

Polish

# PROBLEM

zagadnienia, alternatywy

# HAZARDU



camh

Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

	tr	Fin		11.20					
L	110	4	1	21/2	21	1/2	22	1/2	20.40
C	115	1	12	21/1/2	10	41	1/2	21/2	9.20
L	b	115	12	8	113	81	1/2	81	25.50
L	b	117	2	3	114	41	1/2	31	36.00
L		117	3	3	52	41	1/2	54	1.80
L		121	8	10	10hd	113	102	81	45.80
L		117	10	5	41	52	81/2	71	9.20
L	b	115	11	6	81	21/2	81	81/2	6.10
L	b	119	7	9	81	81	71	81	
L	b	117	6	11	91	81	81	102	
L	f	117	5	4	32	1/2	31	113	
b		117	9	7	12	12			



# Problem hazardu: zagadnienia, alternatywy



A Pan American Health  
Organization / World Health  
Organization Collaborating Centre

Affiliated with the University of Toronto

Problem Gambling: The Issues, the Options

Problem Gambling Project staff

ISBN 0-88868-470-3

Printed in Canada

Copyright © 2004, 2005, 2008 Centre for Addiction  
and Mental Health, Toronto ON

No part of this work may be reproduced or transmitted  
in any form or by any means electronic or mechanical,  
including photocopying and recording, or by any  
information storage and retrieval system without  
written permission from the publisher—except for a  
brief quotation (not to exceed 200 words) in a review or  
professional work.

2845/07-2006, 03-2008

# Spis treści

Podziękowanie	5
Wprowadzenie	7
1 Co to jest hazard?	9
2 Kiedy hazard staje się problemem?	11
3 Skutki uprawiania hazardu	17
4 Uzyskanie pomocy	23
5 Gdzie można uzyskać pomoc?	31



# Podziękowanie

Niniejszy poradnik został opracowany w oparciu o wiedzę i doświadczenie zespołu osób uczestniczących w projekcie na temat problemu hazardu w Centrum d/s Uzależnień i Zdrowia Psychicznego (CAMH). Swoją wiedzę podzielili się również terapeuci oraz inne osoby z Ontario, pomagający ludziom mającym problemy z hazardem. Jesteśmy także wdzięczni klientom, którzy przeczytali manuskrypt i podzielili się cennymi uwagami.

*Problem hazardu: zagadnienia, alternatywy* został opracowany przez pracowników departamentu Rozwoju Programowego w CAMH.



# Wprowadzenie

Niniejszy poradnik jest adresowany do osób, które mają problemy z hazardem. Jeśli ktoś z Twoich bliskich ma problem z hazardem, polecamy przeczytać poradnik *Problem hazardu: poradnik dla rodzin*.

Być może Ciebie lub Twoich bliskich niepokoi Twoje uprawianie hazardu. Mamy nadzieję, że niniejszy poradnik pomoże Ci:

- zrozumieć różnicę pomiędzy hazardem niskiego ryzyka a hazardem szkodliwym
- zrozumieć jak hazard wpływa na Twoje życie
- zdecydować czy powinieneś zaprzestać, zmniejszyć lub zmienić sposób uprawiania hazardu
- dowiedzieć się jak poradnictwo może Ci pomóc
- znaleźć środki, które pomogły innym ludziom w pokonaniu problemów wynikających z uprawiania hazardu.

Być może obecnie czujesz się tak, jakbyś stracił kontrolę nad swoim życiem. Uprawianie hazardu może powodować problemy rodzinne i finansowe. Może ucierpieć stan Twojego zdrowia. Są to poważne problemy.

Jeżeli zwrócisz się po pomoc, możesz te problemy pokonać. Specjalnie przeszkoleni terapeuci pomogli tysiącom ludzi zaprzestać lub kontrolować uprawianie hazardu. Osoby z problemami wynikającymi z uprawiania hazardu odzyskują kontrolę nad swoim hazardem. Możesz być jedną z tych osób.

Biorąc do ręki ten poradnik zrobiłeś pierwszy ważny krok.



# 1

## Co to jest hazard?

O hazardzie mówimy wtedy, gdy stawką w grze są pieniądze lub inne rzeczy, które można utracić i gdy wygrana lub przegrana zależy od przypadku.

Istnieją różne sposoby uprawiania hazardu, w tym:

- gry w kasynie
- bingo
- keno
- automaty
- losy na loterii
- kupony do zdrapywania, Nevada lub perforowane kupony
- stawianie w grach w karty, mah-jong lub domino
- stawianie na wyścigach konnych
- stawianie w innych grach sportowych
- stawianie w grach umiejętnościowych, takich jak golf lub bilard stołowy
- tombola i tym podobne gry
- gry internetowe
- spekulacje giełdowe

### PROBLEMY Z HAZARDEM: LICZBY

#### Ontario

- W latach 2005–06, Ontario Lottery and Gaming (OLG) uzyskało dla prowincji (po odjęciu kosztów) \$2 miliardy dochodów. <sup>1</sup>
- W 2005 roku, dorośli wydali na gry hazardowe, sponsorowane przez rząd prowincji (po odjęciu wygranych) około \$485 na osobę w porównaniu ze \$106 w 1992. <sup>2</sup>

(“Problemy z hazardem: liczby” kontynuacja)

- W 2005 roku, 3.4% dorosłych miało problemy z hazardem w stopniu od umiarkowanego do poważnego.<sup>3</sup>
- W 2005 roku, młodzież w wieku od 18 do 24 lat, miała najwyższy procent umiarkowanych i poważnych problemów z hazardem. To stanowi prawie dwukrotnie więcej problemów z hazardem w porównaniu do osób dorosłych.<sup>3</sup>
- W 2005 roku, 63.3% dorosłych przyznało, że uprawiało hazard conajmniej raz w ciągu minionego roku.<sup>3</sup>
- Najbardziej popularnym sposobem uprawiania hazardu przez dorosłych w 2005 roku były losy na loterii.<sup>3</sup>

Kanada

- W 2005 roku, jeden na siedmiu dorosłych mężczyzn i jedna na siedem kobiet żyjących samotnie wydali pieniądze w kasynie - na automatach, grach arkadowych; mężczyźni wydają na hazard trzykrotnie więcej pieniędzy niż kobiety.<sup>2</sup>
- Wraz z większą dostępnością do gier hazardowych zwiększa się liczba osób dotkniętych problemami jakie niesie z sobą hazard.<sup>4,5</sup>

## TEKSTY ŹRÓDŁOWE

1. Ontario Lottery and Gaming. (2006). *Annual report 2005-2006*. Available: [www.olg.ca/assets/documents/annual\\_report/annual\\_report\\_05-06.pdf](http://www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf). Accessed February 1, 2008.

2. Statistics Canada. (2007). *Perspectives on labour and income: Gambling*. (Catalogue No. 75-001-XIE). Dostępny: [www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf](http://www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf). Accessed February 1, 2008.

3. Wiebe, J., Mun, P. & Kauffman, N. (2006). *Gambling and problem gambling in Ontario*. Toronto, ON: Responsible Gambling Council. Available: [www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670](http://www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670). Accessed February 1, 2008.

4. Korn, D., Gibbins, R. & Azmier, J. (2003). Framing public policy towards a public health paradigm for gambling. *Journal of Gambling Studies*, 19 (2), 235–256.

5. Jacques, C. & Ladouceur, R. (2006). A prospective study of the impact of opening a casino on gambling behaviours: 2 and 4 year follow ups. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51 (12), 764–773.

# 2

## Kiedy hazard staje się problemem?

Problemy wynikające z uprawiania hazardu to nie tylko utrata pieniędzy. Hazard może mieć wpływ na całokształt życia danej osoby.

Hazard staje się problemem gdy:

- przeszkadza w pracy, szkole lub innej aktywności
- szkodzi zdrowiu psychicznemu lub fizycznemu
- szkodzi sytuacji finansowej
- niszczy reputację
- powoduje problemy w rodzinie lub w gronie przyjaciół.

Istnieją różne poziomy problemów z hazardem (zobacz poniżej).

### POZIOMY PROBLEMÓW Z HAZARDEM

Problemy z hazardem mogą być od umiarkowanych do poważnych:

- *Większość osób uprawiających hazard od czasu do czasu, dla rozrywki, nie doświadcza żadnych szkód.*
- *Zaawansowani gracze grają regularnie, jednakże rodzina i praca jest dla nich ciągle na pierwszym miejscu.*
- *Osoby, które grają bez ograniczeń, często mają problemy w pracy, rodzinie czy w życiu towarzyskim. Uprawianie przez nich hazardu często powoduje problemy finansowe.*
- *Dla niektórych ludzi, uprawianie hazardu wyrządza poważne szkody w każdej dziedzinie ich życia.*

**Ludzi mających problemy z hazardem można znaleźć we wszystkich grupach wiekowych, dochodowych, kulturowych i zawodowych.**

Osoby grające bez ograniczeń różnią się od siebie, tak samo jak różne mogą być problemy z którymi się borykają. Ludzi mających problemy z hazardem można znaleźć we wszystkich grupach wiekowych, dochodowych, kulturowych i zawodowych. U niektórych problemy z hazardem pojawiają się nagle; u innych może to narastać wiele lat. Istnieje wiele przyczyn pojawienia się problemów z hazardem. Na przykład, u niektórych osób problemy powstają wtedy, gdy próbują odegrać przegrane pieniądze lub gdy pragną być w centrum toczącej się "akcji". Dla innych hazard to odskocznia od stresów, które niesie życie.

## Hazard niskiego ryzyka i hazard szkodliwy

Nie każde uprawianie hazardu jest problemem. Hazard może być niskiego ryzyka lub może być szkodliwy. Hazard niskiego ryzyka oznacza, że:

- ustalasz ile czasu spędzasz i ile pieniędzy wydajesz na hazard
- akceptujesz przegraną i nie próbujesz jej odzyskać
- cieszysz się z wygranej ale rozumiesz, że jest to sprawa przypadku
- zachowujesz równowagę między hazardem i innymi przyjemnościami
- nie grasz dla zarobku lub w celu spłacenia długu
- nie grasz kiedy jesteś pod wpływem alkoholu lub narkotyków
- nigdy nie pożyczasz pieniędzy i nie wydajesz inwestycji lub oszczędności rodzinnych na gry hazardowe
- hazard nie jest dla Ciebie ucieczką od problemów lub przykrych uczuć
- nie zaniedbujesz rodziny, pracy, zdrowia, finansów lub reputacji na rzecz hazardu.

Hazard szkodliwy oznacza, że zacząłeś:

- kłamać na temat swojego hazardu lub trzymasz to w tajemnicy
- tracić poczucie czasu i grać dłużej niż planowałeś
- odczuwać przygnębienie lub złość po graniu
- wydawać więcej pieniędzy niż planowałeś lub Cię na to stać
- ignorować obowiązki rodzinne i zawodowe z powodu hazardu
- pożyczać lub wydawać na hazard pieniądze przeznaczone na domowe wydatki
- "gonić za wygraną", aby odzyskać przegrane pieniądze

- wierzyć, że hazard w końcu się opłaci
- uważać hazard za najważniejszą rzecz w swoim życiu
- uprawiać hazard, aby pokonać swoje problemy lub czegoś uniknąć
- mieć konflikty z rodziną i przyjaciółmi z powodu hazardu
- lekceważyć swoje zdrowie emocjonalne i fizyczne.

Aby pomóc w ustaleniu, czy uprawianie hazardu jest dla Ciebie problemem, wypełnij poniższy kwestionariusz.

## CZY MAM PROBLEM Z HAZARDEM?

Niniejszy kwestionariusz oparty jest na Kanadyjskim Wskaźniku Problemu z Hazardem. Pomoże Ci zdecydować, czy potrzebujesz zmienić swój sposób uprawiania hazardu.

Zakreśl odpowiedź, która dotyczy Ciebie i podlicz punkty.

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy:

Stawiałeś więcej niż mogłeś sobie pozwolić aby przegrać?

0 Nigdy 1 Czasami 2 W większości sytuacji 3 Prawie zawsze

Potrzebowałeś stawiać więcej, aby odczuwać tyle samo ekscytacji?

0 Nigdy 1 Czasami 2 W większości sytuacji 3 Prawie zawsze

Wracałeś ponownie aby odegrać przegrane pieniądze?

0 Nigdy 1 Czasami 2 W większości sytuacji 3 Prawie zawsze

Przeczuwałeś, że może masz problem z hazardem?

0 Nigdy 1 Czasami 2 W większości sytuacji 3 Prawie zawsze

("Czy mam problem z hazardem?" ciąg dalszy)

Czy hazard był przyczyną jakichkolwiek Twoich problemów ze zdrowiem, włącznie ze stresem lub lękiem?

0 Nigdy 1 Czasami 2 W większości sytuacji 3 Prawie zawsze

Czy ludzie krytykowali Twoje nadmierne uprawianie gier lub mówili, że masz problem z hazardem (bez względu na to czy się z tym zgadzałeś)?

0 Nigdy 1 Czasami 2 W większości sytuacji 3 Prawie zawsze

Czy uprawianie hazardu powodowało problemy finansowe dla Ciebie lub Twojej rodziny?

0 Nigdy 1 Czasami 2 W większości sytuacji 3 Prawie zawsze

Czy miałeś poczucie winy za sposób lub okoliczności w jakich uprawiasz hazard?

0 Nigdy 1 Czasami 2 W większości sytuacji 3 Prawie zawsze

Łączna punktacja:

Im więcej punktów uzyskałeś, tym większe ryzyko, że masz problem z hazardem.

0: Nieproblematyczny hazard.

1 lub 2: Hazard niskiego ryzyka, który wydaje się powodować małe lub żadne szkody.

3 do 7: Hazard umiarkowanego ryzyka, który powoduje pewne problemy.

8 lub więcej: Uprawiasz hazard, który powoduje problemy i być może wymknął się spod kontroli.

Jesteś narażony na większe ryzyko pojawienia się problemów związanych z hazardem, jeśli doświadczyłeś niedawno stratę lub zmianę w życiu np. problem w związku, rozwód lub utratę pracy.

## Czynniki ryzyka

Istnieje wiele czynników ryzyka przy uprawianiu hazardu. Czynniki te zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia problemów związanych z hazardem. Ryzyko jest większe jeśli osoba:

- miała dużą wygraną kiedy zaczynała uprawiać hazard
- ma kłopoty finansowe
- doświadczyła niedawno stratę lub zmianę w życiu taką jak np: problem w związku uczuciowym, rozwód, utrata pracy, przejście na emeryturę lub śmierć bliskiej osoby

- uprawia hazard aby poradzić sobie z troską o swoje zdrowie i/lub poradzić sobie z fizycznym cierpieniem
- często odczuwa samotność
- nie ma wielu zainteresowań i hobby lub odczuwa brak celu w życiu
- często czuje się znudzona, podejmuje ryzyko lub działa bez zastanowienia
- uprawia hazard, pije alkohol lub zażywa narkotyki aby pomóc sobie z negatywnymi uczuciami lub wydarzeniami
- często odczuwa depresję lub niepokój
- doświadczyła przemocy lub przeżyła traumę
- ma (lub miała) problemy z alkoholem, narkotykami, hazardem lub rozrzutnością
- ktoś w jej rodzinie ma (lub miał) problemy z alkoholem lub narkotykami, hazardem lub rozrzutnością
- wydaje się jej, że posiada system lub sposób na granie, który zwiększa szansę na wygraną.

Im więcej pozycji z powyższej listy odnosi się do Ciebie, tym więcej ostrożności musisz zachować kiedy uprawiasz hazard.

## Jak uzyskać pomoc?

Jeśli uważasz, że masz problem z hazardem możesz uzyskać pomoc. W rozdziale 4 znajdziesz wyjaśnienia w jaki sposób to zrobić.

# 3

## Skutki uprawiania hazardu

### Dlaczego nie mogę z tym skończyć?

“Jak to się stało? Nie mogę uwierzyć w jakich jestem kłopotach.”

“Jeśli teraz przestanę grać, przyznam się do całkowitej porażki. Nie mam żadnej możliwości żeby spłacić wszystkie pieniądze, które jestem winien.”

“Gdybym miał pieniądze żeby zainwestować, jestem pewien, że dopisałoby mi szczęście. Potrzebuję tylko jedną wygraną.”

“Nawet gdybym wygrał, prawdopodobnie straciłbym to znowu.”

“Sam nie dam sobie rady z tym bałaganem, ale wstydzę się poprosić o pomoc.”

“Powinienem sam rozwiązać swoje problemy. Jak mogę być tak głupi?”

“Nigdy nie przypuszczałem, że to się tak źle skończy.”

Czy powyższe zdania brzmią tak, jakbyś je znał? Większość osób, które mają problemy z hazardem przyznaje, że straciła kontrolę nad ilością czasu i pieniędzy które przeznacza na hazard. W tym samym czasie zaniedbują inne obowiązki. Zdają sobie sprawę z tego, że mają problemy, ale hazard wydaje się być najważniejszy.

Większość ludzi nadmiernie uprawiających hazard ma mieszane uczucia na temat hazardu. Wiedzą, że sprawiają problemy ludziom których kochają. Tracą spokój, są nieszczęśliwi i często nienawidzą samych siebie. Ale pociąg do hazardu wydaje im się zbyt duży, aby mogli mu się oprzeć.

Wydaje im się, że nie mogą zrezygnować ze wszystkiego na raz - z pieniędzy i emocji, które zainwestowali w hazard. Nie są w stanie zaakceptować tego, że nigdy nie odzyskają utraconych w grze pieniędzy. Niektórzy wierzą, że ich system gry zadziała, że szala szczęścia przechyli się na ich stronę, że nadszedł czas na wygraną. Inni wierzą, że kontynuacja hazardu jest jedynym sposobem wyjścia z sytuacji, której się wstydzą.

Inni obiecują rzucić hazard, ale nie potrafią tego zrobić. Boją się, że osoby im bliskie odkryją ich tajemnicę. To popycha ich do głębszego ukrywania się i dalszego zaciągania długów. Ludzą się nadzieją wielkiej wygranej, która zakończyłaby ich problemy. Od czasu do czasu wygrywają, co podtrzymuje ich nadzieję - do czasu kiedy straty zaczną się znowu piętrzyć. Gdyby rzucili granie teraz, czuliby się jak przegrani. Musieliby stawić czoła wszystkim konsekwencjom, jakie spowodował hazard.

**Samemu trudno jest zmienić sposób uprawiania hazardu. Poradnictwo pomoże znaleźć długotrwałe rozwiązanie Twoich problemów.**

Jeśli jesteś jak większość tych, którzy grają nadmiernie, zapewne wiele razy próbowałeś ograniczyć lub rzucić hazard. Trudno jest to zrobić samemu. Poradnictwo może Ci pomóc znaleźć długotrwałe rozwiązanie problemów z którymi się borykasz.

## Straty i korzyści z uprawiania hazardu

Wiele osób ma mieszane uczucia odnośnie hazardu (zobacz tekst obok). Może nie chcesz rzucić hazardu. Jednocześnie widzisz jakie wyrządza szkody. Takie mieszane uczucia mogą być bardzo dezorientujące. Poradnictwo pomoże Ci ocenić Twoją sytuację i rozważyć sposoby na jej poprawę.

## STRATY I KORZYŚCI Z UPRAWIANIA HAZARDU

Może masz mieszane uczucia na temat hazardu. Być może utożsamiasz się z twierdzeniami na temat korzyści i strat z poniższej listy:

### Korzyści

Uprawiam hazard ponieważ:

- Uwielbiam dreszcz emocji kiedy gram.
- Wiem, że wielka wygrana może rozwiązać wszystkie moje problemy.
- Granie jest moją jedyną szansą zostania milionerem.
- Czuję się ważny kiedy wygrywam. Lubię gdy mogę coś zafundować rodzinie i kolegom.
- Mam pewny system. To tylko kwestia czasu zanim ponownie wygram.
- Kiedy jestem “na fali” mogę zdobyć pieniądze szybko i łatwo.
- Hazard pozwala mi na moment zapomnieć o moich problemach i cierpieniach.
- Hazard jest tą rzeczą w moim życiu, która jest tylko dla mnie. Kiedy gram mam poczucie kontroli.
- Dzięki hazardowi wychodzę z domu. Czuję się bezpieczny i mile widziany.
- Wszyscy moi koledzy uprawiają hazard.

### Straty

Myślę o uzyskaniu pomocy ponieważ:

- Mój współmałżonek grozi mi, że odejdzie jeśli nie przestanę grać.
- Kłócimy się cały czas na temat mojego hazardu.
- Mam dosyć wymykania się, okłamywania i ukrywania przegranych.
- Moja reputacja szwankuje.
- Kredytodawcy mnie nachodzą. Rozważam ogłoszenie bankructwa.
- Myślę tylko o hazardzie. Pochłonął całe moje życie.
- Przestałem troszczyć się o rzeczy, które powinny być dla mnie ważne.
- Pożyczyłem pieniądze od wielu ludzi. Wstyd mi spojrzeć im w oczy.
- Boję się, że stracę pracę, bo jestem ciągle rozkojarzony.
- Zaniedbuję zdrowie.
- Coraz częściej, hazard mnie już nawet nie bawi.
- Czuję się całkowicie przegrany. Czasami nienawidzę siebie do tego stopnia, że chcę z tym wszystkim skończyć.

## Wpływ na rodziny

Problemy wynikające z hazardu wpływają negatywnie na rodziny w wieloraki sposób:

**Problemy hazardu wywołują negatywne uczucia wśród członków rodziny, co z kolei utrudnia rozwiązanie tych problemów.**

- *Problemy finansowe*: kiedy członkowie rodziny dowiadują się, że oszczędności, nieruchomości lub inne mienie przepadło, mogą odczuwać przerażenie, złość i czuć się oszukanymi.
- *Problemy emocjonalne i izolacja*: problemy hazardu wywołują negatywne uczucia wśród członków rodziny, co z kolei znacznie utrudnia rozwiązanie tych problemów. Wielu partnerów tych osób, które mają problemy z hazardem, nie chce emocjonalnej lub fizycznej bliskości z kimś, kto ich rani. Członkowie rodziny mogą unikać innych ludzi, ponieważ czują wstyd. To powoduje, że nie łatwo jest uzyskać ich miłość i wsparcie.
- *Zdrowie fizyczne i psychiczne*: stres, będący rezultatem uprawiania hazardu, może powodować problemy zdrowotne zarówno u hazardzisty jak i jego rodziny. Mogą to być zaburzenia lękowe, depresja lub problemy takie jak: bezsenność, owrzodzenia, kłopoty z wypróżnianiem się, bóle głowy, bóle mięśni.
- *Wyczerpanie*: wiele rodzin nie potrafi radzić sobie ze stresem. Czasami jedna osoba z rodziny może próbować zapanować nad sytuacją i bierze na siebie dodatkowe obowiązki. To może prowadzić do jej wyczerpania. Członkowie rodziny hazardzisty często zapominają o swoich potrzebach lub rozrywkach.
- *Wpływ na dzieci*: kiedy rodzic lub opiekun ma problem z hazardem, dzieci mogą czuć się opuszczone, odczuwać depresję i złość. Mogą myśleć, że to one są powodem tych problemów i że jeśli będą "grzeczne" problem się skończy. Mogą myśleć, że muszą stanąć po stronie jednego z rodziców. Mogą stracić zaufanie do rodzica, który coś obiecuje, ale nie dotrzymuje słowa. Niektóre dzieci, przez swoje złe zachowanie, mogą próbować zwrócić na siebie uwagę rodzica zajętego uprawianiem hazardu.
- *Przemoc fizyczna i psychiczna*: przemoc występuje częściej w rodzinie, która przeżywa kryzys. Problemy wynikające z hazardu mogą prowadzić do fizycznej lub emocjonalnej przemocy wobec partnera, starego rodzica lub dziecka. Jeśli ma to miejsce w Twojej rodzinie, natychmiast szukaj pomocy (zobacz rozdział 5).



## Zaburzenia lękowe i depresja

Wiele osób uprawiających nadmiernie hazard odczuwa stres, lęk i depresję. Może to powodować zaburzenia snu, trudności w myśleniu i rozwiązywaniu problemów.

Jeśli niektóre z poniższych symptomów odczuwasz dłużej niż dwa tygodnie i sprawia to, że Twoje codzienne życie jest utrudnione, możesz być w poważnej depresji:

- Straciłeś chęć do wykonywania swoich codziennych zajęć.
- Czujesz się przygnębiony lub poirytowany.
- Nie śpisz tak jak poprzednio (np., masz problemy z zasypianiem, budzisz się często lub śpisz za dużo).
- Twój apetyt się zmienił. Straciłeś lub przybyłeś na wadze.
- Czujesz bezradność, beznadziejność lub rozpacz.
- Masz trudności w myśleniu i zapamiętywaniu a Twój tok myślenia jest spowolniony.
- Odczuwasz ciągle poczucie winy. Nie możesz przestać myśleć o problemach.
- Straciłeś zainteresowanie potrzebami seksualnymi.
- Czujesz fizyczne zmęczenie, jesteś powolny i ociężały lub rozbiegany i podekscytowany.
- Czujesz gniew.
- Myślisz o samobójstwie.

Jeśli doświadczasz którąś z powyższych trudności, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub pracownikiem opieki zdrowotnej (terapeuta od spraw hazardu może być również pomocny). Powiedz im również o swoich problemach z hazardem. Leczenie może polegać na wzięciu lekarstw i/lub uzyskaniu porady terapeutycznej oraz na innej formie wsparcia.

**Jeśli czujesz przygnębienie porozmawiaj z pracownikiem opieki zdrowotnej. Powiedz mu/jej również o swoich problemach z hazardem.**

## Ryzyko samobójstwa

Wskaźnik samobójstw jest wyższy u osób nadmiernie uprawiających hazard i u członków ich rodzin. Próby popełnienia samobójstwa występują częściej u osób mających również problemy ze zdrowiem psychicznym (takie jak depresja) lub nadużywających alkoholu czy narkotyków.



Osoby, które w przeszłości groziły, że popełnią samobójstwo lub że coś sobie zrobią, są także w bardziej ryzykownej sytuacji.

**Jeśli  
myślisz o  
samobójstwie  
lub planujesz  
zakończyć  
swoje życie,  
natychmiast  
zwróć się po  
pomoc.**

Jeśli myślisz o samobójstwie lub planujesz jak zakończyć swoje życie, *natychmiast zwróć się o pomoc*. Nie musisz samotnie stawiać czoła swoim problemom.

## CO ROBIĆ JEŚLI MYŚLISZ O SAMOBÓJSTWIE

Jeśli myślisz aby zakończyć swoje życie:

- Idź natychmiast na pogotowie ratunkowe.
- Usuń wszelkie środki, które mogłyby ułatwić samobójstwo (np: broń, lekarstwa).
- Powiedz o tym jak się czujesz rodzinie lub przyjacielowi.
- Zadzwoń do lokalnej Gorącej Linii po wsparcie i informacje (zobacz na stronie 33).
- Powiedz lekarzowi o swoich problemach – również hazardowych.
- Nie pij alkoholu i nie bierz narkotyków—to tylko pogorszy Twoją sytuację.
- Skontaktuj się z Ontario Problem Gambling Helpline (1 888 230-3505) i umów się jak najszybciej z terapeutą (zobacz na stronie 31). Na spotkanie czeka się zwykle kilka dni.
- Porozmawiaj z kimś komu ufasz, z przyjacielem lub duchowym doradcą.

# 4

## Uzyskanie pomocy

Jeśli myślisz, że masz problem z hazardem, możesz uzyskać pomoc. Rząd Ontaryjski odkłada część pieniędzy uzyskanych z gier w kasynach i na wyścigach. Pieniądze te pokrywają koszty:

- gorącej linii w sprawie problemów z hazardem
- poradnictwa dla ludzi z problemami wynikającymi z uprawiania hazardu
- badań nad problemami hazardu
- edukacji na temat hazardu dla szerokiej publiczności i dla profesjonalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym.

Bezpłatne leczenie, w tym poradnictwo, jest dostępne dla każdego kto jest dotknięty hazardem. Dotyczy to również członków rodzin hazardzistów. Poradnictwo pomoże zrozumieć dlaczego uprawiasz hazard, abyś mógł z nim zerwać, ograniczyć go lub zmienić sposób grania. Poradnictwo pomaga również w naprawieniu zranionych uczuć i w odzyskaniu zaufania rodziny.

### Na czym polega poradnictwo?

Poradnictwo jest miejscem gdzie możesz porozmawiać o tym, co dzieje się w Twoim życiu. Jest poufne i daje poczucie bezpieczeństwa, nie będziesz tam osądzany. Terapeuci zajmujący się leczeniem problemu hazardu mają odpowiednie przygotowanie zawodowe tak, aby zrozumieć Twoje trudności. Razem z terapeutą zdecydujesz jak często potrzebujesz pomocy i na jaki temat będziecie rozmawiać. Nie należy się wstydzić szukania pomocy.

To pierwszy krok w odzyskaniu kontroli nad hazardem i innymi problemami.

**W Ontario, bezpłatne poradnictwo jest dostępne dla każdego, kto jest dotknięty problemem hazardu.**

W Ontario, bezpłatne poradnictwo jest dostępne dla każdego, kto jest dotknięty problemem hazardu - nie tylko dla osoby uprawiającej hazard. W większości regionów, agencja, która oferuje specjalistyczne poradnictwo w zakresie hazardu, znajduje się blisko miejsca zamieszkania. W kilku miejscach na terenie prowincji jest również dostępne leczenie zamknięte i ambulatoryjne. Ponadto dostępne są porady telefoniczne i pomoc doraźna. Można również korzystać z usług w zakresie poradnictwa kredytowego i zadłużenia, poradnictwa rodzinnego i innych usług. Ontaryjska Gorąca Linia Problemu z Hazardem - Ontario Problem Gambling Helpline (1 888 230-3505) poda Ci kontakt do usług i wsparcia którego potrzebujesz. Jest dostępna całą dobę.

Niektóre agencje oferują poradnictwo wieczorami i w czasie weekendów. Może być indywidualne, z Twoim współmałżonkiem lub rodziną. Dostępne jest również poradnictwo grupowe.

Poradnictwo jest poufne, w granicach określonych przez prawo. Terapeuta powinien wyjaśnić zakres tych granic przed rozpoczęciem terapii. Wyjaśni Ci również czego możesz oczekiwać w trakcie leczenia i jakie są oczekiwania wobec Ciebie.

## JAK PORADNICTWO MOŻE MI POMÓC?

Ludzie często pytają, czy muszą rzucić hazard przed rozpoczęciem terapii. Tylko Ty decydujesz, kiedy rzucić hazard. Terapeuta nie będzie wywierał nacisku na Ciebie, abyś się zmienił zanim będziesz do tego gotowy.

Hazard w różny sposób oddziałuje na ludzi i ich rodziny. Terapeuci zajmujący się leczeniem problemu hazardu udzielą Ci informacji na ten temat. Przedstawią różne alternatywy tak, abyś mógł zdecydować, która najbardziej Tobie odpowiada. Jedną z nich może być zaprzestanie hazardu. Niektórzy ludzie wiedzą od razu jakie działania chcą podjąć, inni nie są tego pewni. W każdej z tych sytuacji przerwanie hazardu może pomóc. Następnie możesz rozważyć to, jak hazard oddziałuje na Ciebie i w jaki sposób odzyskać nad nim kontrolę.

Terapeuta może również zasugerować uczestnictwo w grupie wsparcia takiej jak Anonimowi Hazardziści.

Terapia jest procesem uczenia się. Posiadając nowe informacje będziesz mógł podjąć właściwe decyzje. Terapeuci pomogą Ci rozwiązać Twoje główne problemy. Może to obejmować naprawę Twojej sytuacji finansowej, nauczenie się w jaki sposób radzić sobie ze stresem i innymi problemami, znalezienie innych aktywności, aby wypełnić czas, uzdrowienie relacji rodzinnych i odzyskanie zaufania współmałżonka.

Poradnictwo może również pomóc w:

- uzyskaniu kontroli nad hazardem
- uporządkowaniu Twoich finansów
- uzdrowieniu relacji rodzinnych
- uporaniu się z Twoimi skłonnościami do hazardu
- przywróceniu równowagi w Twoim życiu
- uporaniu się z innymi problemami
- uniknięciu powrotu do hazardu.

**Tylko Ty  
zadecydujesz  
kiedy rzucić  
hazard. Twój  
terapeuta nie  
będzie wywierał  
na Ciebie  
nacisku abyś się  
zmienił.**

W dalszej części omówimy szerzej kolejne kroki.

## UZYSKANIE KONTROLI NAD HAZARDEM

Niektórzy ludzie nie chcą rzucić hazardu. Pragną jedynie by powodował mniej szkód. Inni wiedzą, że całkowicie muszą zaprzestać uprawiania gier hazardowych.

Poradnictwo pomoże Ci osiągnąć Twój cel. Dowiesz się jak kontrolować hazard poprzez identyfikację czynników, które pociągają Cię do hazardu. Jeśli rozpoznasz znaki ostrzegawcze, będziesz mógł podjąć odpowiednie działania. Do czynników pociągających do hazardu można zaliczyć:

- posiadanie pieniędzy (np. w dniu wypłaty)
- uczucie znudzenia, bezsensowności, gniewu, przygnębienia lub osamotnienia
- kłopoty finansowe lub rosnące długi
- picie alkoholu lub zażywanie narkotyków
- czytanie sekcji sportowych i giełdowych w prasie codziennej
- przechodzenie obok miejsc gdzie uprawia się hazard
- spędzanie czasu ze znajomymi, którzy uprawiają hazard
- regularne spędzanie czasu na grach hazardowych (np., bingo w piątek po południu).

## UPORZĄDKOWANIE SPRAW FINANSOWYCH

Często osoby mające problemy z hazardem szukają pomocy dopiero wtedy, gdy przechodzą kryzys finansowy. Kroki zmierzające do przejęcia kontroli nad finansami mogą polegać na:

- ustaleniu ile masz długu i zaplanowaniu w jaki sposób rozwiązać problemy finansowe - te pilne i te na dalszą przyszłość
- uzyskaniu porady finansowej i prawnej, np. poradnictwo kredytowe
- ustaleniu realistycznego budżetu
- usunięciu czynników skłaniających do hazardu, aby zapobiec dalszej stracie pieniędzy.

Jeśli masz rodzinę, być może trzeba będzie wspólnie pracować nad poprawą rodzinnych finansów.

## UZDROWIENIE RELACJI RODZINNYCH

Ważnym jest aby odzyskać zaufanie rodziny. W obecnej sytuacji może to wydawać się niemożliwe. Gdy w rodzinie istnieje problem z hazardem, nie wszystkie związki przetrwają.

Jednakże z pomocą terapeuty, razem z rodziną, możesz pracować nad poprawą sytuacji, w dogodnym dla siebie tempie. Terapeuta będzie w stanie Ci pomóc aby:

- odbudować zaufanie
- nauczyć się lepszego komunikowania
- zmniejszyć poczucie winy i wzmocnić poczucie własnej wartości
- zacząć poprawiać swój związek
- naprawić finansowe i emocjonalne szkody spowodowane przez hazard
- zrozumieć przez co Twoja rodzina przechodzi i czego możesz się spodziewać, gdy relacje w rodzinie ulegną poprawie.

## RADZENIE SOBIE Z POCIĄGIEM DO HAZARDU

Poradnictwo uczy ludzi jak zredukować pociąg do hazardu i jak utrzymać nad nim kontrolę. Być może masz już swoje strategie jak to robić. Poradnictwo może Ci pomóc poznać inne sposoby. Trzy główne sposoby to:

- zmiana zachowania
- zmiana myślenia na temat uprawiania hazardu
- nauczenie się radzenia sobie z uczuciami.

## 1. Zmiana Twojego zachowania

Zmiana Twoich zachowań odnośnie hazardu jest ważna, szczególnie na początku pracy nad tym problemem, bo często - właśnie wtedy - pociąg do hazardu jest najmocniejszy. Pomóc może zmiana stylu życia, w tym:

- ustalenie jasnych celów odnośnie hazardu
- zidentyfikowanie czynników wzbudzających chęć do hazardu i zaplanowanie jak im przeciwdziałać (np: unikanie miejsc gdzie uprawia się hazard, unikanie znajomych uprawiających hazard, ograniczenie dostępu do pieniędzy)
- znalezienie zajęć, które zastąpią hazard (np., spędzanie czasu z przyjaciółmi i rodziną, powrót do dawnego lub szukanie nowego hobby).

Możesz zablokować sobie samemu wstęp do kasyn lub stron z grami na internecie. W kasynach nazywa się to samo-wykluczeniem (self exclusion). Terapeuta może Ci wyjaśnić jak samo-wykluczenie i/lub zablokowanie stron internetowych może być pomocne.

## 2. Zmiana Twojego myślenia o hazardzie

Ludzie, którzy nadmiernie uprawiają hazard, mają fałszywe przekonania na temat hazardu. Te przekonania są przyczyną problemów. Wielu sądzi, że ich umiejętności są wyższe lub ich szanse wygrywania są lepsze niż ma to miejsce w rzeczywistości. Inni wierzą, że mają specjalne sposoby na zwiększenie szansy na wygraną.

Poradnictwo pomoże w zdemaskowaniu tych wierzeń tak, abyś mógł oprzeć swoje decyzje na informacjach zgodnych z prawdą. Zrozumienie jak naprawdę działa hazard może być wielką pomocą w utrzymaniu motywacji do zmiany.

**Poradnictwo pomoże w zdemaskowaniu fałszywych przekonań na temat hazardu, które są przyczyną problemów.**

## 3. Sposób radzenia sobie z uczuciami

Wielu ludzi uprawia hazard aby uniknąć uczuć przygnębienia, gniewu lub lęku. Niektórzy uprawiają hazard aby poradzić sobie z przemocą, chorobą, stratą lub stresem.

Dzięki poradnictwu możesz nauczyć się rozpoznawać swoje uczucia i wyrażać je w zdrowy sposób. To pomaga w zredukowaniu pociągu do hazardu. Pomaga również w odzyskaniu zdrowia, dobrego samopoczucia i bliskości z rodziną.



**Poradnictwo może Ci pomóc w odzyskaniu równowagi w Twoim życiu i znalezieniu sposobów na zastąpienie hazardu.**

## ODZYSKANIE RÓWNOWAGI W ŻYCIU

Problemy z hazardem często oznaczają utratę równowagi w życiu. Poradnictwo może pomóc Tobie i Twojej rodzinie w znalezieniu zdrowego balansu i znalezieniu sposobów na zastąpienie hazardu. Znalezienie balansu może polegać na:

- stworzeniu zdrowej rutyny (np. dobre odżywianie, gimnastyka i dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne)
- otrzymaniu wsparcia od przyjaciół i zadbaniu o swoje samopoczucie
- uczeniu się jak radzić sobie ze stresem
- uczeniu się radzenia sobie z takimi pokusami do hazardu jak nuda czy samotność.

## POKONYWANIE INNYCH PROBLEMÓW I ODZYSKANIE NADZIEI

Być może hazard nie jest Twoim jedynym problemem. Na przykład ludzie, którzy grają nadmiernie, często zmagają się z problemami alkoholizmu czy narkomanii, impulsywności (działanie bez zastanowienia) i zdrowia psychicznego. Poradnictwo może Ci pomóc w tych problemach i może poprawić całokształt Twojego życia.

Kiedy masz problem z hazardem, może być trudno znaleźć nadzieję na przyszłość. Uczestnictwo w terapii może Ci pomóc w zrozumieniu, że pewne rzeczy da się zmienić. Terapia daje najlepsze skutki wtedy, gdy cała rodzina wzajemnie się wspiera. Dlatego właśnie pomoc jest dostępna dla wszystkich członków rodziny.

Większość spośród tych, którzy korzystali z pomocy specjalisty od spraw hazardu twierdziła, że im to pomogło. Mówili że:

- myślą o sobie bardziej pozytywnie
- czują się zdrowsi psychicznie i fizycznie
- ich myślenie jest bardziej klarowne
- ich relacje rodzinne są lepsze
- czują, że to oni - a nie hazard - kierują swoim życiem
- ich zadłużenie jest pod kontrolą.

## UNIKANIE POWROTÓW DO HAZARDU

Czasami, kiedy osoby zaczynają pracę nad rzuceniem hazardu, znowu do niego wracają. Istnieje ku temu wiele powodów. "Wpadki" lub powroty zdarzają się wielu ludziom; nie oznacza to jednak, że nie możesz lub nie jesteś w stanie się zmienić. Jednakże praca nad zmianą może być wtedy trudniejsza i może to stanowić zagrożenia dla Twoich postępów.

Terapeuta pomoże Ci ustalić, jak unikać powrotów do hazardu i czego nauczyć się z "wpadki" tak, aby nie zdarzyła się znowu.

**Czasami ludzie wracają znowu do hazardu. Nie oznacza to, że nie możesz lub nie jesteś w stanie się zmienić.**





# 5

## Gdzie można uzyskać pomoc

Problem hazardu może być przewyciężony. Czytając ten poradnik, podjąłeś pierwszy, ważny krok. To, co się stanie dalej, zależy od Ciebie. Choć może czujesz się przytłoczony problemami wynikającymi z hazardu i innymi sprawami, to zmiana jest możliwa. Nad zmianami nie musisz pracować samotnie. Prezentowane poniżej bezpłatne i poufne usługi oferują pomoc, która jest potrzebna aby dokonać zmiany.

### Usługi w miejscu Twojego zamieszkania

Zobacz z tyłu okładkę tego poradnika, aby znaleźć nazwy i adresy miejscowych agencji.

### Usługi prowincyjne i federalne

#### **Ontario Problem Gambling Helpline (OPGH)**

1 888 230-3505

[www.opgh.on.ca](http://www.opgh.on.ca)

Usługi bezpłatne, poufne i anonimowe. Można dzwonić 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. *OPGH* udziela informacji w ponad 140 językach. Otrzymasz tam również skierowanie do:

- usług leczniczych i terapeutycznych związanych z hazardem
- usług w zakresie poradnictwa kredytowego i spłaty długu
- telefonicznych porad, jeśli są dostępne w miejscu Twojego zamieszkania
- grup wsparcia takich jak: Gamblers Anonymous i Gam-Anon.

### **Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)**

1 888 746-3328

[www.oaccs.com](http://www.oaccs.com)

Prowincyjna, niedochodowa organizacja, która udziela informacji i skierowań do 24 afiliowanych agencji oferujących usługi w zakresie poradnictwa kredytowego.

W zakres ich usług wchodzi pomoc w:

- ustalaniu budżetu
- postępowaniu z kredytodawcami
- spłacie zadłużenia w dogodnych dla Ciebie ratach
- poprawie sytuacji kredytowej.

Jeśli nie masz dostępu do usług w miejscu zamieszkania, porady telefoniczne są dostępne pod numerem 1 888 204-2221.

### **Community Information Centres (CICs)**

Wykręć 0 aby połączyć się z operatorem lub wykręć numer na informację 211.

[www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca)

CICs to organizacje niedochodowe, które zbierają informacje dotyczące usług rządowych, komunalnych i społecznych na danym terenie. W tym również informacje na temat usług dostępnych dla osób w stanie kryzysu, informacje o schroniskach i poradnictwie. Zadzwoń do operatora, aby dowiedzieć się czy *CIC* jest w Twoim rejonie.

### **Kids Help Phone**

1 800 668-6868

[www.kidshelp.sympatico.ca](http://www.kidshelp.sympatico.ca)

Bezpłatna, czynna 24-godzinny na dobę, pomoc telefoniczna i linia informacyjna dla dzieci i młodzieży. Dostępna po angielsku i francusku.

### **Parent Help Line**

[www.parentsinfo.sympatico.ca](http://www.parentsinfo.sympatico.ca)

Strona internetowa The Parent Help Line posiada informacje dla rodziców na temat różnych spraw. W tym Link Library, która oferuje dostęp do stron internetowych dla rodziców zawierających informacje na temat najnowszych badań oraz informacje na takie tematy jak: znęcanie się/agresywność wśród młodzieży, dolegliwości braku uwagi, niemowlęta a stres rodziców. Informacje są dostępne po francusku i angielsku.

### **Responsible Gambling Council (RGC)**

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

RGC pomaga osobom indywidualnym i grupom społecznym propagując uprawianie hazardu w zdrowy i odpowiedzialny sposób z naciskiem na zapobieganie problemom wynikającym z hazardu.

### **Help Lines and Distress Centres**

Zadzwoń do operatora lub sprawdź listę numerów na pogotowie, podanych na okładce książki telefonicznej; są to numery do ośrodków pomocy w nagłych przypadkach lub gorących linii pomocy w Twoim rejonie.

### **Gamblers Anonymous (GA)**

416 366-7613

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

GA są dostępne w wielu rejonach. Opierając się na Alcoholics Anonymous, GA stosuje, składający się z 12-tu kroków program wzajemnej pomocy, zmierzający do wyleczenia.

### **Gam-Anon and Gam-Ateen**

416 366-7613

[www.gam-anon.org](http://www.gam-anon.org)

Gam-Anon jest to wzajemne wsparcie dla członków rodzin i przyjaciół osób, które mają problemy z hazardem. Pomaga w radzeniu sobie oraz w wyzbyciu się poczucia winy za problemy osób uprawiających hazard. Pomaga także w skoncentrowaniu się na swoim zdrowiu i samopoczuciu.

## **PORADY PRAWNE**

### **Lawyer Referral Service (LRS)**

Główne biuro: 1 900 565-4577

[www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs](http://www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs)

LRS poda Tobie nazwiska adwokatów (w tym również tych, którzy opłacani są przez Legal Aid) w Twoim rejonie, którzy udzielą Ci półgodzinnej, bezpłatnej porady prawnej. Za wykręcenie numeru do LRS będzie dodane \$6 opłaty do Twojego rachunku telefonicznego. Możesz zadzwonić na bezpłatną linię kryzysową jeśli dzwonisz ze szpitala lub więzienia, jeśli jesteś w wieku poniżej 18 lat lub gdy jesteś osobą bezdomną czy w sytuacji kryzysowej.

### **Community Legal Education Ontario (cleo)**

416 408-4420

[www.cleo.on.ca](http://www.cleo.on.ca)

CLEO jest środowiskową kliniką prawną, która publikuje materiały pisane przystępnym językiem dla ludzi o niskich dochodach. Materiały te dotyczą głównie pomocy społecznej, prawa lokalowego, prawa imigracyjnego i uchodźców, odszkodowań pracowniczych, spraw kobiet, prawa rodzinnego, ubezpieczeń pracowniczych i praw człowieka.

### **Legal Aid Ontario**

1 800 668-8258

[www.legalaid.on.ca](http://www.legalaid.on.ca)

Legal Aid może pomóc w opłaceniu kosztów pomocy prawnej jeśli masz niskie dochody. Po zakwalifikowaniu się możesz uzyskać pomoc finansową w zakresie różnych problemów prawnych w tym prawa karnego, rodzinnego oraz imigracyjnego i uchodźców. Możesz również uzyskać pomoc w niektórych sprawach cywilnych i przy odwołaniach.

## **Zalecana bibliografia**

Berman, L. & Siegal, M.-E. (1999). *Behind the 8 Ball: A Guide for Families of Gamblers*. New York: Simon & Schuster.

Błaszczynski, A. (1998). *Overcoming Compulsive Gambling: A Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*. London, England: Constable & Robinson.

Federman, E., Drebing, C. & Krebs, C. (2000). *Don't Leave It to Chance: A Guide for Families of Problem Gamblers*. Oakland: New Harbinger.

King, A. (1999). *Diary of a Powerful Addiction*. Tyndall, MB: Crown Publishing.

Little, D. (2002). *Losing Mariposa: The Memoir of a Compulsive Gambler*. Toronto: ecw Press.

Little, M. (c. 1999). *The Other Woman Was Lady Luck: True Stories from Monte Carlo to CasinoWindsor*. Manitoulin Island, ON: Lady Luck Enterprises.

Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Selfhelp Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary.

Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

## Ważne strony internetowe

### **Centre for Addiction and Mental Health (CAMH)**

[www.problemgambling.ca](http://www.problemgambling.ca)

Strona internetowa wszechstronnie informująca o problemach związanych z hazardem, służy jako główna i najlepsza strona w internecie dla profesjonalistów i szerokiej publiczności zainteresowanej sprawami hazardu w Ontario i poza jego granicami.

Strona zawiera informacje, materiały źródłowe i połączenia do innych użytecznych stron internetowych.

### **Compulsive Gamblers Hub**

[www.cghub.homestead.com](http://www.cghub.homestead.com)

Internetowa grupa wzajemnej pomocy oparta na Gamblers Anonymous.

### **GamBlock**

[www.gamblock.com](http://www.gamblock.com)

GamBlock blokuje dostęp do internetowych stron z grami hazardowymi. Pomaga ludziom z problemami hazardowymi unikać uprawiania gier hazardowych na Internecie. Opłata US \$74.95 .

### **Journal of Gambling Issues**

[www.camh.net/egambling](http://www.camh.net/egambling)

Publikacja internetowa, która analizuje badania nad hazardem, leczenie, politykę wobec hazardu i doświadczenia, pozytywne i negatywne, ludzi uprawiających hazard.

**Mood Disorders Society of Canada**

[www.mooddisorderscanada.ca](http://www.mooddisorderscanada.ca)

**Niagara Multilingual Problem Gambling Program**

[www.gamb-ling.com](http://www.gamb-ling.com)

Informacje na temat problematycznego hazardu w 11-tu językach.

**Ontario Problem Gambling Research Centre**

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

Agencja fundacyjna, która inwestuje w badania problematycznego hazardu, zwiększa potencjał badawczy nad problemami związanymi z hazardem w Ontario i udostępnia fundusze na badania.

**YMCA Youth Gambling Program**

[www.ymcatoronto.org/gambling](http://www.ymcatoronto.org/gambling)

**YouthBet**

[www.youthbet.net](http://www.youthbet.net)

Zobacz również strony internetowe pod Usługi prowincyjne i federalne, na stronie 31.



**Ontario Problem Gambling Helpline**  
**1 888 230-3505**