

Společnost Podané ruce o.p.s.

Centrum komplexní péče v Olomouckém kraji

Doporučení manželkám a partnerkám patologických hráčů

Hráčství se provozuje v hernách (casinech), ve formě loterií, sázením na sportovní zápasy, sázením přes internet apod. Pravděpodobnost prohry je vždy mnohokrát vyšší než naděje na úspěch či výhru. Na hazardních hrách je nejhorší výhra. Je to totiž právě výhra, která vyvolává bažení – silnou touhu po hazardní hře.

Hazardní hráčství vs Patologické hráčství

Hazardní hráčství je stav, kdy hazard ještě nepůsobil vážnější psychologické nebo sociální problémy. *Patologické hráčství* je stav, kdy již bylo ovlivněno zdraví jedince, narušení vztahů s rodinou a okolím, patrné problémy v zaměstnání apod.

Co dělat?

Myslete na sebe

- Oddělit finance
- Myslete na své duševní i fyzické zdraví
- Sociální vztahy
- Cesta tvrdé lásky

Nastavte si hranice

Vaše chování vůči závislému by mělo záležet na tom, jak se chová on. Buďte vstřícní, jestliže abstinuje a léčí se, ale nekompromisní a zásadoví, pokud návykové chování pokračuje.

- Jestliže s vámi závislý bydlí, měl by přiměřeně přispívat na domácnost.
- Vyhněte se placení jeho dluhů.
- Neomlouvajte ho v práci, kam není schopen jít kvůli nutkání ke hře.
- Nepomáhejte mu při problémech s úřady nebo soudy, které si způsobil závislostí.
- Nevymýšlejte výmluvy pro příbuzné. Lepší je říci naprosto otevřeně, v čem je problém.
- Jestliže závislý člověk abstinuje a chová se přiměřeně, lze uvažovat o nějaké formě krátkodobé pomoci. Udělal krok správným směrem a zasluhuje ocenění. I tak je třeba zachovat si ostražitost.

Udělejte si pro sebe čas.

- Pravidelně jezte, přiměřeně spěte a přijímejte dost vody. Zvýší to vaši celkovou odolnost.
- Vyhýbejte se alkoholu, návykovým lékům a hazardu. V obtížných situacích jsou zvláště nebezpečné.
- Pamatujte na dobré zájmy, při kterých si odpočínáte a přeladíte se.
- Fyzická aktivita zlepšuje náladu i kondici. Cvičte, chodte, relaxujte.
- Naučte se nějakou relaxační nebo meditační techniku a pravidelně ji používejte.

Děti patologických hráčů

Dítě musí vědět, že problémy, které mají dospělí mezi sebou, nezavinilo. Nedělat si z dítěte spojence proti partnerovi. I přes všechny problémy by v rodině měla zůstat atmosféra, která je pro dítě předvídatelná.

Společnost Podané ruce o.p.s.

Centrum komplexní péče v Olomouckém kraji

Dolní náměstí 2, Olomouc, 779 00

Tel.: 773 996 916

Email: terapie.olk@podaneruce.cz

<http://gambling.podaneruce.cz/>

