

20 sposobów jak uniknąć problemu z hazardem i utrzymać go przyjemnym i bezpiecznym

1. Traktuj gry hazardowe jako rozrywkę lub wydarzenie towarzyskie.
2. Podejmij decyzję, ile pieniędzy możesz wydać i jak długo chcesz grać - i trzymaj się tego.
3. Stawiaj tylko tyle, na ile Cię stać.
4. Ustal limity czasowe.
5. Zostaw karty kredytowe, karty bankowe i książeczki czekowe w domu.
6. Jeśli przegrywasz, nie próbuj się odegrać.
7. Nie graj aby zrobić pieniądze lub aby spłacić długi.
8. Graj kiedy jesteś trzeźwy.
9. Rób regularne przerwy.
10. Nie pożyczaj pieniędzy, aby grać.
11. Idź zagrać z kimś, kto nie przepada za graniem i pilnujcie się nawzajem.
12. Nie graj po to, aby przez grę radzić sobie z negatywnymi uczuciami.
13. Poznaj tajniki gry, w którą chcesz grać.
14. Pamiętaj, że ryzyko wzrasta gdy w życiu coś tracisz lub gdy odczuwasz depresję.
15. Zapisuj ile grasz i ile pieniędzy postawiłeś.
16. Zaakceptuj przegrane jako część gry.
17. Zmniejsz ryzyko grając rzadziej i przez krótszy okres czasu.
18. Nie graj wtedy, gdy odczuwasz presję lub gdy chcesz popisać się przed innymi.
19. Nie polegaj na instynkcie. Podejmij decyzje w grze oparte na matematycznej kalkulacji.
20. Uznaj przed zagranie, że z pewnością nie zdobędziesz wielkiej wygranej.