BEZPŁATNY PORADNIK

Co robić, jeśli zauważasz u siebie podatność na hazard

Wczesne dostrzeżenie sygnałów to siła. Te praktyczne kroki pomagają wielu osobom odzyskać kontrolę – we własnym tempie.

Krok po kroku: jak stopniowo się wycofać

1. **Rozpoznaj swoje wyzwalacze**
   Przez tydzień zapisuj, kiedy pojawia się chęć gry: pora dnia, nastrój, miejsce, ludzie, reklamy. Wzorce szybko staną się widoczne.

2. **Wyznacz jasny cel**
   Zdecyduj, czy chcesz przestać całkowicie, czy najpierw ograniczyć grę. Zapisz cel z datą – na przykład „od przyszłego poniedziałku nie gram w dni robocze".

3. **Stwórz bariery**
   Usuń aplikacje hazardowe, wypisz się z newsletterów kasyn i bukmacherów oraz korzystaj z narzędzi samowykluczenia i blokad oferowanych przez serwisy hazardowe, sklepy z aplikacjami i Twój bank.

4. **Ogranicz dostęp do pieniędzy**
   Włącz w aplikacji bankowej blokadę transakcji hazardowych, nie noś przy sobie dużej gotówki i nie zapisuj danych karty w serwisach hazardowych.

5. **Ograniczaj stopniowo**
   Co tydzień zmniejszaj czas i budżet – na przykład o jedną czwartą – zamiast próbować zmienić wszystko naraz.

6. **Powiedz komuś zaufanemu**
   Gdy podzielisz się planem z partnerem, przyjacielem lub kimś z rodziny, łatwiej będzie Ci go dotrzymać – i zyskasz wsparcie w trudne dni.

Zastąp potrzebę grania

Hazard często zaspokaja jakąś potrzebę – emocji, odprężenia, oderwania się lub towarzystwa. Znajdź inny sposób, by ją zaspokoić:

Emocje i adrenalina
Sport, wspinaczka, gry zespołowe, gry planszowe lub wideo bez stawek pieniężnych.

Redukcja stresu
Spacer, ćwiczenia oddechowe, prysznic, muzyka, pisanie dziennika.

Nuda
Nowe hobby, kurs, gotowanie, projekt z widocznym efektem.

Samotność
Spotkania z przyjaciółmi, wolontariat, klub lub grupa wsparcia.

„Fala chęci"
Chęć narasta, osiąga szczyt i opada, jeśli za nią nie pójdziesz. Odłóż decyzję o 30 minut, zmień miejsce i zajmij czymś ręce.

Jeśli mimo wszystko decydujesz się grać

Jeśli wybierasz grę, te zasady zmniejszają ryzyko szkód:

- Ustal budżet z góry – tylko pieniądze, których stratę możesz ponieść, jako cenę rozrywki.
- Ustal limit czasu i korzystaj z minutnika lub narzędzi limitów na platformie.
- Nigdy się nie odgrywaj. Gdy budżet się skończy, gra na dziś jest zakończona.
- Nigdy nie pożyczaj pieniędzy, nie korzystaj z kredytu i nie sprzedawaj rzeczy, by grać.
- Nie graj, gdy jesteś zdenerwowany(-a), zestresowany(-a), samotny(-a) lub pod wpływem alkoholu.
- Traktuj wygrane jako szczęście, a nie dochód – i nie stawiaj ich od razu ponownie.
- Rób regularne przerwy i zaplanuj w każdym tygodniu dni bez gry.

⚠ Kiedy szukać profesjonalnej pomocy już teraz

Jeśli nie potrafisz trzymać się limitów, ukrywasz długi lub hazard wpływa na Twój sen, pracę albo relacje – czas porozmawiać ze specjalistą. W wielu krajach pomoc jest bezpłatna, a pogłębiony test to dobry pierwszy krok.

Play Aware to inicjatywa non-profit na rzecz profilaktyki uzależnienia od hazardu. Autotest ma charakter wyłącznie informacyjny i nie zastępuje profesjonalnej diagnozy. Dla osób pełnoletnich (18+).