

A co závislost na počítači nebo internetu?

Vzhledem k tomu, že se počítače a internet staly součástí běžného života, je téměř nemožné očekávat, že děti a mladiství přestanou internet užívat. Používáním internetu samozřejmě můžete rozvíjet postřeh, své vědomosti a najít zde plno zábavy, ale je třeba myslet i na to, že trávit čas u počítače nese rizika. Ubývají sociální kontakty s vrstevníky, tělo trpí nedostatkem pohybu, může se objevit problém s nadváhou aj.

Není snadné rozlišit hranici mezi ještě přijatelným užíváním počítače a závislostí. O té hovoříme tehdy, pokud nám počítač začne sloužit jako náhrada za reálný svět, přestaneme zvládat školu, práci a přestaneme vyhledávat sociální kontakty. Ač může závislost na internetu vzniknout u kohokoli, nejohroženější skupinou jsou děti a mladí lidé.

Závislost může vzniknout např. na sociálních sítích, chatech či seznamkách, také na online hrách, pornografii, aukcích či nákupech, nebo i surfování po internetu, čtení zpráv či získávání co nejvíce informací. Podle potřeby konkrétního jedince je třeba spolupracovat s dalšími dospělými, školou nebo odborníky. Nedílnou součástí zlepšení je vždy KOMUNIKACE.

Jako rodič bych měl...

- znát a regulovat, kolik času dítě tráví na PC, tabletu, mobilu...;
- mít přehled o tom, jaké stránky dítě navštěvuje;
- poučit své děti o nebezpečích internetu (kyberšikana, nakupování přes internet, bezpečná hesla, přístup do účtů, sdílení osobních informací...);
- v případě potřeby zablokovat přístup na nebezpečné stránky (tzv. rodičovská ochrana);
- nastavit v rodině otevřené a komunikativní prostředí s jasnými pravidly, podporovat v dítěti důvěru, že se na Vás může kdykoliv obrátit;
- podporovat potomka ve smysluplných zájmových činnostech, volnočasových aktivitách;

Důležité kontakty

Společnost Podané ruce o.p.s.
Centrum komplexní péče v Olomouckém kraji

- psychologická pomoc (individuální, párová, skupinová),
- dluhové a finanční poradenství,
- odborné sociální poradenství.

Veškeré služby jsou bezplatné a informace důvěrné.

Olomouc

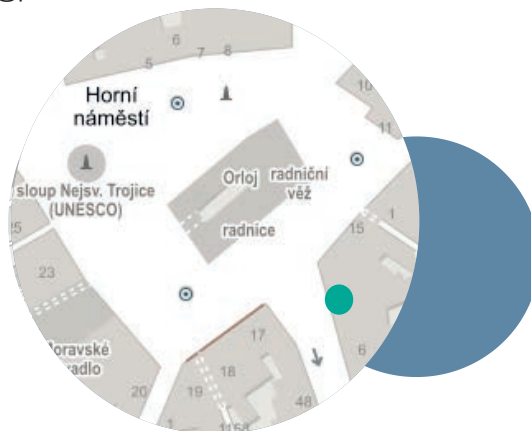
Dolní náměstí 2, 779 00, Olomouc
+420 773 996 916
terapie.olk@podaneruce.cz

Zábřeh

Valová 268/2, 789 01, Zábřeh
+420 777 916 267
+420 773 996 916
franc@podaneruce.cz; vlcuskova@podaneruce.cz

Prostějov

Budovcova 4091/10, 796 01 Prostějov
+420 770 174 915
+420 773 996 916
ostadal@podaneruce.cz



Použité zdroje:
Nešpor, K. a kol.: Jak překonat hazard. Portál, Praha 2011
Blinka, L. a kol.: Online závislosti. Grada, Praha 2015
<http://www.jaknainternet.cz/page/1700/zavislost-hazardni-hrani-v-cr-a-jeho-dopady>. Úřad vláda ČR, Praha 2016



O hazardním hraní pro rodiče, partnery a další blízké hráčů



Gambling je pro okolí často nevysvětlitelný fenomén. Rozumem a logikou se velmi těžko chápe, proč to můj syn/dcera, můj partner/partnerka nebo můj rodič dělá...

V tomto letáku Vám přinášíme tipy a náměty, jak se postavit k problémovému hráčství svého blízkého.

Hraní a sázení může mít spousta lidí jako hobby, mít ho pod kontrolou. Pro část populace však může být tato činnost velmi ohrožující.

O patologickém hráčství hovoříme tehdy, pokud hra už není jen zábavou, hráč jí věnuje víc peněz a času, než si může dovolit a pociťuje nutkání hrát. Patologické hráčství je v mezinárodní klasifikaci nemocí zařazeno mezi závislosti (Dg. F63.0). Léčba gamblerství je náročná a dlouhodobá, běžné jsou sklony k recidivě, stejně jako u léčby jiných závislostí, a je při ní nutná maximální spolupráce klienta.

Množství patologických hráčů není zanedbatelné, v současné době je jich odhadovaný počet v ČR 0,6-1,2 % populace, tj. cca 55 - 110 000 osob. Navíc, k hráčům se obvykle přidává 5-8 osob z jeho okolí, které jsou tímto problémem také zasaženy.

Jak poznám, že blízký hraje?

Bohužel na tuto otázku neexistuje jednoduchá odpověď. Existují některá vodítka, podle kterých můžete poznat, že se něco děje. Není však vůbec jednoduché stanovit, zda se jedná opravdu o hraní nebo váš blízký užívá například nějakou návykovou látku.

Varovnými signály jsou:

- lhání,
- chybějící peníze,
- pozdní příchody, nedokáže vysvětlit, kde trávil čas,
- nervozita, úzkosti, poruchy spánku, uzavřenost,
- nespolehlivost, nedodržování dohod a slibů.

Pokud by se Vám zdálo, že stejné „příznaky“ může mít například i nevěra partnera, tak to tak opravdu je. To, co dokážete poznat, je fakt, že se prostě něco špatného děje.

Co mohu jako partner/rodič dělat?

Blízcí hráče by měli při zvládání problému s hazardem postupovat **promyšleně a cílevědomě**. Zjištění takové skutečnosti může znamenat šok, dopřejte si chvíli na zpracování takové zprávy, nejednejte unáhleně a v rozrušení. V dalším kroku si **ujasněte podmínky společného soužití či kontaktu** a poté si spolu s hráčem **stanovte jasná pravidla a dohody**, buďte připraveni se jich držet. Nebojte se domlouvat pravidla velmi konkrétně – co očekáváte a co potřebujete. Ujistěte se, že všichni víte, na čem jste se přesně dohodli. Obě strany musí souhlasit. **Důležité je myslet i na sebe, případně další členy domácnosti** (nezletilé děti atp.).

Mladiství někdy mohou pohrdat názory rodičů, ale nedokážou si opatřit základní prostředky k životu – v tom je Vaše šance a síla. Cílem je, aby dítě pochopilo, že skutečná samostatnost je schopnost se o sebe postarat.

Možná pravidla v rodině:

- „Nemám žádnou chuť na lži, říkej mi, prosím, pravdu. Nebudu trpět tvé podvádění nebo dokonce okrádání.“
- „Nebudu ti půjčovat žádné peníze. Pokud chceš, mohu ti pomoci spravovat tvé finanční prostředky.“
- „Rád/a tě podpořím radou i činem ve všem, co je dobré pro tebe a pro tvoje zdraví, ne však v hazardu.“
- „Pokud budeš chtít něco udělat proti hraní, rád/a tě podpořím. Jsem také připraven/a jít s tebou do terapeutického centra anebo se účastnit setkání příbuzných hazardních hráčů. Můžeme mluvit o všem.“
- „Pokud si to přeješ, budu s tebou udržovat kontakt, s tvým lékařem nebo i s tvým poradcem v oblasti léčby hazardu.“
- „Moje dveře jsou pro tebe kdykoliv otevřené, pokud jsi v pořádku, ne v případě, že hraješ.“

Pokud má Váš blízký problém s hraním, spolupracujte s odborníky ambulantního či ústavního zařízení. Snažte se získat co nejvíce informací o problému blízkého člověka a využijte všech možností, jak se zapojit do léčebného procesu (rodinné a partnerské terapie, pobyty pro spoluzávislé, různé svépomocné skupiny, podpora při řešení dluhů aj.).

Zkušený pracovník Vám může pomoci lépe zhodnotit situaci, zamyslet se nad věcmi, které mohou napovědět, kde se problém nachází.

Můj blízký má dluhy... Mám se obávat?

Hraní hazardních her má často za následek vznik dluhů. Tyto dluhy mohou mít dopad nejen na samotného hráče, ale i na jeho okolí.

Dluhy a společné jmění manželů

Po dobu trvání manželství je všechno, co nabyt jeden z manželů nebo oba společně, součástí společného jmění manželů. A týká se to i dluhů. Pokud si například jeden z manželů bere na sebe závazky bez souhlasu druhého manžela, i druhý manžel za takové dluhy odpovídá a věřitelé mohou vymáhat celý dluh pouze na něm. I u manžela, který dluhy nezavinil, tak hrozí v případě vymáhání exekutorem např. obstarání účtu. Ochranou před dopadem budoucích dluhů na společné jmění manželů může být jeho zúžení formou notářského zápisu.

Dluhy a společné bydlení

V případě společného bydlení s dlužníkem se může stát, že při mobiliární exekuci bude chtít exekutor zabavit věci, o kterých se domnívá, že nepatří Vám, ale dlužníkovi.

Pro ochranu svých věcí je proto důležité úspěšně prokázání vlastnického práva k zabaveným věcem (např. daňovými doklady). Předějit této situaci se dá notářským soupisem Vašeho majetku.

Půjčil jsem peníze nebo ručím hráči

Pokud půjčíte peníze hráči, hrozí, že je už nikdy nedostanete zpět. V případě, že ručíte při půjčce, bude při nesplácení věřitel vymáhat peníze po Vás. Před půjčením peněz hazardnímu hráči nebo před ručením při jeho nové půjčce je vždy dobré důkladně zvážit nejenom vysoké riziko nenávratnosti peněz, ale také, jestli mu půjčkou skutečně pomáháte. Nebylo by lepší, kdyby hráč místo půjčky, kterou možná zase prohraje, svou situaci skutečně řešil? Nebylo by vhodnější se před další půjčkou poradit s odborníky?

Přestaňte hráče omlouvat a donuťte ho své problémy řešit!