

## JAK MOŻNA POMÓC

Jeżeli hazard jest problemem dla Ciebie lub martwisz się o bliską osobę, możesz uzyskać pomoc lub po prostu otrzymać odpowiedzi na swoje pytania, dzwoniąc do:

### ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE

pod numer 1-888-230-3505

Poufna, anonimowa i bezpłatna linia,  
która jest czynna 24 godziny na dobę.



Ontario Problem Gambling Helpline  
La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique

Aby uzyskać więcej informacji na temat hazardu o niskim stopniu ryzyka, odwiedź stronę internetową stworzoną przez Responsible Gambling Council pod adresem

[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

Pamiętaj: "To jest tylko gra".

### Responsible Gambling Council kładzie nacisk na działania prewencyjne

Responsible Gambling Council prowadzi badania w celu lepszego poznania natury nałogowego hazardu oraz sposobów zmniejszania zagrożeń. Poprzez udostępnianie informacji, Council przekazuje wiadomości o problemach i o działaniach prewencyjnych tym, którzy ich potrzebują. Wykorzystując szeroką gamę programów edukacyjnych, RGC pomaga osobom uprawiającym hazard zrozumieć związane z nim ryzyka oraz nauczyć się ich unikać, jak również oferuje pomoc osobom, które uzależniły się od hazardu.



## TO JEST TYLKO GRA

### KRÓTKI PRZEWODNIK NA TEMAT UPRAWIANIA HAZARDU O MAŁYM STOPNIU RYZYKA



## ZROZUMIENIE GRY

Liczba osób uprawiających hazard zwiększa się z roku na rok. Osoby te grają w kasynie, chodzą na wyścigi, kupują bilety na loterie, typują wyniki w zakładach sportowych, próbują szczęścia w bingo lub w innych grach losowych. Na ogół hazard nie jest szkodliwy, istnieje jednak grupa osób, które uzależniają się od hazardu, tak jak inni uzależniają się od alkoholu. Osoby te nie potrafią przestać stawiać zakładów i w rezultacie ci nałogowi hazardziści tracą często wszystkie pieniądze i rujną swoje związki z przyjaciółmi i rodziną.

Hazard o niskim stopniu ryzyka jest sposobem grania, który stwarza bardzo niewielkie zagrożenie utraty kontroli. Kluczową sprawą w hazardzie o niskim stopniu ryzyka jest uświadomienie sobie, że "To jest tylko gra".



## RADY NA TEMAT HAZARDU O NISKIM STOPNIU RYZYKA

Osoby uprawiające hazard o niskim stopniu ryzyka zdają sobie sprawę z tego, że chociaż od czasu do czasu szczęście może im dopisać, w dłuższej perspektywie tracą swoje pieniądze. Wiedzą że gry losowe działają na tej zasadzie.

Osoby uprawiające hazard o niskim stopniu ryzyka traktują go jako formę rozrywki, nie zaś jako sposób na zarobienie pieniędzy. Mała strata finansowa jest dla nich częścią kosztu nocnej rozrywki, tak samo jak bilet do kina czy rachunek w restauracji.

Osoby uprawiające hazard o niskim stopniu ryzyka kierują się następującymi zasadami:

- ustalają wcześniej limit strat i trzymają się tego postanowienia
- nigdy nie pożyczają pieniędzy na hazard
- ustalają limit czasowy
- robią częste przerwy
- potrafią utrzymać zdrową równowagę pomiędzy uprawianiem hazardu a innymi zajęciami
- używają do uprawiania hazardu tylko pieniędzy przeznaczonych na rozrywkę, nigdy zaś pieniędzy na codzienne wydatki
- nie uprawiają hazardu, gdy są zestresowane, w depresji lub gdy mają innego rodzaju problemy

## OZNAKI KŁOPOTÓW

Nałogowi hazardziści tracą poczucie tego, że jest to tylko gra. Mogą zacząć traktować hazard jako metodę zarabiania pieniędzy. Często sądzą, że mają szczególnego farta lub specjalne zdolności. Gdy tracą pieniądze, mają skłonność do "gonienia strat", kiedy to stawiają jeszcze większe kwoty, żeby odzyskać utracone pieniądze. W konsekwencji tworzy się błędne koło rosnących strat i zwiększających się stawek zakładów.

A oto niektóre oznaki nałogowego hazardu:

- spędzanie przy nim coraz większych ilości czasu
- zaabsorbowanie sprawami związanymi z uprawianiem hazardu
- wydawanie coraz większych ilości pieniędzy
- "gonienie strat"
- pożyczanie pieniędzy na uprawianie hazardu
- powiększające się długi z powodu uprawiania hazardu
- popełnianie oszustw lub kradzieży w celu finansowania uprawiania hazardu
- kłamanie aby ukryć uprawianie hazardu
- zaniedbywanie pracy, rodziny lub przyjaciół
- uprawianie hazardu aby uciec od obowiązków lub codziennych trudów