

Symptomy, które mogą wskazywać na wysokie ryzyko uzależnienia lub uzależnienie od hazardu

Rosnące zaabsorbowanie. Gry hazardowe zaczynają przesłaniać nastolatkowi cały świat – mówi o graniu, obmyśla nowe sposoby obstawiania, a nawet śni o zakładach. Stopniowo zaniedbuje inne sprawy i zainteresowania na rzecz grania. W przypadku hazardu online, coraz więcej czasu spędza w sieci.

Sposób na regulację emocji. Granie staje się jedynym środkiem poprawiającym humor, ułatwiającym radzenie sobie z przykrymi emocjami (np. poczuciem winy, bezradnością, smutkiem, lękiem itp.), odwracającym uwagę od problemów, dającym ulgę.

Coraz mniejsza satysfakcja. Żeby poczuć jakąkolwiek przyjemność z gry, młody człowiek musi poświęcać na nią coraz więcej czasu i pieniędzy.
Stopniowo granie przestaje być przyjemnością, a staje się przymusem.

Rosnące napięcie. Kiedy nie może grać, przeżywa cały szereg nieprzyjemnych stanów – niepokój, irytację, rozdrażnienie, złość itp. Młody człowiek, próbując poradzić sobie z emocjami, może sięgać po substancje psychoaktywne.

Utrata relacji. Gracz traci lub rezygnuje z istotnych dla niego wcześniej relacji, ogranicza kontakty z osobami, które nie podzielają jego/jej pasji, izoluje się.

Rosnące koszty grania. Nastolatek ukrywa rzeczywistą ilość czasu i pieniędzy, którą przeznaczają na granie, okłamuje rodzinę, przyjaciół, nauczycieli, terapeutów.

Nieudane próby ograniczenia grania. Bezskutecznie próbuje limitować czas i pieniądze poświęcane na gry lub całkowicie zerwać z hazardem. Impuls do grania okazuje się silniejszy.

Iluzoryczne próby naprawy sytuacji. Młody człowiek próbuje odzyskać stracone pieniądze poprzez „odgrywanie się”, czym pogarsza jeszcze swoją sytuację.

Utrata możliwości. Nasilają się problemy w domu i w szkole, mogą pojawić się zachowania ryzykowne, konflikty z prawem.

Nielegalne działania. Nastolatek chwytą się każdego sposobu, aby zdobyć pieniądze na granie – wymusza pieniądze od rodziny i przyjaciół, oszukuje, kradnie.

Przynajmniej 5 powyższych uporczywych i nawracających symptomów wskazuje na uzależnienie od hazardu.

Na podstawie: American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Washington, DC
Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych. Rewizja 10, tom I (2008)

Zapobieganie – reagowanie

HAZARD ONLINE WŚRÓD MŁODZIEŻY



ZAGROŻENIA W INTERNECIE

Czy wiesz, że...?



Coraz większa grupa młodzieży uprawia hazard – od 39 do 79% badanych nastolatków w okresie ostatnich 12 miesięcy grało w gry hazardowe (a).



W Polsce w internetowe gry hazardowe gra 24% chłopców i 8% dziewcząt (c).



Prawie 8% chłopców przejawia symptomy wysokiego ryzyka zagrożenia uzależnieniem.



Rośnie również odsetek dziewcząt zagrożonych uzależnieniem. Jest ich już 2,7% – dwukrotnie więcej, niż w 2013 r. (c).



Hazard to dla nastolatków aktywność towarzyska, aż 57% nastolatków gra razem z członkami rodziny (b).



Więcej o bezpieczeństwie dzieci i młodzieży w internecie

Gdzie uzyskać informację i pomoc?



- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111
- Pomoc telefoniczna dla rodziców 800 100 100
- Telefon zaufania – uzależnienia behawioralne 801 889 880, czynny codziennie w godz. 17.00 – 22.00
- e-mail: info@uzaleznieniabehawioralne.pl, www.uzaleznieniabehawioralne.pl
- Wyszukiwarka ośrodków terapeutycznych na terenie całej Polski

http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/znajdz-osrodek/

Dla nastolatka każda forma hazardu jest niebezpieczna! Młodzi ludzie rzadko zdają sobie sprawę, że niewinna rozrywka dla relaksu i odreagowania emocji może doprowadzić do bardzo poważnych problemów.

Osoba grająca dla rozrywki kontroluje czas, jaki poświęca na grę oraz limituje kwotę, jaką może przeznaczyć na grę. Nie ma również problemu z zakończeniem gry.

Uzależniony gracz traci te ograniczenia. Podporządkowuje procesowi grania całe swoje życie. Granie przestaje być przyjemne, staje się przymusem, a próby przerwania gry narażają na przykre stany emocjonalne.

Nadużywanie i uzależnienie od hazardu wyczerpuje fizycznie i emocjonalnie, może doprowadzić do poważnego kryzysu psychicznego. W sytuacji podejrzenia o uzależnienie konieczna jest pomoc specjalisty – najlepiej terapeuty uzależnień.

Patologiczny hazard (Gambling Disorder) został umieszczony w klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (DSM-V) oraz w Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10, opracowanej przez WHO.

Kiedy rozrywka staje się uzależnieniem?

- Najczęściej pierwszym kontaktem z grami typu hazardowego są dla nastolatka serwisy społecznościowe (c).
- Nastolatki grają inaczej niż dorośli. Większość dorosłych najczęściej gra w gry hazardowe samotnie, co jest zgodne ze stereotypowym wizerunkiem hazardzisty. Dla młodzieży hazard to rozrywka towarzyska - tylko 2% młodych ludzi gra samotnie. Ten odbiegający od stereotypowego obraz młodego gracza sprawia, że dorośli – rodzice i nauczyciele – mogą nie dostrzec w porę zagrożenia, jakie niesie ze sobą hazard (b).
- Uzależnienie od hazardu nie pojawia się nagle – to długi proces osuwania się z graniem i uczenia się regulowania swoich emocji za pomocą gry. Niezwykle ważną rolę odgrywa postawa rodziny – u nastolatków z rodzin, w których hazard jest elementem rodzinnych rozrywek, ryzyko uzależnienia jest od 2 do 4 razy większe (e).
- Hazard to nie tylko granie na pieniądze. Często pierwsze doświadczenia z hazardem to granie w gry, w których na przykład gromadzi się punkty, zdobywa miejsce w rankingu, wygrywa turniej, itp.

Częste granie w gry hazardowe zmienia postawę i przekonania:



- Dzieci i nastolatki grające w gry, w których walutą nie są prawdziwe pieniądze, ale np. punkty (ang. - money free gambling plays) wykształcają pozytywną postawę wobec gier hazardowych (d).
- Przestają postrzegać hazard jako inwestycję, która najprawdopodobniej się nie opłaci – staje się on racjonalną drogą do pozyskania różnych dóbr (b).
- Jednocześnie, wraz ze wzrostem częstotliwości grania rośnie przekonanie o opłacalności gry (c).
- Takie postawy zwiększają ryzyko uzależnienia od hazardu.

