



## METODICKÝ MANUÁL

<b>Program č.: 40</b>	<b>Název programu: Prevence gamblerství</b>
<b>Tematický celek: Prevence závislosti</b>	<b>Autor manuálu: Bc. Veronika Andrikovičová</b> e-mail: veronika.andrikovicova@szu.cz <b>Bc. Michal Ziegler</b> <b>Mgr. Helena Fialová</b>
<b>Specifikace místa konání programu:</b>	
a) Pouze uvnitř budovy*      b) Venku, ale pod střechou*      e) Venku kdekoli* *nehodící se škrtněte	
<b>Prostorové nároky</b> (velikost místnosti apod.):	
Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita max. 40 osob s možností využití technického vybavení (notebook/PC, dataprojektor, projekční plátno), při konání akce pro osoby s pohybovým handicapem zajistit bezbariérové přístupy i bezbariérovou místnost.	
<b>Jiné nebo podrobnější požadavky:</b>	
2 – 3 velké stoly pro rozložení pomůcek a technického vybavení (notebook/PC, dataprojektor), max. 40 židlí.	
<b>Specifikace potřebného vybavení:</b>	
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, dostupnost tekoucí vody, zajištění toalet, dataprojektor, počítač, apod.)	
<b>Nutné vybavení:</b>	
Místnost vybavená přívodem elektrické energie, notebook/PC s reproduktory, dataprojektor, projekční plátno, k dispozici musí být sociální zařízení.	
<b>Žádoucí vybavení:</b>	
Prodlužovací přívod elektřiny se 4 zásuvkami a přepětovou ochranou.	
<b>Specifikace personálního zabezpečení:</b>	
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
Jeden lektor. Je – li lektorů více, mohou pomáhat u jednotlivých stolů. Orientace lektora v dané problematice nutná.	
<b>Specifikace skupiny účastníků:</b>	
Maximální početnost skupiny, může-li být skupina smíšená (muži i ženy) apod.	
Smíšená skupina ideálně v počtu 15 osob.	
<b>Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)</b>	
Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.	



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

1. Úvod: Přivítání a seznámení účastníků s cílem a průběhem programu – cca 3 minuty.
  2. Zhlédnutí videospotu „Zpověď abstinujícího gamblera“ s následným komentářem – cca 10 minut.
  3. Práce na stanovištích s plněním připravených aktivit – cca 45 min.
  4. Závěr: Ukončení programu, poděkování, vysvětlení nejasností a dotazů – cca 2 minuty.
- Celková dotace programu je 60 minut.

### **Specifikace požadavků na transport:**

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)

K transportu je potřebný osobní automobil pro přepravu pomůcek k zajištění programu.

### **Specifikace pomůcek:**

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu

- 2 – 3 velké stoly pro rozložení pomůcek
- Notebook/PC s reproduktory, dataprojektor, projekční plátno
- USB flash disk s nahraným videospotem „Zpověď abstinujícího gamblera“
- Videospot je dostupný také online na <https://youtu.be/VNbyeHNSrnc>
- Flipchart 1 ks, blok papírů na flipchart (případně arch papíru formátu A3 + stůl pro rozložení pomůcek)
- Fixy ve třech barvách – 3 ks
- Hrací kostka/y – 6 ks
- Kartičky zelené barvy (žetony) – 50 ks
- Kartičky žluté barvy (žetony) – 50 ks
- Falešné kostky
- Sada karet „Očekávání“, „Realita, Lepší možnost“ – 11 sad, viz Příloha č. 4, 4a: Náhled karet „Očekávání“, „Realita, Lepší možnost“
- 11 obálek formátu A4
- Kancelářský papír – určeno pro zapisování poznámek k aktivitě č. 3 (v dostatečném množství dle počtu účastníků)
- Psací potřeby – určeno pro zapisování poznámek k aktivitě č. 3 (v dostatečném množství dle počtu účastníků)
- **Podrobnosti o pomůckách viz příloha č. 2**



## OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15 minut, nespadá do celkové doby programu)
  - zapojení notebooku/PC s reproduktory a dataprojektoru, nastavení projekčního plátna (případně je možno využít holé stěny, na kterou všichni zúčastnění dobře uvidí), kontrola zvuku, kontrolní spuštění videospotu
  - rozestavení stolů a židlí pro stanoviště
  - příprava pomůcek a jejich rozložení na stolech
2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
  - přivítání, představení sebe a případně i svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 3 minuty)
  - promítnutí videospotu „Zpověď abstinujícího gamblera“ a následný komentář lektora jak uvedeno v manuálu v části 2. Videospot (cca 10 minut)
  - interaktivní část (cca 45 minut)
3. **Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 2 minuty)
  - zodpovězení případných dotazů
4. **Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15 minut nespadá do celkové doby programu)
  - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí notebooku/PC, dataprojektoru atd.



## PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

### 1. Úvod a příprava

#### 1.1. Před zahájením programu

Před zahájením programu lektori připraví místnost pro realizaci programu, tzn., zajistí dostatečný počet židlí, dle předpokládaného počtu účastníků. Také je potřeba připravit pomůcky pro provedení aktivit na jednotlivých stanovištích, rozložit si je na stole, připravit flipchart s psacími pomůckami. Dále lektori připraví PC a dataprojektor na promítání edukačního videospotu, vyzkouší, zda vše funguje, aby v průběhu programu nedocházelo ke zbytečným prodlevám.

#### 1.2. Zahájení programu

Ve chvíli, kdy jsou již všichni účastníci usazeni, lektor účastníky přivítá, představí sebe i své kolegy a téma programu, krátce popíše jeho průběh a obsah a co se od účastníků očekává (tzn. aktivní účast, plnění úkolů a vzájemná spolupráce).

#### Scénář úvodu programu:

„Dobrý den všem. Dovolte, abych Vás přivítal/a a seznámil/a Vás s tématem dnešního programu. Jmenuji se ..... a společně se budeme věnovat tématu „**Prevence gamblerství**“. Na úvod Vám pustíme krátké video, které Vám pomůže nahlédnout do problematiky gamblerství, proto prosím o pozorné sledování videa. Následovně budete mít možnost zeptat se, co Vám není jasné nebo co byste ještě chtěli k tématu vědět, zda jste se někdy setkali se závislým hráčem apod. A poté budeme společnými silami pracovat na připravených úkolech (aktivitách).“

### 2. Videospot

Pomůcky:

- Notebook/PC, dataprojektor, promítací plátno, přívod elektřiny, doporučujeme mít sebou prodlužovací přívod se 4 zásuvkami a přepět'ovou ochranou
- USB flashka s videospotem//stáhnutý videospot „Zpověď abstinujícího gamblera“ (natočeno).
- Videospot je dostupný také online na <https://youtu.be/VNbyeHNSrnc>

Scénář videospotu – viz Příloha č. 1.

„Zpověď abstinujícího gamblera“ – ve videospotu jsou řešeny otázky typu: Jak se gambler k hraní dostal?; Jakému druhu hazardu se věnoval?; Jaký průběh měla jeho závislost?; Kolik peněz prohrál? Jakým důsledkům musel čelit?; Jaký dopad měla závislost na jeho život a rodinu? Co ho přimělo přestat? Kde se mu dostalo pomoci?; Jak žije nyní?



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Videospot je edukační, hraný, v délce trvání 6 minut.

Po skončení videa lektor poskytne účastníkům prostor k zamyšlení a krátké diskuzi, položí otázky k tématu, např. zda se s gamblérem již někdy setkali nebo znají někoho s tímto problémem, co je ve videoukázce třeba překvapilo, případně zda mají nějaké otázky k tématu. Následně lektor provede krátké shrnutí.

**Shrnutí zásadních informací k videospotu, které by měly být sděleny účastníkům, poslouží totiž jako úvod do problematiky patologického hráčství:**

- Závislost na hazardním hraní je zálučná v tom, že vzniká plíživě, nenápadně. Dlouhou dobu zůstává bez povšimnutí i nejbližšího okolí (partnera, rodičů, sourozenců, blízkých přátel,...) a i samotný hráč si není schopen přiznat problém i přes to, že se již topí v dluhách, ba naopak, peníze na splátky dluhů se snaží vyhrát zpět ve hře.
- Jako pro každou závislost je typické bažení po předmětu závislosti, v tomto případě po hazardní hře. Gambler nedokáže hraní odolat, nedokáže silou vůle ovládnout bažení po hře i přesto, že si svůj problém již uvědomuje a zadluhuje se čím dál, tím víc – je závislý!
- Každá hra, která nabízí finanční nebo hmotnou výhru, může vést až k rozvoji patologického hráčství. Ať už se jedná o automaty, číselné loterie (např. Sportka), kurzové sázky (např. na sportovní klání), hru v karty či kostky, stírací losy nebo sázkové hry v kasinu.
- Závislost na hraní hazardních her má devastující dopad na život závislého hráče, ale také na jeho rodinu a blízké okolí.
- Zásadním problémem jsou dluhy. Peníze do hry a na pokrytí dluhů, si gambler obstarává od rodiny, přátel, půjčkami a úvěry od bank a také od lichvářů. Často se uchyluje ke kriminálním činům, jako je podvod, zpronevěra, padělání, krádeže apod., tímto se dostávají do problémů se zákonem.
- V konečném důsledku se gambléři ocitají v dluhové pasti, mnohdy jsou trestně stíháni, jsou nezaměstnaní, rodinné vztahy jsou rozvrácené, jsou opuštěni a osamělí. Svou situaci řeší alkoholem, návykovými látkami (drogy) a jsou ohroženi sebevražedným jednáním.
- Patologické hráčství patří mezi závislosti, léčba je dlouhodobá a náročná jak pro hráče, tak pro jeho rodinu a blízké a vyžaduje pomoc odborníků, z tohoto důvodu je podstatné se hazardním hrám úplně vyvarovat.

Nyní se budete věnovat připraveným aktivitám na jednotlivých stanovištích.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

### 3. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

#### 3.1. Stanoviště č. 1: Na čem můžeme být závislí?

##### 3.1.1. Cíl:

Účastníci si uvědomí, na čem všem může být člověk závislý a co spojuje a odlišuje všechny závislosti – na osobách, činnosti a látkách.

##### 3.1.2. Klíčové znalosti:

Rozlišujeme závislost na osobách, činnosti a látkách. Pro závislosti je typické bažení, ztráta kontroly nad svým chováním. Kromě ztráty financí je zásadní rovněž ztráta času, zdraví fyzického i psychického, vztahů.

##### 3.1.3. Časové nároky – cca 12 minut

##### 3.1.4. Pomůcky:

- Flipchart 1 ks, blok papírů na flipchart (případně arch papíru formátu A3 + stůl pro rozložení pomůcek);
- Barevné fixy (3 barvy).



##### 3.1.5. Popis aktivity:

V úvodu tohoto stanoviště se lektor zeptá účastníků:

- „Na čem všem, podle vás, může být člověk závislý?“

Jejich odpovědi lektor zapisuje na flipchart (případně na arch papíru položeném na stole) a při tom vyřčené položky ihned dělí na 3 skupiny (závislost na osobách, činnostech, látkách).

Účastníci by si měli uvědomit, že se položky dělí do skupin, a následně by měli sami přijít na to, dle jakých kritérií, dle čeho, jsou jejich odpovědi rozděleny. Aby bylo dělení na skupiny



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

zřetelné, je každá skupina zapisována jinou barvou fixu (případně si lektor může vyznačit na papíře 3 kolonky a vpisovat do nich).

V případě, že by vážla komunikace s účastníky, uvede lektor po jednom příkladu z každé skupiny (např. závislost na hraní hazardních her, závislost na partnerovi, závislost na tabáku) a snaží se tak účastníky pobídnout k aktivní účasti. Každá skupina by měla obsahovat alespoň 3 příklady, takže by to ve výsledku mohlo vypadat následovně:

<b>Partner</b> <b>Matka</b> <b>Učitel/ka</b> <b>Šéf, vedoucí</b>	Hraní hazardních her Hraní PC her Nakupování Práce Dýchání	<b>Tabák</b> <b>Alkohol</b> <b>Drogy</b> <b>Jídlo</b>
---	--	--

Pokud již účastníci vyčerpali své nápady, a v jednotlivých skupinách chybí položky, lektor účastníkům napoví, případně skupiny doplní sám. Dále lektor požádá účastníky, aby se zamysleli, dle čeho (dle jakých kritérií) jsou položky rozděleny a teprve pak lektor jednotlivé kolonky opatří nadpisy: závislost na osobách, činnostech, látkách.

Lektor shrne úkol a sdělí následující:

„Člověk si může vytvořit závislost na osobách, činnostech a látkách, jak je zřejmé z výsledku úkolu. Do určité míry jsme všichni na něčem závislí a je to v pořádku, např. všichni jsme závislí na kyslíku (musíme dýchat), malé dítě je závislé na péči rodičů, náš život je rovněž závislý na příjmu stravy a tekutin. I hra je dobrým prostředkem pro trávení volného času, rozvoj kreativity nebo dobrým prostředkem, jak udržovat mozek v dobré kondici. V případě hraní, pokud již nastane situace, kdy je narušen běžný život jedince, hraní se stává středobodem všeho na úkor života osobního (partnerského, rodinného), pracovního nebo studijního, může se již jednat o závislostní chování, které vyžaduje pomoc odborníka.“

Dále položí účastníkům otázku:

- „**Jak se pozná závislost nebo že je někdo na něčem závislý, případně co je pro každou závislost typické?**“

Odpověď (informace, které by měly zaznít):

Pro každou závislost je typické **bažení** (tzv. craving) po předmětu závislosti, vlastně se jedná o silnou, neovladatelnou touhu např. po alkoholu (u alkoholika), po tabáku (u kuřáka), v tomto případě po hazardní hře (u gamblera). Závislý hráč nedokáže hraní odolat, není schopen silou vůle ovládnout bažení po hře i přesto, že si svůj problém již uvědomuje a zadlužuje se čím dál, tím víc.





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

### 3.2. Stanoviště č. 2: Hra na kasino

#### 3.2.1. Cíl:

Účastníci na vlastní kůži prožijí pocity hráče, např. výhra, prohra, riskování, napětí, radost z výhry a motivace k další hře, apod.

#### 3.2.2. Klíčové znalosti:

Účastníci pochopí úzkou souvislost mezi pocity a závislostí, co je to bažení a nezvladatelná touha po hře, jaké chování je typické pro gamblera.

#### 3.2.3. Časové nároky: cca 12 minut

#### 3.2.4. Pomůcky:

- Stůl pro rozložení pomůcek
- Hrací kostka/y – 6 ks
- 50 ks kartiček s oranžovými žetony, (hrací žetony, na žetonu jsou znázorněny výherní kombinace pro oranžový tým, hodnoty: 1, 2, 3), viz příloha 3
- 50 ks kartiček se zelenými žetony (hrací žetony, na žetonu jsou znázorněny výherní kombinace pro zelený tým, hodnoty: 4, 5, 6), viz příloha 3a
- Falešné kostky
- Viz přílohy 2b, 3, 3a



#### 3.2.5. Popis aktivity:

Lektor sdělí účastníkům, že si zahrají hru na kasino a vysvětlí princip hry.

#### Úvod hry:

- Účastníci budou rozděleni do 2 skupin (zelený tým x oranžový tým), hrát se bude u stolu.
- Lektor rozdělí kartičky (hrací žetony) účastníkům, každý účastník (hráč) získá do začátku hry 3 kartičky (žetony svojí barvy družstva).





Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- V kasinu jde o to, kdo vyhraje. Hodnotí se nejlepší hráč – jednotlivec (s nejméně žetony na konci hry), a zároveň nejlepší skupina hráčů (zelení nebo oranžoví).

#### Pravidla hry:

- Lektor bude krupiérem, bude řídit hru a vydávat výhry (žetony).
- Každý účastník (hráč) může vsadit do jednoho kola hry, kolik chce žetonů (0 – 3).
- Účastníci (hráči) budou postupně házet kostkou, jeden po druhém. Jedno kolo = všichni účastníci jednou hodili kostkou.
- Žetony vyhrává to družstvo, jehož hodnoty padnou na kostce.  
Pokud na kostce padnou hodnoty 1, 2, 3, vyhrává oranžové družstvo.  
Pokud na kostce padnou hodnoty 4, 5, 6, vyhrává zelené družstvo.
- Výhra je dvojnásobek vsazené částky, tzn. 2 žetony vsazené + 2 navíc.
- Ten, kdo prohraje, přichází o vsazené žetony.
- Po jednom kole (tzn. všichni účastníci jednou hodili kostkou) se vyhlásí nejlepší skupina (kolik mají jako skupina dohromady žetonů) a nejlepší jednotlivec (hráč).
- Poté se účastníci motivují k tomu, aby šli i do dalšího kola, hráli ještě jednou.
- Standardní je hrát na 3 kola.
- Poté lektor hru ukončí.

Následně lektor zahájí diskusi a položí otázky:

- **„Jaký byl váš pocit z výhry? Byl tento pocit motivem do další hry?“**

Lektor ponechá účastníkům prostor pro vyjádření.

- **„Jak jste se naopak cítili, když jste prohráli? Chtěli jste třeba alespoň vyhrát všechno zpátky?“**

Účastníci opět vyjádří své pocity, myšlenky. Následovně se lektor zeptá:

- **„Dokázali byste říci, jaké chování je typické pro gamblera?“**

Jako odpověď by mělo zaznít následující (pozn.: co neřeknou účastníci, doplní lektor):

- Obsesivní zaujetí hazardní hrou;
- Neúspěšné pokusy s hraním skoncovat, omezit nebo dostat pod kontrolu;
- Pocity neklidu, podrážděnosti až agrese, když hrát nemůže;
- Potřeba hrát se stále vyššími částkami peněz pro dosažení pocitu uspokojení;
- Pokusy získat zpět prohrané peníze dalším hraním;
- Hraní jako únik od problému, zmírnění úzkosti, deprese, pocitu bezmoci, viny;
- Ohrožování nebo ztráta důležitých vztahů nebo studijních/pracovních příležitostí kvůli hraní;



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Nelegální činnost (krádeže, podvody) pro získání peněz na hru.

Poté, co se účastníci vyjádří k předchozí otázce, lektor provede stručné shrnutí a předá tyto informace:

„Podobné pocity, které popsali účastníci, prožívá i závislý hráč. Hra je založená na náhodě, nikoliv na schopnostech hráče! Výhra motivuje hráče k dalšímu hraní, aby si splnil sen o velké výhře, o rychlém zbohatnutí. Prožívá pocity napětí, vzrušení a uspokojení ze hry. V případě prohry je zase hráč motivován ke hře touhou vyhrát alespoň to, co prohrál, také chce vyhrát finance na pokrytí dluhů. Takto se gambler ztrácí kontrolu nad svým hraním a ocitá se v začarovaném kruhu závislosti.“

### **Volné rozšíření – Pomůcka: falešné kostky**

Stanoviště můžeme volně doplnit i o hru s falešnou kostkou, na které můžeme názorně ukázat, že i v hazardních hrách se dá podvádět. Na konci hry si vybereme skupinu /účastníka s největším počtem vyhraných žetonů, že si má možnost zahrát speciální hru kasina o všechno. Krupiér před skupinu/ účastníka položí stejný počet žetonů, jakou skupina, hráč vlastní. Do placu tedy dáme 2 černé kostky, kde účastníkům hry záměrně dáme necinknutou kostku a lektor (krupiér) si nechá těžší cinknutou černou kostku. Po té jak lektor, tak hráč hází 1x kostkou. Lektor hodí vždy hodnotu 6, hráč na stanoviště jakoukoliv náhodnou hodnotu. Pokračujeme do té doby, dokud skupina účastník má u sebe žetony.

Cílem je ukázat že i v hazardních hrách se dá podvádět a že účastník hry nemá šanci vyhrát.

### **3.3. Stanoviště č. 4: Realita versus očekávání**

#### **3.3.1. Cíl:**

Cílem je zaměřit se na kontrast reality vs. očekávání a nabídnout alternativy řešení dané situace.

#### **3.3.2. Klíčové znalosti:**

Účastníci si uvědomí negativní důsledky gamblerství, realita nikdy není v souladu s očekáváním gamblera.

#### **3.3.3. Časové nároky: cca 15 minut**

#### **3.3.4. Pomůcky:**

- Stůl pro rozložení pomůcek;
- Sada karet s nápisem "očekávání, realita, možnosti", viz. **Příloha č. 4, 4a**;
- 11 obálek.
- Viz přílohy č. 4, 4a

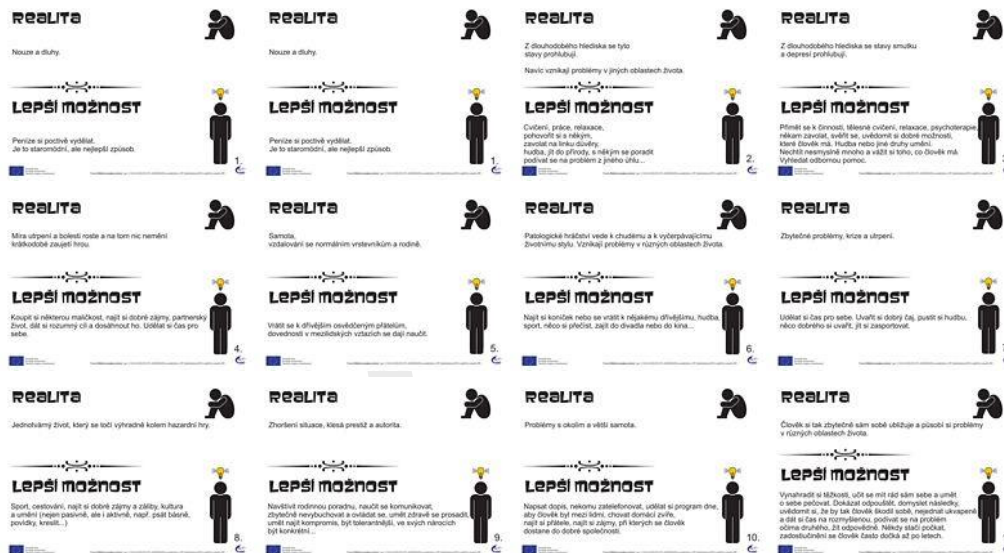


Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

     1. Budu bohatý.	    1. Budu bohatý.	    2. Zbavím se nervozity a úzkosti.	    2. Zbavím se nervozity a úzkosti.
    3. Zbavím se smutku, deprese, bezraděje, zoufalství.	    3. Zbavím se smutku, deprese, bezraděje, zoufalství.	    4. Budu šťastnější a veselější.	    4. Budu šťastnější a veselější.
    5. Najdu nové přátele.	    5. Najdu nové přátele.	    6. Bude zábava, odreaguji se.	    6. Bude zábava, odreaguji se.
    7. Budu se cítit lépe.	    7. Budu se cítit lépe.	    8. Poznám něco nového, uniknu před nudou.	    8. Poznám něco nového, uniknu před nudou.
    9. Uniknu před rodinnými problémy.	    9. Uniknu před rodinnými problémy.	    10. Uniknu před samotou.	    10. Uniknu před samotou.
    11. Vynahradím si domělá nebo skutečná příkoří. A „JUST“ si zahráju!	    11. Vynahradím si domělá nebo skutečná příkoří. A „JUST“ si zahráju!		



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



### 3.3.5. Popis aktivity:

K dispozici budete mít sadu karet „Očekávání“ a „Realita, Lepší možnost“. Na obálku bude připevněna karta "Očekávání", do obálky pak vložena karta "Realita, Lepší možnost". Informace "Realita, Lepší možnost" zůstane tajemstvím až do okamžiku, kdy se otevřou obálky. Vznikne tak 11 obálek daného "Očekávání" a k nim přiřazená "Realita, lepší možnost".

Lektor rozdělí účastníky do skupin, dle počtu účastníků, jedna skupina by měla mít minimálně 2 členy. Každé skupině rovnoměrně přiřaďte obálky, tak aby každá skupina měla přibližně stejný počet obálek.

Lektor vysvětlí, že každá skupina obdržela obálku s "Očekávání od hry/sázení". Každá obálka tedy reprezentuje "Očekávání od hry/sázení" a úkolem každé skupinky je zapsat, jaká je dle jejich úvahy "Realita" a "Lepší možnost" pro dané "Očekávání ze hry". Když se dohodnou na odpovědi na "Očekávání od hry/sázení", zapíšíou ji společně s číslem obálky na papír.

Ve chvíli, kdy jsou účastníci se zapisováním hotovi, lektor vybere skupinu, která začne, a požádá tuto skupinu, aby přečetla "Očekávání od hry/sázení", následně jejich zapsaný návrh „Reality a Lepší možnost“. Lektor se zeptá ostatních účastníků, zda s návrhem souhlasí nebo mají jiný nápad. Dále lektor požádá skupinu, aby odtajnila obsah obálky, přečetla a porovнала s "Realitou" a "Lepší možností" v obálce. Takto postupujte u všech obálek.

Po ukončení aktivity lektor položí otázky:

- „Kolikrát se vaše návrhy shodly s obsahem obálky?“
- „Byli jste překvapeni při zjištění reality a lepší možnosti?“ (Myšleno obsahu obálky)
- „Jak se podle vás gamblerství promítá do života závislého hráče?“

Odpověď (která by měla zaznít, když ne od účastníků, tak doplní, sdělí lektor):



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

### **Finanční důsledky:**

- Zásadním problémem jsou dluhy, s nimi je spojena neschopnost pokrýt životní náklady (např. na bydlení, jídlo, domácí energie, apod.). Tímto následně trpí i rodina (partner/ka, děti), kteří se spolu s patologickým hráčem ocitají ve finanční tísní, hrozí ztráta bydlení!
- Čím vyšší jsou částky, o které hráč přichází, tím intenzivněji hraje, aby dostal peníze zpět. Tím finanční ztráty rostou a dluhy se prohlubují.
- Ze začátku hráč čerpá z osobních zdrojů, jako je výplata a úspory. Poté co vyčerpá předchozí zdroje, dochází k zastavování nebo prodeji movitého majetku, žádá o půjčku rodinu, přátele.

### **Trestně právní důsledky:**

- Po vyčerpání legálních finančních zdrojů, se hráč může začít uchýlovat k daňové a majetkové trestní činnosti, případně si půjčuje od lichvářů. Stává se, že následně lichváři vydírají, vyhrožují a ohrožují nejen hráče samotné, ale i rodinné příslušníky a blízké okolí.
- Dochází ke krádežím a rozprodávání cenných předmětů z domácnosti, zpronevěře, podvodům v zaměstnání. Následkem tohoto jednání je ztráta zaměstnání a zdroje příjmu, hráč postupně ztrácí dobrou pověst i sociální status.
- Zodpovídá se ze své kriminální činnosti před zákonem, je trestně stíhán, souzen, často odsouzen k odnětí svobody.

### **Sociální důsledky:**

- Hraní je na vrcholu žebříčku hodnot hráče. Partner, děti, rodina jsou opomíjeni a zanedbáváni. Vztahy s rodinou bývají postiženy nejvíce, jako následek lhaní, utrácení rodinných peněz, exekucí, ohrožování lichváři nebo následkem agresivity ze strany hráče.
- V případě mladistvých se oddaluje dospělost a samostatný život, hráč je donucen situací bydlet s rodiči, jelikož si nemůže dovolit samostatné bydlení.
- Přestože se rodina a blízcí snaží závislému hráči pomoci a být mu oporou, většinou bývají stahováni na dno spolu s gamblérem.
- V konečném důsledku se situace pro blízké stává neúnosnou, hráči jsou opuštěni a zůstávají osamělí.

### **Zdravotní důsledky:**

- Gambleři se často potýkají s bolestmi hlavy a páteře, objevuje se vysoký krevní tlak, onemocnění srdce a cév, vředové onemocnění žaludku a dvanáctníku, střevní potíže a celkové chátrání organismu.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Stresové důsledky platí i pro příbuzné patologického hráče a všechny, kdo jsou vtaženi do tohoto problému.

### **Psychické důsledky:**

- Závislí hráči trpí úzkostmi, depresemi, poruchami spánku a poruchami nálady, kdy euforii střídá agresivita, nervozita, podrážděnost.
- Tyto stavy hráči často řeší užíváním návykových látek, alkoholem nebo drogami, k patologickému hráčství se tak může přidružit další závislost na alkoholu nebo narkomanie (závislost na drogách).
- U patologických hráčů výrazně stoupá riziko sebevražd!

Dále lektor předá informaci:

„Realita nikdy není zcela v souladu s očekáváním gamblera. Bohužel pro závislého hráče je velmi náročné si tento fakt uvědomit. Při tom vědomí negativních dopadů na život závislého hráče, a také jeho nejbližšího okolí, je stěžejní pro jeho léčbu. Léčba závislosti na hraní je náročná a vyžaduje pomoc odborníků.

Konzultaci nebo pomoc odborníků můžete vyhledat na webových stránkách [drogy-info.cz](http://drogy-info.cz), kde najdete mapu pomoci, zde naleznete rozklikávací formulář, kde po vyplnění druhu problému (např. hazardní hraní) a příslušného kraje, ve kterém odborníka hledáte, vám bude nabídnut seznam pracovišť spolu s adresou a kontaktními údaji.“

Lektor ještě může poradit další webové stránky:

#### **Kde je možné hledat pomoc?**

[www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz)

<https://www.drogy-info.cz/mapa-pomoci/>

<https://www.drogy-info.cz/hazardni-hrani-2020/>

[poradna.adiktologie.cz](http://poradna.adiktologie.cz)

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

[www.prevcentrum.cz](http://www.prevcentrum.cz)

#### **Závěr:**

Lektor poděkuje za pozornost a aktivitu účastníků, zodpoví dotazy, zhodnotí přínos programu, a s účastníky se rozloučí.

### **ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU**

**Cílem programu** je podporovat formou terénních intervencí rozhodování ve prospěch zdraví u osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením v oblasti prevence gamblerství.





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

**5.1. Cílem programu** je podporovat formou terénních intervencí rozhodování ve prospěch zdraví u osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením v oblasti prevence gamblersství.

## 5.2. Co chceme změnit?

Žádaným efektem programu je objasnit problematiku gamblersství, zvýšit povědomí o devastujících důsledcích, které z této závislosti vyplývají pro hráče samotného, ale i pro blízké okolí (partneři, rodina, přátelé). Na základě získaných znalostí je stěžejní navodit chování směřující k podpoře zdraví, zejména v psychosociální rovině. V souvislosti s uvedeným je očekáváno zlepšení zdravotního stavu a zlepšení kvality života u cílové skupiny.

## 5.3. Řešený problém: Prevence gamblersství

### CO?

Gamblersství, gambling označované jako patologické hráčství, řadí mezi nelátkové závislosti. Pro hráče hazardních her jsou důsledky na finanční, sociální i zdravotní situaci devastující, a zároveň značně negativně dopadají na sociální okolí gamblera (partner/ka, rodina, přátelé). Zkušenosti s hraním nějaké sázkové hry má 60 % české populace ve věku 18 – 64 let, při čem hraní hazardních her podléhají častěji muži. V ČR míra hazardního hraní v dospělé populaci aktuálně roste, především kvůli nárůstu míry hraní číselných a okamžitých loterií. Ke stoupajícímu trendu přispělo i otevření on-line prostředí, to je možnost hrát a sázet na internetu.

### Hra a hazardní hra

- Hry a riskování je běžnou součástí života, způsobem jak trávit volný čas.
- Pojmeme **hra** se rozumí dobrovolná, svobodná činnost, která přináší radost, uvolnění i poučení.
- Hra ovlivňuje psychiku, povzbuzuje a rozvíjí kreativitu. Svou zásadní roli má ve vývoji a vzdělávání zejména dětí.
- Ke hře, ale i ke každodennímu rozhodování člověka přirozeně patří podstupování určitého rizika. (např. Nespadne letadlo, kterým poletím?; Vybral jsem si dobrou školu, práci?; apod.)
- Avšak podstupování rizika není totéž co hazard nebo hazardování.
- **Hazard** nebo **hazardování** je takové jednání, jehož výsledek závisí zcela nebo převážně na náhodě. Hráč dobrovolně hraje s vědomím nejistého výsledku, to je výhra.
- **Hazardní hráč** činí nevratnou investici s vidinou zisku, který je založený na náhodě a nejistém výsledku. Hráč si v podstatě kupuje pouze šanci na výhru.
- **Hazardní hrou** se rozumí případ, kdy hráč dobrovolně zaplatí vklad, sázku, ale návratnost není zaručena.





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- O výhře nebo prohře rozhoduje náhoda nebo okolnosti v herních podmínkách, které jsou předem stanoveny provozovatelem.
- Pro všechny komerční hry je typický nerovný vztah mezi provozovatelem a hráčem. Poměr vsazených vkladů (sázek) a vyplacených výher je nastaven v neprospěch hráče. To znamená, že z dlouhodobého hlediska, při opakovaném sázení, účast na hazardní hře znamená pro sázejícího vždy jen ztrátu. A to ztrátu nejen peněz nebo jiného hmotného statku, ale i ztrátu času, fyzického, duševního a sociálního zdraví.
- V soukromých, nekomerčních hrách (např. hra v karty s přáteli, sportovní sázky mezi kolegy v práci, apod.) se peníze přerозdělují v rámci skupiny. Ztráty nebo výhry jednotlivých hráčů jsou závislé na náhodě nebo dovednosti hráče. Sázky, uzavřené v těchto hrách, jsou nevymahatelné.
- **K hazardním hrám patří:**
  - Elektronická herní zařízení (automaty),
  - Sázkové hry v kasinu,
  - Číselné loterie (např. Sportka),
  - Kurzové sázky (např. na sportovní události),
  - Hra v karty (např. poker),
  - Hra v kostky,
  - Stírací losy,
  - Hraní nebo sázení v online prostředí.
- Specifickým případem je tzv. gaming, jedná se o závislost na hraní videoher, herních konzolí, počítačových her, kdy nemusí nutně docházet k finančním ztrátám, avšak tato forma hraní narušuje běžný život jedince, podobně jako u gamblerství.
- Každá hra, která nabízí finanční nebo hmotnou výhru, může vést až k rozvoji gamblerství.

### Gamblerství

- Závislým hráčem není každý člověk, který prohrál peníze, i kdyby prohrál velkou částku (stejně jako není alkoholik každý, kdo jednorázově požije třeba i velké množství alkoholu).
- Jedná se psychiatrickou diagnózou, která splňuje určité znaky.
- Podle Mezinárodní klasifikace nemocí MKN-10 patří mezi nutkavé, impulzivní poruchy a nese označení F63.0.
- Pro patologické hráčství jsou typické časté opakované epizody hráčství, které dominují v životě hráče na úkor jeho hodnot a také materiálních, rodinných a sociálních závazků.
- Jako pro každou závislost je typické **bažení = craving**.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Vyznačuje se poruchou sebeovládání, která dokáže gamblera absolutně vyřadit z normálního života.
- Závislý hráč pociťuje silné puzení ke hře a není schopen toto ovládnout, odolat silou vůle.
- Je zaujat myšlenkami a představami o hazardní hře a také okolnostmi, které tuto činnost doprovázejí.
- Hráčství pokračuje a často i narůstá i přes nepříznivé finanční a sociální důsledky.

### Jakými stádii prochází hráč?

1. **Stádium výher** – patologická hra začíná nenápadně, plíživě. Časté jsou fantazie o výhře a příležitostné hraní nenaznačuje větší problémy. Koloběh závislosti značně urychlí velká výhra, kdy hráč touží výhru opakovat, začíná zvyšovat sázky a hraje častěji.
2. **Stádium ztrát (prohrávání)** – v této fázi se už většinou jedná o patologické hráčství. Vyznačuje se ztrátou kontroly nad hraním a postupným zhoršováním finanční situace a zadlužováním. Patologický hráč se své hraní snaží skrýt před okolím, často lže, je neklidný, podrážděný a uzavřený. Peníze do hry čerpá z vypůjčených financí. Nastávají závažné problémy v zaměstnání (nebo ve škole), a v rodinných vztazích. Přestává být schopen splácet dluhy.
3. **Stádium zoufalství** – gambler čelí odpovědnosti za své často nezákonné jednání (soudy, trestní odpovědnost). Pověst hráče je poškozena, přichází o zaměstnání, snižuje se sociální postavení, odcizení od rodiny a blízkých, je osamělý. V této fázi řada gamblerů hrotí, uchylují se k alkoholu a jiným návykovým látkám, časté jsou pokusy o sebevraždu.

### Jak se chová gambler?

- Gambler často vede dvojitý život, jako spořádaný občan a rodinný příslušník a jako patologický hráč. Čím více se hraní stává středobodem jeho života, tím je náročnější problémy s hraním utajit.
- Závislí na hraní jsou velmi dobří lháři a jejich závislost je většinou odhalena až v pokročilém stádiu, kdy finanční dluhy již překročí únosnou mez.
- Typický je neklid, podrážděnost a náladovost, které jsou spojené s bažením po hře a projevují se také při pokusech s hazardním hraním skoncovat.
- Závislý hráč se může svépomocí opakovaně pokoušet hraní omezit nebo úplně přestat, bohužel bez pomoci odborníků se to podaří jen ve výjimečných případech.
- Hraním se snaží uniknout před problémy a tíživou realitou všedních dnů, ve stresových obdobích se hráčství zhoršuje.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Do hry vkládá finance určené na běžné výdaje a chod domácnosti (výplata, úspory, zastavuje svůj majetek i majetek rodiny).
- Nedokáže odolat a hraje bez ohledu na to, kolik již prohrál, tím se stále hlouběji zadlužuje (bankovní půjčky a úvěry, půjčky u lichvářů, apod.).
- Čím více peněz ztrácí, tím více hraje, aby vyhrál peníze zpět, a tím se dostává do bludného kruhu.
- Dokáže riskovat zaměstnání, lže a porušuje zákony (krádeže, podvody, zpronevěry, padělání), aby získal peníze na hru a na pokrytí dluhů.
- Spoléhá na finanční pomoc blízkých (rodiny, přátel, známých) a tím je vtahuje do svého patologického světa.
- Objevují se problémy v rodině a vztazích, může dojít k rozpadu rodiny a osamělosti hráče, který tuto tíživou situaci řeší opět hraním, mnohdy se uchyluje k užívání návykových látek (alkohol, drogy) a je ohrožován sebevraždnými sklony.

### Proč hraje?

- Hraní může poskytnout únik od tíživé reality, útěk od řešení problémů nebo strategií jak se vypořádat a zvládnout stresové situace. Hraním se hráč dokáže odstríhnout od starostí, to vede ke zlepšení nálady a prožívání. I Přes vědomí, že hraním se problémy nevyřeší, utíkají opět ke hraní.
- Hazardní hraní může zaplnit mezeru v životě. Herny, kasina, sázkové kanceláře a podobně mohou poskytnout prostředí, kde se hráč necítí úplně sám.
- Pozitivními dopady, které hráči uvádějí, jsou pocity vzrušení a úspěchu, také štěstí z výhry, uvolnění a zábavy.
- Nerealistické představy a očekávání hráčů se slučují do tzv. **hráčských bludů**.

**Blud o rychlém zbohatnutí.** Aktivní patologický hráč sní o výhře, ale ve skutečnosti nemá šanci hrou zbohatnout. Ojedinelá výhra patologické hraní významně zhoršuje, jelikož po velkých výhrách následují ještě větší prohry a zvyšuje se bažení po hře. S tímto souvisí blud „**přestanu, až vyhraju hodně peněz**“.

**Pocit nedokončené práce,** kterou je třeba dokončit a uzavřít výhrou. Výhra většinou nepřichází a hraní tento pocit ještě více prohlubuje.

**Blud o zajímavosti hry.** Hraní je však nesmyslná, namáhavá a jednotvárná práce, kterou hráč bez odměny naplňuje často více než jeden pracovní úvazek. Tato skutečnost mu ovšem uniká.

**Blud spořitelny.** Hráči jsou přesvědčení o tom, že mohou vyhrát nazpět ztracené peníze. Hráč neustále vkládá do hry peníze s pocitem, že jednou padne výhra, všechny vložené prostředky



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

se mu vrátí, a nejen to, možná výhra převyšší vynaložené náklady. Hráč vnímá hru jako spořitelnu, kde se vložené peníze mohou zhodnotit a jsou klientovi k dispozici v celé výši.

**Blud o úniku a odreagování.** Hraním se mnozí hráči snaží uniknout problémům všedních dnů, starostem a stresu v práci, v rodině nebo ve vztazích. Avšak neřešený problém hraním nezmizí, ale naopak narůstá a dílčí problémy se na sebe nabalují.

**Blud o vlastní genialitě.** Mnozí hráči věří a jsou dokonce pevně přesvědčeni, že objevili systém, jak obelstít automat nebo ruletu.

**Blud „hraní mám pod kontrolou“.** Hráč se mylně domnívá, že zrovna on se patologickým hráčem stát nemůže, že závislí jsou slaboši a to dotyčný přece není. Hazardní hra, podobně jako návykové látky, je nebezpečná právě proto, že ji lidé podceňují.

**Blud o štědrých automatech a laskavé štěstěně.** Jedná se o představu o automatech, které rozdávají na potkání peníze, za něž pak patologický hráč nakoupí dárky pro rodinu a tím vykoupí zanedbávání svých blízkých a finanční deficit. Ve skutečnosti však hráč přispívá na luxusní život provozovateli hazardních her.

### Důsledky gamblerství

#### **Finanční důsledky:**

- S postupující závislostí výdaje na hru převyšují příjmy.
- Hazard se stává finančním středobodem a ostatní výdaje, jako výdaje na bydlení a zajištění chodu domácnosti, jsou odsouvány na vedlejší kolej.
- Ze začátku hráč čerpá z osobních zdrojů, jako je výplata a úspory.
- Poté co vyčerpá předchozí zdroje, dochází k zastavování movitého majetku, žádá o půjčku rodinu, přátele.
- Dalším krokem k získání peněz na hru jsou bankovní i nebankovní půjčky, v tomto stádiu se hráč začíná pohybovat na hraně zákona a uchyluje se k nelegálnímu způsobu získávání finančních zdrojů.
- Čím vyšší jsou částky, o které hráč přichází, tím intenzivněji hraje, aby dostal peníze zpět. Tím finanční ztráty rostou a dluhy se prohlubují.

#### **Trestně právní důsledky:**

- Po vyčerpání legálních finančních zdrojů, se hráč začíná uchylovat k daňové a majetkové trestní činnosti, případně si půjčuje od lichvářů. Stává se, že následně lichváři vydírají, vyhrožují a ohrožují nejenom hráče samotné, ale i rodinné příslušníky a blízké okolí.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Dochází ke krádežím a rozprodávání cenných předmětů z domácnosti, ale také ke krádežím, zpronevěře, podvodům v zaměstnání.
- Následkem tohoto jednání je ztráta zaměstnání a zdroje příjmu, hráč postupně ztrácí dobrou pověst i sociální status.
- Zodpovídá se ze své kriminální činnosti před zákonem, je trestně stíhán, souzen, často odsouzen k odnětí svobody.

### **Sociální důsledky:**

- Hraní je na vrcholu žebříčku hodnot hráče. Partner, děti, rodina jsou opomíjeni a zanedbáváni.
- Vztahy s rodinou bývají postiženy nejvíce, jako následek lhaní, utrácení rodinných peněz, exekucí, ohrožování lichváři nebo následkem agresivity ze strany hráče.
- V případě mladistvých se oddaluje dospělost a samostatný život, hráč je donucen situací bydlet s rodiči, jelikož si nemůže dovolit samostatné bydlení.
- Přestože se rodina a blízcí snaží závislému hráči pomoci a být mu oporou, většinou bývají stahováni na dno spolu s patologickým hráčem.
- V konečném důsledku se situace pro blízké stává neúnosnou, hráči jsou opuštěni a zůstávají osamělí.

### **Zdravotní důsledky:**

- Gambleři se často potýkají s bolestmi krční a bederní páteře, dochází k přetěžování páteře a bolestem hlavy. Následkem dlouhého vysedávání u výherních automatů, v případě online sázení dlouhé sezení u počítače, apod.
- Zhoršuje se zrak.
- Závislí hráči jsou často natolik vtaženi do hry, že zapomínají jíst i pít, dochází k vyčerpání, podvýživě a celkovému chátrání organismu.
- Dlouhé sezení v nepřírozené poloze způsobuje vznik hemeroidů, potíže s křečovými žilami a špatné prokrvení končetin.
- Stres a vypětí spojené s hraním ohrožuje srdce a cévy, objevuje se vysoký krevní tlak.
- Stres se také podílí na vzniku vředové choroby žaludku a dvanáctníku, cukrovky a střevních nemocí.
- Stresové důsledky platí i pro příbuzné patologického hráče a všechny, kdo jsou vtaženi do tohoto problému.

### **Psychické důsledky:**

- Kromě toho, že gamblerství je samo o sobě psychiatrickou diagnózou, dále závislí na hraní trpí úzkostmi, depresemi a poruchami nálady, kdy euforii střídá agresivita, nervozita, podrážděnost.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Mohou se objevit panické ataky a problémy se spánkem.
- Tyto stavy hráči často řeší užíváním návykových látek, alkoholem nebo drogami, ke gamblerství se tak může přidružit další závislost na alkoholu nebo narkomanie (závislost na drogách).
- U gamblerů výrazně stoupá riziko sebevražd!

### Diagnostika

- Diagnostický a statistický manuál duševních poruch – 5 (DSM – V) řadí patologické hráčství do kategorie závislostí.
- Dle DSM – V diagnóza patologického hráčství musí vykazovat minimálně 4 z 9 následujících kritérií, při čemž se bere v úvahu posledních 12 měsíců:
  - 1) Potřeba hrát s neustále vyššími částkami peněz, aby bylo dosaženo žádoucího vzrušení.
  - 2) Neklid nebo podrážděnost při pokusech hraní omezit nebo ho zanechat.
  - 3) Opakované neúspěšné úsilí o kontrolu, omezení nebo zanechání hraní.
  - 4) Zaujetí hraním, ve smyslu neustálých myšlenek o opakovaném prožití minulých zkušeností s hazardními hrami, plánování dalšího hraní, promyšlení způsobů jak získat peníze na hru.
  - 5) K hraní dochází zejména při pocitu zoufalství a bezmoci, při pocitu viny, úzkosti a deprese.
  - 6) Po prohře peněz další den následuje snaha o vyrovnání ztráty, tzv. dohání ztráty.
  - 7) Lhaní, které zastírá rozsah hraní.
  - 8) Ohrožení nebo ztráta významného vztahu, zaměstnání nebo příležitosti ke vzdělání či kariéře, z důvodu hraní.
  - 9) Spoléhání na ostatní, aby poskytli peníze na zmírnění zoufalé finanční situace způsobené hazardními hrami.

### Léčba

- V České republice probíhá léčba patologického hráčství ambulantní nebo ústavní formou obvykle společně s léčbou závislostí na alkoholu či jiných drogách.
- Chybí komplexní, efektivní a provázaný systém péče zaměřený na závislé hráče.
- Instituce, kam se mohou obracet patologičtí hráči:
  - Sociální služby základního a odborného poradenství (zejména dluhové poradenství);
  - Ambulantní léčba (v zařízeních zdravotnického a nezdravotnického charakteru);
  - Ústavní léčba (psychiatrické léčebny a oddělení nemocnic, atp.);
  - Terapeutické komunity;
  - Doléčovací programy (zejména svépomocné organizace Anonymní gambleři, atp.).





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

### Základní atributy léčby:

- Léčba závislosti na hraní je dlouhodobá a náročná, zcela neodmyslitelně spjata se zásadními změnami v životním stylu a neobejde se bez pomoci odborníků. Odbornou terapii však podstupuje pouze zlomek závislých hráčů (gamblerů).
- Podstatné je, aby si gambler uvědomil svůj problém a chtěl se léčit.
- Pro úspěšnost léčby se předpokládá aktivní přístup gamblera k terapii, důležitá je rovněž spolupráce blízkého okolí hráče.
- Zejména na začátku je pro závislého hráče potřeba zajistit tzv. „čisté prostředí“, omezit dostupnost nebo příležitost ke hraní (omezení hospitalizací či vyvezením pacienta na místo, kde nemůže hrát, omezení finančního zdroje).
- Od prosince 2020 je možné závislého hráče zapsat do **Registru fyzických osob vyloučených z účasti na hazardních hrách** (správcem je Ministerstvo financí ČR) a to na vlastní žádost fyzické osoby nebo také z moci úřední. Tímto je zamezeno možnosti účastnit se na hazardních hrách, včetně hraní (sázení) ve virtuálním prostředí.
- Postupně je třeba řešit finanční problémy. Je dobré, když hráč může svěřit své finance někomu, kdo se o ně postará a kdo po zkontaktování věřitelů pomůže vypracovat plán splácení dluhů.
- Zásadní roli hraje psychoterapie, která může být doprovázena farmakoterapií.
- Zpočátku je důležitou strategií zvládnutí bažení (craving), tj. zamezení dostupnosti předmětu bažení a naučit se zvládat a pracovat s negativními duševními stavy a silnými emocemi.
- Hráč se postupně učí řešit efektivně problémy a pracovat na zkvalitnění myšlení a jeho obratu k myšlení pozitivnímu. Důležitým je nácvik sociálních dovedností, na příklad zvládnutí krizí, komunikace, asertivita, nácvik odmítání nabídek k hraní, zvládnutí výčitek druhých na jeho chování v minulosti apod.
- Velmi náročnou avšak stěžejní fází je změna životního stylu a budování nové identity. Opírá se o vědomí obrovské síly automatismů, které by měl jedinec postupně budovat a které by měly být co možná nejméně slučitelné s hraním. Snažíme se dodat jeho životu rozměr nové smysluplnosti, která jedince naplňuje.

### PROČ je změna žádoucí?

- Gamblerství má devastující dopad na život hráče i jeho blízkého okolí (partner/ka, rodina, přátelé).
- Podstatným důsledkem závislosti na hraní jsou finanční problémy, zadluženost a snížení sociálního postavení.
- Významným problémem je i kriminální činnost pro získání peněz ke hraní a pokrytí dluhů (krádeže, podvody, zpronevěra, padělání).
- Rozvrácené vztahy s partnerem, rodinou, přáteli, blízkými, ztráta zaměstnání.





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- U gamblerů je vyšší riziko sebevražd, často se potýkají s psychickými problémy (deprese, úzkosti).
- Psychické vypětí a stres mohou zapříčinit i mnoho fyzických potíží (onemocnění srdce, vysoký krevní tlak, vředová choroba žaludku).

## **JAK?**

Účinným opatřením v prevenci vzniku závislosti na hazardních hrách je vzdělání společnosti a rozšiřování povědomí o rizicích spojených s účastí na hazardních hrách. Důležité je vyvracet mylné domněnky o neškodnosti hazardu a mylné chápání, hazardu, to je přesvědčení, že výsledek her lze předvídat a že hazard je právoplatným zdrojem příjmů. Základem pro tuto činnost jsou politická opatření k omezení a potírání hazardu.

### **5.4. Chování cílové skupiny:**

#### **5.4.1. Stávající chování:**

- Chápání hazardního hraní jako zdroj příjmů.
- Hazardní hra je často volnočasovou aktivitou a způsobem jak se nenudit.
- Protloukání životem bez cíle, přežívání ze dne na den, chybí pravidelný denní režim.
- Lhostejný přístup a neochota ke změně rizikového chování.
- Nezodpovědný přístup ke zdraví a nezdravý životní styl (kouření, špatné stravovací návyky, nedostatek pohybu, nadváha či obezita, atd.), který vede ke zhoršování kvality života a zdraví.

#### **5.4.2. Motivy stávajícího chování:**

- Únik od tíživé reality a nudy, pocity úspěchu a uspokojení, které v běžném životě nezažívají.
- Vidina rychlého zisku a rychlého řešení špatné finanční situace.
- Nedostatečná informovanost a neznalost možných závažných finančních, sociálních, zdravotních důsledků patologického hráčství.
- Nezodpovědný přístup ke svému životu a zdraví, tak i blízkého okolí (rodina, děti, spolubydlíci).
- Neschopnost uvědomit si rizikové chování.
- Nesprávné návyky, získané špatnou výchovou v dětství a jejich přenášení na další generace.

#### **5.4.3. Nové žádoucí chování:**

- Na životní náklady vydělávají finance v zaměstnání, nikoliv prostřednictvím hazardních her.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Finanční potíže řeší s odborníkem (např. finančním poradcem, v dluhové poradně, apod.)
- Psychické potíže řeší s odborníkem (např. psychologem, psychoterapeutem, psychiatrem)
- Dodržují denní režim – ve stejnou dobu vstávají a chodí spát, pravidelně se stravují, v určitý čas pracují, vykonávají zájmové aktivity, apod.
- Spí 7 – 8 hodin denně.
- Každý den provozují minimálně 30 minut pohybové aktivity nejlépe na čerstvém vzduchu (např. procházka, sporty, opečování zahrady, apod.)
- Každý den se věnují zájmovým aktivitám, tím co je těší (např. čtení, malování, vaření, tanec, apod.)
- Udržují zdravé rodinné a přátelské vztahy, o problémech v klidu komunikují.
- Nepožívají alkohol, ani návykové látky.

#### **5.4.4. Benefity (z nového chování)**

- Na základě získaných vědomostí směřovat své aktivity ve prospěch zdraví a vytvoření smysluplného života.
- Převzít odpovědnost za svůj život a zdraví a spolupracovat s odborníky, zejména při léčbě závislosti.
- Vědomě odmítat rizikové chování spojené s patologickým hraním.
- Smysluplné, efektivní trávení volného času, zájmová činnost.
- Vedení spořádaného života a zlepšení sociálního statusu.

#### **5.4.5 Bariéry (co brání novému chování)**

- Zažitě negativní návyky a chování v rodinách i celých komunitách, které jsou již v podstatě společenskou normou dané komunity.
- Snadná dostupnost a široká nabídka hazardních her.
- Diskriminace a stigmatizace vyloučených lokalit.
- Neefektivní využívání volného času, nedostatečná zájmová činnost bez finančního zatížení.

#### **5.5. Cílová skupina:**

Osoby v ohrožení chudobou a sociálním vyloučením – účastníci projektu „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“ v každém ze 14 krajů.

Na jednu skupinu optimálně 15 osob na realizaci cca 60 minutového kurzu.

#### **5.6. Organizační a prostorové zabezpečení:**



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- místnost o velikosti 20 – 30 m<sup>2</sup>, vybavená stoly, židlemi a bílou stěnou nebo promítacím plátnem pro promítání prezentace,
- přívod elektrické energie.

### 5.7. Potřebný zdravotnický materiál a potřebné pomůcky:

- notebook, dataprojektor
- flipchart 1 ks; barevné fixy (3 barvy); hrací kostky 1 ks; 50 ks papírků zelené barvy (znázorňují peníze) a 50 ks papírků žluté barvy; sada karet očekávání, realita, možnosti + obálky

### 5.8. Počet lektorů:

Jeden lektor. Je – li lektorů více, mohou pomáhat u jednotlivých stolů. Orientace lektora v dané problematice nutná.

### 5.9. Gamblerství a COVID-19

V situaci karanténních a dalších protiepidemických opatření, namířených proti onemocnění COVID-19, je třeba mít na vědomí určitá specifika osob, které trpí závislostí, mezi nimi i závislých hráčů. Ve zvýšené míře se u nich mohou vyskytovat abstinenční příznaky, mohou být neklidní a úzkostní. Vlivem aktuálního dění kolem pandemie, která je v mnoha směrech stresující, může u gamblerů docházet k relapsu a kompenzaci stresu prostřednictvím hraní. Uzavření heren, kasin, sázkových kanceláří může vyvolat dojem výhody pro závislé hráče v boji se závislostí, avšak karanténní opatření a sociální izolace nahrává virtuálnímu hráčskému prostředí, tj. pěstování patologického hraní prostřednictvím internetu.

Důležité je zachovat dostupnost terapeutických, adiktologických zařízení a zachovat tak kontinuitu léčby pro závislé, samozřejmě s ohledem na bezpečnost a ochranu zdraví personálu i klientů. Terapeutická zařízení vynakládají úsilí o alespoň částečné zachování péče, zejména prostřednictvím internetové komunikace, po telefonu, možná je individuální intervence s terapeuty.

I v době pandemie COVID-19 v provozu **Národní linka pro odvykání 800 350 000**. Odpovídá i na otázky závislých, týkající se onemocnění COVID-19. Je možno se na ni obracet i s žádostmi o nalezení vhodné adiktologické služby. Pomoc odborníků je možno hledat rovněž prostřednictvím mapy pomoci na webu [drogy-info.cz](http://drogy-info.cz), který provozuje Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti.



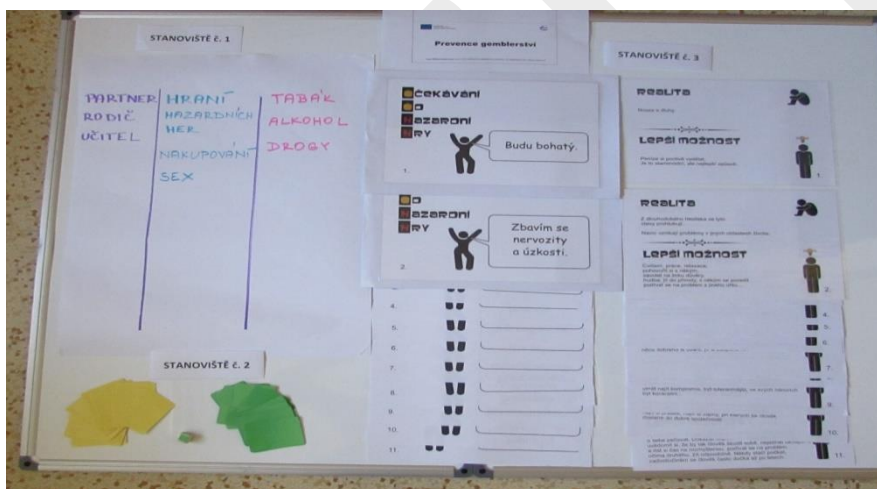
Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## POMŮCKY

Fotografie pomůcek k programu P40



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2021



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2021, návrh karet zpracovala: Daniela Jansíková



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## Příloha č. 1: Scénář edukačního videospotu

- Poznámka: videospot je natočen je k dispozici ke stáhnutí, dostupný online na <https://youtu.be/VNbyeHNSrnc..>

Pavel je bývalý hráč. U blikajících výherních automatů strávil stovky a tisíce hodin. Hrál neuvěřitelných 15 let, než začal problém se závislostí vůbec řešit. Za tu dobu přišel o majetek a nadělal nemalé dluhy, které splácí. Přesto dnes žije jako každý jiný, je spokojený a k nepříjemné minulosti se vrací zřídka.

- „Ahoj Pavle.“
- „Ahoj.“
- „Jakou otázku ti nemám dávat?“
- „Kolik jsem prohrál peněz.“
- „Proč zrovna tuhle?“
- „Odpověď nikomu nepomůže a stejně ji nikdo nezná. Nevedl jsem si účetní záznamy.“
- „Je gambling výhradní záležitostí nějaké skupiny lidí?“
- „Určitě ne. Pokud si někdo myslí, že hrají pouze sociálně slabí, méně vzdělaní, apod, hodně se mylí.“
- „Jak se ti žije s titulem gamblera?“
- „Není to titul, který chceš mít před jménem.“
- „Nechceš, aby to někdo věděl?“
- „To je pro dotyčného mnohdy největší obava v době, když hraje. Vymýšlí si, lže a má strach, že se to někdo dozví. A čím déle ten stav trvá, tím je to horší.“
- „V čem je to horší? A pro koho?“
- „Pro všechny. Lidi, kteří tě znají a přitom nevědí o tvé závislosti, ti s důvěrou půjčují peníze. Tví nejbližší, přestože mají tušení nebo už o problému vědí, se stydí, bojí se o tom mluvit, místo aby svému okolí sdělili nepříjemnou pravdu.“
- „To mají na dveře pověsit cedulku „Pozor, gambler“?“
- „S nadsázkou: Bylo by to pěkné. A všem by to pomohlo.“
- „Ty jsi propadl automatům. Hraješ ještě?“
- „Kdyby jo, už bychom tenhle rozhovor asi nedělali. Nejspíš bych byl mrtvý.“
- „Mnozí lidé si myslí, že jde jen o projev slabé vůle.“



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- „Bohužel máš pravdu. Ale takové chování hráči nepomáhá a utvrzuje ho v domněnce své vlastní neschopnosti. Rozumnější je k problému přistupovat víc jako k nemoci, než k pouhé neochotě dotyčného. Naposledy jsem hrál někdy v roce 2012, před devíti lety. Byl jsem už tři roky po léčbě a došlo k recidivě. Víš, že něco nesmíš, a přesto to uděláš. Nesmíš do herny a stejně tam zajdeš. Celou dobu jsem abstinoval od hry a jednoho dne jsem porušil pravidla. Mnoha lidem se nepovede přestat s hraním na první pokus“
- „A co s tím dělají?“
- Zkouší to znovu. Já začal navštěvovat denní stacionář, Ale někteří spadnou zpátky a vrátí se ke hře.“
- „Jak to bylo s tvou léčbou?“
- „V roce 2008 jsem strávil tři měsíce v Bohnicích. Gambling je závislost jako každá jiná, takže jsem tam byl spolu s alkoholiky a narkomany.“
- „Dobrovolně ses nechal zavřít do blázince?“
- „Moc dobrovolně ne.“
- „Bez tvého souhlasu to přece nejde?“
- „To sice ne, ale rodina mi dala takříkajíc nůž na krk. Buď léčba, nebo konec. Byl to jeden z nejhorších zážitků mého života, přitom nejlepší rozhodnutí zároveň.“
- „V nemocnici ti dali injekci a byl jsi vyléčen?“
- „To by bylo skvělé. Obrovskou výhodou pobytové léčby je, že máš spoustu času si uvědomit, co se stalo. A máš čas rozmyslet si, co vlastně chceš, co má a nemá v životě význam.“
- „A nestačila by jen ambulantní léčba?“
- „Může. Je to individuální. Ale najít odbornou pomoc, to by měl být první krok pro každého.“
- „Co je tedy pro hráče důležité, aby přestal?“
- „Nejprve přiznat sám sobě, že má vůbec problém se závislostí.“
- „A jak to má udělat?“
- „Vystoupit z každodenního bludného kruhu. Začít dělat věci jinak. Nastavit pravidla, režim, apod. Odborníci ho navedou.“
- „Jak mu můžou pomoci jeho blízcí?“
- „Láskou a důsledností. Máme tě rádi, ale nekompromisně trváme na smluvených pravidlech.“





Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- „A když to nepůjde?“
- „Nikde není psáno, že si musíte zkažit svůj vlastní život. Nejde-li zachránit jeho, ať zachrání aspoň sebe a své blízké.“
- „Ty máš rodinu?“
- „Ano. Chválabohu se mnou zůstali. Manželka i oba synové. Jsem za to vděčný.“
- „Co bys poradil těm, kteří dnes nevědí, jak na to?“
- „Aby odhodili stud a strach, řekli nahlas pravdu a požádali někoho o pomoc. Je to těžké, ale sami to nejspíš nezvládnou. Je nesmyslné si něco nalhávat.“
- „Před několika lety jsi napsal knihu „Gambler a co s ním“.“
- „Ano. Knižka shrnuje pravdivý příběh s jakýmsi návodem či zkušeností, jak se z toho dostat.“
- „Možná může být pro někoho inspirací, jak se z toho dostat.“
- „Děkuji.“

#### **Poznámka na závěr:**

Podle statistik je v Česku 89 až 105 tisíc patologických hráčů, z toho 11 až 13 tisíc jich je mladších 18 let.

**Ohrožený můžeš být i ty.**

**Neboj se vyhledat pomoc.**

**Postavit se čelem je cesta.**

#### **Příloha č. 2: Seznamy nezbytných pomůcek: (vepsat do tabulky pomůcek)**

##### **a) Pomůcky**

#### **Stanoviště č. 0 Videospot: „Zpověď abstinujícího gamblera“**

- Pomůcky:
  - PC/notebook, dataprojektor, promítací plátno, elektřina, doporučujeme mít sebou prodlužovací přívod se 4 zásuvkami a přepět'ovou ochranou
  - USB flashka s videospotem//stáhnutý videospot „Zpověď abstinujícího gamblera“

#### **Stanoviště č. 1 : Na čem můžeme být závislí?**

- Pomůcky:
  - Flipchart – 1 ks
  - Blok papírů na flipchart
  - Alternativa flipchartu:





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- stůl pro rozložení pomůcek
- arch papírů formátu A3
- Barevné fixy (3 barvy).

### Stanoviště č. 2 Hra na kasino

- Pomůcky:
  - Stůl pro rozložení pomůcek;
  - Hrací kostka/y – 6 ks
  - Kartičky zelené barvy (žetony) – 50 ks
  - Kartičky žluté barvy (žetony) – 50 ks
  - viz přílohy 2b, 3, 3a.

### Stanoviště č. 3 Očekávání versus realita

- Pomůcky:
  - Stůl, židle,
  - Kancelářský papír – určeno pro zapisování poznámek k aktivitě č. 3 (v dostatečném množství dle počtu účastníků)
  - Psací potřeby – určeno pro zapisování poznámek k aktivitě č. 3 (v dostatečném množství dle počtu účastníků)
  - Sada karet „Očekávání“, „Realita, Lepší možnost“ – viz **Příloha č. 4;**
  - 11 poštovních obálek (dle formátu karet „Očekávání“ a „Realita, Lepší možnost“).
  - **Viz příloha č. 4 .**

#### b) Modely:

##### 1) Hrací kostky – stanoviště č. 2:



Obsahuje 6 hracích kostek.  
Rozměry balení 9 x 5 x 2 cm  
Velikost kostky: 1,3 x 1,3 cm

##### 2) Falešné hrací kostky – stanoviště č. 2:



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Set dvou černých kostek ze dřeva, jedna kostka je zcela normální, ale na druhé kostce padají pouze šestky. Baleno v papírovém pouzdře.

**c) Podoba pomůcek / za laminovaných karet:**

**Příloha č. 3 ke stanovišti č. 2: oranžové žetony, 50 ks**

- nutno zalaminovat, rozstříhat;



**Příloha č. 3a ke stanovišti č. 2: zelené žetony, 50 ks**

- nutno zalaminovat rozstříhat;

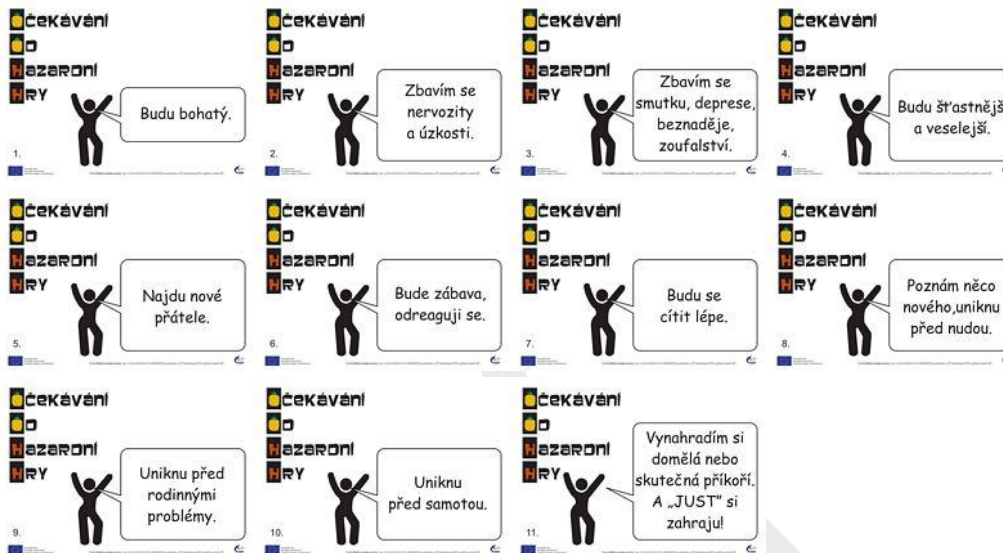


**Příloha č. 4 ke stanovišti č. 3: Očekávání od hazardní hry, karty 1 – 11 A4.pdf**

- Grafický návrh k vytištění a za laminování naleznete v příloze mimo MM;
- tisknout na velikost A4;



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

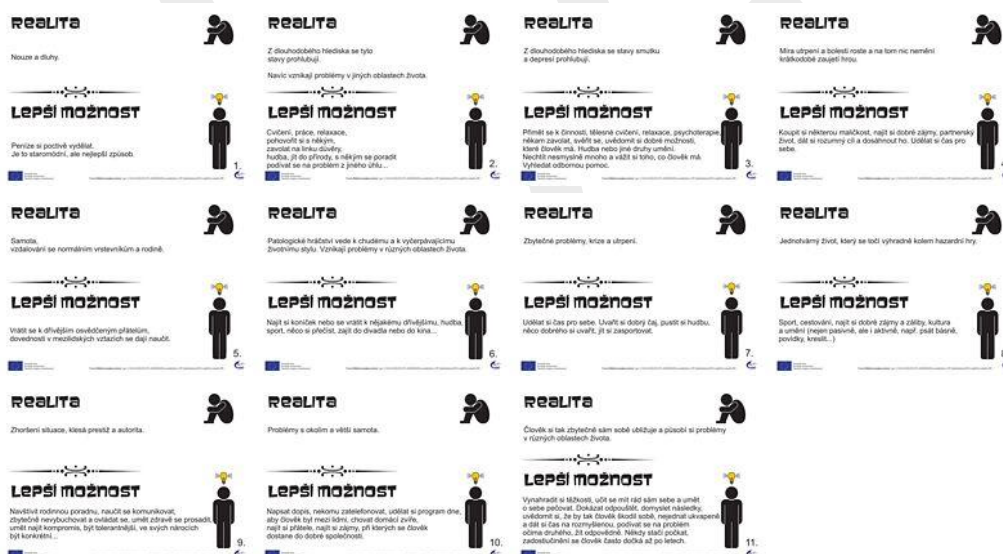


Předloha návrhu k výrobě sad karet „Očekávání“, „Realita, Lepší možnost“. Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 2021.

### Příloha č. 4a ke stanovišti č. 3: Realita vs. lepší možnost sada karet 1 – 11 A4.pdf

(Sada karet pro techniku Očekávání ze hry versus Skutečnost versus Možnosti)

- Grafický návrh k vytištění a za laminování naleznete v příloze mimo MM;
- Tisknout na velikost A4



Předloha návrhu k výrobě sad karet „Očekávání“, „Realita, Lepší možnost“. Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 2021.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## Obsah sady karet pro techniku Očekávání ze hry versus Skutečnost versus - Možnosti

- Určeno pro seznámení – netisknout!

Očekávání od hazardní hry	Realita
Budu bohatý	Nouze a dluhy
	Lepší možnost
	Peníze si poctivě vydělat. Je to staromódní, ale daleko nejlepší způsob.

Očekávání od hazardní hry	Realita
Zbavím se nervozity a úzkosti	Z dlouhodobého hlediska se tyto stavy prohlubují. Navíc vznikají problémy v různých oblastech života.
	Lepší možnost
	Cvičení, práce, relaxace, pohovořit si s někým, zavolat na linku důvěry, hudba, jít do přírody, s někým se poradit, podívat se na problém z jiného úhlu...

Očekávání od hazardní hry	Realita
---------------------------	---------



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Zbavím se smutku, deprese, beznaděje nebo zoufalství	Z dlouhodobého hlediska se stavy smutku a deprese prohlubují.
	Lepší možnost
	Přimět se k činnosti, tělesné cvičení, relaxace, psychoterapie, někam zavolat, svěřit se, uvědomit si dobré možnosti, které člověk má. Hudba nebo jiné druhy umění. Nechtít nesmyslně mnoho a vážit si toho, co člověk má. Vyhledat odbornou pomoc.

Očekávání od hazardní hry	Realita
Budu šťastnější a veselejší	Míra utrpení a bolesti roste a na tom nic nemění krátkodobé zaujetí hazardní hrou.
	Lepší možnost
	Koupit si nějakou maličkost, najít si dobré zájmy, partnerský život, dát si rozumný cíl a dosáhnout ho. Udělat si čas pro sebe.

Očekávání od hazardní hry	Realita
Najdu nové přátele	Samota, vzdalování se normálním vrstevníkům a rodině.
	Lepší možnost



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

	Vrátit se k dřívějším osvědčeným přátelům, dovednosti v mezilidských vztazích se dají naučit.
--	---

Očekávání od hazardní hry	Realita
Zábava, odreagování	Patologické hráčství vede k chudému a k únavnému životnímu stylu. vznikají problémy v různých oblastech života.
	Lepší možnost
	Najít si koníček, nebo se vrátit k nějakému dřívějšímu, hudba, sport, něco si přečíst, zajít do divadla nebo do kina...

Očekávání od hazardní hry	Realita
Budu se cítit lépe, příjemný stav	Zbytečné problémy, krize a utrpení.
	Lepší možnost
	Udělat si čas pro sebe. Uvařit si dobrý čaj, pustit si hudbu, něco dobrého si uvařit, jít si zasportovat...



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Očekávání od hazardní hry	Realita
Zvědavost, hledání nových podnětů, únik před nudou	Jednotvárný život točící se kolem hazardní hry.
	Lepší možnost
	Sport, cestování, najít si dobré zájmy a záliby, kultura a umění (nejen pasivně, ale i aktivně, např. psát básně, povídky, kreslit...)

Očekávání od hazardní hry	Realita
Únik před rodinnými problémy	Zhoršení situace, klesá prestiž a autorita.
	Lepší možnost
	Navštívit rodinnou poradnu, naučit se komunikovat, zbytečně nevybuchovat a ovládat se, umět zdravě se prosadit, umět najít kompromis, být tolerantnější, ve svých nárocích být konkrétní...

Očekávání od hazardní hry	Realita
Únik před samotou	Problémy s okolím a větší samota.
	Lepší možnost





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

	Napsat dopis, někomu zatelefonovat, udělat si program dne, aby člověk byl mezi lidmi, chovat nějaké zvíře (např. psa nebo kočku), najít si přátele, najít si zájmy, při kterých se člověk dostane do dobré společnosti.
--	---

Očekávání od hazardní hry	Realita
Vynahradiť si domnělá nebo skutečná příkoří. hraní "na just".	Člověk si tak zbytečně sám sobě ubližuje a působí si problémy v různých oblastech života.
	Lepší možnost
	Vynahradiť si těžkosti, učit se mít rád sám sebe a umět o sebe pečovat. Dokázat odpouštět, domyslet následky, uvědomit si, že by tak člověk škodil sobě, nejednat ukvapeně a dát si čas na rozmyšlenou, podívat se na problém očima druhého, žít odpovědně. Někdy stačí počkat, zadosťučinění se člověk často dočká až po letech.

### Zdroje:

- Hermochová, S. Hry do kapsy I-VI: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry. Praha: Portál, 2003.
- Hoppe, S., Hoppe, H. Sociálně psychologické hry pro dospívající. Praha: Portál, 2001.
- Jedlička, R., Kořá, J.: Analýza a prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže. Praha: Karolinum, 1998.
- Jedlička, R., Klíma, P., Kořá, J., Němec, J., Pilař, J. (2004). Děti a mládež v obtížných životních situacích. Praha: Themis.
- Kalina, K. Základy klinické adiktologie. 1. vyd. Praha: Grada, 2008.
- Magdaléna, o.p.s. (2016). Gambler a co s ním?
- Mravčík a kol. (2014). Hazardní hraní v České republice a jeho dopady. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/assets/ppov/protidrogova-politika/media/Hazardni-hrani-v-Ceske-republice-a-jeho-dopady.pdf>
- Miovský, M. et al (2015a). Prevence rizikového chování ve školství. Praha: Nakladatelství lidové noviny/Univerzita Karlova v Praze.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Miovský, M. et al (2015b). Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování. Praha: Nakladatelství lidové noviny/Univerzita Karlova v Praze.
- Miovský, M. et al (2015c). Programy a intervence školské prevence rizikového chování v praxi. Nakladatelství lidové noviny/Univerzita Karlova v Praze.
- Miovský, M. et al (2015d). Kvalita a efektivita v prevenci rizikového chování dětí a dospívajících. Nakladatelství lidové noviny/Univerzita Karlova v Praze.
- Nešpor, K. Návykové chování a závislost. 3. vyd. aktualiz. Praha: Portál, 2007.
- Nešpor, K.: Počítače a zdraví. BEN, Praha, 1999
- Nešpor, K., Csémy, L., Sovinová, H.: Programy prevence závislostí a možnosti jejich hodnocení. Státní zdravotní ústav, Praha, 1998
- Nešpor, K. a kol.: Zásady efektivní primární prevence. Praha: Sportpropag, 1999.
- Nešpor, K.: Jak překonat problém s hazardní hrou. Praha: Sportpropag, 1999.
- Nešpor, K.: Už jsem prohrál dost. Praha: Sportpropag, 2006; aktualizovaná internetová verze z r. 2012.
- Prunner, P. (2013). Gamblerství aneb ztráta svobody. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk.
- Roznerová, T., Mravčík, V. (2015). Hazardní hráčství a jeho dopady – kvalitativní výzkum patologických hráčů. Adiktologie, 15(4), 334–341
- Svépomocný web pro hráče a jejich blízké. Dostupné z: <http://gambling.podaneruce.cz/>
- Williams, R. J., West, B. L., Simpson, R. I. (2012). Prevence problémového hráčství: Komplexní přehled důkazů a zjištěné dobré praxe, Úřad vlády České republiky. Dostupné z: [https://www.drogyinfo.cz/data/obj\\_files/1622/810/Prevence\\_problemoveho\\_hracstvi.pdf](https://www.drogyinfo.cz/data/obj_files/1622/810/Prevence_problemoveho_hracstvi.pdf)
- *Patologické hráčství* [online]. In: [cit. 2021-01-30]. Dostupné z: <http://www.neprohrajzivot.cz/patologicke-hracstvi/patologicke-hracstvi/>
- *Hazardní hraní v ČR* [online]. In: [cit. 2021-01-30]. Dostupné z: [https://www.drogyinfo.cz/data/obj\\_files/33049/854/VZ%20o%20hazardnim%20hrani%20v%20CR%20v%20r.%202018\\_web.pdf](https://www.drogyinfo.cz/data/obj_files/33049/854/VZ%20o%20hazardnim%20hrani%20v%20CR%20v%20r.%202018_web.pdf)
- *Gambling a patologické hráčství* [online]. In: [cit. 2021-01-30]. Dostupné z: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/gambling-nebo-patologicke-problemove-hracstvi/>

MMP40122023



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

SZÚ