

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

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.



Polish



TO JEST TYLKO GRA

PRZEWODNIK STARSZEJ
OSOBY NA TEMAT HAZARDU
O NISKIM STOPNIU
RYZYKA

www.responsiblegambling.org



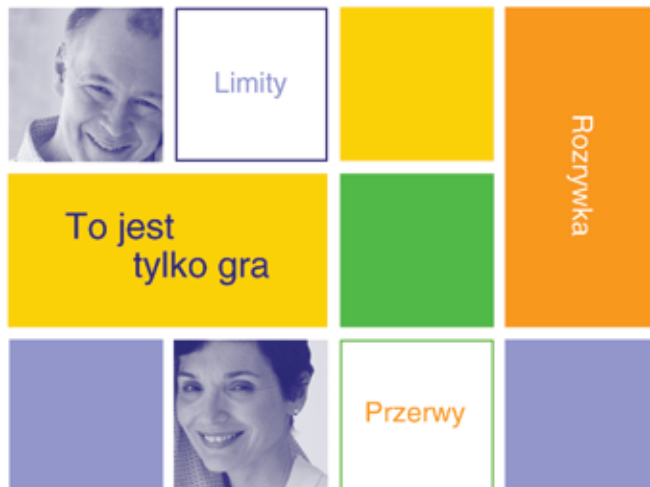
RESPONSIBLE GAMBLING COUNCIL

UDZIAŁ W GRZE

Liczba starszych osób uprawiających hazard zwiększa się z roku na rok. Grają one w kasynie, chodzą na wyścigi, kupują bilety na loterie, próbują szczęścia w bingo lub w innych grach losowych.

Na ogół hazard nie jest szkodliwy, jednak niektóre osoby uzależniają się od hazardu, tak jak inni uzależniają się od alkoholu. Wśród starszych osób, odsetek nałogowych hazardzistów jest niższy niż w innych grupach społecznych. Ale pomimo że w przypadku starszych osób ryzyko jest niskie, konsekwencje mogą być bardziej poważne. Osoby starsze, które stają się nałogowymi hazardzistami, ponoszą ryzyko utraty oszczędności życia. W przeciwieństwie do młodszej osoby, starszy człowiek ma bardzo małą szansę na zgromadzenie nowych oszczędności.

Hazard o niskim stopniu ryzyka jest sposobem grania bez problemów, jakich możesz doświadczyć w przypadku 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