. Kdo jinému jámu kopá, často do ní sám spadne.

Co mohou dělat sdělovací prostředky?

Mohou nabízet lepší možnosti trávení volného času, než je hazard, a nabízet pozitivní modely lidí, kteří mají kvalitní záliby a pro něž je práce důležitá sama o sobě. Média by měla dát prostor i debatě týkající se nebezpečí hazardu a možnostem, jak ho snižovat. Rozhodně by se sdělovací prostředky neměly propůjčovat k přímé i nepřímé reklamě hazardu, jak se v současnosti často děje.

Co může dělat společnost?

Účinná prevence zahrnuje snižování poptávky po hazardu a snižování jeho dostupnosti. Poptávku lze snižovat pomocí účinných programů zahrnujících pokud možno více sektorů (jednotlivec, rodina, vrstevníci, škola, pracoviště, sdělovací prostředky atd.). Dostupnost lze snižovat za pomoci zákonů a omezeními určitých druhů hazardu. Příslušné zákony je také třeba nekompromisně prosazovat. To se u nás v současnosti (2012) neděje. Výzkumy prokázaly, že ty státy v USA, které mají přísné zákony omezující hazardní hry, mají o 70 % nižší výskyt patologického hráčství v porovnání se státy, které takové zákony nemají. Reklama hazardu by měla být zakázána. Význam má i společenské klima - společnost, která nepovažuje peníze získané jakkoliv za nejvyšší hodnotu a neoslavuje hromadění peněz a riskování, je ve výhodě.

Prevence založená ve společnosti

Prevence založená ve společnosti (community based prevention) znamená spolupráci různých složek společnosti (rodiče, škola, vrstevníci, zdravotníci, úřady, média, soukromý sektor, zájmové a sportovní organizace mládeže, pedagogicko-psychologické poradny, církve, svépomocné organizace policie atd.). V ideálním případě jsou pak děti a dospívající koordinovaně ovlivňováni z mnoha stran.

Zkušenost s hazardní hrou na automatech v České republice, rok 2003 (věk 16 let, studie ESPAD)

	Párkrát za rok	1x-2x za měsíc	Alespoň 1x týdně	Téměř denně
Chlapci	12,0 %	3,6 %	1,6 %	1,1 %
Dívky	6,7 %	0,9 %	0,4 %	0,2 %

Uvznění patologického hráče většinou nevede ke zlepšení. Některé rysy života ve vězení, včetně toho, že je tam patologický hráč hazardní hře vystaven, mohou tuto poruchu ještě zhoršit. (Citace z odborného časopisu Psychiatr. Clin. North Am., 1992, 15, č. 3, s. 647-660)

Nešpor, K.: Návrat do zemského ráje

Léto je pro mnoho z nás časem cest. Po listopadu 1989 se stalo cestování do ciziny mnohem snazší. Bohatě jsem toho využíval v devadesátých letech. Po čase jsem ale zjistil, že mě cestování vlastně nebaví. Od té doby cestuji jenom tehdy, když zisk z cesty jasně převáží nepohodlí a vynaložený čas. Taková situace nastala letos, a tak jsem se vypravil do Slovinska. Nebudu popisovat, co jsem tam dělal, ale pouze to, jak jsem se vracel domů.

Vlaky ve Slovinsku i v Rakousku, jimiž jsem cestoval, byly čisté a na minutu přesné. Slovinci na mě působil prostým a čistým (myslím i vnitřně čistým) dojmem. Rakouští úředníci cestující vlakem z práce domů byli přioděni asi tak, jakoby právě vyrazili na vlastní svatbu. Sotva jsme překročili hranice, začal rychlík nabírat zpoždění. Někde v Českých Budějovicích do vlaku nastoupila skupina hlučných přioopilých čtyřicátníků. Ze způsobu jejich komunikace se zdálo, že se nacházejí v hospodě a sledují nějaké fotbalové utkání, které rozhoduje podplacený rozhodčí. Naštěstí necestovali až do Prahy. Jiného prošeďivělého obézního opilce vratce kráčejičího z jídelního vozu jsem potkal v uličce. Podařilo se mi uhnout, na kolizi bych vzhledem ke své konstituci doplatil spíše já, než on. A pak už Praha Wilsonovo čili Hlavní nádraží přizdobené sbírkou hazardních automatů tak, aby na ně každý viděl. Na automatech místní zoufalci prohrávají nakradené peníze nebo peníze, o které připravili strádající rodiny či rodiče.

Že by spolu zpoždění, pití alkoholu a ty zatracené automaty nějak souvisely? Jsem rád, že už jsem zase doma. A také se stydím. Nešel by ten zemský ráj opěvaný Škroupem a Tylem trochu vylepšit? (Publikováno v Lidových novinách.)

Doplňující informace a návody

Co dělat, když nemáte práci

Váš problém má stránky. Ta vnější se týká praktických záležitostí a ta vnitřní se týká tělesné a duševní kondice. Obě spolu navzájem souvisejí. Tím, že si udržujete dobrou tělesnou a duševní kondici, zlepšujete své možnosti a perspektivy. Mladí lidé, u nichž se ještě neupevnily pracovní návyky, by měli tato doporučení číst zvláště pozorně.

1. Nejlogičtější je samozřejmě najít si novou práci - třeba i v jiném oboru nebo na částečný úvazek. Ale pozor!

* Nevhodné je pracovní prostředí, kde se hazard provozuje, tj. všelijaké „brlohy“.

* Nevhodná je i práce, kde se vyskytují volné finanční prostředky a kde příjmy jsou nepravidelné a nepředvídatelné.

* Nevhodný je trojsměnný provoz a nadměrný stres. Nadměrný stres a nepravidelný způsob života totiž snižují odolnost a komplikují léčení.

Najít ideální práci nemusí být vždy snadné. Je důležité, abyste se nedal odradit případným neúspěchem. Žádost o místo je spojena s možností odmítnutí. To, že byl někdo odmítnut, nevypovídá nic o jeho kvalitách odborných a lidských. Roli zde hraje mnoho dalších okolností. Hleďte, buďte trpěliví a pružní a v dobrém smyslu slova přízpusobiví.

2. Uvědomte si, že ve společnostech západního typu jsou častější změny místa a nezaměstnanost běžnou věcí. I když nemáte zaměstnání, uchovejte si sebedůvěru a hrdost. Zdravému sebevědomí pomáhá i péče o zevnějšek, oblečení, účes, pánové se nezapomenou holit.

3. Obavy ze ztráty zaměstnání nebo nezaměstnanosti jsou často provázeny pocity úzkosti a smutku. Tyto pocity znepříjemňují život a mohou omezovat tvořivé schopnosti lidí. Nelitujte se. Deprese a úzkosti se dají zmírnit poměrně jednoduchými prostředky. Odborné studie prokázaly příznivé účinky přiměřeného tělesného cvičení (např. delší procházka), tělesné práce, chůze, jógy a relaxace i psychoterapie. Úzkost v souvislosti s hledáním místa můžete snížit tím, že si rozhovor s případným zaměstnavatelem připravíte a předem si ho nacvičíte.

4. Pamatujte, že život není sprint, ale závod na dlouhou trať. Důležité je dívat se do vzdálenější budoucnosti. Nemůžete-li sehnat místo, můžete rozšiřovat svoji kvalifikaci a získat dovednosti, které vám prospějí v budoucnosti. Sem patří různé rekvalifikační kurzy, studium jazyků, získání nějaké řemeslné zručnosti apod.

5. Někteří nezaměstnaní využívají své situace k zapojení se do různých zájmových, náboženských nebo jiných organizací. To jim dává oprávněný pocit životního naplnění, rozvíjejí tím své schopnosti a mohou navázat užitečné známosti. To jim někdy pomůže k získání místa. Nezaměstnanost lze někdy využít i k rozvoji zájmů a koníčků (samozřejmě pokud to umožní finance). Z toho, co nejprve vypadalo jako zájem nebo koníček, se někdy může postupně stávat i uspokojivé zaměstnání. Kvalitní zájmy navíc rozvíjejí vaše tvořivé schopnosti, zvyšují sebevědomí a zpříjemňují život.

6. Věnujte potřebnou pozornost rodině a mezilidským vztahům. Dobré vztahy v rodině a přátelské vztahy mimo ni napomáhají udržovat vaši kondici a snášet různé životní těžkosti. Nezaměstnanost může někdy vést k přerozdělení úkolů v domácnosti a k tomu, abyste se rodině více věnovali.

7. Pamatujte, že škodliviny, jako alkohol nebo jiné návykové látky, jsou v obdobích životních těžkostí zvláště nebezpečné. Vyhýbejte se jim i hazardu. Ušetříte tak peníze a hlavně své zdraví.

8. Ekonomický nedostatek je dobrou příležitostí přehodnotit některé životní hodnoty. V západních zemích existuje ekologické hnutí často spojené se snahou zjednodušit svůj život („voluntary simplicity“). Luxusní automobil, nákladné jídlo v restauraci, plýtvání elektřinou a jinými zdroji energie, nesmyslné hromadění předmětů apod. není nutné. Často naopak život komplikuje. Jestliže omezíte zbytečné plýtvání, prospějete sobě i životnímu prostředí.

9. Kondici pomáhá udržovat také rozumný způsob života. K němu patří dostatek odpočinku a přiměřená aktivita. I když nechodíte do práce, udržujte si pravidelný denní rytmus, udělejte si přiměřený denní program a dodržujte ho.

10. Důležitá je i správná výživa. Zdravé jídlo je často relativně levné. Luštěniny, pečivo, kyselé zelí, chléb z celozrnné mouky, ovesné vločky, zelenina i levnější druhy ovoce obsahují mnoho vitamínů a dalších potřebných látek. Navíc jsou cenově dostupné.

Po léčbě se chci vrátit ke svým zájmům. Než jsem začal hrát, bavilo mě číst, poslouchat muziku, hrát na kytaru a k tomu bych se chtěl vrátit. (Patologický hráč, 23 let)

Jóga a čchi-kung pro ty, kteří mají problém s hazardem, a jejich blízké

Jak může jóga pomoci patologickým hráčům?

Důvodů je řada. Patologický hráč i jeho rodina jsou vystaveni nadměrnému stresu. Trpí jeho pohybový systém. Žije ve velkém psychickém napětí. Jóga mu uvolní, posílí jeho a protáhne svaly zkrácené a ochablé dlouhým vysedáváním nebo postáváním. Pomůže mu také najít ztracenou duševní rovnováhu. Do jeho světa vnáší postupně řád a soulad. Jógové postupy také pomohou zvládnout podrážděnost a vyčerpání. Důležité je i to, že při cvičení jógy přichází člověk do styku s lidmi, kteří většinou žijí zdravě. V následujícím textu najdete odkazy na některá jednoduchá jógová cvičení. Zájemce je najde ve většině lepších učebnic jógy a také jsme je natočili jako videa. Ta jsou volně dostupná na www.youtube.com/drnespor. Je výhoda moci se učit jógu od lidí, kteří ji umí a praktikují. Měl jsem to štěstí a mluvím tedy z vlastní zkušenosti. Poplatek za kurz jógy zatíží rodinný rozpočet nepatrně. Výdaje se vrátí v lepší kondici a výkonnosti. Jóga bývá také vhodná pro příbuzné patologických hráčů. Jsou vystaveni velkému stresu a schopnost se uvolnit a větší nadhled jim velmi prospívají.

Uvědomování si břišního dechu

Dá se cvičit ve vzpřímeném sedu nebo vleže na zádech s pokrčenými koleny a chodidly na podlaze. UVědomíme si, jak se břicho s nádechem pohybuje směrem od páteře dopředu a při výdechu směrem dozadu k páteři. Jenom si břišní dýchání uvědomíme, nic víc. Abychom snáze udrželi pozornost, můžeme s nádechem v duchu říkat jedna, s výdechem jedna, s nádechem dvě, s výdechem dvě, s nádechem tři, s výdechem tři atd. Pokračujeme tak dlouho, jak je nám příjemné. Pak se protáhneme a otevřeme oči.

Tohoto cvičení si velmi cení i činští mistři. Ti tento jednoduchý cvik doplňují o představu koule v těle za pupkem. Ta se s nádechem zvětšuje a s výdechem zmenšuje. Lze praktikovat v jakékoliv poloze. Podle jednoho učitele je to cvik, který „cvičí mistři na všech úrovních“.

Koule

Jaké cvičení je nejvhodnější pro mé přátele abstinenty?

Bude to asi „Pěstování koule“. Proč právě toto cvičení?

Dá se tak uklidnit, zvládnout bažení a silné emoce, doplňovat energii a cvičení usnadňuje sebeovládání.

Kdo má kouli, ten se má. Ten, kdo jí nemá, může sice vést filosofické řeči, ale to je asi tak všechno.

Jak se ona koule pěstuje?

Je to jednoduché. Mezi pupkem a páteří máme kouli z energie.

S nádechem ji zvětšujeme, s výdechem zmenšujeme. Na konec cvičení kouli zmenšíme a uložíme.

To je ostatně vhodné i po skočení nějaké práce, aby energie nezůstávala zbytečně v rukách nebo v hlavě.

Cvičení jsme zpracovali jako videa v mnoha variantách.

Jógová relaxace (šavásana)

Praktikujeme na tvrdší podložce (např. jednu přeloženou dece). Prostředí by mělo být co nejklidnější. Nejlepší je polosvětlo (tedy ne tma ani ostré světlo). Příjemná by měla být i okolní teplota.

Výchozí poloha: Položte se na záda, nohy mírně od sebe, ruce podle těla dlaněmi vzhůru. Pokud má někdo kulatá záda, ať si podloží hlavu tvrdším polštářkem nebo složenou dekou. Pokud má někdo problémy s bederní páteří, může si dát pod kolena srolovanou deku, čímž se uvolněné nohy trochu pokrčí a lépe se uvolní právě bederní oblast. Navíc se odkrví nohy a je to příjemné. Dá se cvičit i v pohodlném sedu, ale vleže je to příjemnější.

Vlastní cvičení: Můžete se ještě pohnout a najít si v rámci základní polohy co nejvhodnější pozici. Pak byste měli zůstat ležet nehybně. Nejprve si uvědomte, kde se tělo dotýká podložky. Jsou to paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, temeno hlavy. UVědomte si všechna tato místa současně. UVědomte si místa příjemné tíže, tíže přicházející z různých částí těla... Tělo je příjemně těžké...

UVědomujte si dotyk pravé nohy a podložky. Dotýká se patou... Lýtkem, stehnem, hýždí...

Vnímejte dotyk levé nohy a podložky. Dotýká se patou... Lýtkem, stehnem, hýždí...

Dotyk pravé ruky... Dotyk levé ruky...

UVědomujte si dotyk pravé lopatky a podložky, levé lopatky, necháváte je uvolnit...

Uvolňuje se i oblast bederní... Záda příjemně těžká, uvolnění...

S nádechem necháváme uvolňovat břicho, s výdechem hrudník...

Necháváme uvolnit šíji, krk včetně hlasivek...

Uvolňuje se čelist, svaly kolem úst i kolem očí, čelo...

Uvědomujete si celé tělo, nechávejte ho uvolnit... Celé tělo...

Znovu celá pravá noha, levá noha, pravá ruka, levá, celý trup, krk a obličej... Celé tělo, celé tělo, celé tělo, příjemná tíže v celém těle.

Přenášíte pozornost k dechu, uvědomujete si pohyb břicha při dýchání, vnímáte přirozený dech. Nechávejte ho spontánně plynout, pouze si uvědomujete každý nádech a výdech. Spojte s počítáním: nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, nádech 3, výdech 3 atd. Počítáte určený počet dechů např. 12, 24, 27, 54. Zůstávejte bdělí, pozorní a uvolnění. Kdyby se objevovaly nesouvisející myšlenky, nechávejte je přicházet a odcházet. Trpělivě a laskavě se vracejte k uvědomování si dechu. Na závěr se zhluboka nadechněte, protáhněte se jako při probuzení z osvěžujícího spánku, otevřete oči. Relaxace tak zvolna skončí.

Rychlá relaxace

U zkušenějších už samotné zaujetí polohy k relaxaci automaticky vede k uvolnění. Poloha se stává zařizovaným signálem k uvolnění. Takto lze relaxaci navodit velmi rychle. Zaujmeme předepsanou polohu, necháme tělo bezvládně volně a pasivně odpočívat. Jakoby se roztékalo a přebíralo tvar podložky (jako kapka medu). Je volné, bezvládné, pasivní, uvolněné. Může opět následovat uvědomování si dechu.

Využití relaxace

1. Samostatně. Řada lidí je takto schopna mírnit únavu, vyčerpání, úzkosti i deprese. 2. K navození spánku. Kdo umí postup dobře z paměti, může ho používat k navození spánku. Přitom relaxaci neukončuje, ale pokračuje ve sledování dechu neomezeně dlouho. Do spánku se nemusí nijak nutit, tento stav sám o sobě jeho tělu i psychice poskytuje potřebný odpočinek. 3. Ve spojení s dalšími cviky jógy nebo tělesným cvičením. Krátkou relaxaci se často série cviků zahajuje (hlavně kdyby se někdo cítil unavený). Krátkou relaxaci také vkládáme mezi obtížnější cviky a důkladnou relaxaci se zpravidla série jógových cviků ukončuje. Relaxace po předchozím vydatnějším tělesném cvičení bývá snazší. 4. Částečnou relaxaci (relaxaci určitých částí těla) je možné včlenit i do normálních denních aktivit (např. při čekání na tramvaj si uvolnit pravou ruku). Relaxační a meditační cvičení se ale nesmějí provádět při činnostech náročných na pozornost, jako je řízení vozidla. 5. Relaxace je také součástí desenzibilizace ve fantazii, kterou jsme zmínili už dříve.

Tělesná cvičení jógy

Tyto cviky v sobě spojují výhody relaxace (uvolnění) a cvičení. Měly by se ale provádět správně. Co to znamená?

1. Svaly, které nepotřebujeme k provedení určitého cviku, necháváme uvolněné. Tomu se říká diferencovaná (částečná) relaxace.
2. Během cvičení si uvědomujeme tělo a cvičení neustále přizpůsobujeme svým možnostem. Cílem není dosáhnout nějakého výkonu, ale důkladně a přitom šetrně procvičit tělo.
3. Jóga je jednoznačně nesoutěživá. Výsledkem je změna vnitřního stavu, ne vnější efekt.
4. Jógu je dobré cvičit pravidelně, nejlépe denně v určitou hodinu. Osobně se mi osvědčilo a každému doporučuji cvičit ráno, před odchodem do zaměstnání a před snídaní. Tato doba je „jistá“, většinou v ní nepřicházejí návštěvy ani nenastávají jiné naléhavé povinnosti jako v jiných obdobích dne. Tiché cvičení nebude rušit nikoho ve společné domácnosti. Navíc je člověk nalačno, což je pro cvičení také dobré. Toto pravidelné ranní cvičení (třeba jen patnáctiminutové) je možné doplnit podle okolností cviky i v jinou denní dobu. Např. když se člověk vrátí unavený z práce domů, může relaxovat. Jako příklad tělesného jógového cvičení uvádím mardžariásanu (kočku) a vjaghrásanu (tygří protažení). Prospívají páteři a učí nás správně dýchat. V současnosti s našimi přáteli abstinenty a abstinentskymi cvičíme nejčastěji následující cvičení. Všechna z nich najdete jako videa na www.youtube.com/drnespor
 - * Sfinga a její varianty. Tato pozice narovná člověku záda a může nahradit sezení. Dá se v ní např. studovat nebo si číst.
 - * Nebeské protažení.
 - * Strom ve větru.
 - * Varianty pozice kočky a tygří protažení.
 - * Kobra
 - * Ještěrka

Dechová cvičení

Lze se jim zároveň zklidnit i aktivovat. Mnohé z nich člověka přeladí, aniž by musel zápasit s myslí. Základem všech dechových cvičení je plný jógový dech.

Plný jógový dech

Dýchání je v józe připisována velká důležitost. Správné dýchání je významné i z lékařského hlediska. Dýchání přímo nebo nepřímo ovlivňuje řadu dalších tělesných funkcí včetně duševní činnosti. Dechový proces lze zhruba rozdělit na dýchání brániční (břišní) a dýchání hrudní (žeberní). Při bráničním dýchání se bránice (plochý sval oddělující břišní a hrudní dutinu) pohybuje během nádechu jako píst dolů, tím se do plic nasává vzduch a břišní stěna se vyklenuje. Při výdechu se naopak břišní svaly stahují a vytlačují bránici vzhůru, čímž se vzduch z plic vypuzuje.

Nácvik bráničního dýchání: Výchozí polohou je leh na zádech, nohy jsou pokrčeny v kolenou a opřeny chodidly o zem. Jedna ruka se volně dotýká horní části břicha, druhá hrudníku, lokty spočívají na podložce. V této poloze si nejprve uvědomujeme přirozený dech. Horní část břicha se s nádechem nadzdvihuje, s výdechem poklesává. Pak vneseme do dýchání vědomé řízení. Hrudník ponecháváme pokud možno nehybný. S nádechem břišní stěnu vyklenujeme o něco víc než obvykle, s výdechem dlouze, úplně a plynule poklesává. Dýchání se tak prohloubí a zejména ve výdechové fázi zvolní. Uvádí se, že břišní dýchání aktivuje spíše parasympatický nervový systém, a tedy zklidňuje. Opakujeme 8 až 12x i vícekrát.

Nácvik hrudního dýchání: Pohyby žeber při dýchání připomínají rozpínání křídel ptáků nebo méně poetický pohyb zvedaného držadla kbelíku. Podobně jako toto držadlo je i většina žeber zakotvena na dvou místech - na páteři a na hrudní kosti. Ve stejné poloze jako u předchozího cviku s nádechem rozšiřujeme hrudník do stran a rozpínáme i ve směru předozadním. Výdech je spíše pasivní, prodloužený a úplný. Břišní stěna se pokud možno nepohybuje. Hrudní dýchání působí více aktivačně.

Nácvik plného jógového dechu: Ve stejné poloze zahájíme úplným výdechem. Následuje nádech do břicha (břišní stěna se nadzdvihuje) a dechová vlna přechází plynule v hrudní nádech. Teprve pak následuje dlouhý, úplný a plynulý výdech. Výdech je zakončen stažením svalů v horní části břicha, čímž se z plic vypudí ještě něco vzduchu. Dýchání je plynulé a bez trhavých pohybů. Dech je podstatně hlubší a pomalejší než při běžném dýchání. Pokročilejší cvičenci si mohou v duchu odpočítávat délku nádechu a výdechu a prodlužovat výdech na dvojnásobek nádechu. Plný jógový dech je vhodné později praktikovat vsedě. Může jít o některý z jógových sedů nebo o sed na židli. Důležitější nežli poloha nohou je vzpřímená poloha trupu. Bylo zjištěno, že nádech působí na svaly i psychiku aktivačně, výdech spíše uvolňuje. Proto se v józe často výdech prodlužuje na dvojnásobek nádechu.

Výhody a použití

Už prosté uvědomování si vlastního dechu vede k jeho bezděčnému zklidnění, což má i účinky na duševno. Zvláště se doporučuje uvědomovat si dechové pohyby v oblasti břicha, protože tuto oblast lidé často nevědomky napínají. Uvědomování si dechu v oblasti břicha nebo i plný jógový dech je možné praktikovat i během normálních denních činností, aniž by byl člověk nápadný nebo na sebe nějak upozorňoval. Zkušenější dýchají plným jógovým dechem např. i za chůze. Z dalších dechových cvičení jógy je pro patologické hráče velmi vhodný cvik kapálabhāti. Má spíše aktivující účinky. Nádí šódhana bez zádrží, zklidňuje a podle tradice vnáší soulad do toku energií v těle. Zvláště vhodná před spaním jsou brámari a udždžájí, protože zklidňují.

Mudry

Mudry jsou nejčastěji zvláštní gesta rukou, o nichž se předpokládá, že působí na psychiku i tělesné zdraví. Neznámější je čin mudra (mudra vědomí, špičky palce a ukazováku se dotýkají a vytvářejí kolečko, ostatní prsty jsou volně natažené, ruce dlaněmi dolů) a džňána mudra (mudra poznání, špičky palce a ukazováku se opět dotýkají, ostatní prsty jsou volně natažené, ruce tentokrát otočte dlaněmi nahoru). Výhodou dále popsaných muder je to, že je můžete používat naprosto nenápadně v situacích každodenního života, třeba při cestě hromadnou dopravou. Mudry zlepšující sebeovládání najdete zpracované jako video na www.youtube.com/drnespor.

Mentální cvičení jógy

K těmto cvičením budeme potřebovat vzpřímený sed - ať některý z tradičních jógových sedů nebo docela sed židli. Při sedu na židli je lépe využít pouze přední třetinu sedací plochy a vzadu se neopírat, usnadní to zpřímené držení těla.

Antar mauna (cvičení vnitřního ticha)

Je to jeden z nejdůležitějších meditačních cviků. Velmi podobný postupy se používá při buddhistické meditaci nebo v psychoterapii. Pozorování myšlenek, aniž by na ně člověk reagoval, zlepšuje sebeovládání a pomáhá sebepoznání. Nahrávka cvičení vnitřního ticha je volně k dispozici na www.drnespor.eu.

Postup: Pohodlně, pokud možno zpříma, se posaďte. Zavřete oči. Zaposlouchejte se do zevních zvuků, které k vám přicházejí. Nehodnoťte je, neposuzujte, pouze je vnímejte. Zachovávejte při tom postoj nezúčastněného

diváka... Nyní si uvědomte vlastní tělo. Vnímejte ho co nejpozorněji a nejsoustředěněji. I tady ale zachovávejte postoj neosobního, nezúčastněného diváka. Nejsou dobré pocity ani špatné pocity, prostě tělo vnímáte, nic víc... A nyní si uvědomte vlastní myšlenky a duševní pocity. Také ty vnímejte pozorně, uvolněně a neosobně. Nechte myšlenky přicházet a odcházet, uvědomujte si, jak navazují, vnímejte i mezery mezi nimi. Zachovávejte stále postoj uvolněného nezaujatého diváka, svědka, pozorovatele.

Na konec cvičení hlouběji se nadechněte, protáhněte se a otevřete oči.

Cvičení trvá počátku několik minut, u pokročilých i déle.

Recitace slabiky ÓM a mantra jóga

K vědecky nejzkoumanějším jógovým technikám patří mantra jóga, tedy opakování určitých slabik, slov nebo vět. U mantra jógy byl prokazován relaxační, protistresový efekt. Recitace „ÓM“ navazuje vhodně na plný jógový dech tím, že napomáhá dlouhému, úplnému, plynulému a kontrolovanému výdechu.

Technika: Výchozí polohou jakýkoliv vzpřímený sed, oči jsou zavřené. Během výdechu recitujte v hlubší hlasové poloze: „ÓÓÓÓÓÓMMM“. Nádech se děje plným jógovým dechem, Existuje více způsobů recitace „ÓM“, způsob s prodlouženou první částí (O) je pro začátečníka nejvhodnější. Díky recitaci se výdech prodlužuje. Zvuk, který vydáváte, vám poskytuje zpětnou informaci o plynulosti výdechu. Recitaci je možné provádět se soustředěním do středu hrudníku nebo do středu mezi obočí. Nesouvisející myšlenky, které se během recitace mohou objevovat, si uvědomujte, ale nerozvíjejte je. Trpělivě, klidně, a laskavě se vracíte k recitaci. Recitovat se dá nahlas, polohlasem nebo v duchu. Tichá recitace je vhodná, chceme-li být ohleduplní vůči okolí (např. někdo spí ve vedlejší místnosti), může být i účinnější. Tichá recitace je ovšem také náročnější na soustředění a udržení pozornosti. Pokud je to možné, začínejte recitací nahlas a krátkou recitací nahlas své cvičení končete. Začátečník bude praktikovat např. deset „ÓM“, pokročilí mohou praktikovat několik minut i déle. Se slabikou „ÓM“ se váže řada symbolických výkladů, je to nepochybně jedna z nejstarších a nejosvědčenějších technik. Traduje se, že tento zvuk uslyšeli dávní mistři jógy ve svých meditacích. Mantry jsou stovky, některé z nich jsou jednoslabičné podobně jako Óm, jiné jsou vlastně krátkými modlitbami. Hezká mantra je třeba Óm šanti (šanti znamená mír). Možná nejste ani jógín, ani vegetarián a máte ledacos za sebou. Můžete i tak cvičit podobná cvičení? Odpověď zní ano. Mistr a učitel Paramahansa Satyananda řekl, že mantra očisťuje vše, s čím se setká, a že mantru samotnou nemůže poskvřnit nic. O mantra józe najdete ledacos zajímavého včetně příkladů na www.youtube.com/drnespor.

Karma jóga (jóga činnosti)

Tento směr jógy je pro moderní lidi velmi důležitý. Mistři jógy se shodují v tom, že bez karmajógy je pro naprostou většinu lidí vnitřní rozvoj nemyšlitelný. Tradice jógy říká, že v každém člověku se skrývá ohromná možnost vnitřního rozvoje. Zdůrazňuje se, že v každém člověku, ať se mu v životě daří nebo ne, ať je zdravý nebo nemocný, mladý nebo starý. Tělesná a duševní cvičení jsou pouze jedním z mnoha způsobů, jak se vnitřně zdokonalovat. Dalším způsobem je nesobecky konaná práce a služba. Rozpor mezi zájmy jednotlivce a celku při ní mizí. To co prospívá vnitřnímu rozvoji člověka, který se věnuje karmajóze, prospívá i jeho okolí a naopak. Stručná definice karmajógy zní: „Karmajóga je účinnost v jednání a vyváženost mysli.“

Technika karmajógy

- Když jsem se Paramahansy Niranjanandandy ptal, jak se zbavit stresu při každodenních problémech, dostal jsem tuto odpověď: „Zapomeň na své ego.“ Když čas od času dokážeme zapomenout na svá malá choulostivá já v zájmu něčeho vyššího, žije se nám lépe.
- Dalším principem karmajógy je nečekat odměnu. Odměnou je činnost sama, protože pomáhá člověku na cestě vzhůru. Zde bych citoval Paramahansu Satjánandu: „Neublížuji a jsem ke všem lidem laskavý a soucitný ne proto, že je to etické, ale proto, že se tím vyčerpává moje karma a mé srdce bude čisté.“ To samozřejmě neznamená, že by karmajógín odmítal mzdu. Jenže peníze pro něj nejsou tak důležité, aby si ho někdo mohl za peníze kupovat. Odměnou se zde rozumí i pochvala nebo uznání okolí. Ani na nich by neměl být člověk závislý do té míry, aby jednal v rozporu se svou zdravou a dobrou přirozeností.
- Podstatným rysem karmajógy je také dobré vnímání sebe sama, tj. dobré sebeuvědomění. To je důležité pro udržení zdraví. Např. člověk, který rozpozná příznaky blížícího se nachlazení, udělá si bylinkový čaj a odpočine si, tak může snadno předejít vážnějšímu onemocnění. Umět přiměřeně odpočívat souvisí právě s tímto bodem. Člověk, který dokáže realisticky posoudit vlastní síly, může být i prospěšnější druhým. Schopnost sebeuvědomění má i další, hlubší rozměr.
- Jóga i jiné duchovní tradice předpokládají, že v duši každého člověka je cosi dokonalého a jedinečného, co by se dalo nazvat dotykem Boží ruky. Schopnost si právě tento rozměr vlastního bytí uvědomovat je nástrojem i cílem karmajógy současně.
- To vše je ale třeba doplnit realistickým vnímáním vnějšího světa a vztahů v něm. Pak se v něm dokážeme dobře pohybovat a účinně jednat. Z Indie pochází příběh o velkém učiteli Rámakrišnovi. Ten poslal jednoho žáka nakupovat na trh. Žák utratil hodně peněz a učitel se ho ptal proč. Žák odpověděl, že jako duchovní

člověk nechtěl s prodavači smlouvat. Smlouvání je ovšem na indických tržištích běžné. Žák pak dostal následující poučení: „Pamatuj, že pravý světec se neštítí ničeho a nepohrdá ničím. Dokud budeš chodit po tržištích života, do té doby se budeš muset učit, abys dokonale poznal jejich zákony.“

- Schopnost vnímat sebe a svět nepřináší jen příjemné poznatky. I proto je tak důležitou zásadou karmajógy odstup, schopnost neosobního, nepřipoutaného a věčného pozorování. V této souvislosti se často mluví o postoji diváka, svědka, pozorovatele, který se nedává mechanicky vtahovat do hry svých myšlenek nebo pocitů či do zmatků vnějšího světa.
- Umět obrátit negativní v pozitivní vychází se zásady, že to, co člověka potkává, není samo o sobě dobré nebo špatné. Je to něco, co má člověka čemusi důležitému naučit. Jakmile to zvládne, otevírá se před ním další cesta.
- V karmajóze se také často mluví o pojmu dharma neboli povinnost. Vnímat své povinnosti k sobě, ke druhým lidem, ke společnosti a k světu a dostát jim je logickou podmínkou duchovního růstu. Koncept dharmy lze ilustrovat na historce z Japonska. Za mistrem Zenu přišel lékař, který si stěžoval, že obvažuje a léčí raněné vojáky, kteří po té co se uzdraví, jdou znovu do nekonečných válek a sporů. A vracejí se pak v ještě horším stavu. Lékař strávil s mistrem nějaký čas a pak se vrátil ke své práci. Když se ho ptali, proč v ní pokračuje, odpověděl: „Protože jsem lékař.“ Slovy staroindického spisu Bhagavadgíta: „Lépe je konat nedokonale vlastní povinnost, než konat dokonale cizí povinnost.“
- V souvislosti s karmajógou se také někdy hovoří o odevzdání se. Častým problémem moderního člověka je to, že má sklon přebírat odpovědnost za věci, které není schopen ovlivnit. Jedna kolegyně se nám přiznala, že se občas vnímá jako „ředitelka Evropy“. Člověk by měl udělat pro dobrou věc, co je v jeho silách a pak se tím už nezabývat ani na to nemyslet. To další už je vyšší moc. Anonymní hráči v této souvislosti doporučují „Předej to!“ (myslí se Vyšší Moci). Jógín, když udělal, co mohl, s tím skončí a někdy si pak řekne mantru Óm Tat Sat. Křesťan by v takové situaci asi použil: „Děj se vůle Boží“ nebo „amen“.

Etické zásady

K józe patří i určité zásady, jak by se člověk měl a neměl chovat. Dělí se do dvou skupin, totiž na „jama“ (zákazy nebo varování) a nijama (doporučení).

Jama: ahimsá (neublížování a to i ve vztahu k sobě), satja (pravdivost navenek i k sobě), asteja (poctivost), brahmačarja (ovládání smyslnosti), aparigrahá (nehrabivost) a jamáh (zdrženlivost).

Nijama: šauča (čistota), santóša (spokojenost), tapas (askeze), svádhjája (sebezpoznání), išvarapranidhánání (odevzdání se bohu nebo vyšším zásadám) a nijamáh (dodržování pravidel).

Praxe: Můžete postupovat následovně:

- Nejdříve se uvolněte už popsaným způsobem. Pak si některou zásadu zkuste, jako se zkouší konfekční oblečení, tedy jak vám „sedí“. Představte si, jak budete podle té či oné zásady reagovat v různých situacích, jak se při tom budete jevit okolí, jaký budete mít pocit sami ze sebe a jaké následky můžete očekávat.
- Další možností je vyhradit si pro určitou zásadu den (nebo týden) a po tuto dobu ji věnovat zvýšenou pozornost. Jeden váš den může být ve znamení neublížování, druhý ve znamení pravdivosti atd.

Proč je jóga vhodná i pro příbuzné hazardních hráčů?

Protože i oni jsou vystaveni nadměrnému a dlouho trvajícím stresu. A také u nich může jóga pomoci předejít různým nemocem a potížím vyvolaných stresem. Blízcí příbuzní člověka patologického hráče by měli uvažovat o cvičení jógy v nějakém kurzu nebo skupině. Pro příbuzného je důležité čas od času opustit domácí starosti. Velmi jim prospívá se vnitřně odpoutat a získat nadhled.

Jestliže se patologický hráč léčí, přichází v úvahu společné cvičení manželů, případně rodičů s dospívajícími dětmi. Takové společné cvičení často zlepší vzájemný vztah a usnadní řešení různých problémů. Ke komplikacím rodinného života pak lidé přistupují klidněji a uvolněněji.

Převtělování

*Jestliže se rodíme stále znova,
než dosáhneme dokonalosti,
ředitel hotelu se možná narodí
jako opuštěné děvčátko,
zhýčkaná žena jako mladík,
kterému ve zmatku velkoměsta,
kde je těžké i dýchat,
rozbili rikšu,
důstojník jako dítě
žebrající mezi auty
a navoněný zloděj...
raději nemyslet.
Kde se zrodíme my?
Přátelé, máme ještě čas
učit se soucitu a lásce,
než noc zavře knihu
uprostřed nedočtené strany*

Čchi-kung

Doslovný překlad názvu těchto čínských cvičení je práce s energií. S tou se opravdu v čchi-kungu pracuje přímočaře a efektivně. Čchi-kung má některé rysy společné s jógou – cvičí se uvolněně a uvědomovaně, pohyb je často sladěn s dechem atd. Najdou se ale také rozdíly. V případě čchi-kungu (v anglickém přepisu qigong) platí ještě více než v józe zásada, že nejlepší je se tato cvičení naučit od kompetentního učitele.

Řadu typických cvičení čchi-kungu jsme také uveřejnili na www.youtube.com/drnespor, k těm nejdůležitějším patří:

- * Zavírání a otevírání
- * Dýchání čtyřma rukama
- * Rozeznít nebeské bubny
- * Vědomé třesení
- * Čchi-kung proti závislostem

Jak zdravě usínat

Problémy s usínáním jsou poměrně časté a většinou souvisejí se stresem a napětím. Těm bývá patologický hráč vystaven v hojné míře. Léky, které se při poruchách spánku používají, jsou návykové. Některé z nich také nepříznivě ovlivňují kvalitu spánku. Nabízím vám lepší a bezpečnější způsoby, jak zdravě usínat.

1. Dodržujte „**fialovou hodinu**“. Fialová hodina je hodina před tím, než jdete spát. V té době se věnujte pouze klidným a příjemným záležitostem. Vhodný je rozhovor, ne hádka, uklidňující kniha, ne horor, příjemná a klidná hudba, ne fyzicky namáhavá práce.
2. Naučte se nějakou **relaxační techniku**. U nás je to nejčastěji jógová relaxace nebo autogenní trénink, v jiných zemích používají také progresivní relaxaci. Až se naučíte relaxovat, stačí setrvat v uvolněném stavu. Ten sám o sobě vašemu tělu i psychice prospívá, ať už se spánek dostaví nebo ne.
3. **Před spaním rozhodně nepijte ani čaj ani kávu**. Zvláště silně působí na děti a mohou u nich vyvolat poruchy spánku. Lépe se také usíná, když nemá člověk plný žaludek.
4. **Alespoň 2 hodiny před spaním nejezte**. Trávení a spánek nejsou vůbec dohromady.
5. Na klidný noční spánek se připravujete už ve dne. Pokud možno **přes den nespěte**, nebo jen velmi krátce. Jestliže pracujete duševně, najděte si trochu času na jógu, cvičení, jogging nebo procházku.
6. **Zjistěte, co vám pomáhá usnout**. Někdo má rád naprostou tmu, jiný se cítí lépe s rozsvícenou lampičkou, někomu dělá dobře před spaním teplá koupel, jiný věří na bylinky (uklidňuje např. meduňka lékařská nebo mateřídouška).
7. Někomu pomáhá před spaním **modlitba nebo jiné duchovní nebo meditační cvičení**.
7. **Přiměřená teplota místnosti, volný a příjemný noční úbor a vyhovující lůžko** zdravému spánku prospívají. Spíte-li na boku, podložte hlavu tvrdším polštářkem nebo složenou dekou tak, aby hlava byla v prodloužení osy těla.
9. Hodně problémů se spánkem vzniká tím, že se lidé do spánku nutí a jsou nervózní z toho, že se nedostavuje. Proto nemohou usnout a jejich problém se v bludném kruhu zesiluje. Uvědomte si, prosím, že nedostatek spánku naprosto neohrožuje vaše duševní ani tělesné zdraví. **Když nemůžete spát, čas využijte**. Udělejte něco, co jste odkládali, např. vyčistěte zašlé nádobí nebo napište dopis. Budete mít dobrý pocit a možná se vám začne chtít i spát. Rozhodně ale nepouštějte počítač ani televizi. Jsou to totiž velcí nepřátelé spánku.
10. **Pracovníci v třísměnném provozu jsou v náročné situaci** a poruchy spánku u nich bývají častější. Měli by proto tím víc dbát na zdravý způsob života a vyhýbat se alkoholu a návykovým lékům. Udělají dobře, když se naučí relaxovat.

PŘEJEME VÁM DOBROU NOC A DOBRÝ DEN, DOBRÝ DEN A DOBROU NOC.

Přestávám kouřit! Sbohem, rakovinové tyčinky!

Jestliže přestanete kouřit, prospějete tím svému zdraví i peněžence. Je nesmysl, dávat dvě nebo více tisícovek měsíčně tabákovým magnátům, zvláště když má někdo peněz málo. Patologičtí hráči při hazardu často zběsile kouří a koledují si kombinací stresu a nikotinu o infarkt nebo mrtvici. Nekouření usnadňuje abstinenci od hazardu a prospívá zdraví i peněžence.

Podle britských odhadů umírá denně v České republice na následky kouření tabáku 63 osob. Tabákový kouř obsahuje přes 4000 látek, z toho 60-100 zvyšuje riziko nádorů. Tabákový kouř se podílí podstatně i na vzniku srdečních nemocí. Tabák zvyšuje také riziko cévních mozkových příhod („mrtvice“) a onemocnění tepen. Tabákový kouř je častou příčinou poškození plodu. Oslabuje také imunitní systém, tedy snižuje celkovou odolnost. Kouření zhoršuje tělesnou výkonnost a patří k nejčastějším příčinám impotence u mužů středního věku. Z velkého množství chemických látek v tabákovém kouři je návykový jedině nikotin. Spotřeba tabáku v řadě vyspělých zemí klesá, v rozvojových zemích většinou stoupá. Dá se to vysvětlit i tak, že vyspělé země své obyvatelstvo před tabákem do jisté míry chrání (např. zdravotní výchovou, cenovou regulací, různými omezeními). Nebrání však exportu tabákových výrobků do jiných zemí. Porovnáme-li účinky tabáku a alkoholu nebo jiných drog, zdravotní škody, které tabák působí, přicházejí většinou později, ale jsou stejně závažné. Kombinovaní dále popsanych postupů je možné a zvyšuje účinnost odvykání.

Co můžete udělat sami a hned

Motivace: Uvědomte si co nejvíce výhod nekouření, např. úspory, lepší výkonnost, pleť, u mužů i potence, svoboda, prevence srdečních nemocí a nádorů atd.

Rozpoznání nebezpečných situací: Lépe je na tom, ten, kdo se vyhne nebezpečným místům (kuřácký oddíl vlaku či brloh). Kdo při kouření pil alkohol nebo černou kávu, udělá dobře, když se vyhnete i jim.

Přestat a dost: Stanovte si datum, nejlépe první víkendový den nebo den, kdy vás nečeká stres. Datum předem oznamte lidem v okolí. V onen, pro plíce radostný, den vyházejte cigarety a zapalovače. Popelníky použijte třeba jako misky pod květináče.

Rozpoznávat nebezpečné myšlenky: Nepřipomínejte si kouření ani a nepřipouštějte pochybnosti. Nebezpečné myšlenky podrobte kritice nebo je neosobně pozorujte jako zvířata v ZOO, a pak je nechte odejít.

Zvládejte bažení. Pomáhá rozptýlení něčím, co nejde s kouřením dohromady (např. sprcha, zpěv nebo obojí), promluvit si o tom se sympatizujícím člověkem, procházka, tělesná práce, připomínání si výhod nekouření, vybavení si nepříjemných důsledků kouření, odměňování se. Z ušetřených peněz za cigarety si můžete koupit něco pro radost.

Švédská metoda: Při bažení (tj. touha po tabáku) proveďte několik hlubokých nádechů, a výdechů a tak ho překonejte.

Tvořivě zvládejte situace, kdy dřív člověk kouřil: Zvládnutí obtížné situace si můžete předem nacvičit.

Relaxace, jóga: Jsou užitečné zvláště tam, kde kouření souvisí se stresem. Klid navozený relaxací (i dobu před usnutím nebo po probuzení) můžete využít k sebeovlivnění. K osvědčeným formulím patří: “Cigarety jsou mi lhostejné, jsem klidný a sebevědomý” nebo “Žiji zdravě.”

Nekouřit vůbec: Nešimrejte spícího hada závislosti cigaretou. Nekouřit je mnohem snazší, než kouřit „trošku“.

Zvládnutí recidivy: Kdybyste začali znovu kouřit, nedejte se odradit a začněte znovu s nekouřením. I den bez cigarety prospívá. Je to jako poslat plíce na rekreaci. Zjistilo se, že většina lidí, kteří přestali definitivně kouřit, k tomu potřebovala více pokusů.

Utvrzovat se: Uvědomujte si výhody toho, že jste přestali kouřit, utvrzujte se v tom. Ptejte se průdušek a plic, jak se jim to líbí. Vidíte, že už se tak nezadýcháváte? Kolik jste ušetřili? A také nemáte žluté prsty a zuby.

Životospráva: Více se pohybujte, sportujte, věnujte se fyzické práci. Přeladíte se a kromě toho si tak lépe udržíte váhu. Jezte více zeleniny, ovoce, celozrnných výrobků a omezte tučná a sladká jídla.

Pro ty, kdo nechtějí přestat kouřit najednou

Metoda vědomého kouření: Kuřák kouří vědomě. Při každém tahu vnímá všemi smysly, co cítí, svou mysl nutí zabývat se kouřením celou dobu, co ho provozuje. Cigarety jsou drahé, kouřit jen tak, by bylo mrhání peněz. Dodržujte zásadu “Když kouřím, tak kouřím”. Vnímejte složky tabákového kouře jako kyslíčnick uhelnatý, formaldehyd (páchne po mravencích), dehet, kyanovodík a jiné pochutiny. Tabákový kouř jich obsahuje asi 4000, asi 100 z nich zvyšuje riziko rakoviny.

Sebemonitorování: Zapisujte u každé cigarety v kolik hodin a v jaké situaci jste ji vykouřili a v jakém jste byli rozpoložení. Pomocí sebemonitorování se dá snížit počet vykouřených cigaret, a člověk si tak sám sebe lépe uvědomuje. Dokáže předem poznat nebezpečné situace a připravit se na ně.

Rozbíjení stereotypů: Vyžaduje smysl pro humor. Krabičku cigaret můžete např. oblepit náplastí. Kdybyste chtěli kouřit, nejdříve odmotáte náplast. Po vykouření jedné cigarety zase krabičku zamotáte, ale tentokrát jinak,

aby bylo rozmotávání zajímavější. Nebo dejte krabičku cigaret na nejbližší místo v domě. Kdyby přišla chuť na cigaretu, zajdete pro krabičku třeba do poštovní schránky. Po vykouření cigarety vrátíte krabičku zpátky. Zvláště vhodné pro ty, kdo si chtějí zlepšit kondici. Stereotypy pomáhá překonat i kouření podivnými způsoby, té nejohavnější značky cigaret, zásadně sám, nikdy po jídle atd.

Rychlé kouření: Drsná a účinná metoda pro zdravé lidi. Hluboce vdechujte kouř v rytmu po šesti vteřinách bez přestávky. Po vykouření jedné cigarety hned zapalte další a tak pokračujte, dokud vám nezačne být špatně.

Nikotinové žvýkačky a další nikotinové přípravky. Žvýkačka nebo náplast s nikotinem pomohou překonat odvykací stav po nikotinu. Žvýkačku je třeba žvýkat pomalu (např. jednou žvýknutí za půl minuty), aby se netvořily sliny, protože nikotin se vstřebává v dutině ústní, ne v žaludku. Léčba nikotinovými žvýkačkami trvá řadu měsíců, denní dávky se postupně snižují. Je dobré mít žvýkačku u sebe a to i v případě, že někdo používá nikotinovou náplast. Pomáhá to zvládat krize. Nikotinové náplasti a žvýkačky se používají místo cigaret, ne souběžně s nimi.

Postupy k odvykání kouření vyžadují spolupráci s odborníky

Na různých místech pracují centra léčby závislosti na tabáku a poradny pro odvykání kouření. **Bupropion** (Zyban, Wellbutrin) je antidepresivum užitečné při odvykání kouření. Může mít vedlejší účinky. Podává se už v době, kdy člověk ještě kouří. Desátý den podávání se doporučuje přestat kouřit a v léčbě bupropionem pokračovat nejméně 2 až 3 měsíce.

Champix je v současnosti modernější a také asi neúčinnějším lék k odvykání kouření. Je na lékařský předpis a pojišťovny ho nehradí. Cena odpovídá přibližně měsíčním výdajům za tabák.

Skupinová terapie umožňuje sdílet mezi členy skupiny zkušenosti s překonáváním závislosti na tabáku a vzájemnou podporu členů. **Kombinovaní** více popsanych postupů je možné a zvyšuje účinnost odvykání. Za plíce krásnější!

Poradny pro odvykání kouření v ČR na Internetu:

<http://www.dokurte.cz>

<http://www.nekurak.cz>

Svépomocná organizace Anonymní hráči

Krátce o Anonymních hráčích

Organizace Anonymní hráči (Gamblers Anonymous) vznikla v USA po vzoru organizace Anonymní alkoholici. Svépomocné organizace nechápeme jako alternativu k profesionální léčbě, jestliže je potřebná, ale jako její obohacení. Proto jsme také při Oddělení pro léčbu závislosti v Psychiatrické léčebně Bohnicích podnítily vznik Anonymních hráčů. Poskytli jsme našim přátelům abstinentům podklady a první modelové setkání Anonymních hráčů a jsem vedl já. Pak jsme se dohodli, že další setkání si budou vést sami. Skupiny Anonymních hráčů jsou od té doby běžnou součástí léčebného programu.

Průběh uvedeného zmíněného modelového setkání byl zhruba následující: Nejprve by se měl vedoucí představit např. „Jmenuji se Karel a jsem patologický hráč“. Přečetl jsem dotazník Gamblers Anonymous uvedený v předchozí části knihy. Ti, kteří chtěli odpovědět kladně, se na příslušné otázky hlásili. Američtí Anonymní hráči někdy používají pouze část tohoto dotazníku (např. 5-10 otázek). V tomto případě samozřejmě nejde o zjišťování diagnózy, ale o posilování motivace. Připomínáním si určitých minulých zkušeností se zvyšuje odhodlání ke změně. Pak jsem se zeptal, zda by se někdo z přítomných chtěl ostatním svěřit s vlastní zkušeností. Obvyklé pravidlo je, že ten, kdo hovoří, by neměl být přerušován ani nucen pokračovat otázkami. Kládní otázky se většinou nepovažuje za vhodné. Účastníci nehovoří obecně, nekritizují a nehodnotí, popisují pouze vlastní zkušenosti. To je jeden z podstatných rozdílů proti běžným psychoterapeutickým skupinám. Naopak je velmi vhodné navázat na zkušenosti hovořícího vlastními zkušenostmi. Vedoucí k tomu může povzbuzovat. Také předává slovo a dbá na dodržování pravidel. O slovo se účastníci hlásí zdvižením ruky.

Vedoucí schůzky zakončí např. následujícím textem: „*At' (s pomocí boží) klidně přijímám věci, které nemohu změnit, mám odvahu měnit ty věci, které změnit dokážu, a moudrost rozlišovat mezi prvním a druhým.*“

Účastníci se zásadně oslovují křestními jmény, příjmení si nesdělují a očekává se, že zachovají o obsahu schůzky mlčenlivost. To funguje automaticky. Sdělít, že se člověk s někým setkal na schůzce takovéto organizace, by znamenalo automaticky přiznat, že se jí dotýčný také zúčastnil. Jestliže se na schůzku dostaví začátečník, má se přivítat zvláště srdečně. Lze ho požádat, aby se představil a nabídnout mu slovo. V dobře pracující svépomocné skupině se daří vytvářet atmosféru vzájemného pochopení a pomoci.

Svépomocné organizace a jiné formy léčby

Existují doklady o tom, že spolupráce svépomocnými organizacemi může zlepšit výsledky léčby poskytované zdravotníky. Kombinování léčby za pomoci profesionálů a „dvanácti kroků“ jsem viděl ve vojenské nemocnici v Brecksville, kde se specializují na léčbu patologického hráčství.

Z publikace „Gamblers Anonymous“ (Anonymní hráči) vydané v USA

Hledal jsem duši
ale nenacházel jsem ji,
hledal jsem Boha,
ale Ten mi unikal,
hledal jsem bratra
a našel jsem jeho, duši a Boha.

Historie

Sdružení Anonymních hráčů vzešlo z náhodného setkání dvou mužů v lednu 1957. Tito muži prožili skutečně zdrcující problémy a neštěstí způsobené nutkavým hráčstvím⁶. Začali se scházet, a jak plynuly měsíce, ani jeden z nich se k hazardní hře nevrátil.

Dospěli během svých debat k závěru, že proto, aby předešli recidivě, je třeba u sebe samých dosáhnout povahových změn. Aby se jim to podařilo, převzali duchovní principy, které používají tisíce lidí překonávající jiné závislosti. Slovo „duchovní“ vyjadřuje ty rysy lidské mysli představující její nejvyšší a nejkrásnější kvality jako laskavost, velkorysost, poctivost a pokoru. Cítili také, že k tomu, aby si udrželi vlastní abstinenci, je životně důležité poselství naděje předávat jiným patologickým hráčům.

V důsledku příznivé publicity předního novináře a televizního komentátora se první setkání Anonymních hráčů uskutečnilo v pátek 13. září 1957 v Los Angeles v Kalifornii. Od té doby toto společenství stále roste a přibývá skupin po celém světě.

⁶ Pojem „nutkavé hráčství“, který se v materiálech používá, byl v současnosti nahrazen pojmem „patologické hráčství“.

Anonymní hráči

Anonymní hráči jsou společenstvím mužů a žen, kteří navzájem sdílejí zkušenost síly a naděje, aby vyřešili svůj společný problém.

Jedinou podmínkou členství je přání přestat hrát. Nevybíráme členské příspěvky ani jiné poplatky za členství v Anonymních hráčích, jsme soběstační díky vlastním dobrovolným příspěvkům. Anonymní hráči nejsou spojeni s žádnou sektou, náboženskou denominací, politikou, organizací ani institucí, nemají zájem vstupovat do žádných sporů, podporovat něco nebo se proti něčemu stavět. Naším prvotním cílem je přestat hrát a pomáhat druhým, nutkavým hráčům, aby i oni přestali.

Většina z nás nebyla ochotna si přiznat, že jsme skutečně problémovými hráči. Nikomu se nelíbí připustit, že je jiný, nežli druzí lidé. Nepřekvapuje proto, že pro hráčské kariéry jsou typické marné pokusy dokazovat, že umíme hazardně hrát jako druzí. Myšlenka, že někdy a nějak dokážeme svoji hru ovládnout je velikou posedlostí každého nutkavého hráče. Že tato iluze trvá, překvapuje. Mnozí k ní lnou i ve vězení, v duševní nemoci nebo ve smrti.

Naučili jsme se svému nejnvtírnějšímu já plně přiznat, že jsme nutkaví hráči. To je první krok směrem k uzdravení. Je třeba zničit mylnou představu, že ve vztahu k hazardní hře jsme nebo můžeme být jako druzí. Schopnost hazardní hru ovládat jsme ztratili. Víme, že žádný skutečný nutkavý hráč se nikdy nenaučí hrát s mírou. Všichni jsme měli občas dojem, že schopnost hrát s mírou znovu získáváme, ale tato většinou krátká období byla nevyhnutelně následována dalším zhoršením kontroly. To vedlo časem k politováníhodné a nepochopitelné demoralizaci. Jsme přesvědčeni, že patologičtí hráči našeho typu jsou ohroženi progresivní nemocí. Ta se v průběhu času, jestliže se neléčí, nezlepšuje, ale zhoršuje. Proto, abychom vedli normální a šťastný život, se budeme ze všech sil snažit v každodenním životě uplatňovat určité zásady.

Program uzdravení

Zde jsou kroky představující program uzdravení:

1. Přiznali jsme si, že ve vztahu k hazardní hře jsme bezmocní, že naše životy se staly nevládatelné.
2. Dospěli jsme k závěru, že Síla větší než my sami nás může vrátit normálnímu myšlení a životu.
3. Rozhodli jsme se svěřit svoji vůli a své životy péči této Síly, jak jí rozumíme.
4. Zkoumali jsme sebe a provedli jsme nebojácně vlastní morální a finanční inventuru.
5. Přiznali jsme sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.
6. Byli jsme naprosto připraveni se těchto vad charakteru zbavit.
7. Pokorně jsme požádali Boha (jak mu rozumíme), aby naše nedostatky odstranil.
8. Udělali jsme seznam všech lidí, kterým jsme ublížili, a byli jsme svolní s tím všechny odškodnit.
9. Tyto lidi jsme přímo odškodnili, kde to bylo možné, s výjimkou situací, kde by to poškodilo je nebo jiné.
10. Pokračovali jsme v provádění osobní inventury, a když jsme udělali chybu, pohotově jsme to přiznali.
11. Prostřednictvím modlitby a meditace jsme usilovali o to, zlepšovat vědomý kontakt s Bohem, jak mu rozumíme, a modlili se pouze za to, abychom poznali jeho vůli a měli sílu ji provádět.
12. Ve všech záležitostech jsme usilovali tyto zásady uskutečňovat a toto poselství jsme se snažili předávat dalším nutkavým hráčům.

Program jednoty

Zkušenost ukázala, že pro udržení jednoty jsou důležité následující zásady:

1. Naš společný prospěch je na prvním místě, uzdravení jednotlivce záleží na jednotě skupiny.
2. Naši vedoucí nevládnou, jsou to jen důvěryhodní služebníci.
3. Jedinou podmínkou členství v Anonymních hráčích je touha přestat s hazardem.
4. Každá skupina se řídí sama s výjimkou záležitostí týkajících se jiných skupin nebo Anonymních hráčů jako celku.
5. Smysl Anonymních hráčů je jediný - předávat toto poselství nutkavým hráčům, kteří dosud trpí.
6. Anonymní hráči nesmí propůjčovat své jméno žádnému vnějšímu podniku nebo zařízení, ani ho podporovat nebo financovat, aby nás problém peněz, vlastnictví nebo prestiže neodváděl od našeho prvotního účelu.
7. Každá skupina Anonymních hráčů má být plně soběstačná a odmítat příspěvky zvenčí.
8. Anonymní hráči mají navždy zůstat neprofesionální, ale naše střediska poskytující služby mohou zaměstnávat specializované pracovníky.
9. Anonymní hráči, jako takoví, nesmějí být organizováni, ale můžeme vytvářet rady nebo výbory přímo zodpovědné těm, kterým slouží.
10. Anonymní hráči nemají určitý názor na zevní záležitosti, proto organizace Anonymních hráčů nesmí být vtahovaná do veřejných sporů.
11. Naše vztahy k veřejnosti jsou spíše založeny na tom, že lidi přitahujeme, než abychom je přesvědčovali. Vždy potřebujeme zachovávat osobní anonymitu, ať na úrovni tisku rozhlasu, filmu nebo televize.

12. Anonymita je duchovním základem Anonymních hráčů, který nám vždy připomíná, že principy je třeba stavět výše než osobnosti.

Nutková hazardní hra a Anonymní hráči (otázky a odpovědi)

Co je to nutkové hazardní hráčství?

Nutkové hráčství je v podstatě pokračující nemoc, která se nedá vyléčit, dá se však zastavit. Mnoho nutkových hráčů před tím, než přišli do Anonymních hráčů, o sobě uvažovalo jako o normálně slabých nebo prostě špatných. Podle Anonymních hráčů jsou nutkaví hráči ve skutečnosti lidé těžce nemocní, kteří se mohou uzdravit, jestliže budou podle svých nejlepších schopností následovat jednoduchý program, který se osvědčil u tisíců jiných mužů a žen, jež měli problém s hazardem.

Co je tou první věcí, kterou by měl nutkavý hráč udělat, aby přestal s hazardem?

Nutkavý hráč potřebuje být ochoten přijmout skutečnost, že je postižen zhoršující se nemocí a že si velmi přeje se uzdravit. Naše zkušenosti říkají, že program Anonymních hráčů prospívá všem, kdo touží přestat s hazardem. Nikdy ale nemůže fungovat u těch, kdo nepřijmou skutečnosti o své nemoci.

Jak se dá poznat, jestli jste nutkavý hráč?

Pouze vy se můžete takto rozhodnout. Většina lidí se k Anonymním hráčům obrací, až když jsou ochotni přiznat, že je hazard přemohl. Anonymní hráči popisují nutkavého hráče jako člověka, jemuž hazard působil rostoucí a pokračující problémy ve všech oblastech jeho života. Mnoho členů Anonymních hráčů prošlo hroznými prožitky před tím, než byli ochotni přijmout pomoc. Jiní museli čelit pozvolnému a skrytému chátrání, což je nakonec přivedlo k bodu, kdy si přiznali porážku.

Jak překonat hazard s programem Anonymních hráčů?

Pomocí toho, že postupně mění svoji povahu. Toho se dá dosáhnout vírou v základní zásady programu uzdravení Anonymních hráčů a jeho následováním.

K tomu, aby člověk k víře a porozumění dospěl, neexistují zkratky. Zbavit se jedné z nejhorších a nezákeřnějších nutkových závislostí bude vyžadovat pilné úsilí. Poctivost, otevřená mysl a ochota jsou klíčová slova našeho uzdravení.

Je důležité porozumět tomu, proč jsme hazardně hráli,

Možná, ale přestat, mnoho členů Anonymních hráčů dokázalo abstinovat od hazardu, aniž jim v tom pomohlo pochopení, proč s ním začínali.

Jaké jsou některé charakteristiky člověka, který je nutkavým hráčem?

1. Neschopnost a neochota přijmout skutečnost. Proto utíká do snového světa hazardní hry.
2. Citová nejistota. Nutkavý hráč zjišťuje, že se cítí v citové pohodě, jedině když je „v akci“. Není nezvyklé slyšet od člena Anonymních hráčů něco jako: „Jediné místo, kde se cítím, jako že tam patřím, je židle u pokerového stolu. Tam se cítím v pohodě a v bezpečí. Nikdo tam na mě nemá velké požadavky. Víím, že se ničím, ale současně mám určitý pocit bezpečí.“
3. Nezralost. Přání mít v životě všechny dobré věci bez velké námahy je asi společným rysem problémových hazardních hráčů. Mnoho členů Anonymních hráčů si přiznalo, že nebyli ochotni vnitřně růst. Podvědomě cítili, že je možné se vyhnout úspěšlé zodpovědnosti hazardní hrou a nakonec se jejich snaha unikat zodpovědnosti stala podvědomým nutkáním.
4. Mnoho nutkavých hráčů má také silnou vnitřní potřebu být důležití a potřebují pocit všemohoucnosti. Nutkavý hráč je ochoten udělat cokoli (často i protispoločenského), aby udržel představu, jakou chce o sobě mít a jakou chce, aby o něm měli druzí.
5. Existuje také teorie, že nutkaví hráči chtějí podvědomě prohrávat, aby se trestali. Tuto teorii lze podpořit důkazy.

Jaký je snový svět nutkavého hráče?

To je další společný rys nutkavých hráčů. Spoustu času tráví fantaziemi o velikých a báječných věcech, které udělají, jakmile dosáhnou velké výhry. Často vnímají sebe jako okouzluující lidumily. Mohou snít o tom, jak opatřují rodině a přátelům nová auta, norkové kožichy a další luxusní zboží. Nutkaví hráči si představují sebe, jak vedou příjemný a milý život díky penězům, které vzešly z jejich systému. Služebníci, prosklené byty, hezké oblečení, okouzluující přátelé, jachty a cesty kolem světa - to je pár z mnoha úžasných věcí, které jsou na dosah, až vyhraje. Je dojemné, že žádná výhra není dost velká, aby uskutečnila i ten nejmenší sen. Když nutkavý hráč uspěje, hraje dál, aby snil ještě větší sny. Když prohrává, hraje ve stavu bezohledného zoufalství a hlubina jeho neštěstí je bezedná, jak se snový svět bortí. Je smutné, že se znovu snaží, sní více snů a samozřejmě trpí ještě větším neštěstím. Nikdo ho nedokáže přesvědčit, že obrovské plány se nikdy neuskuteční.

Není nutkové hráčství v podstatě finanční problém?

Ne, nutkové hráčství je nejspíše emoční problém. Osoba postižená touto chorobou vytváří hory zdánlivě neřešitelných problémů. Samozřejmě vznikají také finanční problémy, ale musí čelit i problémům v manželství, v zaměstnání a se zákonem. Nutkavý hráč zjišťuje, že ztratil přátele a příbuzní ho odmítají. Z mnoha vážných problémů jsou ty finanční často nejsnáze řešitelné. Když se nutkavý hráč připojí k Anonymním hráčům a přestane hazardně hrát, jeho příjem obvykle vzrůstá, finanční zdroje nejsou odčerpávány hazardem. Po krátké

době se finanční tlak zmírňuje. Anonymní hráči zjistili, že nejlepší cesta k finančnímu zotavení je tvrdá práce a splácení dluhů. Děláním dluhů nebo půjčování peněz mezi Anonymními hráči uzdravování neprospívá a je nepřipustné.

Nejobtížnější a časově nejnáročnějším problémem, jemuž je třeba čelit, je dosáhnout změny své povahy. Většina Anonymních hráčů to vnímá jako největší úkol, s nímž je třeba začít okamžitě a pokračovat po celý život.

Proč nemůže nutkavý hráč prostě použít vůli, aby s hazardem přestal?

Věříme, že většina lidí, jestliže je upřímná, si přizná, že nemají dost sil na to, aby určité problémy vyřešili sami. Co se týče hazardu, znali jsme mnoho problémových hazardních hráčů, kteří dokázali nehrát dlouhou dobu, ale nepřipraveni a za nepříznivých okolností začali znova hrát, aniž uvažovali o důsledcích. Obrany, na které spoléhali, jako samotná síla vůle, byly překonány nějakým otrápaným důvodem, proč vsadit. Zjistili jsme, že naše problémy pomáhá řešit to, že se držíme duchovních zásad. Ty jsou důležitější než síla vůle nebo sebepoznání. Mnoho z nás věří, že víra v Sílu větší než my sami je pro nás nezbytná, aby naše touha přestat hrát vydržela.

Může nutkavý hráč někdy zase normálně hazardně hrát?

Ne. První malá sázka je u problémového hazardního hráče totéž, jako první sklenička pro alkoholika. Dříve či později upadá nazpátek ke starým ničivým vzorcům chování. Jestliže někdo překročil neviditelnou hranici nezodpovědného neovládaného nutkavého hazardního hráčství, patrně nikdy nebude schopen své hraní ovládat. Po několika měsících abstinence zkoušeli někteří naši členové sázet malá množství peněz a vždy byla výsledkem pohroma. Staré nutkání se nevyhnutelně vracelo. Zkušenost Anonymních hráčů ukazuje, že jsou tyto možnosti: Hazardně hrát a riskovat pokračující zhoršování nebo od hazardu abstinovat a rozvíjet lepší způsob života.

Znamená to, že se nemohu ani hrát karety o drobné mince nebo sázet na výsledky utkání?

Ano, znamená to přesně to. Je třeba zaujmout jasné stanovisko: Anonymní hráči zjistili, že je nutné se vyhnout první sázce, i kdyby to byla jen sázka o šálek kávy.

Mám období hazardu pouze čas od času. Potřebuji Anonymní hráče?

Ano, nutkaví hráči, kteří se k nám připojili, nám řekli, že ačkoliv opakující se období hazardní hry byla krátká, doba mezi těmito obdobími nebyla dobou, kdy by tvořivě mysleli. Typická pro tato období byla nervozita, podrážděnost, zklamání, nerozhodnost a pokračující rozpadání se osobních vztahů. Právě tyto lidé často našli v programu Anonymních hráčů odpovědi na otázku jak odstranit své povahové nedostatky i vedení na cestě morálního pokroku v životě.

Hazard se definuje následovně: Je to jakékoliv sázení pro sebe nebo pro druhé o peníze nebo třeba i o malou a bezvýznamnou výhru. Je to všechno to, kde výsledek je nejistý a záleží na náhodě anebo „dovednosti“.

Dvacet otázek

Odpovídejte prosím pouze „ano“ nebo „ne“, podle toho jestli je pravdivá odpověď bližší „ano“ nebo „ne“.

1. Ztrácel jste často kvůli hazardu čas?
2. Učinil hazard váš život doma nešťastný?
3. Poškodil hazard vaši pověst?
4. Cítil jste po hazardu výčitky svědomí?
5. Hrál jste někdy hazardně proto, abyste získal peníze, jimiž byste zaplatil dluhy nebo vyřešil finanční těžkosti?
6. Zmenšil hazard vaši ctižádost a výkonnost?
7. Když jste prohrál, měl jste pocit, že se musíte co nejdříve vrátit a vyhrát, co jste prohrál?
8. Když jste vyhrál, měl jste silnou touhu se k hazardu vrátit a vyhrát víc?
9. Hrál jste hazardně často tak dlouho, dokud jste neprohrál poslední peníze?
10. Půjčil jste si někdy proto, abyste financoval hazard?
11. Prodal jste někdy něco, abyste financoval hazard?
12. Nechtělo se vám používat peníze z hazardu pro normální účely?
13. Způsobil hazard to, že jste se nestaral o prospěch rodiny?
14. Hrál jste někdy hazardně déle, než jste měl původně v úmyslu?
15. Hrál jste někdy hazardně, abyste unikl trápení a starostem?
16. Spáchal jste někdy, nebo jste někdy uvažoval o spáchání nezákonného činu, abyste financoval hazard?
17. Působil vám hazard potíže se spaním?
18. Vedly hádky, nespokojenost nebo zklamání k tomu, že se objevila touha po hazardu?
19. Když se na vás usmálo štěstí, cítil jste touhu to oslavit pár hodinami hazardu?
20. Uvažoval jste někdy kvůli hazardu o sebezničení?

Sečtete kladné odpovědi:...

Patologický hráč většinou odpoví kladně na sedm nebo více otázek.

Všem členům Anonymních hráčů, zejména novým členům této organizace.

1. Navštěvujte co nejvíce setkání, přinejmenším jedno celé setkání za týden.
2. Telefonujte si s jinými členy tak často, jak je to možné. Používejte seznam telefonních čísel.
3. Nepokoušejte se a nezkoušejte se. Nestýkejte se s lidmi, kteří hazardně hrají. Nechoďte do míst, kde je hazard, ani do jeho blízkosti. **Nikdy a o nic hazardně nehrajte!** To znamená také neobchodovat na burze s cennými papíry nebo komoditami, nekupovat losy ani lístky do tomboly, neházet mincí, nevstupovat do sázkových kanceláří.
4. Žijte programem Anonymních hráčů **den po dni**. Nesnažte se vyřešit všechny své problémy naráz.
5. Často pročítejte kroky k „programu uzdravení“, kroky „programu jednoty“ a dvacet otázek. Řiďte se podle těchto zásad v každodenních záležitostech. Tyto kroky jsou základem celého programu Anonymních hráčů a jejich uskutečňování je klíčem vašeho růstu. Jestliže máte nějaké otázky, obraťte se s nimi na své sponzory nebo důvěryhodné členy organizace.
6. Až budete připraven, důvěryhodní členové organizace s vámi provedou „skupinu snižující tlak“ nebo setkání týkající se vztahu vás a manželky (jste-li ženatý). To vám může pomoci v procesu uzdravení.
7. Buďte trpělivý. Dny a týdny poplynou dostatečně rychle. Pokud budete pokračovat v návštěvách setkání Anonymních hráčů a abstinovat od hazardní hry, uzdravování to skutečně urychlí.

Další informace je možné získat na číslech v telefonních seznamech v USA nebo na adrese www.gamblersanonymous.org.

Setkání snižující tlak „Anonymních hráčů“

(Informace skupině Anonymních hráčů)

Když přichází nový člen na své první setkání, je důležité mu vysvětlit, co je to „setkání snižující tlak“, a že ho člen Anonymních hráčů bude kontaktovat během 30 dnů, aby zorganizoval takové setkání.

Novému členu je třeba říci, aby se spojil se všemi věřiteli a řekl jim, že s nimi nebude jednat během 30 dnů. Je třeba zdůraznit, že během této doby by neměl platit dluhy ani jejich placení slibovat. Každý člen by si měl vybrat někoho, kdo by se o jeho finanční záležitosti postaral. Doporučujeme, aby se jméno člena, jakožto vlastníka cenných předmětů, tj. domů, aut, cenných papírů, bankovních kont, kreditních karet, spořicí účtů apod., nikde nevyskytovalo. Členovi je třeba doporučit, aby neměl u sebe více peněz, nežli potřebuje na nejběžnější denní výdaje.

Setkání snižující tlak by měl poskytovat člen Anonymních hráčů, který má v tomto směru zkušenosti. Měl by být přítomen ještě nejméně jeden další člen a člen Gam-Anon (organizace pro příbuzné hráčů - pozn. překladatele). Setkání zmírňující tlak by se nemělo konat v bytě hráče - může tam být mnoho rušivých vlivů. Nemělo by se ani konat bezprostředně před schůzí Anonymních hráčů v prostorách, kde bude schůze. Týden před setkáním zmírňujícím tlak je třeba dát členovi kopie formulářů, které jsou uvedeny dále. Výbor provádějící setkání snižující tlak znovu zhodnotí veškeré údaje přibližně za šest měsíců po setkání.

Vážený člene Anonymních hráčů,

podle pravidel místní organizace Anonymních hráčů můžete nyní absolvovat setkání mírnící tlak.

Neoddělitelnou součástí uzdravení je nahradit finanční dluhy. Vzhledem k tomu, že vaše dluhy jsou většinou podstatně vyšší, nežli je tomu u průměrného člověka, měl byste svému rozpočtu věnovat velkou pozornost. Je důležité, aby situace byla zvládatelná. Pro každého je velmi obtížné žít normálním životem a být přitom zahlcen finančními tlaky. Tím spíš je to těžké pro nutkavého hráče.

První krok při plánování rozpočtu vyžaduje naprostou poctivost. Jestliže jste tajil některé informace týkající se dluhů, nyní nadešel čas naprosté poctivosti. Doufáme, že od nynějška budete následovat rad svých spolučlenů Anonymních hráčů a uděláte následující:

1. Zkontaktujete všechny věřitele a požádáte je o 30-45 denní moratorium na platby. Rozhodně nikomu neplatíte ani nedělejte finanční závazky.
2. Pověřte někoho, aby převzal vaše finance - nejlépe manželku, jste-li ženatý.
3. Veškerý svůj majetek (dům, auto atd.) svěřte někomu jinému.
4. Zrekněte se dispozičního práva u všech vkladních knížek, šekových knížek a kreditních karet.
5. Všechny neproplacené šeky včetně kontrolního útržku předejte osobě, která se stará o vaše finance.

Volba je vaše

Volba mezi placením po dlouhou dobu, normálním životem a fungováním jako lidské bytosti a naprostým zhroutilím v důsledku velkých finančních tlaků, které nelze zvládnout, není vlastně volbou. Je pouze jedna cesta, která vás navrátí duševnímu zdraví a platební schopnosti. Ve vztahu ke dluhům musíte být poctivý, přímý a pokorný a být odhodlán je splatit. Zkušenosti Anonymních hráčů ukazují, že věřitelé odpovídají na upřímnost, poctivost a odvahu lidsky a nápomocným způsobem, ale po právu odmítají aroganci a sebelibování. Každý bývá ochoten pomoci člověku, který je na dně a který se chce vzchopit, ale mnohem důležitější je ochota pomoci sám sobě. To je klíčem, tato touha a nikdy nekončící úsilí.

Důvěřujte programu Anonymních hráčů a řiďte se rozpočtem, jež pro vás vytvoří. Jestliže se budete držet rozpočtu a přestanete hrát, finanční tlaky se rychle zmírní a to významně zlepší vaše šance na uzdravení. Pamatujte si, že máte problém s hazardní hrou, ne finanční. Postupujte zvolna - den po dni.

Instrukce (kráceno a mírně upraveno)

Vyplňte prosím následující formuláře co nejpřesněji a co nejaktuálněji.

Dopis věřitelům

Vážený věřiteli,

přiložený rozpočet byl vypracován pro pana XY, který je členem Anonymních hráčů. Přiznal, že je patologickým hráčem, a že jeho život se stal neovladatelný. Neoddělitelnou součástí uzdravení patologického hráče je splacení dluhů všem věřitelům. Vzhledem k tomu, že patologický hráč mívá obrovské dluhy, bude nutné, aby vám splácel dluh během delšího časového období. Jestliže již existuje dohoda o splácení dluhu, je možné, že dotyčný bude schopen vrátet menší splátky a splácení jeho dluhů může trvat déle.

Patologický hráč musí živit sebe a rodinu a teprve pak splatit dluhy. Plán splátek byl připraven zkušenými členy organizace Anonymních hráčů. Částka, kterou navrhujeme jako splátku jednotlivých dluhů, vychází z částky původně vypůjčené, platební bilance a původně dohodnutých měsíčních splátek.

Patologický hráč nevyhlašuje bankrot ani nemá v úmyslu zmizet. Chce splatit své dluhy. Velice si vážíme vaší spolupráce. Anonymní hráči nejsou zodpovědní za informace na uvedeném formuláři ani nezaručují, že dotyčný dodrží navrhovanou finanční dohodu.

Podpis zástupce Anonymních hráčů:

Jméno.....

Jméno manželky:.....

Datum.....

Skupina Anonymních hráčů:.....

Zodpovědný člen organizace Anonymních hráčů a jeho telefon.....

Další přítomní členové organizace:.....

Telefon hráče:.....

Datum zhodnocení plnění.....

Rozpočet

Výdaje (měsíčně)

Sečtete výdaj za:

Výživné, kapesné dětí, kapesné patologického hráče, kapesné manželky, hlídání dětí, školka či péče o děti, další výdaje na děti. Školné:

Oblečení, topení, zubař, lékařská péče, léky, Brýle, kontaktní čočky. Psychoterapie, poradenství:

Toaletní potřeby, čistírna a prádelna, holič:

Elektřina, plyn, odvoz odpadků, opravy v domácnosti, vodné, nájem, hypotéky:

Auto (pojištění, daň a další poplatky, opravy, benzín):

Pojištění domácnosti a jiná pojištění, důchodové pojištění, zdravotní pojištění:

Kursy, vzdělání, vánoční a jiné dárky, dary, členské příspěvky, kultura, poplatky, tiskoviny:

Jídlo, obědy v práci:

Daně z příjmu, daně z nemovitostí, telefon, poštovné:

Domácí zvířata:

Dovolená:

Různé:

Rezerva pro nepředvídané výdaje:

Celkový součet - výdaje měsíčně:

Finanční souhrn (měsíční)

Hlavní zaměstnání:

Vedlejší zaměstnání:

Důchod:

Platba na děti:

Výživné:

Příjmy z majetku:

Použitelná část příjmu manželky:

Jiné příjmy:
Příjem celkem:

Souhrn

Celkový příjem:
Bez celkových výdajů:
Částka použitelná ke splácení dluhů:

Seznam věřitelů

Ten má zahrnovat následující údaje: Věřitelovo jméno, datum dluhu, původní výše dluhu, současná výše dluhu, výše měsíční splátky, dlužné splátky, ručitel. Sestavte seznam věřitelů v následujícím pořadí:

1. nekryté šeky nebo dluhy, za které můžete být stíhán
2. soudem nařízené platby
3. dluhy bankám a finančním společnostem
4. nezaplacené daně
5. kreditní karty
6. dluhy sázkařům a lichvářům
7. dluhy v rodině a přátelům
8. jiné

Schéma splácení

To zahrnuje jméno věřitele, původní výše dluhu, současná výše dluhu, měsíční splátka, týdenní splátka, datum

1. splátky, odhad data poslední splátky.

Poznámka: Uvedený postup je možné použít i mimo rámeček organizace Anonymních hráčů a každý si může formuláře vyplnit sám. To je ovšem obtížnější.

Anonymní hráči: patronství, slogany

Patronství

Organizace Anonymních hráčů má důkladně rozpracovaný systém patronství. Ten zahrnuje:

1. Skupinové patronství. Spočívá ve fungování vítací služby, která je přítomna alespoň 15 minut před začátkem, zdraví příchozí, pokud souhlasí, zapíše jejich telefon, nováčkům vysvětlí předpokládaný průběh a představí je ostatním a dá novým členům tištěné materiály. Další dobrovolníci mohou zajistit dopravu nových členů na příští setkání, telefonovat jim mezi setkáními apod.
2. Krátkodobé patronství. Trvá asi měsíc, krátkodobý patron opakovaně nováčkovi telefonuje, povzbuzuje ho k účasti na setkáních, může mu pomoci vysvětlit situaci rodině, seznámí ho s dalšími členy organizace i s jejími základními principy.
3. Dlouhodobé patronství. Dlouhodobým patronem se může stát člen organizace s delší abstinencí. Patron pomáhá překonávat krize a případné recidivy, poskytuje emoční podporu, sdílí s ním vlastní zkušenosti, vysvětluje principy programu. Naproti tomu ale nepůjčuje nováčkovi peníze nebo mu nehledá zaměstnání. To souvisí s filozofií organizace, jejímž základním cílem je překonávání závislosti. Zdá se, že v počátcích abstinence se patron více orientuje na pomoc při udržení abstinence. Sem patří zásada „abstinuji právě dnes“ (a nelámat si hlavu, jak to vydržet celý život), nebo zásada dobře se o sebe starat (nebýt hladový, vzteklý, osamělý, unavený - anglicky HALT čili „Don't get hungry, angry, lonely, tired“). Později se patron může více soustředit na psychologické problémy a rozvoj osobnosti. Patronství prospívá oběma stranám. Má z něj prospěch nový člen i člen zkušený, který se při práci s jinými utvrzuje v abstinenci od hazardu.

Některé užitečné slogany

- Abstinovat právě dnes (One Day at a Time). Podobně jako, když jde člověk po nějaké cestě, i zde je třeba ubírat se krok za krokem.
- Nejdůležitější nejdříve (First Things First). Ze všeho nejdříve je třeba zachovávat abstinenci. Tím se vytvářejí předpoklady k řešení problémů v různých oblastech života a dosahování dalších životních cílů.
- I tohle přejde (This too will pass). Záležitosti, které zpočátku vypadají velmi nepříznivě, se často vyřeší uspokojivěji, než člověk předpokládal. A navíc čas vyléčí většinu bolestí.
- Abstinovat se dá (It can be done).
- Dívej se na věci z dobré stránky (Be positive). A to se netýká jen výhod abstinence.

- Napodobuj, až uspěješ (Fake It Till You Make It). I když někomu mohou připadat osvědčené postupy používané při překonávání patologického hráčství divné, vyplatí se je mechanicky napodobit. Vnitřně přijaty mohou být až později.
- Snadno to jde (Easy Does It). Tato zásada vybízí k tomu, aby se patologický hráč vyhýbal nadměrnému stresu a vedl rozumný životní styl.
- Předej to (Turn It Over). Slogan vybízí k tomu, aby člověk přijímal věci, které nelze změnit, a nezabýval se jimi. Je projevem víry v to, že vše, co člověka potkává, nějakým způsobem slouží jeho prospěchu.
- 7/7. Zásada 7/7 říká, že pokud je člověk v krizi, nebo začíná abstinovat, měl by navštívit setkání Anonymních hráčů nebo Anonymních alkoholiků 7× během 7 dní v týdnu, tedy každý den. To je možné v amerických velkoměstech, kde se v různých čtvrtích scházejí skupiny Anonymních alkoholiků, hráčů nebo narkomanů v různých dnech v týdnu a pokrývají tak celý týden. To, že by se v situaci ohrožení měl člověk léčit daleko intenzivněji, platí i ovšem u nás. Existuje i varianta 40/40, tj. na začátku abstinence navštívit každý den za sebou 40 setkání.

Motivační dotazník pro ty, kdo překonávají hazard

Cílem tohoto dotazníku je, abyste lépe porozuměl své návykové nemoci a posílil motivaci k jejímu překonání. Dotazník vám také umožňuje zmapovat vaši motivaci a zjistit, z kterých oblastí života vychází. Zakroužkujte odpověď „ano“ nebo „ne“ podle toho, která je blíže pravdě. Pak sečtěte kladné odpovědi v jednotlivých sekcích a jejich počty zaneste do tabulky na konci dotazníku.

Tělesné zdraví

1.	Zhoršil hazard vaši tělesnou výkonnost?	Ano	Ne
2.	Způsobil vám hazard bolestivé problémy nebo je zhoršil?	Ano	Ne
3.	Zhoršil hazard vaši pohyblivost?	Ano	Ne
4.	Způsobil vám hazard úraz, např. v důsledku nepozornosti a únavy?	Ano	Ne
5.	Zhoršil se během problémů s hazardem váš celkový zdravotní stav?	Ano	Ne
6.	Způsobil vám hazard zdravotní problémy související se stresem?	Ano	Ne
7.	Způsobil vám hazard trávicí problémy nebo je zhoršil?	Ano	Ne
8.	Způsobil vám hazard problémy se srdcem krevním tlakem nebo je zhoršil?	Ano	Ne
9.	Způsobil vám hazard problémy s vysokým krevním tlakem nebo je zhoršila?	Ano	Ne
10.	Způsobil vám hazard onemocnění žilního systému nebo je zhoršila?	Ano	Ne
11.	Způsobil vám hazard problémy s páteří či klouby nebo je zhoršila?	Ano	Ne
12.	Způsobil vám hazard kožní nemoci nebo je zhoršila?	Ano	Ne
13.	Způsobil vám hazard dýchací problémy, např. v důsledku vyššího kouření?	Ano	Ne
14.	Docházelo u vás kvůli hazardu k zanedbávání základních potřeb (spánek, voda atd.)?	Ano	Ne
15.	Způsobil vám hazard problémy se zrakem nebo je zhoršila?	Ano	Ne
16.	Zhoršil hazard váš sexuální život?	Ano	Ne
17.	Prodělal jste při hazardu nebo po něm tělesné potíže?	Ano	Ne
18.	Očekáváte při abstinenci od hazardu zlepšení zdravotního stavu?	Ano	Ne
Součet kladných odpovědí			

Duševní zdraví

1.	Způsobil vám hazard jakékoliv duševní potíže nebo je zhoršila?	Ano	Ne
2.	Zhoršil hazard duševní výkonnost?	Ano	Ne
3.	Způsobil vám hazard stavy úzkosti nebo strachu?	Ano	Ne
4.	Způsobil vám hazard stavy smutku nebo výčitky svědomí?	Ano	Ne
5.	Způsobil vám hazard podrážděnost nebo hněv?	Ano	Ne
6.	Docházelo u vás v důsledku hazardu ke střídání nálad?	Ano	Ne
7.	Stahoval jste se v době provozování hazardu do sebe a ztrácel jste kontakt s realitou?	Ano	Ne
8.	Míval jste bažení po hazardu?	Ano	Ne
9.	Ovládal se špatně kvůli hazardu?	Ano	Ne
10.	Pozoroval jste u sebe v době provozování hazardu poruchy paměti?	Ano	Ne
11.	Pozoroval jste u sebe v době provozování hazardu poruchy soustředění?	Ano	Ne
12.	Pozoroval jste u sebe v době provozování hazardu poruchy spánku?	Ano	Ne
13.	Měl jste v důsledku hazardu nepříjemné sny?	Ano	Ne
14.	Vedl hazard ke stavům zmatenosti?	Ano	Ne
15.	Měl jste v důsledku hazardu špatný kontakt s realitou?	Ano	Ne
16.	Býval jste v době provozování hazardu agresivní?	Ano	Ne
17.	Uvažoval jste kvůli hazardu o sebevraždě?	Ano	Ne
18.	Očekáváte při abstinenci zlepšení duševního stavu?	Ano	Ne
Součet kladných odpovědí			

Vztahy

1.	Lhal jste kvůli hazardu?	Ano	Ne
2.	Vyčítali vám druzí hazard?	Ano	Ne
3.	Docházelo kvůli hazardu k napětí ve vztazích?	Ano	Ne
4.	Docházelo kvůli hazardu k hádkám?	Ano	Ne
5.	Byl kvůli hazardu ohrožen nějaký důležitý vztah?	Ano	Ne
6.	Ztratil jste kvůli hazardu nějaký důležitý vztah?	Ano	Ne
7.	Oslabil hazard vaši autoritu a prestiž v širším okolí?	Ano	Ne

8.	Oslabil hazard vaši autoritu a prestiž v rodině?	Ano	Ne
9.	Měl jste kvůli hazardu násilný konflikt?	Ano	Ne
10.	Zhoršovala se v důsledku hazardu vaše komunikace s kvalitními lidmi?	Ano	Ne
11.	Přestávaly vás v důsledku hazardu zajímat vztahy?	Ano	Ne
12.	Přestával jste kvůli hazardu rozumět druhým?	Ano	Ne
13.	Styděl jste se kvůli hazardu?	Ano	Ne
14.	Poškodil hazard vaši pověst?	Ano	Ne
15.	Vyhýbal jste se kvůli hazardu druhým lidem a cítil se kvůli hazardu osamělý?	Ano	Ne
16.	Zanedbával jste kvůli hazardu potřeby druhých lidí?	Ano	Ne
17.	Vnímali jste druhé lidi především jako zdroj peněz pro hazard?	Ano	Ne
18.	Očekáváte při abstinenci zlepšení osobních vztahů?	Ano	Ne
Součet kladných odpovědí			

Pracovní oblast

1.	Zhoršovala se v důsledku hazardu vaše pracovní výkonnost a sebedůvěra?	Ano	Ne
2.	Byl jste v důsledku hazardu v práci ospalý a unavený?	Ano	Ne
3.	Zanedbal jste kvůli hazardu v práci něco podstatného?	Ano	Ne
4.	Chodil jste kvůli hazardu pozdě do práce nebo dříve odcházel?	Ano	Ne
5.	Nešel jste někdy kvůli hazardu vůbec do práce?	Ano	Ne
6.	Měl jste kvůli hazardu v práci častější slovní konflikty?	Ano	Ne
7.	Ohrozil hazard v práci vaši bezpečnost (např. při řízení auta)?	Ano	Ne
8.	Přestávali vám kvůli hazardu v práci důvěřovat?	Ano	Ne
9.	Vybíral jste si kvůli hazardu dovolenou po dnech?	Ano	Ne
10.	Zhoršil hazard vaše vzdělání nebo pracovní uplatnění?	Ano	Ne
11.	Oslabil hazard vaši zdravou ctižádost?	Ano	Ne
12.	Měl jste kvůli hazardu v práci násilný konflikt?	Ano	Ne
13.	Byl jste kvůli hazardu z práce propuštěn nebo vyloučen ze školy?	Ano	Ne
14.	Byl jste kvůli hazardu nezaměstnaný?	Ano	Ne
15.	Přestávala vás kvůli hazardu práce bavit?	Ano	Ne
16.	Ohrožoval jste kvůli hazardu v práci bezpečnost druhých?	Ano	Ne
17.	Stávalo se, že kvůli hazardu jste se bál jít do práce?	Ano	Ne
18.	Očekáváte při abstinenci zlepšení pracovních vztahů?	Ano	Ne
Součet kladných odpovědí			

Právní záležitosti

1.	Stěžoval si někdo úřadům na vaše chování související s hazardem, dluhy atd.?	Ano	Ne
2.	Uvažoval jste kvůli hazardu někdy o spáchání trestného činu?	Ano	Ne
3.	Spáchal jste někdy kvůli hazardu krádež v rodině?	Ano	Ne
4.	Spáchal jste někdy kvůli hazardu krádež mimo rodinu?	Ano	Ne
5.	Byl jste někdy přistižen při krádeži kvůli hazardu?	Ano	Ne
6.	Vzhledem k tomu, s jakými lidmi jste se stýkal, obáváte se nyní o svou bezpečnost?	Ano	Ne
7.	Dopustil jste se někdy kvůli hazardu podvodu nebo zpronevěry peněz?	Ano	Ne
8.	Neplatil jste kvůli hazardu alimenty nebo jiné jste hazardu povinné platby?	Ano	Ne
9.	Dopustil jste se někdy v důsledku hazardu nedbalostního trestného činu?	Ano	Ne
10.	Prodával jste někdy nebo vyráběl kvůli hazardu něco nezákonného?	Ano	Ne
11.	Vyhrožoval vám a druhým někdo nebo vás vydíral kvůli hazardu a dluhům?	Ano	Ne
12.	Stýkal jste se kvůli hazardu s lidmi, kteří se dopouštěli trestné činnosti?	Ano	Ne
13.	Dopustil jste se v důsledku hazardu agresivního jednání vůči předmětům?	Ano	Ne
14.	Dopustil jste se v důsledku hazardu agresivního jednání vůči lidem?	Ano	Ne
15.	Byl jste v minulosti odsouzen pro trestnou činnost související s hazardem?	Ano	Ne
16.	Jste nyní v podmínce nebo máte neodpracované hodiny veřejně prospěšných prací?	Ano	Ne
17.	Jste nyní trestně stíhán pro trestnou činnost související s hazardem?	Ano	Ne
18.	Očekáváte při abstinenci zlepšení osobních vztahů?	Ano	Ne
Součet kladných odpovědí			

Finance a životní úroveň

1.	Ztrácel jste často kvůli hazardu čas?	Ano	Ne
2.	Zhoršovala se v důsledku hazardu vaše finanční situace?	Ano	Ne

3.	Spotřeboval jste kvůli hazardu více peněz, než jste stačil poctivě vydělat?	Ano	Ne
4.	Odpíral jste si kvůli hazardu kulturu a dobré zájmy?	Ano	Ne
5.	Odpíral jste si kvůli hazardu kvalitní jídlo?	Ano	Ne
6.	Odpíral jste si kvůli hazardu přiměřené oblečení?	Ano	Ne
7.	Nebyl jste kvůli hazardu schopen koupit blízkým lidem dárek k narozeninám?	Ano	Ne
8.	Byl z vás kvůli hazardu někdy bezdomovec?	Ano	Ne
9.	Trpěla kvůli hazardu vaše hygiena?	Ano	Ne
10.	Půjčoval jste si kvůli hazardu peníze?	Ano	Ne
11.	Přišel jste kvůli hazardu o více peněz, než vyděláte za tři měsíce?	Ano	Ne
12.	Máte kvůli hazardu dluhy (včetně dluhů vůči blízkým lidem)?	Ano	Ne
13.	Máte kvůli hazardu dluhy vyšší než trojnásobek měsíčního platu?	Ano	Ne
14.	Máte kvůli hazardu exekuci na plat?	Ano	Ne
15.	Vedl jste kvůli hazardu chudý životní styl?	Ano	Ne
16.	Byl jste kvůli hazardu nespokojený se svým životem?	Ano	Ne
17.	Měl jste pocit, že se kvůli hazardu neovládáte a ztrácíte svobodu?	Ano	Ne
18.	Bude se vám dařit lépe, až hazard překonáte?	Ano	Ne
Součet kladných odpovědí			

Součty kladných odpovědí v jednotlivých sekcích zanepte do tabulky. Z oblastí, kde je nejvyšší počet odpovědí „ano“, vychází vaše nejsilnější motivace k překonání návykového problému.

	Počet odpovědí „ano“ v sekcích	Pořadí oblastí podle počtu kladných odpovědí
Tělesné zdraví		
Duševní zdraví		
Vztahy		
Pracovní oblast		
Právní záležitosti		
Životní úroveň		

Sečtěte kladné odpovědi ve všech sekcích a získáte celkový motivační skór. Ten se může hodit např. při porovnání výsledků s časovým odstupem:

Celkový motivační skór	
-------------------------------	--

Jméno a příjmení*)	
Počet dovršených let věku*)	
Hlavní důvod abstinence	
Datum	
Délka abstinence od hazardu (počet dní)	

*) Tyto údaje nejsou nutné, jestliže si člověk vyplňuje dotazník pro vlastní potřebu.

Efektivita léčby

Otázku ohledně účinnosti léčení nám často kladu patologičtí hráči a i jejich blízcí. Z uvedené práce vyplývá, že léčit se vyplatí po všech stránkách.

Efektivita léčby patologického hráčství – pilotní studie

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc. a Andrea Scheansová, Ph.D.

Čas. Lék. čes., 2009, 148, s. 602-603.

Souhrn

V této nekontrolované pilotní studii uvádíme, k jakým změnám došlo během léčby u patologických hráčů. Náš soubor tvořilo 47 osob, které docházely na ambulantní skupinovou terapii. Kromě značných finančních úspor jsou při léčbě nápadná zejména zlepšení v oblastech vztahů, spánku, soustředění, paměti a výkonnosti.

Klíčová slova: Patologické hráčství, hazardní hry, léčba, skupinová psychoterapie, ambulantní léčba

Úvod

Poměrně často se setkáváme s otázkou, jak efektivní je léčení pro patologické hráčství. Už jedna z prvních prací na toto téma prokázala efektivitu desenzitizace ve fantazii (McConaghy et al., 1983). Petry a spol. (2008) doložili efektivitu krátké intervence pro problémové a patologické hráčství. Dannon a spol. (2007) zjistili účinnost SSRI, topiramatu a naltrexonu v této indikaci. Bowling a spol. (2006) uvedli příznivé výsledky u žen léčených kognitivně-behaviorální terapií. Petry a spol., (2006) uvádějí dobré výsledky při použití kognitivně behaviorální terapie. Abstinenci usnadňovala i spolupráce se svépomocnou organizací. Citovaná autorka proto doporučuje kognitivně behaviorální terapii kombinovat s účastí na setkáních svépomocné organizace.

O účinnosti psychologické léčby pro patologické hráčství svědčí metaanalýza autorů Pallesen a spol. (2005). Užitečná je také rodinná terapie (Hodgins a spol., 2007). V posledních letech se často objevuje názor, že při posuzování výsledků léčby je kromě abstinence správné brát v úvahu i další okolnosti života, např. mezilidské vztahy, pracovní uplatnění, kvalitu života nebo nepřítomnost trestné činnosti.

Cílem této naší pilotní studie bylo získat základní informaci o tom, jaký efekt má léčba patologického hráčství u lidí, kteří se ambulantně léčí, ať už po předchozí ústavní léčbě nebo bez ní.

Materiál a metody

Pro účely této studie jsme vytvořili původní dotazník. Ten jsme administrovali klientům, kteří docházejí z nechráněného prostředí na ambulantní skupinu patologických hráčů. Dotazník byl anonymní a jeho první čtyři otázky odpovídaly kritériím pro patologické hráčství Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10). Do hodnocení jsme zahrnuli pouze ty dotazníky, v nichž respondenti odpověděli kladně na všechny tyto čtyři otázky.

Soubor tvořilo 47 osob (45 mužů a 2 ženy). Průměrný věk činil 36,9 roku (SD=10,0). Předchozí ústavní léčbu podstoupilo 29 osob. Délka ambulantní léčby činila 4 dny až 9 let, průměr 264 dní, median= 90.

Výsledky

Počet dní, kdy při ambulantní léčbě respondenti abstinovali, činil 4 dny až 9 let, $x=256$ dní, median=85 dní.

Finanční ztráty v důsledku hazardu před léčbou za období, které odpovídalo délce ambulantní léčby (tedy tzv. zrcadlový design), činily v průměru 1 570 590 Kč, median=200 000 Kč na osobu.

Finanční ztráty kvůli hazardu při ambulantní léčbě nemělo žádné 40 respondentů, u zbývajících 7 činily tyto ztráty v průměru 60672 Kč (od 1 do 250 000, median=12 000). Průměrná úspora při léčbě činila u jednoho klienta 1556802 Kč. (od 2000 Kč do 44 miliónu Kč, median=150 000 Kč) Velmi důležité je zlepšení kvality života respondentů, jak o tom svědčí následující přehled.

Změna kvality života při ambulantní léčbě pro patologické hráčství

Jak se změnily rodinné vztahy během nynější ambulantní léčby oproti stavu před léčbou?

Zlepšily se podstatně 21x, zlepšily se 21x, nezměnily se 2x, zhoršily se 2x, velmi se zhoršily 1x, neodpověděl 1x.

Jak se změnil sexuální život během nynější ambulantní léčby oproti stavu před léčbou?

Zlepšil se podstatně 9x, zlepšil se 19x, nezměnil se 17x, zhoršil se 1x, velmi se zhoršil 1x.

Jak se změnil pracovní vztahy během nynější ambulantní léčby oproti stavu před léčbou?

Zlepšily se podstatně 12x, zlepšily se 17x, nezměnily se 14x, zhoršily se 1x, velmi se zhoršily 3x.

Jak se změnil během nynější ambulantní léčby spánek oproti stavu před léčbou?

Zlepšil se podstatně 19x, zlepšil se 21x, nezměnil se 7x, zhoršil se 0, velmi se zhoršil 0.

Jak se změnil paměť a soustředění během nynější ambulantní léčby oproti stavu před léčbou?

Zlepšily se podstatně 15x, zlepšily se 28x, nezměnily se 4x, zhoršily se 0, velmi se zhoršily 0.
Jak se změnil během nynější ambulantní léčby pocit duševního zdraví oproti stavu před léčbou?
 Zlepšil se podstatně 23x, zlepšil se 21x, nezměnil se 3x, zhoršil se 0, velmi se zhoršil 0.
Jak se změnila během nynější ambulantní léčby výkonnost oproti stavu před léčbou?
 Zlepšila se podstatně 12x, zlepšila se 27x, nezměnila se 8x, zhoršila se 0, velmi se zhoršila 0.
Jak se změnila během nynější ambulantní léčby finanční situace oproti stavu před léčbou?
 Zlepšila se podstatně 9x, zlepšila se 25x, nezměnila se 10x, zhoršila se 2x, velmi se zhoršila 1x.

Diskuse

Nápadné je zejména subjektivní zlepšení vztahů, spánku, soustředění, paměti a výkonnosti. Uvědomujeme si, že tato naše práce má metodologické nedostatky. Nejedná se o hodnoty s normálním rozložením, proto zde neuvádíme směrodatné odchylky. Uvedené hodnoty svědčí pro velkou heterogenost souboru. Studie zahrnuje pouze osoby, které docházejí na ambulantní skupinovou terapii. Lze namítnout, že ti, kdo nedocházejí, na tom nebudou tak dobře. Na druhou stranu je ale možné, že u lidí s počínajícími problémy postačila ke zvládnutí stavu krátká intervence a předání svépomocné příručky (Nešpor, 2006). Tito lidé pak možná necítili při abstinenci potřebu se dlouhodobě ambulantně léčit. Další možnou námitkou je skutečnost, že v této práci vycházíme výlučně z informací poskytovaných klienty. Ověřovat výši prohraných částek před léčbou by ovšem bylo metodologicky velmi náročné. Vyžadovalo by to mnohem nákladnější a pracnější prospektivní studii.

Závěr

I když má předkládaná pilotní práce metodologické nedostatky, jednoznačně ukazuje na pozitivní efekt léčby v různých oblastech života patologických hráčů. Zvláště nápadné je zlepšení v oblasti vztahů, spánku, soustředění, paměti a výkonnosti.

Poděkování

Děkujeme MUDr. Miloslavu Kopečkovi, Ph.D. za připomínky k textu.

Literatura

- Dannon PN, Lowengrub K, Musin E, Gonopolsky Y, Kotler M. 12-month follow-up study of drug treatment in pathological gamblers: a primary outcome study. *J Clin Psychopharmacol.* 2007;27(6):620-4.
- Dowling N, Smith D, Thomas T. Treatment of female pathological gambling: the efficacy of a cognitive-behavioural approach. *J Gambl Stud.* 2006;22(4):355-72.
- Hodgins DC, Toneatto T, Makarchuk K, Skinner W, Vincent S. Minimal treatment approaches for concerned significant others of problem gamblers: a randomized controlled trial. *J Gambl Stud.* 2007;23(2):215-30.
- McConaghy N, Armstrong MS, Blaszczyński A, Allcock C. Controlled comparison of aversive therapy and imaginal desensitization in compulsive gambling. *Br J Psychiatry.* 1983;142:366-72. Nahrávka desenzitizace v češtině je zdarma ke stažení na www.drnespor.eu.
- Nešpor K. Už jsem prohrál dost. Praha: Sportpropag 2006; 130. Zdarma ke stažení z www.drnespor.eu.
- Petry NM, Ammerman Y, Bohl J, Doersch A, Gay H, Kadden R, Molina C, Steinberg K. Cognitive-behavioral therapy for pathological gamblers *J Consult Clin Psychol.* 2006;74(3):555-67.
- Pallesen S, Mitsem M, Kvale G, Johnsen BH, Molde H. Outcome of psychological treatments of pathological gambling: a review and meta-analysis. *Addiction.* 2005;100(10):1412-22.
- Petry NM, Weinstock J, Ledgerwood DM, Morasco B. A randomized trial of brief interventions for problem and pathological gamblers. *J Consult Clin Psychol.* 2008;76(2):318-28.

Jak zvládat bažení (přehled)



Skupina	Postup
MOTIVACE	<p>Připomenout si minulé negativní zkušenosti s návykovým chováním</p> <p>Uvědomit si zdravotní, vztahová a pracovní rizika návykového chování</p> <p>Uvědomit si výhody abstinence v různých oblastech života</p> <p>Použití semafor (popis např. Nešpor, 2007)</p> <p>Využití symbolu, kartičky kamarád, abstinentské bankovky atd. (Nešpor, 2006)</p>
DRUZÍ LIDÉ	<p>Požádat někoho v rizikové situaci o společnost</p> <p>Někomu se svěřit osobně nebo telefonicky (příbuzný, zdravě žijící přítel, terapeut)</p> <p>Často pomáhá i rozhovor na nějaké neutrální a nedůležité téma.</p> <p>Představit si, jak by se zachoval můj vzor, co by mi poradila skupina, terapeut apod.</p>
ZMĚNA V OKOLÍ	<p>Rychle opustit rizikové prostředí a vyhledat bezpečné</p> <p>Použití některou z dovedností odmítání (např. Nešpor, 2006)</p> <p>Odvedení pozornosti, soustředění na aktuální záležitosti</p> <p>Předem si nacvičit zvládnutí situace</p>
RELAX	<p>Odpočinek, spánek</p> <p>Úplná nebo částečná relaxace (např. uvolnit ruku)</p> <p>Klidné a hluboké dýchání do břicha, případně navíc poslat s výdechem bažení pryč</p>
VNITŘNÍ POSTUPY	<p>Rozlišovat rozdíl mezi bažením a vlastním svobodným rozhodnutím</p> <p>Uvědomit si bažení, i když je slabé a maskované</p> <p>Udělat opak toho, k čemu člověka nutí bažení</p> <p>Pozorovat myšlenky a nereagovat na ně</p> <p>Zastavit rizikové myšlenky (stop technika)</p> <p>Odložit rozhodnutí na dobu, až bažení zmizí</p> <p>Přemýšlet o příčinách bažení a jeho souvislostech</p> <p>Změna vztahového rámce (co bylo dříve důvodem k recidivě, nyní posiluje abstinenci)</p> <p>Využití autosugestivní formule (např. „žiji zdravě“)</p> <p>Smích, humor, nadhled</p> <p>Duchovnost (modlitba, mantra, meditace, rituál atd.)</p>
PRÁCE S TĚLEM	<p>Tělesné cvičení, chůze nebo tělesná práce</p> <p>Vypít větší množství nealkoholického nápoje (vhodné zvláště pro závislé na alkoholu)</p> <p>Sex, dotek nebo fyzická blízkost</p> <p>Sprcha, koupel, masáž, sauna.</p>
OSOBNÍ POSTUPY	<p>Dále můžete připojit své vlastní postupy, např. hudba, zpěv, vhodná četba, zvířata (psi, kočky, rybičky atd.), kutilství, příroda, kreslení atd.</p>

Poznámka na závěr

Další informace viz kniha „Jak překonat hazard“, která vyšla v roce 2012 v nakladatelství Portál.

Na adrese www.drnespor.eu jsou volně ke stažení nahrávky vhodné při léčení patologického hráčství, odborné články a mnoho dalšího.