HRAJ ZODPOVĚDNĚ!

Informace nejen pro hráče



TIPY PRO BEZPEČNĚJŠÍ HRANÍ

- Stanovte si, kolik času chcete hraním strávit a tento časový limit dodržujte. Může vám k tomu pomoci např. nastavení upozornění v telefonu nebo domluva s někým, kdo vás upozorní, že je čas přestat hrát. V aplikacích je možné nastavit různé limity (čas hry, maximální výše sázky, atp.) – využijte je!
- Vyčleňte si obnos vlastních peněz, které chcete za určité období (den, týden, měsíc) utratit. Limit si určujte i na samotnou hru. Položte si otázku „Kolik peněz si mohu dovolit postrádat, aby mi zbývalo na úhradu všech dalších povinností?“ K této částce se snažte, co nejvíce přiblížit. Pokud to jedno období nevyjde, zkuste stanovený finanční obnos nepřekročit v dalším období.
- Do heren nechoďte sami. Při hraní/sázení on-line si vymezte čas, kdy se budete hře věnovat: nehrajte na záchodě, v práci či při každé volné chvíli, kterou trávíte na mobilu – vymezte si „svůj“ čas.
- Kreditní kartu nechávejte doma. Hrajte pouze s hotovostí, kterou si přinesete. Využijte limitů, které aplikace umožňují: maximální možná částka, výše prohry, vyplácení peněz v časové prodlevě...
- Vybírejte si hernu, která je dál od vašeho domu. Znesnadní vám to případné odskoky domů pro další hotovost nebo kreditní kartu. Čím méně aplikací budete v telefonu mít (Sazka, Fortuna...), tím lépe.

GAMBLING

Definice dle diagnostického manuálu DMS-5.

Gambling zahrnuje riskování něčeho hodnotného v naději získání něčeho hodnotnějšího.
Základním znakem je přetrvávající hraní, které narušuje osobní, rodinné nebo pracovní záležitosti.

BUĎTE PŘIPRAVENI

- Je dokázané, že z dlouhodobého hlediska nelze hazardem vydělat. Nehrajte proto, abyste získali peníze na nájem, dluhy a další nezbytné věci. Hazardní hra je pouhou zábavou, ne výdělečnou činností a nemůže to být jinak.
- Špatná nálada, podrážděnost nebo stres mohou mít vliv na to, s kolika penězi hrajete, a mohou ovlivnit čas strávený hraním. Omezte hraní/sázení, pokud jste rozrušení.
- Hrajte střízliví. Vyvarujte se kombinaci drog a alkoholu s hraním.
- Nesnažte se vyhrát prohrané peníze zpět. Naučte se smířit se s prohrou.
- Před tím, než jdete hrát, myslete na to, jaké bylo prohrát. Mohou vám k tomu pomoci záznamy o výhrách a prohrách. Např. deník hráče, kde si můžete mapovat vaše výhry a prohry tak, jak opravdu jsou (na neprohraj.se).
- Přemýšlejte nad tím, co by se dalo pořídit za částku, se kterou hodláte hrát.
- Využijte dostupné online podpory (př. Naberte kurz, weby poraden,..), zanechte zde vzkaz, a když se ocitnete v nesnázích, obraťte se na ně.



SEMIRAMIS

GAMBLING

Informace, které mohou pomoci





MĚJTE ODVAHU ZAČÍT

- Pokud jste hráli mnoho let, neočekávejte, že se vaše situace zlepší ze dne na den. Bude vás to stát úsilí a motivaci.
- Jestli nedodržíte, co chcete, nestresujte se. Zamyslete se však nad tím, co se stalo a zkuste to znovu při další návštěvě herny.
- Mluvte o tom, že hrajete. Povídejte si o hraní se svými známými nebo s rodinou.
- Pokud máte pocit, že hazardní hra ovlivňuje váš život více, než byste chtěli, vyhledejte pomoc.

DOPORUČENÉ WEBY A KONTAKTY:

www.neprohraj.cz

Kromě anonymní poradny a deníku hráče zde najdete i spoustu dalších užitečných informací.

www.zodpovednehrani.cz

Mapa pomoci včetně občanských poraden, desatero zodpovědného hraní v online prostředí.

www.laxus.cz/centra

AdiCentra pro ambulantní léčbu závislosti, poradenství pro osoby blízké aj.

800 350 000

Národní linka pro odvykání hraní (Po–Pá 10:00–18:00).



SEMIRAMIS

Pomáháme najít správný směr.