

Už js em prohrál dost

Příručka pro ty

- **kdo mají problém s hazardní hrou**
- **kdo chtějí takovým lidem pomáhat**
- **kdo chtějí problémům s hazardní hrou předcházet**

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Sportpropag, Praha, 2006

Obsah

Poděkování.....	6
Předmluva	6
Komu je kniha určena	7
Překonat problém s hazardní hrou – rychlokurs	8
Proč překonat problém s hazardní hrou	8
Rychlokurs.....	8
Návod k použití té to knihy.....	8
Krátce o hazardních hrách.....	10
Co je na hazardních hrách nejnebezpečnější.....	10
Co je a co není hazardní hra.....	10
Hazardní a nehazardní automaty.....	10
Kasina	10
Sportovní sázky	10
Karetní hry.....	10
Hra v kostky.....	11
Další formy hazardních her.....	11
Tak jsem patologický hráč nebo ne?	12
Patologické hráčství.....	12
Patologické hazardní hráčství (pathological gambling) podle amerických psychiatrů.....	12
Dvě jednoduché otázky.....	12
Dotazník na patologické hráčství organizace Gamblers Anonymous	13
Cesta do pekel a nazpátek	14
Stadia rozvoje patologického hráčství	14
1. Stadium výher	14
2. Stadium prohrávání	14
3. Stadium zoufalství	14
Jak dlouho to trvá?.....	14
Stadia uzdravování.....	15
1. Stadium kritičnosti.....	15
2. Stadium znovuvytváření	15
3. Fáze růstu.....	15
Jak dlouho to trvá	15
Ohroženi jsou všichni, ale někteří více	16
Mladí lidé.....	16
Muži	16
Profesionální hráči.....	16
Nebezpečná povolání.....	16
Hyperaktivní (nadměrně živé) děti s poruchami pozornosti	16
Nezaměstnaní a ti, kteří selhali ve škole nebo v učení.....	16
Někteří další.....	16
Tělesné zdraví	18
Hazardní hraní je nezdravé	18
Jak usmířit tělo.....	18
Něco pro ty, kdo chtějí svou situaci ještě zhoršit - alkohol a drogy	20
Dá se patologické hráčství překonat?.....	21
Patologickému hráčství se dá předejít.....	21
Patologické hráčství se dá úspěšně léčit	21
Je lepší nehrát vůbec nebo hrát jenom trošku?.....	21
Budete se divit, patologický hráč má silnou vůli	22
Hráčské bludy.....	22
Očekávání od hry, skutečnost a lepší možnosti.....	23
Kartička kamarád.....	24
Motivační kruh.....	25

Jak odmítnat nabídku ke hře, alkohol nebo drogy	25
Jak zvládat touhu po hře (bať ení, anglicky craving)	26
Zvládnání bať ení a způsoby sebeovládání	26
Přehled některých možností	27
Co poučívají patologičtí hráči nejčastěji ke zvládnání touhy po hře?	28
Sebeovládání se dá zlepšovat	28
Kdy nastává recidiva bez bať ení	28
Přehled některých možností, jak zlepšit sebeovládání	28
Práce s motivací	29
Pomoc druhých	29
Přiznání si problému už je krok k jeho vyřešení	29
Abstinence je výhodná	29
Změna nebezpečných automatických vzorců myšlení a chování	29
Bezpečné prostředí	29
Relaxace je skoro všelék	30
Vnímání sebe sama (sebeuvědomění) je mnohem důležitější, než si myslíte	30
Úprava životního stylu a přiměřený odpočinek	31
Cvičení, sport nebo tělesná práce	31
Odvedení pozornosti, přeladění a další postupy	31
Léky – někdy užitečné, jindy nebezpečné	31
Užitečné dovednosti se dají naučit	32
Co zhoršuje sebeovládání	32
Jak zlepšit sebeovládání v kostce	32
Jak vybědnout z dluhů	32
Recidiva - selhání nebo užitečná zkušenost?	33
Malér	33
Co v případě recidivy udělat?	33
Plán k zastavení recidivy	33
Jak předcházet recidivám	34
Prevence recidivy na úrovni myšlení	34
Co patří k prevenci na úrovni pocitů a emocí?	35
Prevence na úrovni chování. Být fit a nehrát	35
Třístupňová obrana a semafor	36
Třístupňová obrana	36
Semafor	36
Nejistí suveréni - dlouhá cesta ke zdravému sebevědomí	37
Rozlišujte mezi sebou jako člověkem a svým problémem	37
Mé silné stránky	37
Pomoc někomu druhému	38
Něčekejte, až vás druzí pochválí, pochvalte se sám	38
Naučte se sám sebe přijímat	38
Jak je důležité držet tělo	38
Drobnosti pro sebevědomí nikoliv nepodstatné	38
Zrcadlo pověz mi	38
Problém viny	38
Mezilidské vztahy	39
Další častá chyba	39
Přiměřená odpovědnost - správná odpověď	39
Druhy vztahů	39
Dobré vztahy se dají naučit	40
Umění ve službách duševního zdraví	40
Poezie	40
Hudba	41
Malování	41
Dramatické umění	41
Duchovní život	42
Co je mým opojením?	42

Spiritualita u lidí s návykovými nemocemi	42
Smích	43
Nebylo by lépe neřít?	44
Patologičtí hráči si navzájem pomáhají	45
Skupinová a hromadná terapie u patologického hráčství	46
Prázdný oheň	46
Co je to prázdný oheň	46
Relaxace	47
Břišní dech	47
Některá další cvičení, která posilují vnitřní oheň	47
Tělesné cvičení	47
Třivotní styl	47
Otevřít se síle větší než je naše	47
Někomu pomoci, udělat dobrý skutek	48
Pro někoho sauna a pro jiného	48
Zvolna	48
Nejkratší cesta není vždy nejrychlejší (příslloví)	48
Dva příběhy	48
O představivosti	49
Fantazie ničivá a léčivá	49
Desenzitizace ve fantazii	49
Z adresáře pomoci	50
Telefonická pomoc	50
Ambulantní léčba	50
Ústavní léčba	50
Co po ústavní léčbě?	51
Co dělat, když nemáte práci	51
Jak si udržet třivot bez hazardní hry - krátké shrnutí	52
Kapitola pro manželky patologických hráčů	53
Je hazardní hra problém?	53
Účinky patologického hráčství na manželky a partnerky	54
Uzdravování manželky nebo partnerky patologického hráče	54
Myslete pro změnu na sebe	54
Síť sociálních vztahů pomáhá	54
Cesta tvrdé lásky	55
Jak získat spojení	55
Co když hrozí sebevraždou?	55
Jak pomáhá třivotní styl v prevenci i při léčení	55
Profesionální léčba pro manželky a partnerky patologických hráčů	56
Patologičtí hráči a jejich děti	56
Vyřeší to, že partner přestane hrát, všechny problémy?	56
Když je hráčem vaše dítě. Doporučení rodičům	56
Tři příběhy se šťastným koncem pro inspiraci a zamyšlení	58
Prevence	59
Co můžete udělat jednotlivci?	59
Co mohou udělat rodiče?	59
Co můžete dělat škola?	59
Co mohou dělat zaměstnavatelé	60
Co mohou dělat ti, kdo hazardní hru provozují	60
Co mohou dělat sdělovací prostředky?	60
Co můžete dělat společnost?	60
Prevence založená ve společnosti	60
Přílohy	62
Jóga pro ty, kteří mají problémy s hazardní hrou a pro jejich příbuzné	63
Proč můžete jóga pomoci patologickým hráčům?	63
Uvědomování si břišního dechu	63

Jógová relaxace (šavásana)	63
Tělesná cvičení jógy	64
Mardṭa riásana (kočka)	64
Vjaghrásana (tygří protažení)	64
Dechová cvičení	65
Plný jógový dech	65
Mudry	65
Vědomí a moudrost	65
Mudra srdce	65
Mudra proti závislostem	66
Mentální cvičení jógy	66
Karma jóga (jóga činnosti)	67
Etické zásady	68
Speciální cviky pro léčení patologického hráčství	68
Proč je jóga vhodná i pro příbuzné hazardních hráčů?	68
Jak zdravě usínat	70
Přestávám kouřit! Sbohem, rakovinové tyčinky!	71
Co můžete udělat sami a hned	71
Pro ty, kdo nechtějí přestat kouřit najednou	71
Postupy k odvykání kouření vyžadující spolupráci s odborníky	72
Svépomocná organizace Anonymní hráči	73
Krátko o Anonymních hráčích	73
Svépomocné organizace a jiné formy léčby	73
Překlad z publikace „Gamblers Anonymous“	73
Setkání snižující tlak „Anonymních hráčů“	77
Anonymní hráči: patronství, slogany	80
Dotazník na patologické hráčství „South Oaks Gambling Screen“	82
Poznámka na závěr	84

Poděkování

Jsem zavázán mnoha lidem, kteří mi pomohli při zpracování a vydání této tolik potřebné knihy. Patří k nim Dr. Loreen Rugle, psychologka, která vedla skupinu patologických hráčů ve vojenské nemocnici v Brecksville (Ohio) a pan Arnold Wexler, který se touto problematikou zabýval v New Jersey, organizace Gamblers Anonymous (Anonymní hráči), jejíž členové se mnou ochotně rozdělili o své zkušenosti, i velvyslanectví USA v Praze, jehož laskavostí jsem před lety uskutečnil studijní cestu do Spojených států. Lvi podíl na tom, že je tato kniha čtivá a zajímavá má paní Daniela Fischerová, spolupráce s níž mne mnohému naučila. Můj pohled se třibil i díky domácím kolegům, za všechny jmenuji PhDr. Ladislava Csémyho. Děkuji také firmě Sportpropag, s jejíž laskavostí používám v dodatcích některé dříve publikované materiály a s níž dlouhodobě spolupracuji. Bihar School of Yoga v severní Indii děkuji za možnost použít jejich materiál i za výcvik v józe. Jsem zavázán za povzbuzení i dobrou spolupráci paní Aleně Krtilové, v jejímž nakladatelství vyšla moje dřívější kniha „Hazardní hra jako nemoc“. Nejvíce jsem zavázán pacientům a jejich rodinám. Bylo to právě jejich utrpení a touha po lepším životě, které mě především přiměly napsat tuto knihu. Příběhy, které se zde objevují, vycházejí ze skutečnosti. S ohledem na lékařské tajemství jsem však změnil jména i některé detaily, takže v textu není možné rozpoznat žádnou konkrétní osobu.

Předmluva

Vydání knihy „Hazardní hra jako nemoc“ i dvě vydání publikace „Jak překonat problém s hazardní hrou“ byly rychle rozebrány. Do tohoto dalšího vydání jsem zahrnul další zkušenosti a nové poznatky. Věřím, že i toto vydání bude dobře přijato a najde čtenáře mezi lidmi, kteří se potřebují o problémech s hazardní hrou více dozvědět.

Problémů s hazardní hrou přibývá a přibývá i nových forem hazardních her. Začali jsme se více setkávat se s těmi, které mají problémy s hazardní hrou, a také s lidmi, kteří se dostávají do nesnází v souvislosti se sportovními sázkami, dingem či ruletou. Nejrozšířenější formou hazardní hry mezi patologickými hráči ale zůstávají tzv. výherní automaty (správnější název je hazardní automaty). Mezitím ve světě i velmi liberální země jako Holandsko omezují dostupnost právě těchto hazardních automatů. Znepokojivá je okolnost, že se setkáváme s nezletilými patologickými hráči. Výzkumy prováděné u „normálních“ dětí a dospívajících, kteří se nikde neléčí, ukazují, že mají z velké části zkušenost s hazardní hrou, i když to zákon zakazuje.

Zakončím romantickým příběhem. Jistý šermíř jménem Jan, člověk velmi mírumilovný, byl unesen. Jeho únosce, obávaný mistr soubojů vypovězený od královského dvora, s ním chtěl změřit síly a vyzval ho k souboji na život a na smrt. Den před soubojem zašel Jan do zámecké kaple, aby se pomodlil. V kapli byla mrtvola člověka, kterého krátce před tím jeho únosce zabil při souboji. Po chvíli váhání odklopil Jan víko rakve a velmi pozorně si prohlížel ránu, kterou ubožitel utrpěl. Zajímal ho hlavně směr, kterým byla rána vedena. Následujícího dne došlo k strašnému souboji, ve kterém Jan nakonec zvítězil. Pomohlo mu právě to, že znal soupeřův nejnebezpečnější úder a byl připraven ho odrazit.

Nepřítelem patologického hráče a jeho rodiny je chorobný vztah k hazardní hře. Ať mu porozumíte, dokážete se účinněji bránit.

Komu je kniha určena

S patologickými hráči jsme se setkávali před listopadem 1989 zřídk. Většinou měli zároveň problémy s alkoholem a karetními hrami. Teprve po listopadu roku 1989 za námi začínali přicházet „čistí“ patologičtí hráči, pro které byla hazardní hra jediným problémem. Těch, kteří u nás vyhledali pomoc, bylo mnoho. Mnohem víc hráčů však pomoc nevyhledává, protože o ní neví, protože si problém nepřiznávají, nebo protože se stydí. Těm je především určena tato kniha. Někomu můžete pomoci vyřešit jeho problém s hazardní hrou, pro jiného bude doplňkem léčby v odborném zařízení a další na možnost léčení upozorní. Pomoc však nepotřebují jen patologičtí hráči. Jejich příbuzní a blízcí přátelé často trpí stejně nebo i více než oni. Jim je v této knize určena zvláštní kapitola. Věřím, že jim prospěje, když se o patologickém hráčství více dozvědí. Můžete jim to pomoci dokázat jednat cílevědomě a chladnokrevně. Jsem přesvědčen, že kniha najde čtenáře i mezi lidmi, kteří se zabývají léčbou patologického hráčství v rámci svého povolání. Obracím se také na rodiče, pedagogy a vlastně všechny zodpovědné lidi, kteří chtějí problémům působeným hazardní hrou předcházet. Kromě speciální kapitoly o prevenci zde najdou další důležité informace. A konečně i čtenář, kterého se problémy s hazardní hrou přímo netýkají, může mít z této knihy prospěch. Nejen, že se dozví o hráčství něco zajímavého, ale možná také lépe porozumí sám sobě. Oni totiž patologičtí hráči tak příliš odlišní od nás, ostatních, zase nejsou. A ještě drobnou poznámku. Nebuďte si, prosím, jisti, že jste se s patologickými hráči nesešli. Jste-li lékař, možná někoho takového léčíte pro vysoký krevní tlak nebo deprese, aniž by se vám svěřil s jejich příčinou. S různými delikty patologických hráčů se setkávají právníci a soudci. Zoufalý patologický hráč mnohdy zpronevěří, podvodně vyláká nebo ukradne peníze, jen aby mohl hrát. Dost možná jste se také setkali s důsledky tohoto postižení na zdraví druhého člověka. V Psychiatrické léčebně v Bohnicích se léčila paní závislá na alkoholu. Alkohol použít jako nejprve jako formu úniku z utrpení, které jí působilo patologické hráčství druhá. Na patologické hráčství nedoplácí pouze hazardní hráč a jeho rodina, ale celá společnost.

Není pochyb o tom, že svědomí společnosti se dosud zcela neprobudilo, že dosud nepochopilo rozšíření zla, které hazardní hra představuje, a jeho důsledků. Podobná rakovinně tato špatná věc prorůstá jedovatými kořeny skrz naskrz celou zemí a kde udeří, tam nastává neštěstí, bída, oslabení charakteru a zločin. (B. Seebohm Rowntree v úvodu ke knize „Sázky a hazardní hry, národní zlo“ vydané v Anglii v roce 1905)

Mistři jógy se v Indii těší velké úctě a lidé se na ně obracejí se řádou nejen v různých záležitostech. Za Paramahansou Satjánandou, přicházeli mnozí. Jenže, jak už to bývá, mistr mnohdy poradí právě to, co lidé nechtějí slyšet. V takovém případě někdy tazatel navrhol jiné, vlastní řešení. Mistr na to obvykle odpovídal: „To je také dobré.“ Jednou se jistý řád zeptal: „Skutečně si myslíte, že je to také dobré?“ Mistr přisvědčil. Někteří lidé radu přijmou, jiní negativní životní zkušenosti potřebují. Ať utrpení je naučí to, co by jinak nepřijali.

Překonat problém s hazardní hrou – rychlokurs

Proč překonat problém s hazardní hrou

Důvodů je velké množství. Projděte si následující přehled. Jestliže se vás cokoliv z něj třeba jen trochu týká, máte pádný důvod číst tuto knihu velmi pozorně.

Některá rizika hazardních her

- Rodinné problémy, rozvody, osamělost.
- Zanedbávání práce, školy a kvalitních zájmů.
- Zhoršená schopnost se s druhými lidmi domluvit a spolupracovat s nimi.
- Deprese, úzkosti.
- Dluhy.
- Násilí ze strany jiných osob.
- Sociální problémy.
- Osamělost.
- Bytové problémy, případně bezdomovectví.
- Myšlenky na sebevraždu, sklon k sebepoškození.
- Kriminalita (zpočátku krádeže doma) nebo uvařování o ní.
- Rozvoj patologického hráčství (o něm podrobněji dále).
- Roste riziko problémů s alkoholem a jinými drogami.
- Prostituce a další vysloveně nebezpečné způsoby opatřování si peněz.

Rychlokurs

Následující jednoduchá doporučení berete velmi vážně. Některým lidem pomáhá překonat problém s hazardní hrou už jen to, že je dodržují.

Základní zásady rychlokursu

- Přiznejte si svůj problém. Jedna z následujících kapitol vám pomůže posoudit to, jak je váš problém závažný.
- Přestaňte hazardně hrát. Zásadně se vyhýbejte všem hazardním hrám.
- Vyhýbejte se i prostředí, kde se provozují hazardní hry.
- Nenoste u sebe větší částky. Výběr z bankovního konta by měl být vázán dvěma podpisy nebo by vaše peníze měly chodit např. na účet manžely nebo rodičů.
- Dluhy splácejte plánovitě a inteligentně. O tom, jak nejlépe zvládnout dluhy, se podrobněji dočtete dále. Zde jen stručně: Neslibujte věřitelům nemožné, přiznejte jim svůj problém s hazardní hrou a splácejte takovým tempem, aby vám i rodině zbylo na obživu a rozumné potřeby.
- Nepijte žádný alkohol a neberte drogy, zejména ne v rizikovém prostředí.
- Nepřepínejte se. Mezi prací a odpočinkem by měla být zdravá rovnováha. Vyčerpaný člověk se špatně ovládá. Vy se potřebujete naopak ovládat dobře.
- O svém problému řekněte v rodině. Rodina vám může pomoci problém překonat.
- Připomínejte si výhody toho, když nehrajete a nevýhody hazardní hry. Např. to, že za vaše těcete vydělané nebo vypůjčené peníze si někdo staví luxusní vily a kupuje drahá auta.
- Naučte se využívat linek telefonické pomoci (např. Centrum krizové intervence v Praze má tel. 284 016 666).
- Tyto zásady je třeba dodržovat dlouhodobě, nejlépe trvale. Dlouhodobě by mělo být i léčení, i když po několikaleté abstinenci stačí např. ambulantní kontroly jednou za měsíc.
- Kdyby se ani při upřímné snaze a dodržování výše uvedených zásad nedařilo problém překonat, vyhledejte co nejdříve ústavní léčbu, aby se vaše situace zbytečně nezhoršovala.

Návod k použití této knihy

1. Knihu si rychle přečtete, abyste zhruba věděli, co v ní je.
2. Knihu čtete podruhé, tentokrát pomalu. Zkoušejte jednotlivé postupy. Porovnávejte to, co se v ní dočtete, s vlastními zkušenostmi. Některé z postupů, které budete zkoušet, pro vás budou důležitější, jiné méně významné. Jen vy můžete zjistit, co dokážete pro sebe z psaného návodu vytěžit.
3. Ke knize se vraťte potřeby. Výrazně si označte ty body nebo postupy, které jsou pro vás zvláště důležité. Převádějte je do každodenního života.

4. Pamatujte, že z knížky se v průběhu doby stal váš přítel, ke kterému se můžete vřdy obrátit o radu, jemuž můžete klást otázky a se kterým můžete i diskutovat. Kdyby pomoc, kterou kniha nabízí, nestačila, je třeba vyhledat léčbu. Informace o ní najdete v jedné ze závěrečných kapitol.

Žeňil se ve 24 letech, děti byly ve věku 9 a 4 roky. Manželství bylo do doby, než začal hrát, spokojené. Postupně prohrál asi 100 000 Kč, manželka se rozvádí. Vzhledem k tomu, oč rodinu připravil, se nechce soudit o byt. Nemá kde bydlet. (Výňatek z psychiatrického chorobopisu)

Nehraju přes dva roky a už mi ani nepřijde, že bych se měl vyhýbat hernám a hospodám. To je už samozřejmost. Chodit do herny mě ani nenapadne. (Abstinující patologický hráč)

Krátce o hazardních hrách

Co je na hazardních hrách nejnebezpečnější

Možná se budete divit, ale to nejhorší je výhra, ať skutečná nebo výhra, o které člověk jen sní. Patologičtí hráči často popisují, že jim problémy začaly krátce po nějaké výhře. Je to právě výhra, která vyvolává bažení, čili silnou touhu po hazardní hře. To je velmi nebezpečné. Dost možná studujete tuto knihu proto, že máte strach z dalších proher a problémů. To je v pořádku. Ale ještě větší strach byste měl mít z výhry!

Co je a co není hazardní hra

Peníze nebo jiné hmotné statky hrají u patologického hráčství významnou úlohu – spoluvytvářejí bludný kruh hry, rostoucích problémů, před kterými hráč uniká ke hře, dalších problémů, další hry atd. Mezi patologické hráče tedy nezařadíme náruživého sběratele, i když mu jeho koníček může působit problémy, ani náruživou čtenářku detektivek. Pro hazardní hru je typické, že si hráč může koupit možnost výhry. Slibovanou a nesplněnou výhrou mohou být peníze, zboží nebo zahraniční cesta. S jakými formami hazardních her se setkáváme nejčastěji?

Hazardní a nehazardní automaty

Po listopadu roku 1989 tato forma hazardní hry u lidí, kteří mají vážné problémy, pro něž se přicházejí léčit, jednoznačně převládá. Automaty mohou být buď zábavní, nebo tzv. výherní. U zábavních automatů si hráč kupuje čas. O hazardní hru se tedy vlastně nejedná. U tzv. výherních (přesnější název je hazardních nebo „proherních“) automatů si zákazník kupuje možnost výhry. Jde tedy jasně o hazardní hru. Výherní automaty se ještě někdy dělí na „lehké“ a „těžké“ podle výše vkladu a podle toho, jak vysoký obnos může hráč vyhrát. Toto dělení je z mnoha důvodů nejasné. To, co je pro jednoho malá prohra, může být pro jiného katastrofa. Navíc konstrukce některých automatů umožňuje vyměnit program, takže se z „lehkého“ může stát obratem ruky „těžký“.

Zábavní automaty sice neumožňují hazardní hru, ale i ony mají svá rizika. Dítě, které u nich bude trávit dlouhé hodiny, nebude mít čas na školu, nezíská potřebné dovednosti v mezilidských vztazích, může zaostávat za svými vrstevníky i v jiných směrech a trpí jeho pohybový systém. Vysloveně rizikový je pro děti a dospívající také prvek násilí a riskování v mnoha počítačových hrách.

Kasina

S tuzemskými patologickými hráči, kteří prohrávali peníze v ruletě, se setkáváme. Paradoxně jeden z nich byl majitelem herny s „výherními“ automaty (že by jakási spravedlnost). Kasina jsou pro širší vrstvy méně přitažlivá, jsou však mimořádně nebezpečná. Velká výhra může rychle „nastartovat“ chorobný návyk. Velká prohra, i když se vždy nemusí jednat o patologické hráčství, může způsobit spoustu různých problémů a duševních krizí. Jeden americký známý mi vyprávěl následující historku. Při návštěvě Las Vegas se dal do řeči s majitelem kasina. Takové kasino zaměstnává spoustu lidí: ostrahu, toho, kdo dohlíží na a dodržování pravidel, krupiéry a dokonce i lidi, kteří hrají jen naoko, aby svedli ke hře návštěvníky. Onen známý se tedy zeptal majitele: „Kolik musí přijít hráčů, abyste všechen personál zaplatil a ještě vydělal?“

Majiteli zasvítily oči a krátce odpověděl: „Stačí jeden.“

Ještě dodávám, že slavný ruský spisovatel F. M. Dostojevskij se dostal do vážných problémů kvůli hazardní hře v kasinu. Inspirující pro nás může být okolnost, že svůj problém dokázal překonat.

Sportovní sázky

Na letišti v New Yorku jsem se náhodou setkal s bezdomovcem, který tam přespával. Příčinou jeho neštěstí byly sázky „na koničky“ (tedy výsledky dostihů). Jiného patologického hráče sázejícího na výsledky sportovních utkání jsem potkal na schůzce Anonymních hráčů (Gamblers Anonymous). Ostatně i u nás se léčil nejméně zadlužený a nešťastný patologický hráč, který se dostal do nesnázi právě pro sportovní sázky.

Karetní hry

Málokdo ví, že karetní hry mají svůj původ ve dvanáctém století a že pocházejí z Číny. Ne každá karetní hra je hazardní, ale hazardní karetní hry jsou rozšířeny. O tom jak škodlivé je přísloví „komu karty v ruce štěstí, toho štěstí neopustí“ by mohly vyprávět celé generace hazardních hráčů v Čechách, na Moravě a ve Slezsku i jejich rodiny. Velmi nebezpečná je kombinace karetní hry a alkoholu. Ten totiž může u hráče otupit zbytky zdravého rozumu.

Problémy se hrou ho přivedou k dalšímu pití. Výsledkem bývá kombinovaná závislost. Důležité je, aby takoví hráči přestali s obojím – s pitím i hraním. (Pokud nevíte, jak přestat pít, doporučuji knihu na toto téma, kterou si můžete stáhnout z www.drnespor.eu). Pomoc můžete vyhledat také v některé z odborných poraden pro řešení problémů s alkoholem.

Hra v kostky

Je to další starobylá forma hazardu. V knize povídek za staré Indie „Oceán příběhů“ najdete vyprávění o člověku, kterého podvodně obehrali při hře v kostky. Když nemohl zaplatit, zbili ho a majitel herny ho nechal vhodit do vyschlé studny. Majitelé heren byli k hráčům tvrdí už tehdy.

Další formy hazardních her

řádný výčet hazardních her nemůže být úplný, protože se stále objevují nové a nové formy. Je to pochopitelné. Ti, kdo na hazardu vydělávají, se snaží obcházet zákony a nahrabat si co nejvíce. Ať už se jedná o bingo, hazard na Internetu, elektronickou ruletu, princip je stejný. Hráče nejdříve navnadit a pak oškubat. Kať dá hra nabízející možnost hmotné nebo finanční výhry může vést k patologickému hráčství.

„A co losy?“ namítne možná v této chvíli skeptický čtenář. Nebezpečnost některých druhů hazardních her poněkud snižuje okolnost, že sázky jsou poměrně malé a možnost vsadit mají hráči např. jednou týdně. Ale patologické hráčství bych nevylučoval ani zde. Léta vedu čilou korespondenci se zahraničím a občas jsem v duchu nadával na frontu lidí na poště přede mnou. V ruce třímali štůsky tiketů. Dnes je chápu. V posledních čtyřech, pěti letech se s hrami tohoto typu roztrhl pytel. Jistý muž chtěl po úřednici na poště sbírku asi pěti či šesti různých druhů tiketů a byl velmi nespokojen, když mu dva nebo tři nemohla prodat. Nebezpečné jsou stírací losy a to tím, že se sázející dozvídá výsledek velmi rychle a vzápětí může sázku opakovat. Vzpomínám na člověka, který si chtěl prodejem stíracích losů přivydělat. Jenže to nevydržel, všechny seškrábal, nevyhrál nic a nadělal dluhy.

Tento výčet různých forem hazardní hry není zdaleka úplný. Ani nemůže být. Hranice mezi hazardní a nehazardní hrou je velmi neostrá. Tatáž hra může být hazardní, hraje-li se o peníze a nehazardní, hraná „jen tak“. Patologickým hráčům i těm, kteří jsou hazardní hrou ohroženi, velmi doporučuji zdaleka se vyhýbat všemu, co by hazardní hru i vzdáleně připomínalo. Záměna jedné hazardní hry za jinou je poměrně snadná a není to žádný řešení. Svědčí o tom zkušenost muže, který zde měl problémy kvůli kartám. Pak emigroval do Švédska, kde se dostal do nesnázi kvůli Bingu. Po návratu zpět do Prahy se „přesmykl“ k automatům a nemusím snad zdůrazňovat, že si nijak nepomohl.

„Karty jsem hrál hned po vyučení, ale to jsem nehrál o nějaký velký částky peněz, to mi žádné problémy nedělalo. Ale začátkem roku 1992 mě chytla hra na hracích automatech. Odešel jsem od rodiny, ztratil jsem všechny přátele, protože už jsem neměl peníze, tak jsem si od nich vypůjčoval, ale už jsem je nevrátil, protože jsem je prohrál.“ (Patologický hráč, 30 let)

Jistý muž, jenž první v Americe vyhrál v loterii milion dolarů, skončil jako zkrachovec a příležitostný taxikář poblíž Las Vegas. (Arnold Wexler)

Tak jsem patologický hráč nebo ne?

Podívat se na vlastní problém skutečně nezaujatě a nestranně je velmi obtížné. Objektivní nebývá někdy ani pohled jiných lidí, už proto, že nemusí patologickému hráči rozumět a mít k dispozici veškeré potřebné informace. Přesto vám mohu pomoci odpovědět na otázku v nadpisu této kapitoly. Výsledky následujících testů nemusíte nikomu ukazovat, slouží pro vaši informaci. Pokud skutečně chcete vědět, jak na tom jste, vyplňte, prosím dotazník pečlivě a pravdivě. První dotazník vznikl v organizaci Anonymních hráčů, o které se více dozvíte v další části knihy. Je poměrně jednoduchý a snadno se vyhodnocuje. Druhý dotazník pochází také ze Spojených států, vymysleli ho odborníci, kteří se zabývají léčbou patologických hráčů. Spíše pro odborníky jsem ho zařadil na konce knihy. Je o něco komplikovanější a můžete ho vynechat. Kromě toho vám nabízím definici patologického hráčství. Patologické hráčství uznala Americká psychiatrická asociace jako nemoc v roce 1980. U nás se diagnóza patologického hráčství oficiálně používá od 1. 1. 1994.

Patologické hráčství

Člověk je patologickým hráčem, jestliže se u něho:

- Během období nejméně jednoho roku se vyskytnou dvě nebo více epizod hráčství.
- Tyto epizody nejsou pro jedince výnosné, ale opakují se přesto, že vyvolávají tíseň a narušují každodenní život.
- Jedinec popisuje silné puzení ke hře, které lze těžko ovládnout, a hovoří o tom, že není schopen silou vůle hře odolat.
- Jedinec je zaujat myšlenkami a představami hraní a okolností, které tuto činnost doprovázejí.

Patologické hazardní hráčství (pathological gambling) podle amerických psychiatrů

Diagnostická kritéria Americké psychiatrické asociace (DSM IV)

A. Trvající a opakující se nepřizpůsobivé chování ve vztahu k hazardní hře, jak ukazuje pět (nebo více) z následujících znaků:

1. Zaměstnává se hazardní hrou (např. znovu protívá minulé zážitky související s hazardní hrou, plánuje další hazardní hru, uvažuje o tom, jak si opatřovat prostředky k další hazardní hře).
2. Aby docílil žádoucího vzrušení, musí zvyšovat množství peněz vkládaných do hazardní hry.
3. Opakovaně a neúspěšně se pokoušel hazardní hru ovládat, redukovat nebo s ní přestat.
4. Když se pokouší snížit hazardní hru nebo s ní přestává, cítí neklid a podrážděnost.
5. Používá hazardní hru jako prostředek, jak uniknout problémům nebo mírnit dysforickou náladu (např. pocity bezmocnosti, viny, úzkosti, deprese).
6. Po ztrátě peněz při hazardní hře se následujícího dne k hazardní hře vrací, aby je vyhrál nazpět.
7. Lže příbuzným, terapeutovi nebo jiným lidem, aby tak zakryl rozsah svého zaujetí hazardní hrou.
8. Dopustil se ilegálních činů jako padělání, podvodů, krádeží nebo zpronevěry kvůli hazardní hře.
9. Ohrozil nebo ztratil kvůli hazardní hře signifikantní vztahy, zaměstnání, vzdělání nebo kariéru.
10. Spoléhá na druhé, aby mu poskytovali finanční prostředky a mírnili tak zoufalou finanční situaci, do které se dostal kvůli hazardní hře.

B. Hazardní hraní nelze lépe vysvětlit manickou epizodou.

Dvě jednoduché otázky

Jako skriningový (tedy orientační) nástroj se dají použít následující dvě otázky:

1. Cítil jste někdy potřebu vyhrávat více a více peněz?
2. Musel jste někdy lidem, kteří jsou pro vás důležití, kvůli hazardní hře lhát?

Dvě kladné odpovědi pravděpodobně znamenají patologické hráčství. Podobně jako jiná skriningová vyšetření i tento nástroj spíše ukáže falešně negativní než falešně pozitivní výsledek.

Já věřím, že bych přestal hrát i sám, ale rodina je jiného mínění, jinak se cítím zdráv. (Osmnáctiletý trestně stíhaný patologický hráč, který prohrál v automatech asi 300 000 Kč)

Velmi prospěšný je dotazník organizace Gamblers Anonymous (Anonymní hazardní hráči), člověk si při jeho vyplňování uvědomí problémy, které mu hazardní hra působila, a dostává chuť je překonat.

Dotazník na patologické hráčství organizace Gamblers Anonymous

Odpovídejte prosím pouze „ano“ nebo „ne“, podle toho jestli je pravdivá odpověď bližší „ano“ nebo „ne“.

1. Ztrácel jste často kvůli hře čas?
2. Učinila hra váš život doma nešťastný?
3. Poškodila hra vaši pověst?
4. Cítil jste po hře výčitky svědomí?
5. Hrál jste někdy proto, abyste získal peníze, jimiž byste zaplatil dluhy nebo vyřešil finanční těžkosti?
6. Zmenšilo hraní vaši citlivost a výkonnost?
7. Když jste prohrál, měl jste pocit, že se musíte co nejdříve vrátit a vyhrát, co jste prohrál?
8. Když jste vyhrál, měl jste silnou touhu se ke hře vrátit a vyhrát ještě víc?
9. Hrál jste často tak dlouho, dokud jste neprohrál poslední peníze?
10. Půjčil jste si někdy proto, abyste financoval hru?
11. Prodal jste někdy něco, abyste financoval hru?
12. Nechtělo se vám používat peníze ze hry pro normální účely?
13. Způsobila hra to, že se jste se nestaral o prospěch rodiny?
14. Hrál jste někdy déle, než jste měl původně v úmyslu?
15. Hrál jste někdy, abyste unikl trápení a starostem?
16. Spáchal jste někdy, nebo jste někdy uvažoval o spáchání nezákonného činu, abyste financoval hru?
17. Působí vám hra potíže se spaním?
18. Vedly hádky, nespokojenost nebo zklamání k tomu, že se objevila touha hrát?
19. Když se na vás usmálo štěstí, cítil jste touhu to oslavit pár hodinami hry?
20. Uvažoval jste někdy o sebezníčení v důsledku hry?

Spočítejte kladné odpovědi: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20

Patologický hráč většinou odpoví kladně na 7 nebo více otázek.

Cesta do pekel a nazpátek

Naprosto netvrdím, že každý, kdo prohraje větší množství peněz, je patologický hráč. Nebyl jím mladík, který si přijel do Prahy něco koupit a který prohrál všechny peníze už v herně na nádraží. Když odcházel, nechápavě nahlas opakoval: „Je to možný, že sem takovej blbec?“ Patologickým hráčem nebyl ani muž, který za jedinou noc prohrál několik set tisíc patřících jeho manželce podnikatelce, a pak se zhroutil. Hazardní hra se podobá alkoholu nebo drogám. Ty také působí spoustu problémů i lidem, kteří na nich závislí nejsou (působí například dopravní nehody, úrazy, jaterní onemocnění, duševní poruchy a otravy při předávkování). Podobně jako alkohol a drogy může vést i hazardní hra ke vzniku patologického návyku. Následující rozdělení dráhy patologického hráče do stadií nemoci a uzdravování pochází ze Spojených států, kde mají s touto problematikou dlouhodobé a rozsáhlé zkušenosti. Podobně v procesu uzdravování popisují americké prameny tři stadia.

Stadia rozvoje patologického hráčství

1. Stadium výher

Jako mnoho jiných problémů i patologická hra začíná nenápadně. Občasné hraní zprvu nepřináší větší problémy. Časté jsou fantazie o velké výhře. Neštěstím, které celý průběh podstatně urychluje, bývá velká výhra. Hráč touží výhru zopakovat, vyhrát ještě více. Má růžové představy a hýří optimismem, pro který nejsou důvody. Zvyšuje sázky a hraje častěji. Jestliže začínal hrát ve společnosti, přechází k osamělé hře. Často se chlubí, že vyhrál, i když to nemusí být pravda. Člověk, který se dostane do tohoto stadia, může buď svůj problém řešit a přestat hrát, nebo pokračovat do dalšího stadia, které je ještě horší.

2. Stadium prohrávání

V této fázi už většinou jde o patologické hráčství. Postižený myslí hlavně na hraní a s hrou nedokáže přestat. Dlouhá období prohrávání mohou být střídána pokusy hru regulovat nebo s ní přestat. Hru už často financuje z půjčených peněz. Své hraní skrývá před rodinou a blízkými lidmi. Začíná se chovat ke druhým bezohledně. Splácení dluhů odkládá a vypůjčuje si znovu větší částky peněz. Trpí zaměstnání. Hráč má na svou práci čím dál tím méně času a energie. V rodině se objevují vážné problémy. Rodinný život v této fázi je nešťastný. Člověk, který dospěl až sem, se stává neklidný, podrážděný a uzavřený. Zanedbává své zdraví. Přestává být schopen splácet dluhy. Může se snažit získávat peníze nezákonně. Člověk, který se dostane sem, může buď svůj problém řešit a přestat hrát, nebo pokračovat do ještě horšího stadia.

3. Stadium zoufalství

Pověst hráče je poškozena. Přichází soudní jednání, podmíněné nebo nepodmíněné tresty, odcizení od rodiny i přátel, osamělost. Stále více času tráví hráč hrou nebo fantaziemi o ní. Dále prohrává. Má tendenci obviňovat z odpovědnosti za své neštěstí druhé. Lituje se, propadá depresi a beznaději. Výčitky svědomí, bez konkrétních kroků ke změně, mu nijak nepomáhají. Spíše jeho stav zhoršují. Přichází panika. V této fázi se hráč může dopustit i závažnějších trestných činů. Typické jsou krádeže, zpronevěry, podvody. Rodiny se rozpadají. Většina hráčů v této fázi je už rozvedená. Někteří uvažují o sebevraždě nebo za sebou mají sebevražedné pokusy. Řada z nich se hroučí. Někteří se snaží unikat k alkoholu nebo jiným návykovým látkám. To jejich situaci ještě zhoršuje. V době, kdy nehrají, sílí jejich neklid, podráždění. Jsou čím dál nešťastnější.

Jak dlouho to trvá?

Někoho možná napadne otázka, jak dlouho to trvá, než se člověk stane patologickým hráčem? Je to různé. Jeden až tři roky většinou bohatě postačují. U dospívajících a dětí bývá průběh ještě podstatně rychlejší. Někdy stačí několik týdnů nebo měsíců. Každý se nemusí dostat ze stadia výher až do stadia zoufalství. Čím dříve si hráč uvědomí nebezpečí a rozhodne se přestat se hrou, tím je to snazší a tím větší má naději, že se mu to podaří. Profesionální léčba může poctivou snahu o překonání problému podpořit a cestu ke zdravému způsobu života usnadnit.

Když jsem hrál po první, tak jsem vyhrál. Začalo se mi to líbit a tak jsem chodil hrát častěji. Ze začátku jen za malé částky a pak za velké. Někdy to vyšlo, ale většinou ne. Když už jsem prohrával dost peněz, hrál jsem dál a říkal jsem si teď už to musí vyjít, ale stejně to nevyšlo. (Patnáctiletý chlapec ve stadiu prohrávání, kterého přivedl otec po opakované krádeži peněz doma i sousedům)

Stadia uzdravování

1. Stadium kritičnosti

Hráč poctivě hledá pomoc, postupně získává naději. Opouští svět fantazií a přijímá skutečnost. Přestává hrát. Začíná uvažovat odpovědně. Chladnokrevně provede svou finanční inventuru a sestaví plán splácení dluhů. Uvažuje jasněji. Je schopen lépe uspokojovat své skutečné potřeby, včetně duchovních. Začíná řešit problémy a správně se rozhoduje. Vrací se do zaměstnání.

2. Stadium znovuvytváření

Na základě svého finančního rozpočtu začíná splácet dluhy. Má jasné a konkrétní plány, jak postupně nahradit škody, které způsobil. Je více schopen přijímat své silné i slabé stránky. Vztahy v rodině se zlepšují. Bývalý hráč si nachází nové zájmy a záliby. Postupně se mu vrací sebeúcta. Rodina a přátelé mu začínají více důvěřovat. Je schopen stanovit si kvalitní cíle pro život. Pokud je to třeba, dokáže řešit spory s úřady nebo soudy. Je trpělivější. Více času tráví s rodinou. Postupně se mu vrací klid.

3. Fáze růstu

Bývalý hráč se přestává zabývat myšlenkami na hru. Pohotově řeší různé problémy, které mu život přináší. Začíná chápat sám sebe a rozumět si. Začíná chápat druhé. Je schopen projevit druhým lidem náklonnost a pomáhat jim. Nachází nový způsob života.

Jak dlouho to trvá

V tom jsou velké individuální rozdíly. Velmi přibližně lze říci, u většiny lidí, když jde vše dobře, zabere každé stadium uzdravování asi rok.

Do teď mě šatila babička. Já jsem si za dva roky nekoupil ze svého vůbec nic. Ještě k tomu jsem nějaké věci prodal. Ale to se teď všechno změní. Budu si říkat, jak jsem byl naivní, když jsem si myslel, že někdy můžu nad tím strojem vyhrát. Prostě, co jsem dělal, byl celý nesmysl. Nechápu, jak jsem tomu mohl takhle propadnout. (Mladý patologický hráč ve fázi kritičnosti)

Ohrožení jsou všichni, ale někteří více

Alkoholový průmysl šíří nebezpečnou pověru: „Alkoholismus“ je vrozený, kdo není dědičně zatížený, můžete pít kolik chcete a nic se mu nemůžete stát. Je to nesmysl a nepravda, na kterou tvrdě doplácí mnoho lidí. Ani problémy s alkoholem ani patologické hráčství nejsou vrozené. Někteří lidé však jsou ohroženi o něco více a měli by proto být opatrnější. O koho se konkrétně jedná?

Mladí lidé

Na odborném semináři označili policisté z Jižního Města v Praze právě hazardní hru za častý důvod toho, proč nezletilí pachatelé vykrádají auta. Bohužel, u dětí a dospívajících vznikají závislosti všeho druhu a také patologické hráčství mnohem rychleji. Ale pozor: americkým tiskem proběhla zpráva o starci, patologickém hráči, který prohrál svoji rentu. Zcela bez prostředků a zoufalý sebral vnukovi dětskou pistoli z umělé hmoty a šel vyloupit banku. V bance mu dali zvláštní peníze, které na ulici vybuchly. Do té doby bezúhonný penzista se pak na stará kolena ocitl ve vězení.

Muži

Dosud jsme se u nás setkávali především s muži. Pravda, muži jsou patologickým hráčstvím ohroženi více. Ale pozor: V padesátých letech byla žena závislá na alkoholu u nás vzácností. Dnes to není, s tímto problémem velmi přibýlo. Patologické hráčství existuje i u žen. Na rodinu a výchovu dětí to působí ještě hůře nežli patologické hráčství mužů.

Profesionální hráči

Profesionální hazardní hráč, který se naučil různé triky, podvůdky a dovednosti je schopen na hazardní hře nějaký čas vydělávat (typické pro karbaníky). Riziko, že propadnou patologické hráčské vášni je však u profesionálů značné. Setkal jsem se s člověkem, který si skutečně dokázal hazardní hrou vydělávat. Jenže když se z něj stal patologický hráč, na všechny zkušenosti a finty zapomněl. Začal hrát nesmyslným způsobem, nad kterým jeho dříve chladně uvažující rozum, zůstával stát. Ale pozor, většina našich pacientů začínala s hazardní hrou z nudy nebo z jiných důvodů.

Nebezpečná povolání

Nebezpečná povolání jsou ta, při kterých přichází člověk do styku s hazardní hrou a kde se pohybují málo kontrolovaným způsobem volné finanční prostředky. Léčili jsme větší počet lidí, kteří pracovali jako číšníci. K postiženým patřil i majitel restaurace, který dovolil, aby mu do ní za poplatek instalovali automat. Netrvalo dlouho a začal na něm prohrávat peníze. Nebezpečná jsou také povolání s velkými a nepravidelnými příjmy a ta, kde se pracuje s velkými finančními prostředky v hotovosti. Léčili jsme však i lidi, kteří v těchto rizikové profesi nepracovali.

Hyperaktivní (nadměrně živé) děti s poruchami pozornosti

Hyperaktivní děti s poruchami pozornosti jsou více ohroženy. Je zvláštní, že přestože někdy nevydrží klidně sedět ani jednu vyučovací hodinu, dokáží u automatu trávit bez přerušení mnoho hodin. I když je většinou lákají jen tak zvané „zábavní“ automaty, tyto děti si zvykají na herny, mají před očima negativní vzory hazardních hráčů, mohou se vzdalovat reálnému světu a trpí jejich páteř a pohybový systém. Jenže pozor, řada patologických hráčů byla v dětství zcela bezproblémová a problém se u nich vytvořil až v dospělosti.

Nezaměstnaní a ti, kteří selhali ve škole nebo v učení

„Zahálka plodí neřest“, říká latinské přísloví. Co dělat jestliže se někdo ocitl bez práce, se dočtete v kapitole na konci knihy. Ale pozor: Nezaměstnanost je častěji důsledek hazardní hry nežli její příčinou!

Někteří další

Patřily by sem děti citově strádající, na které neměli rodiče čas, ti, kdo mají problémy s alkoholem, lidé v obtížné životní situaci, ti, kdo přeceňují význam peněz, a tak bychom mohli pokračovat. Ohroženi jsou v určité míře téměř všichni.

Vápněji nestonal, jen v 6 letech zlomenina ruky. Psychiatricky neléčen, v bezvědomí nikdy nebyl, operace neprodělal. Dětství měl spokojené, vztahy rodičů dobré. (Z chorobopisu patologického hráče, věk 31 let.)

Tělesné zdraví

Hazardní hraní je nezdravé

Američtí lékaři přirovnávají patologické hráčství k závislosti na kokainu. V obou případech dochází k nebezpečnému vybičování tělesných funkcí a pak ke stavům vyčerpání. Z uvedeného vyplývají i rizika patologického hráčství pro tělesné zdraví:

- Je ohroženo srdce. Většina patologických hráčů jsou muži, u nichž je vyšší riziko srdečních chorob než u žen i za normálních okolností. Patologické hráčství toto riziko ještě zvyšuje. Může za to stres spojený s hrou, často chaotický způsob života a vleklé vyčerpání.
- Zhoršovat se mohou i další nemoci související se stresem: vysoký krevní tlak, vředová choroba žaludku a dvanáctníku, střevní nemoci, cukrovka. Vyšší nebezpečí těchto chorob a různých duševních problémů je i u příbuzných, protože i oni bývají vystaveni nadměrnému a dlouho trvajícím stresu. Měli by tedy svému zdraví věnovat zvýšenou pozornost.
- Mnoho hodin strávených vysedáváním u hracích automatů a stres působí nepříznivě zejména na krční a bederní páteř a může vést k bolestivým potíáním.
- Některé formy hazardních her přetěžují zápěstí a podobně jako dlouhodobá práce s počítačem mohou vyvolat bolestivé obtíže v této oblasti.
- Přetíženy bývají i oči.
- Zaujetí hrou u patologických hráčů přináší zanedbání péče o zdraví. U hráčů se tedy může setkat s opomíjenými a neléčenými nemocemi (např. chrupu).
- Zanedbávání výživy, často jednostranná strava, chudé a nezdravé jídlo.
- Zvyšuje se riziko tělesných problémů působených alkoholem, tabákem a jinými návykovými látkami.

Máte-li se hrou určitý problém, dovoluji, prosím, několik otázek:

1. Kdy vám naposledy změřili krevní tlak?
2. Jste-li muž a je-li vám přes 30 let, kdy vám naposledy dělali EKG (elektrokardiogram – vyšetření srdce).
3. Kdy jste byl naposled na prohlídce u zubaře? (Nemělo by to být déle než zhruba před půl rokem.)
4. Co říkají na hru páteř a klouby. Nebylo by rozumnější a příjemnější si místo hry lehce zacvičit?
5. Neodbyváte trochu jídlo? Máte alespoň dvě teplá jídla denně? Přijímáte dostatek vitamínů. Obsahuje vaše strava zeleninu, ovoce, luštěniny, celozrnné výrobky?
6. Necítil jste se po tělesné stránce lépe v době, kdy jste nehrál?

Jak usmířit tělo

Následuje několik tipů, jak svému tělu vynahradiť příkoří, jimiž bylo vystaveno během hazardní hry:

- Přiměřený životní styl, kde je práce i odpočinek, tělesná i duševní aktivita, povinnosti i zdravá zábava a odreagování.
- Relaxace a jóga vám může pomoci lépe zvládat stres.
- Tělesná cvičení zlepšují vaši kondici a prospívají i po duševní stránce (mírní se tak úzkosti i deprese).
- Zdravá výživa: Proti stárnutí a stresu působí strava s dostatkem vitamínu C (např. zelí, papriky), vitamínu A (mrkev, špenát), nestravitelných zbytků (zelenina, ovesné vločky, luštěniny) a střídmost. Pro nervový systém a játra jsou pak důležité vitamíny skupiny B. K přirozeným zdrojům vitamínu B patří celozrnné výrobky, ovesné vločky, hnědá rýže (u nás rýže natural), luštěniny a ořechy. Varovat je naopak třeba před potravinami obsahujícími nadbytek životních tuků. Vepřové sádlo se ve vyspělých zemích používá dnes prakticky výlučně k průmyslovým účelům. Vhodné není ani tučné maso nebo nadbytek másla. Vejce obsahují nezdravý cholesterol, ale na druhé straně vitamíny skupiny B. Příliš sladká jídla, jako různé zákusky nebo oplatky, vedou ke kolísání krevního cukru, což může vyvolat pocit hladu krátce po jídle a podle některých odborníků i určitou psychickou nerovnováhu. Šlágrům světové dietetiky jsou naopak nestravitelné zbytky neboli vláknina. Tyto látky se z trávicího systému nevstřebávají a opouštějí ho zhruba ve stejném stavu, v jakém se do něj dostaly. Zpomalují tak vstřebávání cukrů a tím brání prudkým výkyvům hladiny cukru v krvi. Navíc vláknina urychluje průchod potravy střevem a je prevencí nádorů tlustého střeva. Mezi potraviny s vysokým obsahem vlákniny patří opět výrobky z celozrnné mouky, luštěniny, zelenina, brambory, ovesné vločky.
- Soustavně spolupracujte se svým lékařem a chodte podle jeho doporučení na pravidelné kontroly (včetně zubních).
- Střední míra zátěže, tj. ani se nenudit, ani nebýt vyčerpaný, prospěje vašemu zdraví a navíc se tak zlepšuje sebeovládání.

U automatu jsem si zdraví ničil tím, že jsem vykouřil i 50 cigaret denně. Neustále jsem seděl na židli ohnutý a ničil si oči. (Patologický hráč)

V duchu jsem si přehrával jeden z neúspěšnějších dnů, kdy jsem hrál. Konečně jsem jakoby na minulé chyby a vyhrál jsem balík. To by bylo v pořádku, ale vzápětí mi naměřili tlak 230 na 150. (Dopis patologického hráče z vězeňské nemocnice)

U obou skupin se během hazardní hry (automaty) zvýšila tepová frekvence přibližně o 22 tepů za minutu... (Z odborné práce uveřejněné v Addict. Behav., 18, 1993, č. 3, s. 365–372).

Cvičení s činkami provozuji v současné době spolu s několika dalšími pacienty na oddělení. Ke sportování můžu připočítat i pěší túry a procházky v přírodě, ke kterým mám v místě bydliště velice vhodný terén – roviny střídající se s menšími kopečky. (Patologický hráč v léčeni, 40 let)

Je to jiný člověk. (Přítelkyně abstinujícího patologického hráče)

Něco pro ty, kdo chtějí svou situaci ještě zhoršit - alkohol a drogy

Jsou lidé, kteří si vytvoří návyk na alkohol nebo jinou drogu a současně se stanou patologickými hráči. Nemusí to být jen tradiční karbaníci, kteří k pijáckému prostředí patřili odedávna, jak to dokumentují řánové obrazy starých holandských mistrů. V hospodách a nočních podnikách dnes až příliš často poblikávají nestvůrky, které ť rou peníze. „Já hraju automaty jenom, když mám vypito,“ svěřil se mi jeden hráč. Nápad, ť by měl přestat současně hrát a pít, se mu příliš nelíbil. Nedovedl si totiž představit, kam jinať by po práci šel, když ne do hospody. Vzpomněl si, ť kdysi hrával fotbal, mohl by si občas zaběhat, nějaká práce kolem domku rodičů by byla taky potřeba. Přestal chodit do hospody a to mu usnadnilo, aby nehrál.

V posledních letech se také setkáváme s velmi nebezpečnou kombinací patologického hráčství a závislosti na pervitinu. Pervitin je droga, která ještě více neť alkohol podněcuje k neopatrnému a ukvapenému jednání a ohroťu je duševní zdraví. Dovedete si asi představit, ť tato kombinace dokáť e velmi rychle dostat člověka do obrovských problémů.

Tuším, co můťte leckterý patologický hráč namítnout: „Já nikdy nadměrně nepil ani nefetoval, a přesto mám obrovské problémy.“ V této situaci je většina hráčů. Přesto je třeba připojit varování. Někteří hráči začali pít nebo brát drogy, když se ocitli úplně na dně, bez práce, bez peněz, bez rodiny, bez přátel, bez střeťhy nad hlavou. Alkohol a drogy jim při hledání východiska ještě uškodily. Proč si místo jednoho dělat problémy dva? Podobně jako hazardní hra jsou alkohol a drogy zvlášť nebezpečné v období ťivotních krizí a těťkostí. Tehdy je třeba se jim obzvlášť vyhýbat.

Špatný kruh

↗	⇒	↘
Hazardní hra		Alkohol nebo drogy
↖	⇐	↙

Z bludného kruhu, ve kterém jedna špatnost posilovala druhou, se dostaňte do kruhu, ve kterém se bude naopak posilovat to dobré

Dobrý kruh

↗	⇒	↘
Abstinence, zdravý způsob ťivota		Lepší schopnost řešit problémy.
↖	⇐	↙

Po skončení pracovní směny je naše první cesta do hospody. Někdo si při tom hodí kačku do forbesu. Mne se to zatím netýká, já přijdu na řadu až po čtvrtém pivu. Dnes vím, ťe se vyhrát nedá.“ (Patologický hráč, který měl zároveň problém s alkoholem)

Jak jsem to dokázal? Přestal jsem chodit do hospody. (Abstinující patologický hráč)

Dá se patologické hráčství překonat?

Lze se setkat s nejrůznějšími názory. Od naprostého podceňování hazardních her jako neškodné kratochvíle až po chmurné věštby. Jaká je skutečnost?

Patologickému hráčství se dá předejít

O tom, co můžete udělat když dý člověk sám, rodina nebo společnost, se více dočtete v kapitole o prevenci.

Patologické hráčství se dá úspěšně léčit

Svědčí o tom zkušenosti z mnoha zemí, např. Německa nebo ze Spojených států, i naše vlastní zkušenosti. Dokonce i léčba patologických hráčů, kteří se dopustili trestných činů v důsledku hazardní hry a nebyli před tím trestáni, je podle zahraničních odborníků efektivní a je vhodnější než trest.

Léčení můžete probíhat společně s léčbou lidí závislých na alkoholu a jiných drogách. Důvodem je okolnost, že při léčbě patologického hráčství se používají podobné postupy jako při léčení závislosti na alkoholu a jiných návykových látkách. Nebo se patologičtí hráči mohou léčit na specializovaných odděleních. Existují také doklady o účinnosti svépomocných příruček jako je tato. Jsou vhodné zejména tam, kde není problém příliš pokročilý.

Tato studie potvrzuje myšlenku, že kombinované léčení je účinné u pacientů, u kterých se na problém s hazardní hrou přijde při léčení jiné závislosti i u těch, kdo přicházejí pro patologické hráčství, ať už mají jiné problémy nebo ne. (Citace z odborného článku v British Journal of Addictions, 86, 1991, č. 8, s. 1017-1028)

Patologičtí hráči, když přestanou hrát, jsou často pracovití lidé, jejichž matematické schopnosti a inteligence, energie a ctířádost je činí velmi prospěšnými v zaměstnání. (Citace z odborného časopisu Psychiatr. Clin. North Am., 15, 1992, č. 3, s. 647-660)

Je lepší nehrát vůbec nebo hrát jenom trošku?

Rozhodně je lepší nehrát vůbec, tedy jinak řečeno abstinovat od hazardní hry. Je to i názor americké svépomocné organizace Anonymních hráčů, která sbírá zkušenosti s léčením těchto problémů od roku 1957. Tím, že přestanete hrát, nic neztratíte - ani čas, ani peníze, ani pověst, ani zdraví tělesné nebo duševní. Je to bez rizika. Možná, že v této chvíli čte knihu někdo, kdo nevěří a chce hrát s mírou. Tomu připomínám, že svojí hazardní hrou nejen ohrožuje sebe, ale prospívá tím zároveň špatné věci. Svě často tětč e vydělané peníze odevzdává do bezedné pokladnice průmyslu hazardní hry, který z nich mimo jiné otevírá další a další herny. Pokud se pro zbytečnou a neúčinnou možnost hazardní hry někdo rozhodne, musím ho varovat. Mít hazardní hrou pod kontrolou totiž znamená současně zvládat více okolností - množství prostředků vkládaných do hry, dobu, po kterou hraje i rychlost s jakou hraje. Patologický hráč to zpravidla nedokáže, už proto, že hazardní hra může vyvolat tobažení (anglicky se říká „craving“ neboli silná nutkavá touha hrát). To pak ohrožuje sebeovládání a sebekontrolu.

Některé zahraniční prameny doporučují při léčbě návykových nemocí (např. zneužívání alkoholu bez závislosti) sebemonitorování. Člověk si při něm zapisuje, kdy pil, co ho k tomu vedlo, jak dlouho to trvalo a jaké to mělo následky. Ani tento postup vám však nemohu bohužel odpovědně doporučit, protože neznám nikoho, kdo by takto svůj problém s hazardní hrou překonal. Jednoduše řečeno: **Ze všeho nejlepší je nehrát vůbec.**

Den 22letého patologického hráče, kterému se problém vymkl z rukou:

4:00 Vstávám, snídám

4:30 Odjezd do práce

13:00 Přivezli výplatu

13:30 Odcházím dřív z práce

15:00 Jsem před hernou dřív, aby mi někdo nevezl na můj oblíbený automat.

16:00 Hernu otvírají

23:00 Hernu zavírají. Všechny peníze prohrané, když ne, sedám na půlnoční vlak a jedu do Prahy. Tam prohrajou zbytek. Druhý den jedu do práce vlakem z černo, protože nemám na jízdenku.

Budete se divit, patologický hráč má silnou vůli

Te nevěříte? Copak vydržíte hrát bez přestávky mnoho hodin, hrát navzdory přáním mnoha lidí, hrát, i když hra působí rostoucí utrpení, snít fantastické sny i v naprosto zoufalé situaci nevyta duje vůli? Jistě vyta duje, jenže tato vůle slouží špatné věci. Můžete stačit přehodit výhybku a stejná vůle, jaká vedla člověka do víru hazardní hry, ho můžete přivést k rozumnému a zodpovědnému životu. Vůle není sama o sobě ani dobrá ani špatná. Je to nástroj, který různí lidé používají k různým věcem. Kromě toho je tu ještě další okolnost. Tvrdí se, že člověk v ohrožení života dokáže nazdvihnout automobil, což by za normálních okolností nedokázal. Podobně člověk, o němž si druzí myslí, že má slabou vůli, může prokázat velmi silnou vůli, když má důvod. Proto je dobré si uvědomit výhody toho, když člověk přestane hazardně hrát. Ještě před tím, než se tomu začneme věnovat, zamysleme se nad některými nebezpečnými bludy, které život plamen hráčské náruživosti.

Hráčské bludy

Blud o rychlém zbohatnutí

Jestliže jste patologický hráč, nemáte šanci hrou zbohatnout. Není pro vás nic nebezpečnějšího, než-li výhra. Každá výhra totiž patologické hráčství zhoršuje. Je zhruba tím, co infekce pro otevřenou ránu. Po velkých výhrách přicházejí, bohužel, ještě větší prohry. Kdo se chce mít dobře, ať rozvíjí svůj talent, dovednosti a schopnosti. Ať přemýšlí o tom, čím by mohl být druhým lidem i sobě prospěšný.

Blud o zajímavosti hry

Označovat počínání patologického hráče za zábavu je naprostý omyl a nepochopení. Je to tvrdá, nevděčná, nesmyslná, namáhavá a jednotvárná práce, kterou hráč lopotně a bez odměny naplňuje více než jeden pracovní úvazek. Kdo chce být skutečně zajímavý, měl by mít kvalitní zájmy a záliby, zajímat se o kulturu, setkávat se s lidmi, od nichž se může něčemu naučit.

Blud spořitelny

Nebezpečný je blud o tom, že by patologický hráč mohl někdy vyhrát nazpět ztracené peníze. Vlastně si tak plete hernu, kde jeho peníze nenávratně zmizely, a pobočku spořitelny, kde by si je mohl vyzvednout, kdyby je tam ovšem uložil.

I kdyby někdo trochu peněz nazpět vyhrál, víme, že by se tím jen posílilo patologické hráčství. Náhodná výhra by připravila půdu pro další prohry a další zbytečné utrpení. Tento blud vyléčíte tak, že prohraným penězům teskně zamáváte a uvědomíte si, že už je nikdy nevidíte.

Blud o úniku a odreagování

Podle tohoto bludu se dá hazardní hrou uniknout před neřešenými osobními, rodinnými, citovými nebo pracovními problémy. Samozřejmě že nedá. Neřešený problém v době hraní nemizí, ale většinou narůstá a hra k tomu přispívá. Probuzení ze světa fantazií přijde dříve nebo později tak jako tak. Ovšem čím dále do něj člověk zabředl, tím bolestnější bude návrat do reality. Probud'te se raději hned teď.

Blud o vlastní genialitě

Patologických hráčů v obtížné životní situaci, kteří si dlouho mysleli, že objevili „sytém“ jak obelstít automat nebo ruletu, jsme už viděli více než dost. Byli mezi nimi lidé dojemně prostí, ale i třeba vysokoškolský učitel matematiky. Čím dříve na tento nebezpečný blud zapomenete, tím lépe pro vás.

Blud o tom, že já to mám přece pod kontrolou

Takový člověk mylně předpokládá, že on se přece patologickým hráčem stát nemůže. Úzce souvisí s předchozím bludem. Řada lidí se považuje za „silné jedince“, kteří „do toho nikdy nespádnou.“ Hazardní hra, podobně jako návykové látky, je nebezpečná právě proto, že ji lidé podceňují. A patologické hráčství často vzniká nepozorovaně právě u lidí, kteří si myslí, že jím se to nemůže stát.

Blud o tom, že se nikdo nic nedozví

Patologický hráč, který v hazardní hře pokračuje a jeho problémy narůstají, nemůže svůj problém tajit do nekonečna. Lépe, než-li uvažovat o způsobech, jak problém zakrývat je uvažovat o tom, jak ho překonat.

Blud o štedrých automatech a laskavé štěstěně

Představa o automatech, které rozdávají na potkání peníze, za něž pak patologický hráč nakoupí dárky pro rodinu je neuvěřitelně naivní. Přesto se s ní opakovaně setkáváme. Jestliže chcete svými penězi přispět na luxusní automobil nebo dovolenou v cizině pro majitele herny, prosím. Pro vaše peníze by se ale snad našlo i nějaké lepší použití.

Blud o výhře

Přestanu s tím, ať vyhraju hodně peněz. Baťení po hazardní hře zvyšuje nejvíc právě výhra. Velká výhra by znamenala ještě větší prohry.

Blud o odpovědném hráči

Při hazardní hře jsem se snažil starat o rodinu. Ale rodina trpěla nejen finančně, ale i nedostatkem času, nervozitou, podrážděností, nespolehlivostí a lhaním.

Blud o nůbl společnosti.

Při hazardní hře se dostanu do vznešené společnosti. Při dostatečné vytrvalosti v hazardní hře se lze dostat do společnosti osob ve výkonu trestu.

Blud o kamarádovi

Automat mi dělá společnost, bliká, někdy i mluví. Hazardní hry vedou k samotě, vzdalování se přátelům i rodině a k opuštěnosti.

Blud o nedokončenosti

Pocit nedokončenosti, rozdělané práce, kterou je třeba dokončit a uzavřít výhrou. Tento pocit hazardní hra nezmírní, ale prohloubí.

Blud o účelu peněz

Peníze slouží hlavně k hazardní hře. Ve skutečnosti mají peníze sloužit k přiměřené péči o sebe, rodinu atd.

Blud o dlužích

Můj problém jsou dluhy, kdybych je neměl, je všechno v pořádku. Problémem je patologické hráčství, jedině zvládnutí návykového problému může dlouhodobě zlepšit finanční situaci patologického hráče.

Blud o tom, že když člověk vyhrál jednou, musí vyhrát pokaždé

Jak už víme, výhra je pro patologického hráče tím největším nebezpečím. Působí na něj stejně jako kus sýra v pasti na myši na hlodavce. To, že člověk jednou vyhraje, není důvodem k dalším výhrám, ale k dalším prohrám.

Očekávání od hry, skutečnost a lepší možnosti

Některá typická očekávání od hazardní hry shrnuje následující přehled.

Očekávání od hazardní hry

Očekávání od hazardní hry	Typická skutečnost
Bohatství	Nouze a dluhy
Zmírnění nervozity a úzkosti	Z dlouhodobého hlediska se tyto stavy jen prohlubují. Navíc vznikají problémy v různých oblastech životů.
Mírnění smutku a deprese	Podobně se prohlubují i deprese.
Touha po štěstí a příjemných pocitech	Míra utrpení a bolesti roste a na tom nic nemění krátkodobé zaujetí hazardní hrou.
Společenskost	Samota, vzdalování se normálním vrstevníkům i rodině.
Odreagování	Patologické hráčství vede k chudému a k únavnému životnímu stylu. Vznikají problémy různých oblastech.
Zesílení příjemného stavu	Zbytečné problémy, krize a utrpení.
Zvědavost, hledání nových podnětů, únik před nudou	Jednotvárný život otáčící se kolem hazardní hry.
Únik před rodinnými problémy	Zhoršení rodinné situace, klesá prestiž a autorita.
Únik před samotou	Problémy s okolím a větší samota.
Vynahradiť si domnělá nebo skutečná příkoří. Hazardní hra jako pomsta, hraní „na just“.	Člověk si tak zbytečně sám ubližuje a působí si problémy v různých oblastech životů.

Uvažujte o tom, jaká očekávání se pojila s hazardní hrou u vás a hlavně o tom, jak tato očekávání lépe uspokojovat. K tomu můžete využít následující přehled, který z velké části vypracovali naši pacienti.

Očekávání od hazardní hry a některé lepší možnosti

Očekávání	Lepší možnosti
Touha po penězích	Peníze si poctivě vydělat. Je to staromódní, ale daleko nejlepší způsob. Skoro stejně dobrý způsob je nevydávat peníze za zbytečnosti, např. za cigarety, jestli někdo ještě kouří.
Zmírnění nervozity nebo úzkosti	Cvičení, práce, relaxace, pohovořit si s někým, zavolat na linku telefonické pomoci, hudba, jít do přírody, s někým se poradit, podívat se na problém z jiného úhlu atd.
Mírnění smutku, beznaděje a zoufalství	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.
Touha po štěstí a příjemných pocitech, snaha zesílit	Koupit si nějakou maličkost, najít si dobré zájmy, partnerský a sexuální život, dát si nějaký rozumný cíl a dosáhnout ho, udělat si čas pro sebe, uvařit si nějaký

příjemný stav	dobry čaj, pustit si hudbu, něco dobrého si uvařit atd.
Společenská	Vrátit se k dřívějším osvědčeným přátelům, dovednosti v mezilidských vztazích se dají naučit.
Zmírnění cravingu (bažení)	Jít se léčit.
Odreagování	Najít si koníček, nebo se vrátit k nějakému dobrému dřívějšimu, hudba, sport, něco si přečíst, zajít do divadla nebo do kina atd.
Zvědavost, hledání nových podnětů, únik před nudou	Sport, cestování, najít si dobré zájmy a záliby, kultura a umění (nejen pasivně, ale i aktivně, např. psát básně nebo povídky nebo kreslit) atd.
Únik před rodinnými problémy	Navštívit rodinnou poradnu, naučit se komunikovat, zbytečně nevybuchovat a ovládat se, umět se zdravě prosadit, umět najít kompromis, být tolerantnější, ve svých nárocích být konkrétní atd.
Únik před samotou	Napsat dopis někomu zatelefonovat, udělat si program dne, kde budou i činnosti, kde je člověk mezi lidmi, chovat nějaké zvíře (např. psa nebo kočku), najít si přátele, najít si zájmy, při kterých se člověk dostane do dobré společnosti atd.
Vynahradiť si domnělá nebo skutečná přikoiř	Vynahradiť si tětřkosti jinak, 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, být odpovědně. Někdy stačí počkat, zadosťučinění se člověk často dočká až po letech.

Kartička kamarád

Nyní vám nabídnu jednoduchý, ale účinný způsob, jak vůli nasměrovat správným směrem. Vezměte si menší kartičku z tvrdého papíru, na jednu stranu napište výhody a na druhou nevýhody pokračující hry. Jako příklad uvádím kartičku, kterou zpracoval Mírek:

1. strana:

Výhody, když přestanu hrát
 Větší pohoda.
 Více času na sebe i rodinu.
 Lepší svědomí.
 Postupně zaplatím dluhy.

2. strana:

Nevýhody, kdybych v hraní pokračoval
 Každý se na mě vykašle.
 Manželka se rozvede.
 Porostou mi dluhy.

Vyhodí mě z práce.
 Kriminál

Kdo má se hrou problém, ať si udělá podobnou kartičku. Napíšete na ni ty důvody, které jsou důležité pro vás. Důvody seřadte podle závažnosti od nejdůležitějších k méně důležitým. Kartičku si alespoň jednou týdně projděte a přemýšlejte, čím byste ji doplnili. Tuto kartičku je dobré mít u sebe. V okamžik u krizi, pochybností, chuti hrát nebo jiného nebezpečí si ji přečtěte a zamyslete se nad ní. Jestliže potřebujete pro sestavení kartičky inspiraci, nabízím vám to, co vymysleli naši pacienti:

Výhody, když přestanu hrát:

Domácí pohoda, vnitřní pohoda, mám lepší pocit sám ze sebe a nemusím si lhát, normální život, budu mít peníze, radost z práce, sebedůvěra, více času na přírodu, budu příkladem pro děti, budu moci kupovat dárky, větší chuť na sex, kultura, koníčky jako focení, pocit, že jsem prospěšný, lepší jídlo, přátelé, zázemí, lepší zdraví, větší nezávislost, čas na sport, odpovědnost, cestování, něco dokázat, relaxace, hudba, lepší oblékání, budu plnit sliby, budu si vážit sebe sama, nové vztahy.

Nevýhody, kdybych ve hře pokračoval:

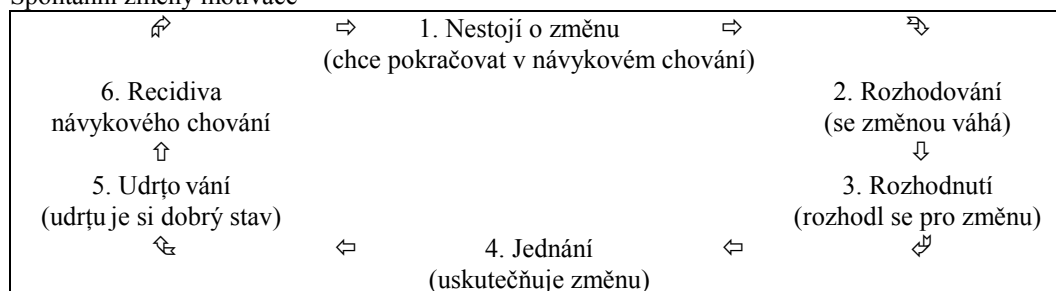
Matka by mě vyhodila, lidi z okolí by mnou čím dál více opovrhovali, neměl bych na nic čas, měl bych problémy s věřiteli, byl bych pořád bez peněz, zase bych lhal. Přišly by stresy, deprese, mindráky, zdravotní problémy,

samota, závislost na druhých a doprošování se, potíže se soudy, rozvod, rostoucí dluhy, ostuda, maléry v práci, strach že potkám věřitele.

Motivační kruh

Motivace k tomu, aby člověk nehrál, se mění sama od sebe a dá se ovlivňovat. Ukáť eme si to na příkladu. Pan N. si myslel, že pomocí hazardní hry zbohatne. Pak ale zase prohrál výplatu. Když šel k ránu domů a umiňoval si, že do herny už nevrátí. Nějaký čas si dával pozor, do heren nechodil, místo toho trávil víc času s rodinou a sportoval. Pak ho napadlo, že vlastně neční patologický hráč, protože mu to nijak neschází, že by si do herny klidně mohl zajít. Výsledkem byla další prohraná výplata a tak pořád do kola.

Spontánní změny motivace



Nyní se pojďme zamyslet, co by paní N. měl dělat v jednotlivých stadiích, aby se z tohoto bludného kruhu dostala.

1. stadium, kdy nestál o abstinenci: Uvědomit si problémy, které mu hazardní hra způsobila a ty, které by jí ještě způsobit mohla. Tomu se říká negativní motivace

2. stadium, kdy váhá: Jako v předchozím stadiu, ale navíc si měl uvědomit výhody toho, když je v pořádku. Tomu se říká pozitivní motivace.

3. stadium, kdy byl rozhodnut abstinovat: Udržovat si pozitivní i negativní motivaci, ale hlavně si opatřit informace, jak problém s hazardní hrou nejlépe překonat.

4. stadium, když se jednal rozumně: Udržovat si pozitivní i negativní motivaci a pokračovat dostatečně dlouho. V tomto stadiu lidé často vstupují do léčby.

5. stadium, když si udržoval dobrý stav: Nadále si udržovat pozitivní i negativní motivaci. Léčení v tomto stadiu nemusí být už tak intenzivní. Např. někdo chodil ve stadiu na skupinovou terapii 2x týdně. Ve stadiu udržování mu stačí někdy chodit např. 1x týdně. Po několikaleté abstinenci může postačovat i třeba jednou za měsíc. Se stadiem udržování je to jako s jízdou na kole. Dokud člověk alespoň občas šlápne do pedálů, udrží se v sedle. Kdyby přestal šlapat (tj. dbát o svojí abstinentskou kondici) je ohrožen pádem.

6. stadium, když zase začal hrát: Pracovat hlavně s negativní motivací. Recidivu rychle zastavit, nejlépe za pomoci dalších osob). Pak recidivu zpracovat vyvodit z ní závěry do budoucna. Paní N. se např. měl pořádně léčit, vyhýbat se rizikovým prostředím a přiměřeně odpočívat. Při recidivě je zbytečné se trápit pocitem viny a méněcennosti. Místo toho je třeba účelně jednat.

Jak odmítat nabídku ke hře, alkohol nebo drogy

Patologičtí hráči jsou často samotáři, někdy ale hrají, když je někdo ke hře, pití nebo návštěvě herny či hospody svede. Následující způsoby odmítání se hodí nejen hráčům. Dají se použít i u odmítání alkoholu, cigaret a drog. Dovednosti odmítat použijete i tehdy, když na vás někdo vznáší nepřiměřené pořádky, nebo kdyby vás chtěl dostat do nějakého maléru.

1. Rozpoznání rizikových situací (např. návštěva restaurace, kde jsou automaty).

2. Vyhnout se rizikové situaci, kde by mohli člověka k hazardní hře vybízet (restauracím, hernám, sázkovým kancelářím, určitým lidem).

Rychlá odmítnutí jsou velmi vhodná u lidí, z nichž pro nás nic dobrého nekouká.

3. Nevidím, neslyším. Nabídku ignorujte, dívejte se jinam, jděte pryč.

4. Odmítnutím gestem (zavrtění hlavy, odmítavý pohyb rukou apod.).

5. Jasné, jednoznačné a rozhodné ne. Nic nevysvětlujeme, rychle odcházejme.

Zdvořilá odmítnutí. Rezervujeme je lidem, na nichž nám záleží a s nimiž chceme dobře vycházet.

6. Odmítnutí s vysvětlením. Používáme ho tam, kde chceme nabízejícímu dát najevo, že odmítáme hru, ne jeho. Příklad: „Do hospody nepůjdu, nechal bych tam v automatech peníze, a to si nemůžu dovolit.“ Jiný příklad: „Promiň, spěchám.“
7. Odmítnutí s nabídnutím lepší možnosti. Příklad: „Karty už nehraju a do hospody nechodím, ale mohli bychom vyrazit někdy na houby, co ty na to?“
8. Odmítnutí s převedením řeči jinam. Krátce odmítneme a začneme se bavit o něčem, co by mohlo druhého zajímat.
9. Odmítnutí s odložením. Používáme se, ale není nejvhodnější. Lidé říkávají „někdy jindy“ jako zdvořilé „ne.“
- Asertivní (důrazné) způsoby odmítnutí.**
9. Porouchaná gramofonová deska znamená dokola opakovat jednu odmítací větu např. „Nechci!... Nechci!... Nechci!...“
10. Odmítnutí protiútokem. Namísto omlouvání se, řekneme, co se nám na chování druhého nelíbí. „Nelíbí se mi, že mě nenecháš na pokoji.“
- Královské způsoby odmítnutí** jsou zvláště cenné a důležité.
12. Odmítnutí jednou provždy. Použijeme u lidí, se kterými se často stýkáme. Když odmítneme jednou provždy, většina z nich nás pak nechá trvale na pokoji. Příklad: „Vedle v ulici mají nové automaty, nezajdeme tam?“ „Ne, s tímhle už jsem natrvalo skončil.“
13. Odmítnutí jako pomoc. Tím, že odmítáte, pomáháte sobě a zároveň druhému. Příklad: „Do hospody nejdu, a ty tam taky nechod, ať nejsi pořád bez koruny.“

Jak zvládat touhu po hře (bažení, anglicky craving)

Zvládání bažení a způsoby sebeovládání

Může se stát, že i člověk, který kvůli hazardní hře hodně zkusil a je odhodlán s ní přestat, dostane silnou chuť hrát. Také s tím je dobré počítat. Následují tipy a inspirace, co v takovém případě dělat. Pozorný čtenář najde mezi způsoby odmítání a zvládání touhy po hře určité podobnosti, což usnadňuje zapamatování.

Jak odmítat hru	Jak zvládat touhu po hře
1. Rozpoznání rizikových situací (např. nebezpečný známý, restaurace).	1. Rozpoznání psychické závislosti v převlecích (např. „pro jednu si nic nestane“).
2. Vyhnout se rizikové situaci, nevhodné společnosti, nebezpečnému prostředí.	2. Vyhnout se vzpomínkám na hru.
3. Nereagovat na nabídku a jít pryč.	3. Nereagovat na nebezpečné myšlenky. Pasivně je pozorovat, zaujmout postoj diváka, uvolněného pozorovatele.
4. Gesto odmítnutí (zavrtět hlavou apod.) a odejít.	4. Gesto nebo symbol abstinence (deník z léčby, ametyst nebo jiný podle symbol vlastní volby).
5. Prostě říci NE!	5. Prostě vydržte t.
6. Vysvětlit odmítnutí. Např. „Nechci ze zdravotních důvodů.“	6. Vysvětlit sobě proč abstinuji. Připomenout si výhody abstinence či při ohrožení nevýhody alkoholu nebo drog.
7. Nabídnutí lepší možnosti druhému. „Mohli bychom zajít na výstavu.“	7. Nabídnutí lepší možnosti sobě: udělat si radost, relaxace, jóga, koupel, sauna, příroda, spánek, léčivé rostliny atd.
8. Odmítnutí a převedení řeči jinam: „Nechci. Co je u vás nového?“	8. Převedení myšlenek jinam: práce, kutilství, hudba, četba, jídlo, kultura atd.
9. Odložit nabídku a tak odmítnout.	9. Odložit úvahy „Jak vydržím abstinovat celý týden?“ Zásada Anonymních hráčů abstinovat právě dnes, zítra zase dnes a další dny stejně.
10. Opakovat odmítnutí (porouchaná gramofonová deska - např. opakovat „nechci!“... „nechci!“... „nechci!“).	10. Opakovat formuli autogenního tréninku nebo sankalpy v józe („Tíji zdravě“, „Střízlivost je výhodná“ apod.).
11. Protiútok jako odmítnutí. Např. „Raději se starej o sebe!“	11. Protiútok proti psychické závislosti. Vyvolat opačné, bezpečné a zdraví pomáhající myšlenky.
12. Odmítnutí jednou provždy: „Já už“	12. Definitivní přijetí abstinence jako samozřejmosti a

nepiju“ nebo „s automaty jsem skončil“.	trvalého stavu.
13. Odmítnutí jako pomoc: „Nechci a ty toho nech, dokud je čas.“	13. Pomoc vyhledat a přijmout (skupina, Anonymní hráči, terapeut) či pomáhat při léčbě druhých.

Přehled některých možností

1. Rozpoznání závislosti na hazardní hře v jejich „převlecích“. Závislost, bažení, nutkání neřekne: „Pojď si zahrát, ať se dostaneš do kriminálu.“ Místo toho se často snaží člověk obelstít řečmi jako: „Jenom se do herny podíváš a hned půjdeš domů.“ K sebeobraně abstinenta patří umět takové slizké řeči rozpoznat.

2. Nepřipomínat si prořitky související s hazardní hrou zejména ne výhry. To je minulost, která se už nevrátí. Patologický hráč by se dalším hraním vystavoval zbytečnému utrpení.

3. Pasivně pozorovat myšlenky a pocity a nereagovat na ně, postoj nezaujatého diváka (viz technika „vnitřního ticha“ v kapitole o józe). Přejde-li myšlenka na hru, pozorovat tuto myšlenku, jakoby patřila někomu jinému, pozorovat ji klidně, s odstupem a nereagovat na ni. Je to jeden z nejučinnějších způsobů jak si udržet vládu nad sebou.

4. Signál, talisman, deník, symbol připomínající vám vaše odhodlání nehrát. Může to být fotografie dětí, náboženský symbol, polodrahokam (symbolem zdrženlivosti je od pradávna ametyst). Další možností je sova nebo slon. O obou se tvrdí, že představují moudrost a rozvážnost. Symbol si můžete vybavit, kdykoliv se objeví myšlenka na hazardní hru. Anonymní alkoholici nosí své symboly jako medailonky na krku, dávají je do peněženky a i jinak si je připomínají. Symbol, který je vám blízký, může být v krizi oporou.

5. Prostě vydržet. Chut' hrát, dřívě nebo později, odejde tak, jako přišla. Ve výhodě je člověk, který se v okamžik u krize nenachází v herně a nemá u sebe velký finanční obnos. Jak už víme, je nejlépe se hernám vyhýbat a peníze si nechat posílat na účet.

6. Připomínat si výhody nehraní nebo v ohrožení nevýhody hazardní hry. Zvyšujete tak svoji motivaci k pozitivní změně i odolnost. Velmi to prospívá. Je ovšem možno sáhnout i po drsnější metodě a připomenout si nepříjemné hráčské zkušenosti z minulosti. Lze si také vybrat to, čeho se hazardní hráč v souvislosti se hrou nejvíce bojí (např. samota, vězení).

7. Přeladění. Udělat si radost, přeladit se relaxací, cvičením, jógou, koupelí, saunou, v přírodě, spánkem, za pomoci léčivých rostlin a mnoha jinými způsoby. Napětí a neklid provázejí touhu hrát většinou dobře mírně namáhavější tělesná práce nebo přiměřené cvičení. Pomáhá plavání, běh, jízda na kole nebo jiný sport. Slyšel jsem příběh o patologickém hráči, který překonal svůj problém, když začal pracovat někde ve skladu místo svého dřívějšího zaměstnání v kanceláři. Netvrdím, že je to metoda vhodná pro každého. Ví se však, že tělesná námaha dokáže snížit napětí a pocity úzkosti.

Další způsob, jak zvládnout nepříjemné stavy provázející touhu po hře je relaxace (uvolnění). Existuje mnoho způsobů. V anglicky mluvících zemích se používá nejčastěji progresivní relaxace. V německy mluvících zemích je to autogenní trénink. Po celém světě je rozšířená jóga. Relaxace je pro patologické hráče nesmírně cenná.

Zlepšuje nejen jeho duševní stav, ale tím, že mírní dlouhodobý stres, prospívá také jeho tělesnému zdraví. Do módy se dostávají léčivé rostliny, různé bylinky a přírodní prostředky. Zklidňující účinky má například meduňka lékařská, mateřídouška nebo různé čajové směsi, které dostanete ve většině lékáren. Zklidnění a překonání chuti hazardně hrát lze dosáhnout i masáží, akupunkturou nebo akupresurou či saunováním.

8. Nabídnout lepší možnost sám sobě. Sem patří např. práce kutilství, hudba, četba, jídlo, kultura atd.

9. Odložit zbytečné starosti. Nestrachovat se, jak dokážu i abstinovat celý život, ale abstinovat dnes. Je to vlastně stará a osvědčená zásada Anonymních hráčů nehrát právě dnes, zítra zase dnes atd. Lidé, kteří se léčili z patologického hráčství, udělali dobrou zkušenost s odkládáním rozhodnutí o tom, zda hrát nebo ne. Je možno si například říci: „Dnes hrát rozhodně nebudu a zítra uvidím.“ Vůbec není třeba se obávat toho jak vydržíte dlouhá léta bez hazardní hry. Stačí odolat dnes, zítra, také dnes, pozítří, také dnes, a ta nejdůležitější dnes pak dohromady poskládají týdny, měsíce a roky.

10. Opakování předsevzetí (formule autogenního tréninku nebo sankalpy v józe). Účinek takového dobrého a kladně vyjádřeného předsevzetí je silnější právě při relaxaci, i když se dá používat i bez ní. Následují příklady některých vhodných předsevzetí:

Ťiji zdravě.

Ťiji moudře.

Abstinence je výhodná.

Jsem klidný a sebevědomý, hazardní hra je mi lhostejná.

11. Princip opaku (vyvolat bezpečné myšlenky opačného zaměření).

12. Přijetí abstinence od hazardní hry jako samozřejmosti a trvalého stavu.

13. Hovořit s někým, kdo pochopí a pomůže (skupina, Anonymní hráči, odborník) nebo pomáhat při léčbě druhých. Je velmi důležité, když si hráč může s někým o svých problémech pohovořit. Mohl by to být někdo z

rodiny, ale ani blízký příbuzný často nepochopí duševní stavy postiženého hráčkou vášně. Vhodným člověkem bývá i dostatečně zkušený lékař nebo psycholog. Svěřit se je také možno v rámci svépomocné organizace Anonymních hráčů. Kdo nemá možnost v době krize s někým důvěryhodným hovořit, může napsat dopis, zatelefonovat známým nebo na linku telefonické pomoci či centrum krizové intervence. Lze si vést deník. Je to vlastně také určitá forma rozhovoru se sebou, případně s tím, kdo ho bude číst.

Kromě těchto možností, které jsou účinné u většiny lidí, jsou ještě postupy, které „zaberou“ u vás, ale nemusejí mít stejně dobrý účinek u jiného. Někomu může pomoci hudba, jinému četba (máte možnost oblíbený román, povídku nebo báseň), dobré jídlo, procházka v parku nebo v přírodě, spánek. Na následující způsob přišli bývalí pacienti sami. Je trochu drsný, ale prý pomáhá. Spočívá v tom, že kdykoli dostane člověk chuť hrát, jde a udělá něco nepříjemného, ale potřebného (např. vytrže podlahu, napíše dlouho odkládaný dopis, uklidí sklep apod.).

Výše uvedené způsoby si vyzkoušejte už teď, nebo v blízké budoucnosti. Vnímejte, jak působí na vaše duševní vyladění, odhadněte, které budou právě pro vás ty nejužitečnější. Kdyby přišla krize, budete dobře připraveni.

Co používají patologičtí hráči nejčastěji ke zvládnutí touhy po hře?

Podle našeho původního výzkumu jsou to následující způsoby zvládnutí bažnění (cravingu):

1. Uvědomit si negativní důsledky hazardní hry (80,0 %).
2. Vyhýbat se situacím, které bažnění vyvolávaly (70,0 %).
3. Včas bažnění rozpoznat, uvědomit si bažnění na samém počátku, kdy je slabé (50,0 %).

Tohle jsem měl vědět dřív. (Ústavně léčený patologický hráč)

Jógový mistr a žák putovali lesem, ať je zastihla noc. Rozhodli se tedy přenocovat na břehu velké řeky. Uložili se ke spánku, když v tom mistr řekl: „Tady není bezpečno.“ Po chvíli ticha opakoval: „Tady není bezpečno.“ Když řekl po třetí „Tady není bezpečno“, žák se zvedl, odvalil balvan poblíž, vzal zlatou minci, kterou tam našel, a hodil ji do řeky. Pak se vrátil k mistrovi a řekl: „Už je zde bezpečno.“ Peníze mohou být za určitých okolností nebezpečné. A to nejen pro asketicky žijící jógy, ale i pro patologické hráče.

Sebeovládání se dá zlepšovat

Sebeovládání a bažnění není totéž. Člověk může mít bažnění po hazardní hře, ale může se při tom ovládat. Bohužel platí i opak. Člověk nemusí cítit bažnění a ovládat se nemusí. Je ovšem pravda, že když se podaří oslabit bažnění, většinou se tak podstatně zlepší i sebeovládání. Právě zhoršené sebeovládání působí většinu problémů. Bažnění ale ještě není to nejhorší, co se může patologickému hráči stát. Jsou totiž lidé, kteří žádně bažnění necítí, ale dostanou se do recidivy proto, že v rizikové situaci (např. v hospodě herně) začnou jednat automaticky (tj. poslušně tam odevzdají všechny peníze).

Kdy nastává recidiva bez bažnění

- Když člověk jedná automaticky, jak se to děje zejména v rizikovém prostředí nebo situaci.
- Když špatně vnímá sebe sama (čili to, co se v něm děje).
- Když si nepřizná patologické hráčství a bažnění mylně považuje za projev svobodné vůle.

Co z toho vyplývá

Je to tedy především zhoršené sebeovládání, které roztáčí bludný kruh návykového chování, z toho vyplývajících problémů, od nichž se snaží dotyčný uniknout k dalšímu návykovému chování atd. Co z toho vyplývá prakticky?

- Způsoby, jak zlepšit sebeovládání by měly být jednoduché, aby si je člověk vybavil i v situaci silného bažnění.
- Tyto postupy by se měly často a dlouhodobě opakovat, aby si je člověk pevně vštípil do paměti. Nadbytečné učení totiž nepodléhá ani stresu, ani bažnění.
- Je dobré umět více způsobů, jak zlepšit sebeovládání, protože ne v každé situaci se dá každý použít. Navíc, když se použijí více těchto způsobů současně, je to účinnější.

Přehled některých možností, jak zlepšit sebeovládání

Následující přehled jsem seřadil přibližně podle účinnosti.

Práce s motivací

- Uvědomte si rizika a nepříjemné důsledky recidivy, jako je kocovina nebo mezilidské problémy. Vnímejte přímé i nepřímé následky v různých oblastech života (negativní motivace).
- Uvědomte si výhody sebeovládání (např. pocit zdravého sebeuspokojení nebo větší prestiž v rodině a mezi známými). Po zvládnutí situace se můžete vhodným a bezpečným způsobem odměnit (pozitivní motivace).
- Vyhněte se fantaziím o tom, co krásného by vám mohlo nečekaně přinést. Pokud se takové fantazie objeví, nerozvíjejte je, pouze je pozorujete nebo proti nim použijte negativní motivaci.
- Využívejte pomůcky, např. fotografie blízkých, kartička s výhodami sebeovládání a nevýhodami nezvládnutého chování, nějaký polodrahokam a jiné. Symbolem střízlivosti je už od starověku ametyst.
- Můžete použít i „semafor“¹. Ten byl původně vyvinut ke zvládnutí agrese, tento postup ale už dlouho používáme u závislých¹. O semaforu podrobněji dále. Někteří abstinující si tento postup zjednodušili na prosté rozsvícení červené a zablokování automatického jednání.

Pomoc druhých

V situaci, kdy se cítíte ohroženi, pomáhá:

- Požádat o pomoc dobrého odborníka.
- Požádat o pomoc nebo radu blízkého člověka, který ví o vašem problému a umí pomoci.
- Nepožádat o pomoc, ale jenom si s někým vhodným popovídat.
- Jít do dobré společnosti.
- Některá z výše uvedených možností formou telefonátu.
- Některá z výše uvedených možností formou e-mailu nebo dopisu.
- Využít tištěného slova (kniha, dopisy z dřívější doby apod.).

Přiznání si problému už je krok k jeho vyřešení

- Bažení po hazardní hře nepovažujte za projev svobodné vůle. Je to pouze projev nemoci, kterou je třeba léčit.
- Závislý by si také měl uvědomovat, že krátce po zvládnutí recidivy a při bažení jsou oslabeny jeho paměť a soustředění, a tomu přizpůsobit životní styl a nároky na sebe.

Abstinence je výhodná

- Patologičtí hráči ať se vyhnou veškerým hazardním hrám. Člověk tak předejde bažení a zlepší se sebeovládání.
- Alkohol a drogy zhoršují u patologických hráčů sebeovládání. Lépe se jim vyhnout. Bez rizika není dokonce ani kofein v nápojích a kouření tabáku. Mohou totiž zhoršovat podrážděnost a přispívat k poruchám spánku, jestliže někdo kouří nebo pije kávu nebo nápoje typu koly před spaním.

Změna nebezpečných automatických vzorců myšlení a chování

Hodně důležitá je zablokovat automatické jednání, které by vedlo k recidivě. Tyto automatické vzorce chování je třeba nejdříve rozpoznat. To souvisí s dobrým sebeuvědomováním. Následující rozšiřte o vlastní nebezpečná automatická jednání i to, jak je změníte.

- Přemýšlení o neřešitelných problémech ⇒ sebelitování ⇒ recidiva. Jeho přerušení: Přemýšlení o neřešitelných problémech ⇒ zásada Anonymních gamblerů „předej to (Vyšší Moci) a nech to tam“. Další možností přerušení uvedeného řetězce: Sebelitování ⇒ uvědomit si, že se jedná o příznak JUCH (já ubohý chudáček) a zasmát se tomu.
- Bažení ⇒ Recidiva. Jeho přerušení: Bažení ⇒ odložit rozhodnutí, zda porušit abstinenci, na pozdější dobu, ať bažení pomine („teď to vydržím, a pak se uvidí“). Tak krizi překonat. Nebo jiná možnost: Bažení ⇒ uvažování o příčinách bažení. I když na nic nepřijdete je to užitečné, protože se tak zablokovalo rizikové automatické jednání. A když na něco přijdete, tím lépe.
- Recidiva ⇒ tajení recidivy a pokračování v ní. Jeho přerušení: Recidiva ⇒ někomu důvěryhodnému se svěřit, požádat o pomoc, recidivu rychle zastavit. Ještě lepší je ale recidivám předcházet.

Bezpečné prostředí

- Doma byste, pokud možno, neměli mít nic, co by sebeovládání zhoršovalo. Doporučujeme „suchý“ dům (tj. nemít doma alkohol, drogy ani zbytečně mnoho peněz). Když to jde, vytvářejte bezpečná prostředí i v práci nebo při odpočinku mimo domov.

¹ Nešpor, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál 2000; 152.

- Při bať ení opusťte co nejrychleji nebezpečné prostředí.
- Jestliže vaše sebeovládání pronikavě zhoršuje zaměstnání, uvať ujte o změně. Nebezpečné jsou trojasměnný provoz, nadměrný stres, dostupnost alkoholu, nekontrolovaný pohyb peněz, nutnost přesčasů.

Relaxace je skoro všelék

Relaxační techniky mírní únavu, úzkosti, hněv, deprese a zlepšují sebeovládání. Relaxace také mírní bolesti, posiluje imunitu a podporuje tvořivost, zvyšuje odolnost vůči stresu a pomáhá u poruch spánku nebo stavů vyčerpání².

- Jestliže nějakou relaxační techniku umíte, pravidelně ji pouťív ejte. Jestliže relaxaci neumíte, tak se ji naučte. Můťe te si např. z mých webových stránek www.drnespor.eu stáhnout kníťku u o relaxaci a relaxační nahrávku v MP3.
- Relaxační techniky také zvyšují efektivitu autosugescí, proto se autosugesce vkládá na závěr relaxace. Autosugestivní formule by měla být kladná, jasná, stručná a nejlépe v přítomném čase. Příklady: 1. Ťiju zdravě. 2. Abstinence se daťí. 3. Střídmost je radost. 4. Vťd y a za všech okolností se dokáť u ovládnout. 5. Ťiju moudře.
- Pouťív ejte relaxaci i k navození spánku, protože takový spánek je zdravější. Pouťív áte-li relaxaci k tomuto účelu, neukončujte ji, ale spokojeně si pohovťe v příjemném stavu uvolnění, neť přijde spánek.
- Relaxace se dá vyuťít i jinak (viz kapitola o desenzibilizaci ve fantazii v této knize).

Vnímání sebe sama (sebeuvědomění) je mnohem důležitější, neť si myslíte

Člověk pít nechce, ale po výplatě se najednou ocitne v herně, ani neví jak. Tomu a podobným „úletům“ se dá předejť zlepšeným sebeuvědomováním.

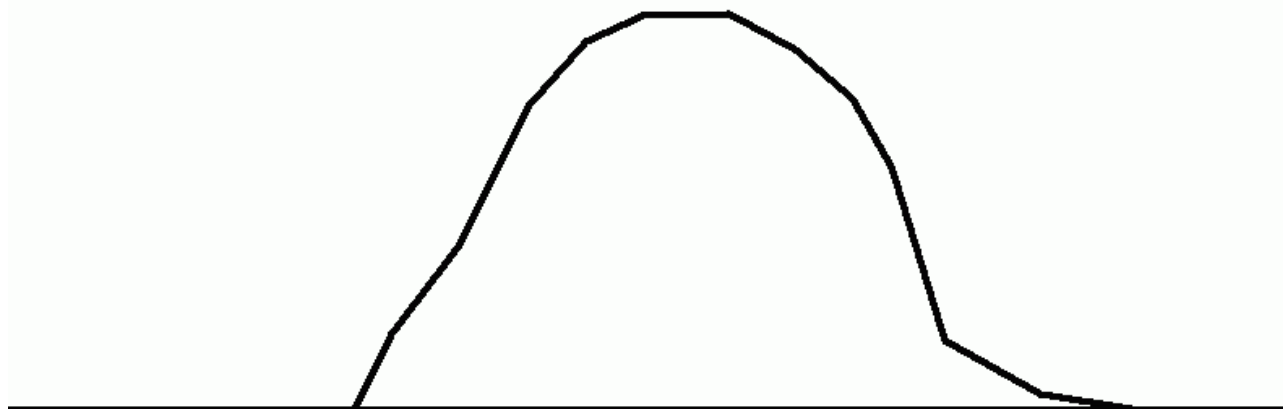
- Rozpoznávejte rizikové duševní stavy, které zhoršují sebeovládání. Naučte se tyto stavy poznávat, dokud jsou slabé. Hněv, smutek, úzkost, strach i lehkomyšlná radost i bať ení se dájí mírnit výše uvedenými postupy, např. tělesným cvičením, relaxací, tím, ťe se člověk svěťí apod.
- Rozpoznávejte myšlenky, které posílala závislost v „převlecích“ (mohou se vám např. snať it namluvit, ťe „pro jednou se nic nestane“ nebo „kdyť se mi tak dobře abstinuje, tak nejsem závislý“). Kdyť se vám to povede, můťe te si třeba říci „závislosti, já ťě vidím!“ a udělat pravý opak toho, co chtěla závislost.
- Rozpoznávejte i spouštěče (tj. podněty aktivující bať ení a zhoršující sebeovládání) v zevním prostředí. Ať je rozpoznáte, dokáť ete se jim spíše vyhnout nebo se na ně dobře připravit.
- Sebeovládání zlepšuje i převedení pozornosti od rizikových podnětů k tělesným vjemům. Např. v nebezpečné situaci je možn é pouťít následující postup: 1. vnímat dotyk nohou a země, 2. uvědomovat si spontánní dýchání, 3. uvědomovat si myšlenky a pocity, 4. znovu si uvědomit dotyk nohou a země, 5. teprve pak se rozhodnout, jak jednat. Pokud je pro vás tento postup moc sloťitý, vyberte si z něj např. jenom vnímání chodidel a země nebo vnímání pohybů břicha při dýchání.
- Jiný postup pracující s dýcháním pocházející z indické tradice³. Všechny emoce lze chápat jako projev energie. Tuto energii je lépe vyuťít, neť ji nechat působit problémy. Z ničivého ohně emocí, se tak stává oheň, který pomáhá, slouťí a hřeje. A teď uť k praxi. V klidu doma se zavřenýma očima, ale také i v situacích kať dodenního ťiv ota s očima otevřenýma, kdykoliv se objeví emočně nabitá myšlenka, ji „hodťe“ do pece uprostřed břicha (jógini říkají tomuto místu manipura čakra čili „město klenotů“) a uvědomujte si při tom pohyb břicha při dýchání. Emoce se tak změňí v energii, sílu a sebedůvěru.
- Sebeuvědomění většinou usnadňuje zpomalení a zhoršuje ho rychlé automatické jednání v časové tísní, proto často doporučujeme pouťív at „pomalý mozek“ a zpomalit. Můťe te si to zkusit třeba na chůzi (pomalu pokládat a zdvíhat chodidla) nebo na jiné vhodné činnosti.
- Uvědomte si, ťe bať ení trvá v bezpečném prostředí většinou krátce. Mnohonásobně se vám vyplatí vydrťe t, ať uť jsou vaše nutkání jakákoliv (viz obrázek 1). Rozhodnutí, jak budete jednat, odloťte do té doby, ať krize pomine. Při léčbě návykových nemocí se osvědčil postup nazývaný ACT (z anglického acceptance and commitment therapy neboli léčba přijetím a zaujetím). Tento postup lze stručně shrnout do dalšího zkratkového slova ACT (accept, choose, take action). To lze volně přeloťit, jako přijmi (situaci), vyber (nejlepší možn ost) a jednej.⁴

² Více viz Nešpor, K. Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka. Praha: Grada 1998; 96, volně ke staťení na www.drnespor.eu.

³ Sri Vijnana Bhairava Tantra, verš 68. Překlad do angličtiny a komentář Svámi Satyasangananda Saraswati. Munger (Bihar, Indie): Yoga Publication Trust 2003; 505.

⁴ Hayes, SC, Sroersahl, KD, Wilson, KG. Acceptance and commitment therapy. New York: Guilford Press 2002; 304.

Obrázek 1. Prostě vydržte t



BAŽENÍ SLÁBNE A MIZÍ, STAČÍ VYDRŽET!

- Nepřepínejte sebeovládání nadměrným vystavováním se podnětům aktivujícím bažení ani jinak. Zvýšené nároky na sebeovládání (např. splnění termínovaného úkolu) zhoršují sebeovládání ve vztahu k alkoholu nebo jiným látkám během, nebo bezprostředně po skončení úkolu⁵. S tím souvisí i schopnost vyvažovat aktivity náročné na sebeovládání (typicky pracovní povinnosti nebo úřední jednání) odpočinkem v bezpečném prostředí. K typickým podnětům aktivujícím bažení a zvyšujícím nároky na sebeovládání patří u závislých na alkoholu přirozeně alkohol a restaurace, u závislých na drogách drogy, u hráčů herny a u většiny lidí nevhodná společnost a velké finanční částky v hotovosti. K semaforu mají blízko „Čtyři magické otázky“ (viz výše).

Úprava životního stylu a přiměřený odpočinek

Stavy vyčerpání a přepracovanosti, ale i nuda, zhoršují sebeovládání. Proto je tato oblast velmi důležitá.

- Kdo pracuje nadměrně, ať si naplánuje na každý den alespoň jednu odpočinkovou činnost.
- Komu zhoršuje sebeovládání nuda, ať si na každý den naplánuje alespoň tři nové povinnosti, třeba se jednálo o maličkosti. Plánujte i zábavu a velkou pozornost věnujte víkendům.
- Komu se střídá nadměrná aktivita s nudou, ať použije strategii Jánošík. Ten bohatým bral a chudým dával. Podobně i vy tam, kde je mnoho aktivity, uberte a tam, kde je málo, naopak přidejte.
- Duševní i tělesnou výkonnost a sebeovládání pronikavě zvyšuje dostatek spánku. Máte-li problémy s usínáním, prostudujte si zásady, jak zdravě usínat (viz dále).

Cvičení, sport nebo tělesná práce

- Cvičení nebo tělesná práce mírní úzkosti, deprese a bažení, a tak zlepšuje sebeovládání. Stejně působí i tělesná práce. Vyzkoušejte to, ale s rozumem, protože naprosté vyčerpání by sebeovládání zhoršilo.

Odvedení pozornosti, přeladění a další postupy

Tyto způsoby sice nepovažují za nejúčinnější, ale lidé je často používají a mají s nimi dobré zkušenosti.

- Co vás tak baví, že to dokážete odvést a upoutat pozornost od bažení? Vyjmenujte alespoň pět takových aktivit (např. četba, fotografování, psaní, příroda, hudba, náboženské praktiky, péče o zvířata, sauna, koupel atd).
- Při bažení se napijte bylinkového čaje nebo vody.
- Vyvolejte myšlenky opačného zaměření, než byly ty rizikové.
- Soustřeďte se na praktické každodenní záležitosti.

Léky – někdy užitečné, jindy nebezpečné

- Antidepresiva a další potřebné nenávykové léky zlepšují sebeovládání u těch, u nichž přetrvávají např. depresivní nebo jiné obtíže i při pokračující abstinenci. Antidepresiva mohou u patologických hráčů snižovat bažení po hazardní hře.
- Do této skupiny je možno zařadit léčbu nedostatku minerálů a vitaminů, zejména vitaminů skupiny B, a přiměřenou léčbu jiných zdravotních problémů, protože zlepšení celkového stavu zlepšuje i sebeovládání.

⁵ Strayhorn JM Jr. Self-control: theory and research. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2002; 41(1):7-16.

- Naproti tomu návykové léky sebeovládání z dlouhodobého hlediska zhoršují. Zvláště pozor na nenápadné, ale nebezpečné léky z skupiny benzodiazepinů.

Užitečné dovednosti se dají naučit

- Zvládnutí obtížné situace si předem nacvičte. Nacvičovat se dá např. odmítání alkoholu nebo drog, zvládnutí konfliktů v rodině, jednání s úřady, hledání zaměstnání. Návčik můžete probíhat za pomoci další osoby (ta může např. hrát zaměstnavatele) nebo i ve fantazii. I při návčiku ve fantazii je dobré si různé možnosti říkat nahlas, člověk tak lépe udrží pozornost.

Co zhoršuje sebeovládání

Jde o pravý opak výše uvedeného. Nejhorším nepřítelem je hazardní hra, alkohol nebo jiná návyková látka, protože u závislých vyvolává bažení a sebeovládání zhoršuje i u lidí, kteří závislí nejsou. Sebeovládání také zhoršují únava, nevyspání, stres, silné emoce, nedostatek tekutin v těle (tízeň, zvláště u závislých na alkoholu), nevhodná společnost nebo samota, zátěžové životní události, neinformovanost a nepřiznání si závislosti, automatické bezmyšlenkovité závislostní jednání, reklama alkoholu a další spouštěče (tj. podněty aktivující závislost) nebo tělesná bolest.

Jak zlepšit sebeovládání v kostce

1. Pracovat s motivací. To se týká negativní motivace (nevýhody návykového chování) i pozitivní motivace (výhody abstinence).
2. Nepřetěžovat se.
3. Nepřepínat své sebeovládání kvůli zbytečným.
4. Odvedení pozornosti.
5. Rozpoznat nebezpečná místa a situace a vyhnout si jim.
6. Doléčovat se.
7. Odpočinek a spánek.
8. Svěřit se druhému člověku.
9. Na zvládnutí obtížné situace se předem připravit.
10. Poznat bažení, dokud je slabé a dá se snadno překonat.
11. Opatřit si informace.
12. Nejednat automaticky, zpomalit, své jednání důkladně promyslet předem.
13. Relaxace.

Jak vybědnout z dluhů

Velká část patologických hráčů považuje za svou hlavní potíže zadluženost a nouzi. Jejich největším problémem je ale patologické hráčství. I kdyby se jejich finanční starosti zázrakem vyřešily, a oni hráli dále, budou za chvíli tam, kde předtím. Naopak i člověk, který je silně zadlužen, bývá schopen dluhy postupně zaplatit, až přestane hrát. Problémy s penězi mají i svou kladnou stránku. Probouzejí hazardní hráče ze světa růžových fantazií, přimějí je hledat pomoc, učí je realizmu.

Nechci finanční problémy podceňovat. Pro člověka jinak bezúhonného je velmi těžké, pronásledují-li ho věřitelé, je-li vyšetřován nebo i souzen a nemá-li z čeho zaplatit nájem a elektřinu. Nabízím zcela konkrétní postup, jak se s finančními problémy vypořádat. Vychází ze zkušeností organizace Anonymních hráčů, jak je podrobněji popisují v další části. Zde jen shrnuji hlavní body.

1. Přestaňte hrát. Jestliže to dokážete sám, tím lépe. Pokud to nedokážete, vyhledejte odbornou pomoc. Toto je nejdůležitější krok. Všechny další jsou snazší.
2. Pověřte spravováním svých financí a majetku někomu spolehlivému (například manželce). Jde o to, abyste neprohrál i to málo, co zbylo. Peníze a majetek jsou pro hráče nebezpečné, zároveň tím tedy snižujete riziko hry.
3. Chladnokrevně spočítejte své měsíční výdaje a přidejte k nim malou rezervu na nepředvídané platby. Tyto nutné výdaje odečtete od měsíčního příjmu. Rozdíl, který získáte, je použitelný ke splácení dluhů.
4. Udělejte seznam všech věřitelů a věřitele seřaďte podle stupně naléhavosti. Na první místo se obvykle kladou věřitelé, kterým je třeba zaplatit, jinak hrozí soudní postih. Na konci seznamu budou ti, o nichž víte, že s vámi budou mít určitou trpělivost.
5. Na základě částky peněz, které budete mít měsíčně k dispozici na splácení dluhů, a podle seznamu věřitelů, spočítejte, za jak dlouho budete schopni tomu kterému věřiteli dluhy zaplatit. Zanechte snění a buďte realista. Opatřete si nebo si na to půjčte kalkulačku. Pořádejte také o pomoc někomu zvěhlého ve finančních otázkách, aby váš výpočet překontroloval.

6. Své výpočty za pomoci kalkulačky a kamaráda, nejlépe obojího, ještě jednou pečlivě zkontrolujte.
7. Informujte věřitele, že jste patologický hráč, ale že jste se rozhodl s hraním přestat a že se léčíte. Řekněte nebo napište jim také, kdy mohou očekávat splacení svého dluhu. Pro většinu věřitelů bude přijatelnější to, že své peníze dostanou někdy v budoucnu, než aby je nedostali vůbec. Proto dost možná upustí od žaloby u soudu. Jestliže ne, je třeba i to přijmout jako muč.
8. Někteří hráči si půjčují z velmi pochybných zdrojů a jejich kriminální věřitelé používají výhrůžky nebo násilí. Tady je třeba si uvědomit, že patologický hráč má stejná občanská práva jako kdokoliv jiný. V krajním případě neváhejte obrátit se na policii. Stud, strach a pocity viny jen nahrávají někdy až sadistickým bandám.
9. Mějte trpělivost. K patologickému hráčství náletí i chťit všechno hned. K uzdravování patří postupnost, soustavnost a cílevědomost.

Nevím, co bych dělal, kdybych se nedal na léčení, asi bych zase něco vykradl a ztratil bych svobodu. (Patologický hráč, 21 let).

Většinu dluhů mám splacených. (Patologický hráč po dvou letech abstinence)

Recidiva - selhání nebo užitečná zkušenost?

Malér

Slovo „krize“ se skládá v čínštině ze dvou znaků. Ten první znamená nebezpečí, ten druhý příležitost. Recidiva je krizí a je nebezpečná tím, že se patologický hráč po kratší, nebo i dlouhé době vrací k hazardní hře. Příležitost spočívá v tom, že chyby mohou člověka hodně naučit a že je pak opatrnější. Nabízím příběhy, jak recidivu brát a jak ji nebrat.

Zdeněk po půl roce „sekání dobroty“ zašel s kamarádem na pivo a v hospodě naházel do automatu 500 korun. Druhý den ráno se probudil s divným pocitem. Přemýšlel o tom, co bude v práci a jestli by šlo si na hodinku nebo dvě odskočit zahrát. Uvědomil si, že jde do tuhého. Řekl si něco, co tu raději nebude uvádět. Pak strčil peněženku do stolu. „Do řádný hospody na svačinu, místo toho si namaž u chleba,“ napadlo ho. Když se kolem páté vrátil z práce domů, řekl manželce: „Zase mě to táhne do hospody a nechci se dostat do maléru. Radši zase zajdu na terapii.“ Kdybych Zdeněkovi radil, aby nechodil do hospod a nezkoušel hrát ani o malé částky, možná by to dřív nepřijal. Teď na to přišel sám a má to pro něj daleko větší cenu.

I Ondřej byl nějaký čas v pořádku. Také on znovu začal s hazardní hrou. Nejdřív si říkal, že bude hrát jenom do 500 korun, pak do tisícovky, pak že musí vyhrát zpátky to, co prohrál, že on přece musí nad tou pitomou mašinou vyhrát. Když si nadělal spoustu nepřijemností, začal uvažovat o tom, že stejně nemá smysl přestávat, když má slabou vůli. To, co se stalo, si velmi vyčítal a před smutkem a zoufalstvím utíkal znovu ke hře. Setkali jsme se s ním v dost špatném stavu. Kde udělal chybu? Samozřejmě nejlepší by bylo vůbec nehrát. Ale když už začal, měl co nejrychleji přestat. Odkládat zastavení recidivy a dávat si určité hranice u patologických hráčů většinou nefunguje. Recidivu tedy podcenil jako něco nevýznamného. Recidiva je vážná věc a vyžaduje pozornost. Dá se přemoci, ale ne s jednou rukou za zády. Stejnou chybu je recidivu přecenit. Recidiva, jak už víme, neznamená slabou vůli. Neznehodnocuje ani to dobré v životě, co se uskutečnilo v období rozumného jednání před ní. Čím dřív jí kdo zastaví, tím snadněji bude na to dobré v životě navazovat. Recidiva neznamená, že nemá smysl se snažit. Znamená pravý opak. Je potřeba přidat!

Co v případě recidivy udělat?

1. **Recidivu co nejrychleji zastavit.** Hledejte pomoc. Takovou pomocí můžete být odborník, centrum krizové intervence, linka telefonické pomoci, blízký člověk, zdravotnické zařízení.
2. **Ať recidivu zastavíte, přemýšlejte o tom, v čem vám tato zkušenost byla užitečná.** Samozřejmě ještě lépe je moci si o tom s někým rozumným pohovořit. Někomu se přemýšlí lépe s papírem a tužkou: můžete si tak recidivu popsat a vyvodit z ní písemné závěry do budoucna.

Plán k zastavení recidivy

Ve velké výhodě je ten, kdo je na recidivu připraven. Samozřejmě to neznamená ji předpokládat nebo dokonce přivolávat. Ve spouště domů jsou přece také instalována hasicí zařízení, i když nikdo nepředpokládá, že by tam hořelo. Podobně vybuďte na recidivu připraven, zároveň jí ale předcházejte. Kdybyste se však vrátil k hazardní hře, mějte v záloze konkrétní plán. Pro inspiraci uvádím příklad. Vy si samozřejmě sestavte svůj vlastní, který bude odpovídat vaší situaci. Následující **plán ke zvládnutí recidivy** si připravil Honza:

1. Přestanu hrát.
2. Zbylé peníze odevzdám manžele, poťám ji, aby mi v příštích třech týdnech dávala nejvyšší padesátikorunové částky na den (ne najednou, ale vždy kať dý den po padesátikoruně).
3. Na nejbližší týden si udělám podrobný rozpis kať dého dne, abych se zaměstnal něčím, co nejde s hraním dohromady.
4. Nejméně jednou týdně po dobu půl roku budu chodit na doléčovací skupinu nebo do skupiny Anonymních hráčů.
5. Kdybych dostal silnou chuť hrát nebo nebyl schopný dostát svým předsevzetím, ihned zavolám Centrum krizové intervence Psychiatrické léčebny v Praze 8, telefon 8401 6666.

Co bude dál po léčbě to nevím, protože nemám kde bydlet, nemám občanku, prakticky vůbec nic. Během léčby si chci najít bydlení a práci. Chci splatit dluhy a žít normálně jako ostatní s denníma radostma i starostma. (Patologický hráč, který se před příchodem do léčebny pořezal na krku)

Úspěch je neúspěch

*Když se nic nedaří, což se stává
a cesta, kterou jdeš, je strmá, srázná,
když zásoby se tenčí, dluhy narůstají,
chceš se smát, ale je ti do vzdychání,
když starosti ti trochu ohýbají záda,
chceš-li, odpočívej, ale vzdát se by byla zrada.*

*Život je záhada s vrtochy a náhodami,
to jsme všichni zakusili sami,
neúspěch často přichází, bolí,
mohli jsme, kdybychom více chtěli,
proto se nevzdávej, i když cítíš blízkost pádu,
musíš dál, poslechni moji radu.*

*Úspěch je neúspěch obrácený naruby,
je stříbrný lem černého mraku pochyby,
upni se k tomu zbarvení, když js i nejvíc bit,
tehdy je nejhůř, ty nesmíš povolit.*

*Odpověď je blízko, jen se zdá vzdálená,
noc mohla být dlouhá, bezhvězdná,
ale vede jistá cesta z tísnivého času:
vzchop se právě teď a tvář obrať k jasu.*

(Paramahansa Satjánanda)

Jak předcházet recidivám

Umět recidivu je důležitá. Ještě mnohem důležitější a bezpečnější je dokázat ji předejít. Udržet si dobrý tělesný a duševní stav a žít ot bez hazardní hry chránit je pro patologické hráče trvalým úkolem. Dá se přirovnat k jízdě na kole. Dokud člověk šlape správným směrem, je snadné udržet rovnováhu. Kdyby ale šlapat přestal nebo kdyby si to namířil do příkopu, měl by s rovnováhou potíže. Společně s našimi pacienty jsme přemýšleli o tom, jak recidivám předcházet. Pro větší přehlednost jsme moťn osti prevence rozdělili do tří skupin.

Prevence recidivy na úrovni myšlení

- Do ní náleť í likvidování nebezpečných fantazií. Snění o velké výhře a „přehrávání si“ úspěšných her jen posiluje závislost. Podrobně své představy proto nelitostně kritice, vycházející z vašich tvrdých žív otních zkušeností. **Zlikviduje veškerá falešná očekávání od hazardní hry.**
- Předvídejte nebezpečí a buďte schopni je s předstihem rozpoznat, vyhnout se mu nebo mu čelit. Tato prevence na úrovni myšlení se pak v úrovni chování projeví tím, že se například vyhnete nebezpečným situacím nebo nebezpečným známým. Předvídejte následky svých rozhodnutí.

- Zasadte svůj problém do rozumného rámce. Anonymní hráči vnímají například patologické hráčství jako nemoc. Tak jako nemocný cukrovkou drtí dietu bez cukru, vyplatí se vám dieta bez hazardní hry. Rozum dokáže držet na uzdě city, které by vám mohly uškodit. Tak pronikne hlouběji do problému.
- Setkal jsem se s patologickým hráčem, který se chtěl kasinu pomstít tím, že „rozbije bank“. Samozřejmě tam jen nechal další peníze. Nejlepší pomstou je hazardní hry bojkotovat. Přijal byste zaměstnání, kde byste pracoval mnoho hodin denně, kde byste nebyl placen, ale musel velké částky sám dávat, a které by vám přinášelo jen hanbu? Asi ne. Dejte tedy z profese patologický hráč rychle výpověď.
- Prevence na úrovni myšlení se týká i oblasti vztahů, které jsou pro vás důležité. Mirkovi řekla manželka cosi velmi nepříjemného. Místo toho, aby jí nazlobeně odsekl, položil si otázku: „Proč mi to říká?“ Napadlo ho hned několik odpovědí: „Třeba je utahaná z práce, možná se tam zase pohádali nebo má zdravotní potíže. Z přemýšlení ho vytrhl její hlas: „Promiň, já jsem to tak nemyslela.“ No tohle by do ní neřekl. Jsou nebezpečné pocity a stavy, na které je dobré vysílat ostré šípky rozumu, aby člověku neškodily. K nim patří sebelítost, pýcha, sebedopceňování, hněv, přehnaná ctiťá dost, netrpělivost.
- Častou chybou myšlení je „budu šťastný ať...“ (ať splatím dluhy, ať vyhraju, ať dokážu i druhým...). Je to omyl, štěstí v budoucnu neexistuje. I kdyby někdo dosáhl svého cíle, můžete mu pořídit kalit bolest zubu, další ctiťá dost, závist... Šťastní můžete být teď, tedy v přítomnosti. Mít radost a být v tív otě spokojený i v obtížných situacích se dá naučit.

Co patří k prevenci na úrovni pocitů a emocí?

Vyptával, které emoce jsou pro naše pacienty nebezpečné a mohly by vést k recidivě. Dozvěděl jsem se od nich, že samota, smutek, hněv, úzkost, vyčerpání, nuda, ale překvapivě také radost.

Jak už víme, dobrým způsobem, jak se emočně přeladit je jakkoliv trochu vydatnější tělesná aktivita (práce, cvičení, plavání a podobně).

Příznivě působí také relaxace (např. jóga nebo autogenní trénink) u těch, kdo se relaxovat naučili.

Nejlepším lékem na vyčerpání je samozřejmě přiměřený odpočinek.

Zázračným lékem pro ty, kdo mají smysl pro humor, je smích.

Jak už víme, k zvládnutí nebezpečných emocí můžete použít i rozum. Můžete například zkoumat, nakolik jsou naše pocity přiměřené současné situaci a nakolik vycházejí z dávno odplynulé minulosti.

Překonat nudu chce tvořivost a vynalézavost. Jestliže vás trápí tento problém, udělejte seznam dvaceti až třiceti činností, které vás někdy zajímaly, nebo které by nás zajímat mohly. Ať vás přepadne nuda, budete mít z čeho vybírat.

Zvyšujte svoji odolnost vůči zklamání (frustrační toleranci). Pocity typu „Zaslouhuji to, co právě chci teď hned“ jsou dětinské. Dospělý člověk se postupně učí přijímat nevyhnutelná omezení.

Prevence na úrovni chování. Být fit a nehrát.

Je spousta konkrétních věcí, které můžete člověk dělat pro to, aby se udržel fit a nehrál. Následující seznam není úplný. Možná, že vás napadnou další užitečné aktivity.

- Psychoterapie přináší možnost o svých problémech mluvit s někým, kdo má pochopení. Může to být lékař, psycholog, skupina léčených lidí, organizace Anonymních hráčů. Je to účinný a rozšířený postup.
- V prevenci na úrovni chování pomáhají veškeré aktivity neslučitelné s hazardní hrou. Tedy výlet do přírody s rodinou, koupel (sprcha, vana), práce na zahradě apod. Patří sem i jóga. Ta působí na lidi, kteří mají problém s hrou, velice dobře. Kombinuje v sobě relaxaci a tělesné cvičení, o jejichž příznivém působení už víme. Člověk se také dostává do bezpečné společnosti lidí, kteří většinou nehrají, nepijí ani nefetují. Více o tom se dočtete v další části knihy.
- Někteří lidé, když přestanou hrát, cítí napětí a neklid. Většinou to ale netrvá příliš dlouho. Nacházejte v tom, že nehrajete, příjemné stránky. Učte se objevovat nebo znovu objevovat prosté a příjemné radosti života. Naučte se udělat si radost.
- Z předchozího textu víme, že je správné vyhýbat se místům, kde se hraje, i lidem, kteří hazardní hry provozují. Víme také, že je dobré nemít velkou finanční hotovost a nechávat peníze posílat na účet.
- Zázračným lékem, který léčí spousta nemocí včetně patologického hráčství, je rozumný způsob života. V něm by měla být rovnováha mezi prací a povinnostmi na jedné a odpočinkem a kvalitními zálibami na druhé straně.
- Když odpočíváte, nemějte pocity viny. Odpočívat je vaší povinností vůči sobě. Mimo jiné si tak udržujete stabilní a dlouhodobou pracovní výkonnost.

Třístupňová obrana a semafor

Třístupňová obrana

Uvedený postup shrnuje mnohé z toho, o čem jsme už hovořili. Některá americká léčebná zařízení používají tuto obranu jako hlavní léčebný postup. Princip je poměrně jednoduchý. Středověká města a hrady byly chráněny více řadami hradeb. Pokud by i nepřítel pronikl zevním okruhem hradeb, stále ještě bylo možné ho odrazit od některého z vnitřních okruhů. Nepřítelem je pro nás puzení hazardně hrát. Nepříteli můžete te postavit do cesty následující hradby.

1. hradba: Zkoumání řetězců vedoucích k setkání se spouštěči a přerušení těchto řetězců.

☺ Hlava (rozum)

♥ Srdce (emoce)

☞ Končetiny (jednání)

🔴 Spouštěč

2. hradba: Zkoumání řetězců vedoucích od spouštěčů k recidivě (myšlenky, pocity, chování) a přerušení těchto řetězců.

☺ Hlava (rozum)

♥ Srdce (emoce)

☞ Končetiny (jednání)

🔴 Recidiva

3. hradba: Analýza řetězců vedoucích od prvního porušení abstinence k debaklové situaci a přerušení těchto řetězců. Rychlé zastavení recidivy.

☺ Hlava (rozum)

♥ Srdce (emoce)

☞ Končetiny (jednání)

🔴 Debakl

Jak tento postup použít v praxi, si ukážeme na příkladu.

1. hradba

Řekněme, že spouštěč byla výplata a konec pracovní doby a cesta do hospody nebo herny.

Hlava si říkala: „Pro jednou se nic nestane, budu tam jenom chvíli, o nic nejde.“ Co si patologický hráč mohl říkat místo toho? Třeba že by měl mít rozum, že si tohle si říkal už mockrát a dopadlo to špatně.

Nyní srdce: Možná se objevila silná touha po hazardní hře (odborně se tomu říká bažení, anglicky craving).

Jaké jiné pocity by mohl člověk v této situaci vyvolat? Např. vzpomínku na různé úlety, ostudy, trapnosti, nebo bych mohl pomyslet na rodinu.

Končetiny: Kam se mohly vydat, když ne do hospody? Rychle i s penězi domů. Ale ještě lepší by bylo nechat si peníze poslat na účet, z něhož se dá vyzvednout pouze na základě dvou podpisů (např. patologického hráče a manžely nebo někoho spolehlivého z rodiny).

Tím jsme probrali první hradbu před setkání se spouštěčem.

2. hradba

Ta je, jak víme, mezi spouštěčem a recidivou.

Hlavu hráč v hospodě nebo herně moc nepoužívá. Ale měl by, aby se nedostal do průšvihů.

A co srdce? Touha po hře v tomto prostředí většinou rychle sílí, trocha strachu by zde neškodila. Je také možné vzpomenout si na své blízké.

Končetiny: Nejlepší by bylo vzpomenout si na své blízké a rychle zmizet

3. hradba

Hlava: Ta chrání před debaklem. Když už někdo začal hrát, nemusí se ještě zruinovat, ale uvědomit si nastalou nebo hrozící ztrátu.

Srdce: Hráč v takové situaci často potlačuje strach, výčitky a propadá dětské touze a neuvěřitelné naivitě.

Končetiny: Co by měly udělat končetiny v této situaci je snad také jasné: Místo výčitek hraní z hospody rychle zmizel. Patologický hráč mohl také někomu zavolat a požádat ho o pomoc při zastavení recidivy.

Tím by člověk předešel tomu, čemu se říká debakl, lidově „být v rejtí“.

Semafor

Velmi se hodí v situaci, kdy se objeví bažení (nutkavá touha po hře), nebo když dostane člověk nějaký špatný nápad (třeba zajít do hospody či herny). V takové situaci si člověk vybaví nejdříve červené světlo semaforu, které

řiká „zastavit“. Pak si vybaví žluté světlo. Během žlu tého světla si uvědomí různé možnosti, jak může reagovat a hlavně krátkodobé i dlouhodobé následky svého jednání. U uvedených možností si pak vybere nejvýhodnější. Nakonec si vybaví zelené světlo, vybranou možnost uskuteční a vyhodnotí.

<input type="radio"/>	Červená: Stop, zastavit, uvažovat.
<input type="radio"/>	Oranžová: Jaké možnosti, se nabízejí a jaké mají tyto možnosti dlouhodobé i krátkodobé následky? Výběr nejvýhodnější možnosti.
<input type="radio"/>	Zelená: Vybranou možnost uskutečnit a vyhodnotit.

Řekněme, že by se patologický hráč nudil a napadlo ho jít hrát. Jeho semafor by pak vypadal následovně:

Červená: Stop

Žlutá:

1. možnost. Hazardně hrát. Následky: Při špatném sebeovládání ve vztahu ke hře by to mohlo skončit výčitkami svědomí, ostudou, možná i zadlužením a kriminálem.
2. možnost. Zatelefonovat někomu, kdo by mi mohl pomoci a s kým se dá strávit čas bezpečně.
3. možnost. Věnovat se nějaké tělesné práci. Třeba uklidit sklep, vytřít podlahu nebo doma něco opravit či vylepšit.

Výběr nejvýhodnější možnosti: 2.

Zelená: Vybranou možnost uskutečnit a zhodnotit výsledek.

Kdy se semafor nehodí: Někdy je třeba jednat rychle a bez dlouhého uvažování. Třeba kdyby po vás někdo v hospodě (raději tam nechoďte) hodil půllitr. Místo semaforu v takovém případě uhněte a teprve dodatečně přemýšlejte o tom, kde a jak si opatřit lepší společnost.

Semafor lze spojit s třístupňovou obranou, v semaforu pracujete také s rozumem, city i jednáním. Semafor může te tedy použít tak, že vám pomůže předejít setkání se spouštěči, že s jeho pomocí předejdete při náhodném setkání se spouštěčem recidivě a díky semaforu můžete te také rychle zastavit recidivu, kdyby nastala.

Nejistí suveréni - dlouhá cesta ke zdravému sebevědomí

„Oni jsou tak strašně narcisističtí,“ řekla mi americká psycholožka a Dr. Ragle o svých pacientech patologických hráčích. Velké zaměření hráče na sebe a jeho suverenita by mohly někoho mýlit. Ne, rozhodně to není zdravé sebevědomí, když se někdo zoufale snaží vyhrát, aby si mohl vát it sebe a koupit si lásku nebo úctu druhých. Cesty ke zdravému sebevědomí, k sebeúctě a schopnosti uspokojovat své potřeby a k tomu, aby člověk hájil oprávněné vlastní zájmy, vedou úplně jinudy. Následuje několik vyzkoušených způsobů, jak zdravé sebevědomí posilovat.

Rozlišujte mezi sebou jako člověkem a svým problémem

„Jak si mám sebe vát it, když jsem v takových obrovských problémech?“ se možnost ptá leckterý patologický hráč. To, že má někdo problém s hazardní hrou ho ještě zdaleka nevystihuje jako člověka. Můžete a nemusí při tom být chytrý, přátelský, laskavý, rozhodný, nadaný nebo zručný a mít nebo nemít spoustu dalších vlastností. Ty lepší vlastnosti se ovšem více uplatní, až když s hrou přestane. Z vědeckého hlediska je člověk to nejdokonalejší ve vesmíru, co známe. Každý člověk je jedinečným a neopakovatelným zástupcem nejpokročilejší formy života. Podobně i všechna velká světová náboženství rozpoznávají v člověku „Boží jiskru“ nebo dotek Boží ruky. Můžete te být tedy kritický ke vlastnímu dřívějšímu jednání a zároveň si sám sebe vát it.

Mé silné stránky

Následující cvičení zabere jen malou chvíli a stojí za to. Vyjmenujte svých pět dobrých vlastností a pak pět věcí, které umíte lépe, než většina druhých lidí. Pro zajímavost uvádím, co o sobě napsal Michal:

Mé dobré vlastnosti: Jsem pracovitý, chci přijít věcem na kloub, dokážu se rozdělit, mám rád děti, mám rád přírodu.

Co umím: Rozumím vzduchotechnice, dobře hraji stolní tenis, umím opravit věci doma, znám houby a umím dobrou bramboračku.

Pomoc někomu druhému

To je jeden z neúčinnějších způsobů, jak posílit sebevědomí. Těch, kdo potřebují v nějakém směru pomoc a kterým můžete být prospěšný, je velmi mnoho. Můžete to být někdo z rodiny, nějaký soused, někdo známý, dokonce i zvířata, rostliny, či vnitřní prostředí. Ale drobné varování: Nečekejte nějakou zvláštní vděčnost. Děláte to přece hlavně pro sebe a pro svůj dobrý pocit.

Nečekejte, až vás druzí pochválí, pochvalte se sám

Druzí lidé mají většinou jiné starosti než nás chválit, i když bychom to zasloužili. Ať uděláte něco dobrého, s čím můžete být spokojený, neváhejte a hned se pochvalte. Řekněme, že jste zlikvidoval náledí, které se udělalo před domem a na kterém by mohl někdo ošklivě upadnout. Ať práci dokončíte, řekněte si třeba: „Franto, to jsi udělal dobře.“

Naučte se sám sebe přijímat

Přijímejte své pocity a myšlenky, ale uvědomte si, že se jimi nemusíte řídit, ale máte možnost si z nich vybrat. Kdosi chytrý prohlásil, že neví, nač myslí blázni, ale v hlavách moudrých lidí, že je spousta nesmyslů. Je to pravda. Za své myšlenky a pocity zodpovědní nejsme. Zodpovědní jsme až za to, co z nich vybereme a co uděláme. Cesta k sebeovládání nevede přes potlačování vlastních pocitů nebo myšlenek. Ovládnout můžete pouze to, o čem víte. Sebepřijetí pomáhá sebeovládání. Zkuste si jednoduché jógové cvičení. Antar mauna z kapitoly o józe v závěrečné části knihy. Naučí vás přijímat myšlenky a pocity uvolněně a s odstupem.

Jak je důležité držení těla

Udělejte malý pokus. Postavte se před větší zrcadlo a uvědomte si, jak stojíte a jak se přitom cítíte. Pak se nahnrbte, zakulaťte záda, svěste hlavu a znovu si uvědomte své pocity. Nakonec se přirozeně narovnejte, hlavu vytáhněte za nejvyšší místo vzhůru, ramena lehce táhněte dozadu a dolů, rozevřete hrudník a klidně a přirozeně dýchejte. Opět si při tom uvědomujte, jak se cítíte po duševní stránce, a porovnejte to s předchozími polohami. Takto můžete vnímat své tělo, své duševní pocity a souvislost mezi nimi i během dne. Změnou polohy těla můžete nejen posílit své sebevědomí. Vznosné a elegantní držení těla je také zdravější pro páteř a umožní uje správně dýchat.

Drobnosti pro sebevědomí nikoliv nepodstatné

Sebevědomí člověka přidává i to, když je čistě a přiměřeně oblečen, má vyčištěné boty a je oholen. (Jste-li dáma, poslední bod se vás netýká.) Samozřejmě to neznamená, že byste se kvůli nevyčištěným botám měli zhroutit. Vaše sebevědomí má hlubší základy uvnitř, ale proč ho nepodpořit i zvenčí?

Zrcadlo pověz mi...

Sebedůvěře napomáhá zodpovědné chování. Nabízím zajímavý, možná i trochu tajemný pokus. Podívejte se na sebe do zrcadla v době, kdy jste udělal nějaký malér nebo hloupost. Jak se sám sobě líbíte? Jste se sebou spokojen? A nyní zkuste stejný pokus za jiné situace. Celý den nehrajte a udělejte něco dobrého, čím prospějete sobě i druhým. Večer se pak zase podívejte do zrcadla. Nepřipadá vám, že jste zkrásněli? Dobré chování vede k sebedůvěře a dobrá sebedůvěra k rozumnému chování, rozumné chování posílí sebedůvěru a tak dokola. Tomu se říká „kruh ctností“. Jedna dobrá věc v něm posiluje druhou a druhá první. Tak čím začnete? Sebedůvěrou nebo chováním?

Problém viny

Z toho, co nás naučil pokus se zrcadlem, jasně vyplývá, že libovat si v pocitech viny a výčitkách nemá smysl. Něco úplně jiného je přiznat si problém s hráčkstvím a být ochoten s ním něco udělat. Sypání si popele na hlavu bez nejmenší ochoty se změnit je naprosto k ničemu. Nezřídka se za pocity viny skrývá hněv nebo nespokojenost. Z pasáže o přijímání vlastních myšlenek víme, že za to, co se v naší mysli vynoří, nemůžeme - ať je to agresivita, nespokojenost nebo pocity viny. Neměli bychom si ale v takových pocitech libovat nebo jim dokonce přizpůsobovat své jednání. O pocitech viny jsem s našimi pacienty vícekrát hovořil. Poprosil jsem je, aby dokončili následující větu: „Místo pocitů viny a vyčítání si, prospějí sobě a druhým...“ Jedna z odpovědí zněla takto: „Místo pocitů viny a vyčítání si, prospějí sobě a druhým tím, že před vánocema umeju dveře a okna.“ Dobrý nápad.

Neř jsem začal hrát, měl jsem hodně přátel, ale ztratil jsem je. Bylo to proto, že jsem neměl čas nebo že jsem je podvedl. To se teď musí změnit. (Patologický hráč, 25 let)

Doma mi zase začínají věřit (Abstinující patologický hráč, 21 let)

Mezilidské vztahy

Už na začátku se hazardní hráč často dopouští velkého omylu. Domnívá se totiž, že kdyby vyhrál mnoho peněz, druzí by ho měli automaticky rádi. Jako psychiatr jsem se setkal s lidmi, kteří měli spoustu peněz, ale jejich vztahy k jiným byly katastrofální. Je však pravda, že nouze, prohrané peníze patřící rodině nebo i krádeže v domácnosti vztahy pronikavě zhoršují. Hráč se pak někdy ocitá sám. Jeden mladý muž, který se u nás léčil, to popsals následujícími slovy: „Jsem teď natý, ale jako kdybych nebyl, mám rodinu, ale jako kdybych ji neměl.“ Naštěstí i v této oblasti můžete mnoho změnit k lepšímu.

Další častá chyba

První chybou ve vztazích mezi partnery je stupňování konfliktu. Mirkovi vyčítá manželska, že zase prohrál a ona nemá z čeho platit inkaso. Mírek něco zamumlá a pak jí rozzlobeně řekne, že je to její vina, protože neumí hospodařit. Tím samozřejmě přilil olej do ohně. Manželska mu řekne něco o puberťácích, kteří se neměli vůbec že nit. Na to Mírek odpoví další jedovatostí. Scéna končí typicky oboustranným naštváním, někdy i odchodem jednoho z partnerů nebo dokonce fyzickým násilím. Druhou častou chybou je staře ní se do sebe a vyhýbání se druhému. Partner po čase zjistí, že veškeré pokusy se s druhým domluvit mají takovou naději na úspěch, jako mluvit do zdi. Přestane se tedy o dorozumění pokoušet a vztah tím utrpí.

Přiměřená odpovědnost - správná odpověď

Patologické hráčství nemá jednu, ale mnoho příčin. Hráč sotva může za to, že automaty už jsou pomalu na kať dóm nádraží. Vyrojily se jako houby po dešti. I to je jedna z příčin jeho problémů. Určitý podíl na svých potířích ovšem má. A hlavně záleťí hodně na něm, jestli si problém přizná nebo jestli se bude ještě nějaký čas konejšit naivními sny o výhře. Pro zachování vztahu je potřeba přiznat svůj podíl na problémech rodiny, a nabídnout nějaké řešení, které dává perspektivu. Převzetí odpovědnosti je první krok. Tím druhým je změna chování. Je to tedy něco velmi konkrétního, co člověk udělá nebo naopak dělat nebude. Doplněte prosím pěti různými způsoby následující nedokončenou větu: Protože přiznávám svůj díl odpovědnosti na problémech v rodině...

Pro inspiraci uvádím to, co vymyslel Vašek: Protože přiznávám svůj díl odpovědnosti, nebudu chodit do hospod, kde mají automaty. Protože přiznávám svůj díl odpovědnosti, budu nechávat posílat výplatu na bankovní účet vázaný podpisem manželska. Protože přiznávám svůj díl odpovědnosti, přestanu se stýkat s Marcelem, který rád vasedává po hospodách. Protože přiznávám svůj díl odpovědnosti, přestanu dělat číšníka a budu se hospodám a automatům vyhýbat. A protože přiznávám svůj díl odpovědnosti, půjdu se léčit, kdybych to nezvládl sám.

Druhy vztahů

Mezilidské vztahy samozřejmě neznamenají pouze vztahy v rodině. Abychom se lépe orientovali ve vztazích, nejprve je rozdělíme do tří skupin.

Známí: Povídáme si s nimi o počasí, pozdravíme se, často toho o sobě víme velmi málo.

Přátelé: Tady už nás spojuje cosi, co jsme spolu prořili, nebo společný koníček. Známe se poměrně dobře, máme tendenci si pomáhat.

Intimní vztahy: Neznamenají vřd y nutně vztah sexuální. Sexuální vztah může a nemusí být zároveň intimní. Lidé v intimním vztahu jsou si blízcí kusem společného řiv ota, silnější náklonností, příbuzenskými vazbami, sdílením něčeho velmi podstatného. Většinou jsou k sobě mnohem otevřenější, než li je tomu u jiných vztahů. Kromě toho jsou i vztahy, které lze nazvat **účelové**. Nevstupujeme do nich ze sympatie, ale proto, abychom dosáhli nějakého cíle nebo účelu. Proto oslovíme prodavačku, jednáme v práci nebo jdeme k lékaři. Lidé, s nimiž do těchto vztahů vstupujeme, jsou často známí, někdy i přátelé, ale v tomto případě je prvotní účel, jehoť chceme dosáhnout: Koupit zboží, vydělat si, vyléčit si nějaký zdravotní problém. Dobré vztahy samozřejmě mohou dosažení cíle usnadnit. Zamyslete se, prosím, nad tím, jak jste nebo nejste spokojeni s množstvím i kvalitou vztahů v jednotlivých skupinách. Co byste případně chtěli vylepřit. V další části se zamyslíme, jak na to.

Dobré vztahy se dají naučit

Jako jste se naučili číst, psát nebo počítat, můžete se naučit vytvářet dobré vztahy. Následující trochu obsáhlejší přehled shrnuje, co vztahům pomáhá a co jim škodí. Jestli skutečně chcete své vztahy zlepšit, přestaňte hrát. K tomu navíc cvičte každý den jeden bod přehledu po druhém, a tak postupně projděte celý přehled. Potom se budete vracet zvláště k těm bodům, které jsou pro vás zvláště důležité. Co dobrým vztahům pomáhá a co jim škodí?

Dobrym vztahum pomaha	Dobrym vztahum skodi
Když druhému pozorně nasloucháme	Nevěnování pozornosti druhému
Porozumění druhému	Neporozumění druhému
Schopnost vidět silné stránky a přednosti druhého	Podceňování druhého a pohrdání jím
Poskytování radosti druhému	Působení druhému utrpení
Přistihnout druhého při něčem, zač ho můžete te pochválit	Osobní kritika (např. „Jsi blbec“) místo věcné kritiky („Dalo by se to udělat tak a tak.“)
Souhlas	Nesouhlas
Úsměv nebo výraz tváře, který souzní s výrazem druhého	Odmítavý výraz nebo výraz, který je v rozporu s tím, jak cítí druhý (úsměv se nehodí při „upřímné soustrasti“)
Přiměřeně dlouhý společně strávený čas	Ďádný nebo malý společný čas
Klidný a důvěrný tón hlasu	Ostrý, úsečný tón, příliš rychlé tempo řeči
Klid a uvolněnost	Napjatost, nervozita a ostražitost
Vzájemná očekávání jsou v souladu	Rozdílná vzájemná očekávání
Důvěryhodnost	Lži
Společní přátelé	Různí přátelé, kteří se nesnášejí
Společné cíle a zájmy	Rozdílné cíle a zájmy
Spolupráce	Soupeření
Humor	Posměch
Přátelskost	Nenávist
Schopnost vyjednávat a dosáhnout dohody	Neschopnost se domlouvat a dohodnout
V určitých vztazích dotyky, pohlazení apod.	Vyhýbání se dotykům v intimních vztazích
Schopnost projevit kladné city druhému	Neschopnost projevit kladné city, projevování pouze těch záporných
Péče o zevnějšek, oblečení a hygienu	Zanedbaný zevnějšek
Vyvážené vztahy (člověk zhruba stejně bere i dává)	Nevyvážené vztahy - velký rozdíl mezi tím, co člověk bere a dává

Domácí pohoda utrpěla nejvíc a taky tím trpělo nejvíc lidí - manželka, děti, příbuzní i já. To je pravděpodobně nejtěžší prohra. Považuji to za nejdůležitější. (Patologický hráč, 32 let)

Umění ve službách duševního zdraví

Mezi hazardní hrou a hraním si jen tak, kdy člověk netouží po výhře a nesoupeří ani sám se sebou, je velký rozdíl. Hazardní hra škodí, když to hraní si můžete léčit. Pojďme si tedy chvíli hrát.

Poezie

Každý asi někdy zkusil napsat básničku. Ne, nechci z vás dělat Vrchlického nebo Seiferta. Jde o to vyjádřit, co cítíte. Na poučky o rytmu nebo verších ze školy při tom klidně zapomeňte. Důležité je, že tím si své pocity uvědomíte a vyjádříte je. Dokážete tak sám sebe lépe vnímat, přijímat se a lépe se i ovládat. Pro zajímavost uvádím, že v Kalifornii existuje už skoro 30 let Institut pro léčbu poezií. Následuje pár tipů, jak poezii v psychoterapii využít ať:

- V určité náladě si vyberte právě takové verše, které souzní s onou náladou. Při muzikoterapii - léčení hudbou - se tomu říká „level princip“ (volně přeložte no zásada podobného vyladění).
- Básně můžete te číst s někým, kdo je vám blízký a porozumí vám. O té či oné básni, myšlence anebo pocitech, které ve vás vyvolávají, můžete te hovořit a dost možná zjistíte, že vás napadají věci a souvislosti, které by vás jinak nenapadly. Podobně můžete s poezií pracovat i skupina.

- S textem rozmlouvat. Něco ve vás moţná vyvolá pocit spřízněnosti a budete to chtít rozvinout. Nebo právě naopak bude vaše vnitřní zkušenost v něčem jiná. Zkuste odpovědět na něčí báseň vlastní básní. Takové výměny básní byly běžné ve starém Japonsku.
- Pocity, které ve vás ta či ona báseň vyvolala, můžete vyjádřit i jinak - v próze, kresbou nebo třeba hrou na nějaký hudební nástroj (to, že jste na něj moţná nikdy nehráli, vůbec nevadí). Vznikne něco, co moţná potěší i druhé nebo to zůstane jen vám. Sebevýjádření má velkou cenu v kaţdém případě. Schopnost uvědomovat si vlastní pocity a vhodně je projevit můžete předejít i různým nemocem. Někdy se dokonce tvrdí, že právě okolnost, že te ne většinou dokáţí lépe projevovat pocity, je jedním z důvodů, proč se doţívá ají vyššího věku.
- Náhodně nějakou knihu dobrých básní otevřete na libovolném místě a nechte prst spočinout na určitém verši. Přečtete si tento text a přemýšlejte, zda a v čem a jak souvisí s vaší současnou situací, s tím co cítíte a jak ţijete.

Vyberte si část básně nebo myšlenku, které vás něčím přitahují a jímţ chcete hlouběji porozumět. V duchu si je znovu a znovu opakujte. Rozumová vysvětlení, která vás budou napadat, odsouvejte stranou. Nejde o myšlenkové konstrukce, ale o pocit a intuitivní porozumění. Meditaci o hlubším smyslu můžete provádět téměř kdykoliv. Zvláště zajímavé ale budou vaše pokusy ve stavu klidu a uvolnění, které navodíte nějakou relaxační nebo meditační technikou. Podobný stav vědomí také nastává krátce před usnutím či brzy po probuzení. Je pochopitelné, že k takovému účelu se zvláště dobře hodí verše duchovního obsahu jako např. následující text ze staroindické Kaušitaki Upanišad.

Není to jen chuť, které bychom měli chtít rozumět,
měli bychom znát Chutnajícího.
Není to jen čin, kterému bychom měli chtít rozumět,
měli bychom znát Konajícího.
Nejsou to jen radost a bolest, kterým bychom měli chtít rozumět,
měli bychom znát Proţívajícího.

Hudba

Vyznačuji se naprostým nedostatkem hudebního sluchu, takže notami nebo stupnicemi vás trápit nemohu, i kdybych chtěl. Něco ale přesto navrhnu. Vezměte nějaký nástroj, třeba zobcovou flétnu, činelky, triangl, harmoniku, zvonek nebo xylofon (všechny uvedené se dají pořídit poměrně levně). Nepřemýšlejte o notách, i když je třeba znáte, a vyjadřujte hrou různé věci. Můžete například zahrát, jak se teď cítíte, jak se díváte do budoucna, nač se těšíte, co cítíte vůči tomu kterému člověku a co si s ním potřebujete vyjasnit. Můžete nechat různé části své osobnosti, aby zahrály svou melodii (například chlap ve vás, dítě, naivka, idealista, mudrc, hrdina). Vůbec není náhoda, že hudba má blízko k duchovním věcem prakticky ve všech tradicích a kulturách. Případá vám to směšné? V současných Spojených státech se velmi rozmohlo amatérské bubnování. Do velkých bubnů i malých bubínků mlátí lidé kaţdého věku a různých povolání, dokonce i váţení obchodníci a manaţeři. Podle zpráv z novin některé velké firmy a i zdravotnická zařízení organizují společné bubnování. Věří totiž, že se tak odstraňuje napětí, mírní deprese, předchází nadměrnému stresu a pomáhá týmové spolupráci.

Malování

Mladí lidé kaţdého věku rádi malují a kreslí. Zase nejde o to, vytvořit umělecké dílo, ale vyjádřit to co cítíte. Z Orientu pochází tradice kreslení mandaly. Mandala znamená magický kruh symbolizující celistvost a úplnost, tedy opak toho, co často cítíme, totiž že něco chybí a něčeho se nedostává. Základní motiv kruhu můžete samozřejmě doplnit dalšími symboly nebo motivy.

Můžete také nakreslit obrázek např. na téma:

Má cesta ţiv otem.

Setkání s moudrým starcem nebo dobrou vílou.

Jak chci, aby můj ţiv ot vypadal za deset let.

Vítězný boj s drakem.

Vznešenost skromného a neokázalého ţiv ota.

Můj erb (do erbu patří symboly síly, ctnosti a hrdinských činů jeho nositele).

Dramatické umění

V psychoterapii při léčení různých problémů a při rozvíjení osobnosti se pouţívá často a s úspěchem. Ani v tomto případě nevyčerpávají následující příklady zdaleka všechny moţnosti.

1. Příprava na obtížnou situaci: Člověk si obtížnou situaci doma přehraje „na nečisto“, takže potom ji zvládá lépe. Takto se američtí kandidáti na úřad prezidenta připravují na důležité předvolební televizní debaty. Co myslíte, nebylo by užitečné předem si nacvičit, co budeme říkat:

Když se budete ucházet o zaměstnání.

Když bude potřeba někomu vysvětlit, že máte problém s hazardní hrou.

Když se budete chtít usmířit s manželkou.

Když budete vyjednávat s věřitelem.

Když budete odmítat pozvání nějakého pochybného známého do hospody nebo herny.

2. Lepší porozumění druhým: Přehrajte si, co říkal někdo, kdo je pro vás důležitý. Zopakujte pokud možno doslova to, co řekl, podle možností napodobte i výraz tváře a tón hlasu. Co si při tom asi myslel, jak uvažoval, co cítil, o čem mu šlo? Kdo druhým lépe rozumí, dokáže se s nimi dohodnout, snadněji spolupracovat a lépe vycházet. To je důležitá věc.

3. Lepší porozumění sobě: Můžete mě si představit, jako by v každém člověku byla spousta malých človíčků, kteří se navzájem vůbec nemusí podobat a dokonce ani shodovat. To, co vnímáme jako jednání člověka, je často výsledkem různých a často protichůdných sil. Chcete lépe porozumět, proč jste to, nebo ono udělal nebo řekl? Nechte tu část své osobnosti, která je za to především odpovědná, vysvětlit své důvody. Pak jí můžete navrhnout, aby se domluvila nebo poradila s jinými částmi vaší osobnosti, s těmi moudřejšími, zdravějšími a laskavými. Nebo jiný příklad, řekněme, že máte nějakou bolest bez zřejmé tělesné příčiny (třeba bolest hlavy) nebo duševní trápení. Nechte človíčka ve vás, který vám tyto problémy působí, vysvětlit důvody, proč vám dělá bolest. Človíček, který působí bolest, možná potřebuje něco vysvětlit, pomoci, potěšit apod. Pak možná nechá vaši hlavu nebo nervy na pokoji.

Duchovní život

Přinejmenším podle jedné odborné práce můžete duchovní a náboženský život do jisté míry chránit před hazardní hrou. Nehodlám nikoho přesvědčovat, aby věřil v to či ono. Nabízím zde pouze jednoduché cvičení, s nimiž máme dobré zkušenosti.

Co je mým opojením?

- Zavřete oči a vsedě nebo vleže se uvolněte.
- Dovolte své pozornosti se obrátit dovnitř, tam, kde je místo plné klidu. Zeptejte se sami sebe: „Co mi působí opojení?“ Ptejte se podobně, jako když člověk sedí u jezera a hází do vody oblázky a pak jen pozoruje kruhy na vodě. Nehleďte odpověď, jen nechte ve svém vědomí vyvstávat obrazy, slova, myšlenky, pocity duševní i tělesné. Vaší opojnou látkou nemusí být chemická látka, ale můžete to být i činnost, proces, emoce, duševní stav atd. Dopřejte si trochu času a pozorujte, jaké odpovědi se na vaši otázku objeví.
- Nyní se o něco hlouběji nadechněte a položte si stejným způsobem další otázku: Jaký je příběh mého opojení? Opět si dopřejte si trochu času a pozorujte, jaké se objeví odpovědi.
- Opět se uvolněte. Pak se zase o něco hlouběji nadechněte a zeptejte se: Co duchovně i jinak skutečně potřebuji?
- Na konec se protáhněte, otevřete oči. Pak si případně své zkušenosti zapište.

Spiritualita u lidí s návykovými nemocemi

Na otázku, zda mají duchovní životem, odpoví u nás asi většina lidí, kteří mají problém s návykovou nemocí negativně. Když jsme ale s abstinujícími bývalými pacienty hovořili důkladněji a ve smyslu širšího pojetí spirituality, ukázalo se, že je tomu jinak. To je možno ilustrovat na následujících příkladech.

- Jeden z abstinujících popisoval zážitky hlubokého klidu v kostele, když doprovází starou matku do bohoslužby, protože by tam sama nedošla.
- Jiný abstinující doslova řekl: Spiritualita je obsažena i v psychoterapii.
- Další abstinující se přihlásil do university třetího věku a zvolil si jako předměty studia antickou a orientální filozofii.
- Jiný popisuje duchovní zážitky a „čerpání síly“ v přírodě.
- Další poučil citát, že „Je zakázáno cokoliv brát do hrobu“, aby ukázal určitý nově získaný nadhled ve vztahu k majetku.
- Další řekl, že chce žít tak, aby se nemusel stydět.
- Jiný projevoval vděčnost za „úspěchy na rámeček svého úsilí“.

Smích

Patologičtí hráči bývají často zasmušilí a váťní. Je to celkem pochopitelné, často na ně doléhají starosti a problémy. Přesto, nebo právě proto, se potřebují občas zasmát. Existují důkazy o tom, že smích zvyšuje odolnost vůči stresu. O smíchu jsem dokonce napsal knihu, která už vyšla ve dvou vydáních⁶. Zde nabízím pouze jeden jednoduchý postup, který dokáže podle moderních výzkumů mozku lidem zlepšovat náladu.

Lišácký úsměv

Při něm se stahuje kruhový sval obkružující oči. Tento sval má tedy zhruba tvar obrouček brýlí. Stáhněte tento sval, ať se vám v koutcích úst udělají jemné vrásky. Zároveň táhněte koutky úst šikmo vzhůru směrem k uším.

Ranní úsměv

Po ránu se odeberte do koupelny nebo k umývadlu a ještě rozespálí se na sebe do zrcadla zasmějte. Pokud vám bude připadat nesmyslné, řehtat se na sebe, když by se vám chtělo ještě spát, tím lépe. Možná se rozesmějete o to víc a dobrá nálada vám vydrží celý den.

Buddhův úsměv

- Sedněte si do jakékoli polohy, v níž budete mít rovněž záda.
- Zavřete oči a uvolněte svaly, které nepotřebujete k zachování vzpřímené polohy.
- Koutky úst táhněte šikmo vzad a vzhůru přibližně směrem k ušním lalůčkům. Současně se snažte přitahovat ušní boltce směrem k hlavě.

Při tomto cvičení nejde o to, abyste mávali ušima, ale o to, abyste aktivovali drobné zakrnělé svaly za ušními boltci. Tyto svaly bývají aktivní v situacích, kdy se člověk cítí bezpečně. (Podobně i králík nebo zajíc nechává v bezpečí uši přitážené k hlavě.) Aktivace příslušných svalů může pocit bezpečí vyvolávat.

Vnitřní úsměv

- Sedněte si do jakékoli polohy, v níž budete mít rovněž záda.
- Uvolněte svaly, které nepotřebujete k zachování vzpřímené polohy.
- Oči nechte tentokrát otevřené. Představte si, že na straně vašich očí, která je obrácená směrem dovnitř do hlavy, se rozzářilo zlaté světlo. Toto světlo vychází z vašich otevřených očí směrem navenek.

Toto cvičení tak trochu připomíná pohled dítěte na rozsvícený vánoční stromek. Můžete te ho použít i pro vlastní potřebu i v situacích, když budete chtít být velmi okouzlující.

Vnitřní úsměv pro pokročilé

- Sedněte si do jakékoli polohy, v níž budete mít rovněž záda. Oči zavřete.
- Uvolněte svaly, které nepotřebujete k zachování vzpřímené polohy.

Představte si, že na straně vašich očí, která je obrácená směrem dovnitř do hlavy, se rozzářilo zlaté světlo.

Usmívejte se, ale tentokrát dovnitř na různé části těla, zejména na ty, které byly vystaveny větší námaze. Oči, hlasivky, kluby, páteř apod. si zaslouží váš přátelský úsměv a povzbuzení.

Smích břichem

Položte si ruku na břicho. Při zavřených ústech se smějte tak, aby vám břicho poskakovalo. Budete při tom dost moňá a vydávat poněkud komický kuckavý zvuk.

Barevný úsměv

Představte si, že vnitřní prostor vašeho těla je naplněn čirou tekutinou. Nyní do této tekutiny kápněte nějakou veselou barvu, např. oranžovou. Pozorujte jak se barevná veselost šíří v celém těle.

Smích dechem

S nádechem si říkejte „vdechuji klid“, s výdechem v duchu opakujte „vydechuji a usmívám se“. Složitější varianta této cvičení zní: Nádech – vdechuji klid, výdech – vydechuji a usmívám se, další nádech – vnímám přítomný okamžik, výdech – je to šťastný okamžik.

Smích podle paní Ossius

Paní Ossius byla jóginka českého původu, která prožila většinu života v Spojených státech. Koncem 60. let ve věku kolem sedmdesátky navštívila Čechy a učila zde jógu. Následující cvičení se hodí pro ty, kdo se rádi zasmějí a nemusí se při tom ohlížet na sousedy za zdí svého panelového obydlí.

- Výchozí polohou je lež na zádech, přitáhněte stehna k trupu a pokrčte ruce v loktech.
- Nohama i rukama vykonávejte pohyby jako při jízdě na kole.
- Do rytmu šlapání vyslovujte ve zrychlujícím se tempu slabiky „ha, ha, ha - ho, ho, ho - he, he, he - hi, hi, hi - ha, ha, ha - ho, ho, ho - he, he, he - hi, hi, hi - ha, ha, ha - ho, ho, ho - he, he, he - hi, hi, hi...“ Pokračujte tak dlouho, dokud vám stačí síly nebo dech.

Cvičení se hodí spíše pro relativně zdravé, nebudou ho cvičit lidé krátce po operaci v břišní dutině, s váťnou srdeční nemocí apod.

Smích rukama

⁶ Nešpor K. Léčivá moc smíchu. Praha: Vyšehrad 2002; 136.

Ve stoji přitáhněte ruce k ramenním kloubům. Při výdechu prudce předpaťte a opakujte: „Jsem radostný“ nebo „jsem radostná“. S dalším nádechem znovu přitáhněte ruce k ramenům. Při výdechu upaťte a opakujte: „Jsem veselý“ nebo „jsem veselá“. S dalším nádechem opět přitáhněte ruce k ramenům. Prudce vzpaťte a opakujte: „Jsem nadšený“ nebo „jsem nadšená“. Při výdechu a vzpaťování přejděte do výponu na špičkách nohou. S dalším nádechem se vraťte do výchozí polohy.

Povídání o smíchu a józe ukončím básní jednoho z největších říjících jóginů současnosti Paramahansy Satjánandy.

Rozesmát druhé

*Někteří lidé se celý život smějí,
Umějí rozesmát sebe i druhé.
Jiní nařikají celý život.
Pověz, kam patříš ty?*

*Smích je umění.
Někdy přichází samovolně,
ale to je něco jiného,
takový člověk také později nařiká.
Ale když se u míš smát
a rozesmát druhé, už nařikat nebudeš.*

*Když vidiš někoho, jak se směje,
nedokážeš se ovládnout, musíš se přidat.
Proto ten, kdo umí druhé rozesmát,
je v souladu se sebou i s nimi.*

*Jak se naučíš umění smíchu,
nejznamenitější ze všech jóg?
Jestli se opravdu chceš v ní zdokonalit,
budeš muset považovat život za žert,
protože život v jediné vteřině začíná a v jediné končí.*

*I když pláčeš, považuj pláč za největší žert,
jeho podstata je dočasná,
nemůžeš neustále plakat,
zanedlouho budeš unaven.*

*Ale smát se můžeš stále, dnem i nocí,
protože je mnoho druhů smíchu.
Můžeš se chechtat nebo usmívat,
můžeš se jen pousmívat nebo se v mysli tiše smát,
smích tě ale neunaví
a úžasně ti prospěje.*

*Nyní ti povím tajemství,
když nechceš plakat, tak se nauč smát.
Jak? Cestu najdeš.*

(Paramahansa Satjánanda)

Nebylo by lépe nežít?

Tuto nebo podobnou otázku si asi někdy v životě položil každý člověk. Mě napadla, když jsem měl silné bolesti. Pak jsem si uvědomil, že kdybych se zabil, mohl bych se podle orientálních náboženství narodit v příštím životě např. v Indii v nějaké chatrči a od útlého dětství zápasit o základní prostředky, abych se naučil vážit si života. Různá náboženství a mystikové různých dob i tradic se shodují v tom, že smrt těla ještě neznamená smrt ducha. Před útekem ze života varují i lidé, kteří prošli k lince smrti a tak trochu na „druhý břeh“ nahlédli. Jestliže

někdo předčasně dobrovolně odejde ze života kvůli bolesti a utrpení, asi tím nic nevyřeší. Pouze své problémy přenesou z jedné roviny bytí do druhé, kde není jejich zvládnutí o nic snazší.

John pocházel z dobré rodiny, Dostal náležitě vzdělání. Stal se z něj úspěšný obchodník. Šťastně se oženil a vše nasvědčovalo, že povede život spokojeného Američana vyšší třídy. Jeho neštěstím se staly sázky na výsledky sportovních utkání. Se sázkovou kanceláří udržoval spojení i během svých pracovních cest do Evropy. Po čase mu jeho příjmy přestávaly stačit. Následovala zpronevěra peněz, nekryté směnky, skandál a policejní vyšetřování. Z člověka patřícího ke smetánce se rychle stával vyděděnec, zloděj, podvodník. Bývalí přátelé se ho stranili. Jeho manželství se rozpadalo. V té době přemýšlel o sebevraždě. Za pomoci odborné léčby a organizace Anonymních hráčů (na setkání Anonymních hráčů jsem ho poznal) problémy nakonec zvládl a přestal hrát. Vezměte si z toho příklad. **Myšlenky na sebevraždu, zejména pokud se vracíte, jsou dalším dobrým důvodem proč přestat hrát a vyhledat odbornou pomoc!**

Měl sebevražedné myšlenky a o sebevraždě hodně přemýšlel. Tádny ze způsobů sebevraždy mu však nevyhovoval. (Z chorobopisu patologického hráče, 35 let)

Všem pak řekl: „Kdo chce jít za mnou, zapřít sám sebe, nes každého dne svůj kříž a následuj mne“. (Evangelium podle Lukáše)

Staré indické přirovnání ukazující jak vzácné a cenné je narodit se v lidské podobě říká: Na dně nekonečného oceánu leží želva a na vodní hladině plave malý dřevěný kruh. Pravděpodobnost, že se nějaká bytost narodí v lidské podobě, je asi taková, jako že želva při náhodném vynoření na hladinu prostrčí hlavu oním dřevěným kruhem.

Patologičtí hráči si navzájem pomáhají

Je polední přestávka. Nacházíme se v americkém městě Cleveland v místnosti, která je něčím mezi poloprázdným skladem a kanceláří. Postupně se zde schází několik lidí navzájem si velmi nepodobných. Pohledná černoška kolem 30 let, velmi tlustý muž kolem padesátky, štíhlý a úctu budící asi šedesátiletý muž, asi dvacetiletý mladík a pár dalších. Jak přicházejí, usadají do kruhu. Mezi nimi já, jediný Evropan a také jediný, kdo není patologický hráč. Štíhlý muž, který se těší přirozené autoritě, mě představuje jako lékaře, který léčí závislost a který sem přišel se dozvědět, jak lépe pomáhat hráčům. Host na takovémto setkání je čímsi naprosto neobvyklým, ale nikdo nic nenamítá. Ačkoliv se jistě navzájem znají, představují se: „Jsem John, patologický hráč (anglicky gambler), jsem Robert, patologický hráč, jsem Mary, patologická hráčka, jsem Petr, patologický hráč...“ Někteří z nich připojují pár slov o sobě. Tlustý muž se přidal nedávno, přestal hrát asi před týdnem, ostatní ho povzbuzují. John, který setkání zahájil, s hrou přestal už před mnoha lety a už dávno zaplatil dluhy. Ačkoliv si ho rodina i přátelé zase váží, říká o sobě nelitostně: „Byl jsem podvodník a zloděj, abych si opatřil peníze na sázky, kradl jsem a podváděl.“ Když skončí úvodní kruh, během něhož se přítomní představili, ptá se John Mary, jestli chce pokračovat. Souhlasí. Začíná předřikávat otázky, ostatní nahlas odpovídají, většinou kladně. Otázky pocházely z dotazníku, který známe z předchozího textu. Po chvíli mlčení se Mary rozhoduje a začíná mluvit o sobě. Mluví o tom, jak ze zdánlivě nevinné hry bingo se stala vášeň, která sužovala ji i její rodinu, jak kvůli hře zanedbávala děti a jak strašlivě se za to styděla. V jejím hlase je bolest. Ačkoliv jsou tyto lidi navzájem tak nepodobní, každý z nich přesně ví, o čem Mary hovoří. Její krátká zpověď končí tím, že našla organizaci Anonymních hazardních hráčů a zatím je v pořádku. Je v tom obrovská úleva, ale všichni vědí, že ani Mary ani nikdo z přítomných nemá vyhráno. Dokonce ani John ne. Jsou ale na společné cestě, které se chtějí držet a stůj co stůj. Setkání končí závěrečnou modlitbou klidu. Všichni společně opakují: „Bože dej mi klid přijímat věci, které nemohu změnit, odvahu měnit ty věci, které mohu, a moudrost mezi nimi rozlišovat.“ Pak vstávají ze svých míst, loučí se a navzájem objímají. Rychle vycházejí ven a rozjíždějí se do svých podniků a kanceláří. John, který mě veze ve svém autě, mi ještě stihne dát adresu jednoho zařízení, které léčí patologické hráče. To už je ale jiná kapitola.

Překlad materiálů Anonymních hráčů (Gamblers Anonymous), najdete v další části knihy. „Anonymní hráči“ působí v sousedním Německu, první skupinu Anonymních hráčů jsme založili 10. 10. 1994 při Oddělení pro léčbu závislostí. V současnosti se schází vždy v pondělí v 18:30 na pavilónu 31 Psychiatrické léčebny Bohnice. Další skupina se schází (rok 2006) na adrese U svobodárny 12, Praha 9, ve čtvrtek od 18:00.

Skupinová a hromadná terapie u patologického hráčství

Otevřená skupina patologických hráčů vedená odborníky se na pavilonu 31 Oddělení pro léčbu závislostí v Psychiatrické léčebně Bohnice schází jednou týdně každou středu od 16:30 (kromě státních svátků). Počet účastníků se pohybuje od 12 do cca 60, někdy přicházejí i příbuzní a přátelé.

Jaká jsou pravidla a podmínky účasti? Přijít můžete každý, nesmí být ale pod vlivem alkoholu nebo drog. Jeho jméno není důležité a nemusí ho uvádět. Také nikoho nenutíme, aby o sobě mluvil, když nechce. Lékař nebo psycholog, který tuto skupinu vede, je vázán povinnou mlčenlivostí. Diskrétnost očekáváme i od účastníků skupiny.

Když vedu tuto skupinu já, obvykle se skládá z následujících částí:

Úvod

Nejdříve se ptáme těch, kdo se léčí ambulantně, na jejich zkušenosti a přivítáme nové účastníky. Těch se ptáváme na jejich tři hlavní důvody, proč chtějí přestat hrát.

Motivace

Pak následuje **posilování motivace**. Účastníci jeden po druhém odpovídají např. na následující otázky:

Jaký byl můj nejhorší zážitek související s hazardní hrou?

K posilování motivace použijeme i otázky z dotazníku Anonymních hráčů, který je uveden na začátku této knihy a jeho společné vyhodnocení.

Jaké jsem měl fantazie o hazardní hře, jaká byla skutečnost?

Jaké finanční nebo jiné ztráty mi hazardní hra způsobila? (Jednou jsem např. nechal kolovat klíček od auta a ptal se účastníků, kolik osobních aut prohráli.)

Kdy jsem se kvůli hraní nejvíce styděl?

Kdy jsem kvůli hazardní hře jednal v rozporu se svými zájmy?

Jak jsem hraním ublížil sobě nebo druhým?

Jaké duševní potíže a poruchy myšlení jsem v souvislosti s hazardní hrou pozoroval? (Viz např. už popsaný blud spořitelny.)

Nácvik

Pak následuje **nácvik některého účinného postupu**, jak problém s hazardní hrou překonat. Sem patří mnoho z toho, o čem jsme už hovořili, např.:

- Semafor
- Třístupeňová obrana
- Typický spouštěč a jak se mu vyhnout
- Jak zlepšit sebeovládání
- Jak zlepšit mezilidské vztahy
- Jak dát do pořádku své finance
- Zkoumání hráčských bludů
- Rozvrh dne a životní styl

Závěr

Končíme obvykle optimisticky, např. takto:

- Jedna konkrétní věc, kterou udělám pro překonání svého problému v nejbližších dnech?
- Jak si udělat radost zdravě a bezpečně?
- V čem se mi rozsvítilo?
- Jak vylepším svůj životní styl?
- V čem jsem nyní moudřejší než dříve?

Prázdný oheň

Co je to prázdný oheň

Dr. Michael Smith vede Lincolnovu nemocnici v Bronxu. Kromě jiných obvyklejších metod tam k léčbě lidí závislých na drogách používá i akupunkturu. Dr. Smith popisuje stav lidí, kteří jsou závislí na drogách (já dodávám: také nadměrně pijí nebo jsou patologickými hráči), jako „prázdný oheň“. Co to znamená? Tito lidé jsou v době, kdy nemají drogu, často neklidní, podráždění, rozčekaní, nesoustředění.

Není to ovšem nadbytek energie, který vede k tomuto stavu. Je to naopak její nedostatek, proto výraz „prázdný oheň“. Američané přirovnávají patologické hazardní hráčství k závislosti na kokainu. Ten také nevyvolává tělesnou závislost, způsobuje však závislost duševní. I on vede k stavu chorobného vydrátání a zatěhuje srdce i další orgány nadměrným stresem. Jestliže čte tento text patologický hráč, jistě velmi dobře ví, o čem mluvím.

„Prázdný oheň“ ale není jen problémem lidí závislých nebo hráčů. Vyčerpaných a předrát děných lidí potkáváme den co den spoustu.

Důležitější než li nějaký nepříznivý stav popsat nebo pojmenovat je změnit ho k lepšímu. Co tedy může člověk, u kterého hoří „prázdný oheň“ udělat? Nabídnou několik možností, které jsou praktické a účinné z hlediska západní i východní medicíny.

Relaxace

Přirozenou léčbou nadměrného a dlouhodobého stresu (tedy stavu přibližně odpovídajícího „prázdnému ohni“) je relaxace (uvolnění). Budu citovat výpověď jednoho osmnáctiletého chlapce z Velké Británie, který úspěšně překonal problémy s hracími automaty: „Když mě přepadl neklid, protože jsem nehrál, většinou se mi podařilo zvládnout relaxaci na jógový způsob. Relaxovat jsem se naučil ve škole, byla to asi jediná věc, kterou jsem ve škole poslouchal a která mi stála za to, abych se jí naučil.“

Nejlepší způsob, jak se naučit relaxovat, je jít do nějakého kurzu jógy nebo se naučit autogenní trénink. Pokud nemáte možnost udělat ani to ani ono, navrhuji vám naučit se následující jednoduché postupy z psaného návodu. Základní jógovou relaxaci (šavásanu) najdete popsanou v kapitole o józe a z www.drnespor.eu si můžete te stáhnout i její nahrávku.

Břišní dech

Je to právě oblast břicha, kam východní medicína umisťuje vnitřní oheň, o jehož posílení nám jde. Položte se na záda, pokrčte nohy v kolenu, jednu ruku volně položte do oblasti pupku, její loket nechte na zemi. Uvolněte se. Nechte svůj dech plynout volně a přirozeně. Nyní si uvědomte, jak se ruka na břicho zdvíhá spolu s ním při nádechu a poklesává během výdechu. Není třeba se nijak namáhat, snažit se nebo o něco usilovat. Stačí si uvědomit pohyb břicha nahoru a dolů během nádechů a výdechů, vnímat svůj přirozený dech. Jestliže se objeví nějaké myšlenky, pocity nebo fantazie, je to v pořádku, nemusíte se však jimi zabývat. Nechte je přicházet a odcházet. Abyste snadněji udrželi pozornost, můžete se s nádechem počítat jedna, s nádechem dvě, s výdechem dvě, s nádechem tři, s výdechem tři atd. Takto můžete pokračovat dvě, pět i více minut, podle toho, kolik máte času. Kdyby někdo na vnitřní oheň nevěřil, připomínám, že oblast břicha je pro prevenci stresu důležitá i z hlediska naší medicíny. V stresu lidé břicho často napínají a prakticky si tak znemožňují hlouběji dýchat.

Některá další cvičení, která posilují vnitřní oheň

Ti z vás, kteří se trochu zajímají o jógu, jistě slyšeli o nádi šódhaně, dechovém cvičení, které podle jógové tradice pročišťuje kanály, jimiž proudí životní energie. Začátečník by při něm neměl zadržovat dech. Nesmírně cenné z tohoto hlediska jsou další cviky zaměřené do oblasti břicha: pavanmuktásany část II, uddijána, nauli a agnisára dhauti (agnisára dhauti znamená v překladu „pročištění ohněm“) a mnoho dalších cviků z jógy.

Tělesné cvičení

Výborným způsobem, jak posílit svůj vnitřní oheň, jsou i jiná tělesná cvičení nebo fyzická práce. Z hlediska západní medicíny se při tom spalují škodlivé látky, které v těle vznikají během stresu. Samozřejmě zde platí zásada přiměřenosti. Člověk musí přizpůsobit volbu a intenzitu cvičení své kondici a možnostem.

Životní styl

Pro hráče nebo člověka závislého na alkoholu je velmi nebezpečné pobývat v hospodě či restauracích, kde jsou instalovány hrací automaty, a podává se alkohol. Je zde totiž zbytečně mnoho spouštěčů, tedy podnětů, které v minulosti „startovaly“ chorobný návyk. Patologičtí hráči by se přirozeně měli takovým místům vyhýbat.

Východní medicína nabízí i další důvod. Zakouřená hospoda nebo herna bez oken je místo na energii (jóginí jí říkají práná) velmi chudé. U samotného pobývání v takových prostorách člověka vyčerpává. Uděláte dobře, když místo toho půjdete do přírody, budete pracovat na zahradě, projdete se v parku, vypravíte se na houby nebo si uvaříte dobré lehké jídlo z čerstvé zeleniny. Tak doplníte potřebné palivo pro svůj vnitřní oheň. Někdo má rád slunce a „nabíjí se“ za slunečních dní. Jiný dává přednost bouři, pohledu na noční oblohu posetou hvězdami, řekám a jezerům, klidu zasněžených plání nebo tišině lesů. Kde se v přírodě cítíte nejlépe vy?

Otevřít se síle větší než je naše

Problém nemusí být jen v tom, že kolem nás není dost energie, ale především v tom, že ji neumíme přijímat nebo že se vůči ní negativním vyladěním uzavíráme. V této souvislosti připomínám první tři zásady organizace

Gamblers Anonymous (Anonymní hráči). Podobně jako organizace Anonymních alkoholiků nebo Anonymních narkomanů si i Anonymní hráči navzájem pomáhají překonávat svůj problém. Jejich první tři zásady zní:

1. Přiznali jsme bezmocnost vůči hazardní hře - to, že se naše životy staly nevládatelné.
2. Dospěli jsme k názoru, že síla větší než li my nás můžete vrátit normálnímu myšlení a životu.
3. Rozhodli jsme se svěřit svoji vůli a svůj život do péče této Síly, jak jí rozumíme.

Silou větší než naše rozumí věřící člověk Boha, jiný společenství lidí, kteří spojili své síly, nebo nějakou sílu. Můžete to být také proud energie přicházející odkudsi z vesmíru.

Někomu pomoci, udělat dobrý skutek

Podle jisté knihy vydané v Indii lze každou nemoc vyléčit tím, že člověk po čtyřicet dní krmí divoce žijící zvířata. I když nám můžete toto tvrzení připadat přehnané, dá se částečně zdůvodnit psychologicky. Tím, že člověk dává a je prospěšný, posiluje své zdravé sebevědomí. Možná, že se tak posílí imunitní systém, možná se přitom člověk zároveň otevírá „Síle větší než li my“, možná...

Pro někoho sauna a pro jiného...

Způsoby, o kterých jsme se zmiňovali, fungují u většiny lidí. Kromě toho jsou tu další, které mohou fungovat více pro vás a méně pro jiné lidi nebo naopak. Naši bývalí i současní pacienti uvádějí nejčastěji dobré zkušenosti (tedy pocity přílivu síly a energie) s následujícími činnostmi: hudba a zpěv, spánek, účast na náboženském obřadu, koupel, sauna, umění (knihy, sochy, obrazy, divadlo), klidný rozhovor.

Když se pohybuje práná (životní energie), pohybuje se i mysl. Když znehybní práná znehybní i mysl. (Úryvek ze Staroindického textu Hatha Jóga Pradípiká zdůrazňující souvislost mezi energií a stavem mysli)

Zvolna

Nejkratší cesta není vždy nejrychlejší (příslaví)

Lidé závislí na alkoholu a drogách i patologičtí hráči chtějí příliš mnoho příliš rychle. Sotva se dostanou z nejhoršího, chtějí do práce. Sotva jsou v práci, chtějí by svým rodinám ihned vynahradiť všechno, oč přišly v dřívější době. Chtěli by také, aby jim jejich blízcí začali okamžitě důvěřovat. Je to vlastně pokračování starého způsobu myšlení: okamžitě požitky za pomoci nějakého šidítka, okamžitě zbohatnout, okamžitě být šťastný, okamžitě se zbavit utrpení, okamžitě, všechno okamžitě.

Bylo by nespravedlivé tvrdit, že spěch je problém pouze patologických hráčů a lidí jinak závislých. Žijeme v době, která je hodně netrpělivá, zbrklá a zkratkovitá. Rychlá a drahá auta končívají nezřídka v příkopech a instantní potraviny nesvědčí našemu trávení tak, jako pořádně uvařené jídlo. Naše časopisy a knihupectví se hemží zázračnými metodami, jak pochopit sám sebe okamžitě a bez velké námahy, jak být uzdraven ze všech nemocí a ihned dosáhnout úspěchu v životu. Lidé hledají rychle působící léky na choroby, jejichž příčina spočívá v nezdravém způsobu života a v nedostatku pohybu. Tyto zázračné léky samozřejmě nefungují a oni pak hledají jiné exkluzivní léky, které je zase zklamou.

Dva příběhy

Honza byl závislý na „automatech“ a měl, jako ostatně většina patologických hráčů, velké dluhy. To, jak je zaplatit, bylo podle něj nejdůležitější. K jeho nejoblíbenějším tématům hovorů patřilo, kde a jak sehnat „flek“, který by „vynášel“. To, že ne každá práce je pro člověka s jeho problémem vhodná, nebral v úvahu. Našel si místo jako pomocný čistič a kromě toho se pustil do jakéhosi dalšího obchodování, které zavánělo malérem. Jakmile mu bylo jasné, co bude dělat, nechal léčbu léčbou a šel vydělávat. Velice rychle se setkal se starými „kamarády“ a zapadl do starého způsobu života. Vyčerpání, stres, námaha se spoustou příležitostí k hazardní hře i mnoho podnětů, které vyvolávaly nebezpečné vzpomínky, vykonaly své. Jednoho dne ho napadlo, co kdyby zkusil hrát. Třeba by vyhrál a dluhy splatil ještě rychleji. Mohl by také něco koupit manželce a dětem. Kdyby se pořádně vyspal a měl kolem sebe rozumné lidi, se kterými by si o svém „zlepšovák“ promluvil, jistě by to dopadlo jinak. S narůstajícími dluhy i problémy přišel do léčebny podruhé. To už uvažoval jinak. V závěru léčby si sice bez velkého nadšení, ale přece jen, našel místo v nějaké továrně. Dohodl si, aby mu výplatu posílali na spořicí o, přesněji na spořicí o manželky. Vydělá méně než dříve, ale je na tom lépe. Dluhy postupně splácí, dokáže si udělat čas na sebe i na rodinu. Pochopil, že život není sprint, ale maratón nebo dálkový pochod.

Nabídnu vám nyní jiný příběh, tentokrát ze Spojených států. Vyprávěla mi ho sympatická psychologka a Loreen I. Ruge, která vede oddělení pro patologické hráče ve vojenské nemocnici v Brecksvillu (Ohio). Jeden z jejich

bývalých pacientů odcházel po léčbě do malého města na americkém Jihu. V jeho městě nepracovala organizace Anonymních hráčů (Gamblers Anonymous), dokonce tam nebyli ani Anonymní alkoholici, kam mohou patologičtí hráči také docházet. Věděl, že dlouhodobé doléčování je pro něj velmi důležité, a rozhodl se skupinu Anonymních hráčů založit sám. Jednoho dne dal do místních novin inzerát, vylepil plakáty a v určený den a hodinu netrpělivě čekal, kdo přijde. Nepřišel nikdo. Přečetl si tedy zásady Anonymních hráčů, popřemýšlel o nich, zakončil modlitbou míru a šel domů. Následující týden se situace navlas stejně opakovala a vlastně se opakuje dodnes, ačkoliv uplynulo mnoho let. Nová skupina Anonymních hráčů sice nevznikla, ale alespoň jeden člověk vyvázl z pekla patologického hráčství. To není málo. V trpělivosti a v pokoře přijímat nevyhnutelné je obrovská síla. Vať me si jí a učme se jí využíť.

Postupujte vpřed zvolna, cílevědomě a krok za krokem. Váš způsob řiv ota by neměl být příliš stresující a přešponovaný, neměli byste se ale také nutit. Důležité je umět svůj řiv ot přiměřeně a dobře vyplnit.

Zvolna

*Zvolna příteli,
zvolna, zvolna
pojď do domu, kde přebývám.
Není tu cesty
ani světla, které by tě vedla.
Uvnitř i vně jen tma
plná chyb minulých věků.
Pojď do domu, kde přebývám.*

*Kráčej tam, kde tma končí,
jdi a jdi dnem, noci,
na podzim, z jara, v létě i v zimě.
Uchopil jsi okraj roucha,
probouzej pravdu. Zvolna, zvolna,
pojď do domu, kde přebývám.*

*Podél cesty je mnoho nástrah,
potkáš mnoho překátek,
slepá tma tě obklopí ze všech stran.
Pojď do domu.
Zvolna, zvolna.*

(Paramahansa Satjánanda)

O představivosti

Fantazie ničivé a léčivé

Uť víme, že to jsou právě fantazie o velké výhře, které často roztácejí bludný kruh hazardní hry, rostoucích problémů a další hazardní hry. Z naivních fantasií těťi také reklama hazardních her. Například na velkoplošné reklamě kasina se objevila usmívající se manťe lka, které právě její „hodný“ manťe l vyhrál auto. Kať dý, kdo přišel s důsledky hazardní hry do styku, uť dávno pochopil, že cílem heren a kasin není rozdávat auta, ale maximalizovat vlastní zisk. Jiný plakát nabízel hazardním hráčům cestu na Bahamské ostrovy. Měl spíše nabízet cestu do některé české věznic, kam se uť nejeden zadluťe ný hráč dostal. Jenťe fantazie můťe také léčit. Následující postup vymysleli a s dobrými výsledky u patologických hráčů vyzkoušeli australsťi terapeuti.

Desenzitizace ve fantazii

Následující postup se můťe te naučit z paměti nebo si ho poušťe z nahrávky. Ta se dá stáhnout ve formátu mp3 z www.drnespor.eu

1. Při prvním kroku je nutné, abyste se naučil relaxovat (uvolnit se). K tomu vám dobře poslouťi jógová relaxace popsaná v kapitole o józe, dá se pouťit i autogenní trénink nebo Jacobsonova progresivní relaxace. Teprve ať se

dokážete spolehlivě uvolnit, můžete pokračovat k dalšímu kroku. Pokud se naučíte relaxovat, prospěje to velice vašemu tělesnému i duševnímu zdraví, i kdybyste k dalšímu kroku nepokračovali.

2. Postupně se budeme ve fantazii otočovat vůči momentům, které vedly ke hře. Možná, že po vás byly spouštěcím momentem peníze a výplata. Uvolněte se pomocí relaxační techniky. Nyní si vybavte desetihaléř. Pokud zůstanete uvolněný, můžete pokračovat ke koruně. Pokud by ve vás vznikla touha hrát nebo napětí, fantazii odsuňte a vraťte se do stavu uvolnění, chvíli v něm setrvejte a cvičení ukončete. Postupně budete schopni vybavovat si složitější a náročnější fantazie. Můžete si například představit celou výplatu. (Jak už víme, ve skutečném životě je rozumnější nechávat si peníze posílat na spořicí účet). Ve fantazii je možné vybavit si také hernu a dokonce i samostatný hrací automat a zůstat naprosto klidný a lhostejný. Od hazardní hry se pak znuďeně odvráťte. (Pokud by se někomu nedařilo si pocit nudy vyvolat, jen si jen vzpomeňte na nějakou situaci, kdy se v minulosti velmi nudil). Ve skutečném životě se hernám, automatům a místům, kde se hry provozují, vyhýbejte. Druhý krok je sám o sobě velice účinný. K dalšímu kroku nemusíte pokračovat. Jestliže jste ale druhý krok zvládli a chcete, zde je poslední stupeň.

3. Při třetím kroku si představte něco, co nějak souvisí se hrou a hru znuďeně odmítněte. Můžete si například ve stavu klidu a uvolnění vyvolat představu vchodu do herny nebo kasina, říci si ne a jít v duchu pryč. Odměňte se pak ve fantazii pochvalou někoho, na kom vám záleží, nebo něčím, co máte rád, jinou příjemnou představou nebo prostě pocitem sebeuspokojení. Končíte kratší příjemnou relaxací.

A ještě vám dlouhým informací jak často postup opakovat. Tak tedy třikrát nebo vícekrát týdně po dobu jednoho měsíce. Pak dlouhodobě, alespoň jednou za měsíc:

Desenzitizace ve fantazii je vysoce účinná a levná metoda léčby patologického hráčství. (Volně podle British Journal of Psychiatry, 159, 1991, str. 390-393)

Z adresáře pomoci

Mění se systém zdravotní péče, telefonní čísla, odborníci schopní patologickým hráčům pomáhat mohou měnit pracoviště. Tyto změny mohou nastat i v době mezi odevzdáním rukopisu knihy a jejím vydáním. Přesto však nabídnu základní informace o možnostech léčby těm, kdo zjistili, že potřebují ke svému uzdravení více, než psaný návod.

Telefonická pomoc

Důležitou součástí péče o duševní zdraví jsou linky telefonické pomoci a podobná zařízení. Jejich čísla najdete snadno v telefonním seznamu a uvádíme je i na konci této knihy. Centrum krizové intervence v Psychiatrické léčebně v Praze 8, na které se patologičtí hráči často obrazejí, má číslo 284 016 666. Zde vám mohou poskytnout informace o další léčbě.

Ambulantní léčba

Ta může znamenat práci v léčebné skupině nebo individuální setkání s terapeutem například 1× týdně. Ambulantní léčení nabízí řada zařízení. K nim patří některé ordinace pro léčbu závislostí, ale i některé poradny pro rodinu, manželské a mezilidské vztahy nebo někteří privátní psychologové. K ambulantní léčbě **doporučuji si najít zařízení, které je blízko vašeho bydliště**, protože vám to velmi usnadní dlouhodobou a systematickou spolupráci při léčbě.

Ústavní léčba

Další možností je ústavní léčba. Je potřebná tam, kde ambulantní léčení nestačí, kde je riziko sebepoškození nebo kde hrozí pokračování vášních či otních komplikací (například trestné činnosti). I léčení na psychiatrickém oddělení pomáhá překonat krizi a začít znovu. Výhodnější je ale specializovaná léčba. Tu můžete me omezenému počtu zájemců nabídnout na mužském oddělení pro léčbu závislostí Psychiatrické léčebny Bohnice (adresa: Ústavní 91, 181 02 Praha 8, tel. 284016331). Specializovanou léčbu nabízí také četná další zařízení po celé republice. Naše zařízení i zařízení pro patologické hráče v zahraničí mívají podobný program jako pro léčení závislosti na alkoholu. Proto jsou také často přičleněná k protialkoholním nebo protitoxikomaničtým oddělením. Společné programy pro pacienty s různými návykovými nemocemi včetně patologického hráčství zahrnují skupinovou terapii, práci s rodinou, nácvik relaxačních technik a další prvky. Kromě toho mívají ale patologičtí hráči i své vlastní programy. V našem zařízení jsou to střední skupiny (v 16:30) vedené odborníkem a pondělní setkání Anonymních hráčů (18:30). Na oba tyto programy přicházejí i ti,

kdo se léčí ambulantně. Ještě poznámka. Léčba patologických hráčů probíhá za stejných podmínek jako u jiných nemocí. Pacienti tedy mohou mít během ústavní léčby i např. pracovní neschopnost (červenec 2006).

Co po ústavní léčbě?

Po ústavní léčbě je třeba pokračovat léčením ambulantním a udržet tak svoji abstinentskou kondici. Léčení není jednorázová akce ale dlouhá cesta. Abstinence často vyžaduje podstatné a trvalé změny způsobu života. Jako abstinent budete patrně jinak trávit volný čas, jinak nakládat s penězi, jinak a lépe bude vypadat váš rodinný život atd.

Největší výhodou života bez automatů a bez alkoholu je pro mě vidina normální rodiny, ve které bude zcela normální, spolehlivým, i když třeba nepříliš majetným tátou. Normálním, spolehlivým tátou! (Léčící se patologický hráč, 29 let)

Léčba by měla odstranit podmiňující spouštěče, pomoci vytvořit jiné způsoby finanční i vnitřní regulace a snížit individuální potřebu finančních a subjektivních „odměn“ ze hry. (Citace z odborného časopisu Acta Psychiatrica Scand, 84, 1991, s. 113-120)

Co dělat, když nemáte práci

Váš problém má stránky - tu vnější týkající se praktických záležitostí a vnitřní týkající se vaší tělesné a duševní kondice. Obě spolu navzájem souvisejí. Tím, že si udržujete dobrou tělesnou a duševní kondici, zlepšujete své šance v praktickém životě. Nabízím vám doporučení vypracovaná odborníky v zemích, kde je nezaměstnanost dlouhodobou a běžnou záležitostí.

1. Nejlogičtější je samozřejmě **najít si novou práci** - třeba i v jiném oboru nebo na částečný úvazek. Ale pozor!

Nevhodné je pracovní prostředí, kde se hazardní hra provozuje (např. restaurace nebo herny).

Nevhodná je i práce, kde se vyskytují volné finanční prostředky a kde příjmy jsou nepravidelné a nepředvídatelné.

Nevhodný je trojsměnný provoz a nadměrný stres. Nadměrný stres a nepravidelný způsob života totiž snižují odolnost a komplikují léčení.

Najít ideální práci nemusí být vždy snadné. Je důležité, abyste se nedal odradit případným neúspěchem. Tádost o místo je nutně spojena s možností odmítnutí. To, že jste byl případně odmítnut, nevypovídá nic o vašich kvalitách odborných a tím méně o vaší ceně jakožto člověka. Hledejte, buďte trpělivý a pružný, nedejte se odradit.

2. Uvědomte si, že ve společnostech západního typu jsou **častější změny místa a nezaměstnanost běžnou věcí**. Kritické posuzování člověka, který mění nebo nemá momentálně práci, patří i u nás minulosti. Do současné reality se nehodí. I když nemáte zaměstnání, uchovejte si sebedůvěru a hrdost. Zdravému sebevědomí pomáhá i péče o zevnějšek, oblečení, účes, pánové se nezapomenu holit.

3. Obavy ze ztráty zaměstnání nebo nezaměstnanosti jsou často provázeny **pocitů úzkosti a smutku**. Tyto pocity znepríjemňují život a mohou omezovat tvořivé schopnosti lidí. Nelítujte se. Deprese a úzkosti se dají zmírnit poměrně jednoduchými prostředky. Vědecké studie prokázaly příznivé účinky přiměřeného tělesného cvičení (např. delší procházka), jógy a relaxace i psychoterapie. Úzkost, která se dostává v souvislosti s hledáním místa, můžete snížit tím, že si rozhovor s případným zaměstnavatelem připravíte a předem si ho zkusíte.

4. Pamatujte, že život není sprint, ale závod na dlouhou trať. Důležité je **dívat se do vzdálenější budoucnosti**. Nemůžete-li sehnat místo, můžete rozšiřovat svoji kvalifikaci a získat dovednosti, které se vám v bližší nebo vzdálenější budoucnosti budou velice hodit. Sem patří různé rekvalifikační kursy, studium jazyků, získání nějaké řemeslné zručnosti apod.

5. V západních zemích je běžné, že někteří nezaměstnaní využijí své situace k **zapojení se do různých zájmových, náboženských nebo jiných organizací**. To jim dává oprávněný pocit životního naplnění, rozvíjejí tím své schopnosti a mohou navázat užitečné známosti. To jim někdy pomůže k získání místa. Nezaměstnanost lze někdy využít i k rozvoji zájmů a koníčků (samozřejmě pokud to umožní finance). Z toho, co nejprve vypadalo jako zájem nebo koníček, se někdy můžete postupně stávat i uspokojivé zaměstnání. Kvalitní zájmy navíc rozvíjejí vaše tvořivé schopnosti, zvyšují sebevědomí a zpříjemňují život.

6. **Věnujte potřebnou pozornost rodině a mezilidským vztahům**. Dobré vztahy v rodině a přátelské vztahy mimo ni napomáhají udržet vaši kondici a snášet různé životní těžkosti. Nezaměstnanost může někdy vést k přerodělení úkolů v domácnosti a k tomu, abyste se rodině více věnoval. Najdete-li u své rodiny pochopení, je všechno snazší.

7. Pamatujte, že **škodliviny, jako alkohol nebo jiné návykové látky, jsou v obdobích ťivotních tět kostí zvláště nebezpečné**. Vyhybejte se jim i hazardní hře. Ušetříte tím nejen peníze, ale hlavně své zdraví.
8. Ekonomický nedostatek je dobrou příležitostí **přehodnotit některé ťivotní hodnoty**. V západních zemích existuje vlivné ekologické hnutí často spojené se snahou zjednodušit svůj ťivot („voluntary simplicity“). Luxusní automobil, nákladné jídlo v restauraci, plýtvání elektřinou a jinými zdroji energie, nesmyslné hromadění předmětů apod. není nutné a často ťivot spíše komplikuje, než obohacuje. Pokud zbytečné plýtvání omezíte, prospějete nejen sobě, ale i ťivotnímu prostředí.
9. Vaši kondici pomáhá udržet také **rozumný způsob ťivota** - dostatek odpočinku a dostatek aktivity. I když nechodíte do práce, udržte si pravidelný denní rytmus, nepolehávejte v posteli, udělejte si přiměřený denní program a dodržte ho.
10. K zdravému způsobu ťivota patří i **správná výťiva**. Zdravé jídlo nemusí být drahé. Luštěninu, pečivo, kyselé zelí, chléb z celozrnné mouky, ovesné vločky, zelenina i levnější druhy ovoce obsahují mnoho vitamínů a dalších potřebných látek. Navíc jsou cenově dostupné.

Mladí lidé, u nichž se ještě neupevnily pracovní návyky, by měli tato doporučení číst zvláště pozorně.

Po léčbě se chci vrátit ke svým zájmům. Než jsem začal hrát, bavilo mě číst, poslouchat muziku, hrát na kytaru a k tomu bych se chtěl vrátit. (Patologický hráč, 23 let)

Jak si udržet ťivot bez hazardní hry - krátké shrnutí

Podobně jako ve sportu i při překonávání patologického hráčství je užitečné si udržet kondici. V této kapitole shrnuji, jak na to.

- První důležitý krok, uť jste udělali, jestliže jste si **uvědomili problém** s hazardní hrou a chcete ho překonat.
- **Připomínejte si, oč bude váš ťivot spokojenější bez hazardní hry**. Znovu si připomínejte výhody ťivota bez hry. V krizi, nebo při puzení hrát si můžete také připomenout mrzutosti, které vám hazardní hra působila. Tak budete posilovat motivaci k tomu, abyste nehráli.
- **Naučte se rozpoznávat nebezpečné situace a vyhýbat se jim**. Nebezpečné bývají volné finanční prostředky a místa, kde se hazardní hra provozuje. Vyhybejte se hernám a restauracím, kasinům a všem formám hazardní hry. Výplatu si nechávejte posílat na bankovní účet. Výběr z účtu by měl být vázán dvěma podpisy.
- **Vyhýbejte se alkoholu a drogám**, jsou pro vás ještě nebezpečnější než li pro jiné lidi. Mnoho lidí zjistilo, že je pro ně snazší nehrát, když jsou střízliví a v dobré kondici.
- **Vneste pořádek do svých finančních záležitostí**. Navrhujeme následující kroky: 1. Spočítejte měsíční výdaje pro sebe a rodinu a přidejte malou rezervu. 2. Spočítejte své měsíční příjmy. 3. Udělejte seznam věřitelů podle naléhavosti splátek. Nejnaléhavější jsou dluhy, pro něž hrozí soudní stíhání. 4. Od svých příjmů odečtěte nutné výdaje. Vyjde vám, kolik peněz můžete použít ke splácení dluhů. 5. Udělejte rozpis splácení dluhů. 6. O tom, kdy mohou věřitelé očekávat své peníze, je informujte.
- **Krize zvládejte chladnokrevně**. Pokud jste si půjčili z pochybných zdrojů a vyhroťu jí vám nebo se na vás dopouštějí násilí, obraťte se na policii, odstěhujte se, vyhledejte ústavní léčbu. Ústavní léčbu vyhledáte i v případě hromadících se problémů, nebo kdyby se nedařilo zvládat problém ambulantně.
- **Nedejte se odradit recidivou**, tedy tím, kdybyste začal znovu hrát. Nemá smysl si cokoli vyčítat, důležité je s hraním co nejrychleji přestat. K tomu je nejlépe využít pomoc druhých (profesionálové, rodina atd.). Po zvládnutí recidivy se zamyslete, co užitečného vám tato zkušenost naučila.
- **Najděte si kvalitní zájmy a záliby** a změňte způsob ťivota. Za nějaký čas vám hazardní hra nebude scházet a budete se divit, jak jste mohli takhle zahazovat čas a peníze.
- **Najděte si vhodnou práci**. Uvědomte si, že nekať dá práce se hodí pro člověka s vaším problémem. Nevhodná jsou zaměstnání spojená s hazardní hrou (číšníci, obsluhy automatů). Nedoporučujeme ani práci spojenou s třisměnným provozem, volnými finančními prostředky, nečekanými a nepředvídatelnými příjmy. Naopak se osvědčují zaměstnání s pravidelnou pracovní dobou a předvídatelnými příjmy poukazovanými na bankovní účet.
- **Sebeovládání zlepšuje také přiměřený odpočinek**.
- **Mějte trpělivost se svými blízkými**. Nečekejte, že to, že jste přestal hrát, okamžitě zlepší vaše rodinné vztahy. Kať dá rána vyť duje nějaký čas, aby se zahojila. Kdyby rodinné problémy pokračovaly příliš dlouho, např. půl roku nebo rok po té, co jste přestali hrát, obraťte se na poradnu pro rodinu nebo jiné odborníky.
- Pamatujte na duševní hygienu, **uvědomujte si, nač myslíte**. Pokud by se objevovaly fantazie o velké výhře, vysmějte se jim. Víte přece uť, že není nic nebezpečnějšího než li výhra, protože právě ta nejvíc posiluje

chorobný vztah k hazardní hře. Většina patologických hráčů, které jsme potkali, jsou schopní lidé, kteří se dokážou i důstojně učit. Nemusí tedy čekat na to, jestli jim odněkud vypadne almužna a. Učte se zdravě sebeúctě a vědomí vlastní ceny.

- **Uvědomujte si své schopnosti a silné stránky.** Nevadí, že byly na nějaký čas překryty a zastíněny hazardní hrou.
- **Udržujte svoji dobrou kondici a spolupracujte s odborníky, jimž důvěřujete.** Při skupinové terapii můžete pomoci sobě i jiným lidem s podobnými problémy. Ti budou mít z vašich bolestných i dobrých zkušeností prospěch a užitek.
- **V krizi volejte svému terapeutovi nebo linku telefonické pomoci.**
- **Pokračujte v léčbě, abstinujte a vydržte!**

Jmenuji se Dennis a jsem nutkavý hráč. Nehraji posledních 14 měsíců. Pro mě, moji ženu a malého syna to je nejlepší období života. Když jsem začal chodit do organizace Anonymních hráčů, život se změnil. Už nemám bezesné noci a nesnažím se najednou vyřešit veškeré finanční problémy. Postupuji krok za krokem. Z dopisu amerického člena organizace Gamblers Anonymous (Anonymní hráči)

Kapitola pro manželky patologických hráčů

Je docela možné, že někdo tuto knížku oopatří svému manželovi nebo dítěti, protože mají problém s hazardní hrou. Ti ale odmítnou se do knihy třeba jen podívat. „S tím mi dej pokoj, kdybych měl nějaké problémy, tak je zvládnou sám,“ manžel odpoví na dobře míněnou snahu pomoci. Znamená to, že jste knížku oopatřili zbytečně? Rozhodně ne. Přečtěte si ji vy, protože je ve vašem zájmu se o patologickém hráčství co nejvíc dozvědět. Zvláštní pozornost věnujte této kapitole, je určena právě vám.

Je hazardní hra problémem?

Manželka si nejste jista, jestli se u vašeho manžela nebo partnera jedná o patologické hráčství nebo ne. Hledání odpovědi můžete usnadnit následující dotazník, který vznikl v americké organizaci Gamblers Anonymous (Anonymní hráči).

Tijete s patologickým hráčem?

1. Často vás rozčiluje, že na vás někdo vymáhá účty?
2. Je partner často mimo domov na dlouhou dobu bez vysvětlení?
3. Promarnil někdy partner čas určený k práci hazardní hrou?
4. Máte pocit, že se mu nedá věřit, co se týče peněz?
5. Sliboval partner, že s hazardní hrou přestane, že dal vás, abyste mu dala šanci, ale hraje znovu a znovu?
6. Hrál někdy déle, než původně zamýšlel a dokud neprohrál poslední peníze?
7. Vracel se partner rychle k hazardní hře, aby vyhrál zpět to, co prohrál nebo aby vyhrál víc?
8. Hrál někdy partner proto, aby vyřešil finanční problémy nebo nerealisticky čekal, že by hazardní hra mohla přinést rodině blahobyt a bohatství?
9. Půjčoval si peníze, aby s nimi hrál nebo zaplatil dluhy z hazardní hry?
10. Utrpěla jeho pověst kvůli hazardní hře až do té míry, že se dopustil nezákonného jednání, aby financoval hazardní hru?
11. Dostala jste se někdy do situace, že jste musela ukrývat peníze na domácnost, protože jinak by zbytek rodiny neměl co jíst a co na sebe?
12. Prohledáváte jeho oblečení nebo náprsní tašku, když je k tomu příležitost, nebo jinak pátráte, co dělá?
13. Schovává partner peníze?
14. Pozorovala jste u hráče povahové změny, v souvislosti s tím, jak se zvyšuje jeho hraní?
15. Lže partner opakovaně, aby zakryl nebo popřel hazardní hraní?
16. Vyvolává ve vás partner pocity viny, aby na vás přenesl zodpovědnost za své hazardní hraní?
17. Snažíte se předvídat partnerovy nálady nebo přebírat vládu nad jeho životem?
18. Byl někdy partner rozladěný a depresivní kvůli hazardní hře, někdy až na hranici sebevraždy?
19. Přivedlo vás někdy jeho hazardní hraní až k tomu, že jste vyhržovala rozvodem?
20. Máte pocit, že váš společný život je něco jako noční můra?

Spočítejte klané odpovědi.

1-2-3-4-5- 6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20

Jestliže jste odpověděla kladně na šest nebo více otázek, ťij ete patrně s patologickým hráčem. (Poznámka: Dotazník mohou pouťit i partneři patologických hráček.)

Účinky patologického hráčství na manželky a partnerky

Ťivot manželky nebo partnerky patologického hráče bývá tětĥ ý a prochází určitým vývojem. Americké prameny uvádějí následující stadia:

- 1. Stadium popírání.** Občas starosti kolem hazardní hry partnera, ťe na si je nechává pro sebe, hru omlouvá, někdy dokonce sama o hazardní hře uvaťuje. Partnerovo hazardní hraní stále přijímá. Zjišťuje, ťe partner neplatí účty. Ťena se dosud dá poměrně snadno umluvit, objevují se ale nevysvětlitelné finanční krize, ťe na ješřtě přijímá omluvy patologického hráče. Pokud si ťena nepočíná rozumně, přechází do dalšího stadia.
- 2. Stadium stresu.** Hazardní hráč tráví s rodinou méně času, objevují se hádky, ťe na se cítí odmítána, vznáší na patologického hráče poťa davky. Ťena se také pokouší jeho hazardní hru regulovat, platí za něj účty a dluhy. Někdy se vyhýbá se přátelům a dokonce i dětem, aby s nimi nemusela mluvit o svých problémech. Cítí osamělost a velkou nespokojenost. Pokud si ťena nepočíná rozumně, přechází do posledního stadia.
- 3. Stadium vyčerpání.** Roste zmatek, ťe na hůře uvaťuje, má tělesné potíťe, klesá schopnost aktivně jednat. Někdy se objevují stavy zuřivosti, nebo pochybuje o svém duševním zdraví. Častá je úzkost a panika. Následující pocity beznaděje, zhroucení, zneuťívání alkoholu, rozvod, někdy sebevraťedné pokusy nebo myšlenky.

Uzdravování manželky nebo partnerky patologického hráče

Ty dělí americké prameny také do tří stadií.

- 1. Kritické stadium.** Přichází naděje, ťe na hledá pomoc. V rodině je patologické hráčství postupně bráno jako nemoc. Ťena znovu nachází přátele a je schopná realistického pohledu na své záleťitosti. Ťena odmítá platit dluhy, dokáťe pracovat se svou nespokojeností. Zmírňují se případné pocity viny.
- 2. Stadium znovuvytváření.** Vrací se sebedůvěra. Rodina se opět citově sblíťuje. Realistické plány. Roste schopnost řešit problémy a rozhodovat se. Ťena si více uvědomuje vlastní potřeby a je schopna je lépe uspokojovat. Zlepšuje se její schopnost dorozumívat se s druhými, lépe druhé chápe a pomáhá jim. Rostoucí citová blízkost v rodině.
- 3. Stadium růstu.** Větší citovost a důvěra mezi partnery nebo manželky, lepší schopnost sdílet city. Ťena umí pomáhat druhým a někdy i přinášet oběti. Uvolněnost, pocit uspokojení, radost z úspěchu.

Stadia rozvoje problému u manželky nebo partnerky a stadia uzdravy nemusí proběhnout tak, jak jsou výše popsána. Problém s hazardní hrou se můťe podařit zastavit dříve, neť by se rozvinul do stadia vyčerpání. Rozhodně je to výhodné. Na druhé straně nelze zaručit, ťe proběhnou všechna stadia uzdravy tak, jak jsou popsána. Rozhodně vám to ale přeji. V následujícím textu se společně zamyslíme, co pro to můťete udělat. Uvedená doporučení se osvědčila v rodinách, kde měli podobné problémy.

Myslete pro změnu na sebe

Jste v obtíťné situaci. Kdybyste se měla zhroutit, neprospělo by to nikomu. Myslet na sebe znamená například:

Oddělit finance

Jeden americký patologický hráč, který jiť desítky let nehrál a kterého jsem navštívil, mi vyprávěl o svých osudech: „Manželka měla vlastní konto a moje finanční krize ji vůbec nezajímaly. Aby financovala moji hru nebo platila dluhy, to bych se jí vůbec neodvát il navrhnout.“ Jeho paní, starší šedovlasá dáma, právě přinášela čaj a pečivo a usmívala se.

Myslete na své tělesné a duševní zdraví

Dělejte něco pro dobrou kondici, cvičte, plavte, relaxujte nebo se věnujte józe (viz dodatek). Dopřejte si potřebný odpočinek a rozptýlení. Nejen, ťe na to máte právo, je to dokonce vaše povinnost vůči sobě. Vyhýbejte se alkoholu a jiným návykovým látkám. V obtíťných ťivotních situacích mohou být obzvlášř škodlivé. Samozřejmě se sami vyhýbejte jakékoliv formě hazardní hry, i kdyby parter chtěl, abyste to zkusila. O nebezpečích hazardní hry přece víte své.

Síř sociálních vztahů pomáhá

Kdyť paní Jana zjistila, ťe ten její utrácí spoustu peněz v automatech, nelenila a svěřila se příbuzenstvu - svému i jeho. Ťe nebyl věčně doma, jí samozřejmě vadilo. Našla si tedy alespoň kamarádku, se kterou začala chodit do cvičení. Rozhodla se navštěvovat také jinou přítelkyni, která se doma zotavovala po úraze. Svě mezilidské vztahy Jana nejen neomezila, ale po té, co manžel začal dělat hlouposti, dokonce rozšířila.

Naproti tomu paní Irena, její manžel měl stejný problém, se stáhla do sebe. Za manžela lovo hraní se strašně stýděla. Trnula, aby se to nikdo nedozvěděl. Tíha tajemství jí svazovala jazyk z obavy, aby se snad neprořekla. Většinu času po návratu z práce trávila doma. Ven vycházela jen, když to bylo nutné. Byla zatrpklá a nešťastná. A nyní dovolte otázku. Čí manžel si byl jistější a choval se bezohledněji - Janin nebo Irenin? Čí život byl i při všech těžkých ostech snesitelnější? A kdo dokáže situaci zvládnout na úrovni, ať už se bude problém s hazardní hrou manžela vyvíjet jakkoliv? Stydět se za vlastní neštěstí je zbytečné. Snad v každé rodině se najde větší nebo menší problém. Možná jste slyšeli historku o Buddhovi, za nímž přišla žena, které zemřelo dítě, a žena dala útěchu. Buddha jí poslal hledat ve velikém městě jediný dům, kde se nikdy nestalo neštěstí. Takový dům tam nebyl a žena pochopila, že utrpení k lidskému životu nerozlučně patří.

Cesta tvrdé lásky

Hazardní hra a související problémy vyvolávají v příbuzných nejčastěji zmatek, hněv, bezmocnost, odpor, deprese a úzkost. Kupodivu ale s tím často ruku v ruce jde omlouvání hráče a zahlazování nebo zakrývání jeho problémů. Jeden náš pacient byl propuštěn ze čtyř různých zaměstnání pro zpronevěru. Rodina všude všechno zaplatila. Po čase se situace opakovala. O léčbě začali uvažovat až tehdy, když byla rodinná pokladnice zcela vyčerpána. Cesta tvrdé lásky znamená přesně pravý opak. I když hráč působí rodině obrovské problémy, je možné dávat mu najevo, že jí na něm záleží a že ho mají příbuzní rádi. A právě proto vyžadují změnu jeho chování. Opakují změnu chování, ne pouhé sliby. Jestliže není hráč ochoten své chování změnit, měl by se léčit nebo nést důsledky. Věčné zahlazování potití nejen že mu nepomáhá, ale někdy přímo škodí. Příběhy paní Marcely, paní Věry, paní Moniky, paní Ely a paní Zdeny napovídají, jak může změna chování vypadat: Paní Marcela si vymínila, aby manželovu výplatu posílali přímo na její bankovní účet, se kterým manžel nemůže disponovat. Když jde o nějaký větší nákup, s manželem se poradí. Peníze ale chodí vybírat zásadně ona. Paní Věra nechtěla, aby manžel chodil do hospody hrát a pít s kamarády. Protože nebyl k ničemu podobnému ochoten, nechala si soudem vyměřit částku, kterou je povinen přispívat na domácnost, a pohrozila rozvodem. Manžel pak musel činy ukázat, co je mu milejší. Paní Monika se i s dítětem odstěhovala k rodičům. Odtud s manželem vyjednávala, za jakých podmínek se vrátí. Jednou z nich bylo i jeho léčení. Slibů, že s hazardní hrou přestane sám, měla už dost. Paní Ela dokázala přemluvit manžela, aby si našel zaměstnání, kde nebude věčně na cestách a které ho nebude ke hře svádět. Paní Zdena byla jít k vůli manželově patologickému hráčství rozvedená. Slibila mu, že počká s ženou kvůli neplacení výživného, jestliže se půjde léčit, přestane hrát a začne jí dluh splácet. Bývalý manžel její podmínky přijal, protože věděl, že co řekne, to také udělá.

Jak získat spojení

Patologický hráč často putuje od jednoho příbuzného ke druhému. Většinu z nich si rozhněvá nezaplacenými dluhy a často i krádežemi. Než se příbuzní navzájem domluví a případně se dohodnou na společném postupu, uplyne spousta času a dojde k mnoha mrzutostem. Čím dříve se v rodině dohodnete a čím z více stran pocítí hráč tlak ke změně, tím větší je naděje na jeho vyléčení. Nespokojte se s mlhavými sliby. Ťádejte konkrétní kroky. Přesvědčte patologického hráče, aby změnil nebezpečné zaměstnání za vhodnější, pomozte mu přijmout léčbu a změnit způsob života. Bývá také vhodné ho přimět, aby se zřekl dispozičního práva na zbytky úspor.

Co když hrozí sebevraždou?

Riziko sebevraždy u patologických hráčů existuje tak jako tak. Manžel možná odpoví na varování, že se s ním rozvedete, jestliže nepřestane hrát, hrozbou, že se zabije. Není vyloučeno, že se o to pokusí. Sebevražda by ale v tomto případě nebyla důsledkem rozvodu, ale patologického hráčství. Pokud něco se svou nemocí neudělá, je ohrožen sebevraždou, ať se s ním rozvedete nebo ne. Je třeba, aby to pochopil. Nežijeme ve společnosti, v níž by se vdovy upalovaly společně se zemřelými manžely. Nedávejte se vydírat. Nejlepší odpověď je v případě vyhrožování sebevraždou navrhnout nebo zprostředkovat psychologickou nebo psychiatrickou pomoc. Sebevražedný pokus nebo vážné sebevražedné tendence mohou být za určitých okolností i důvodem k nedobrovolné psychiatrické léčbě. V naléhavých případech se obraťte na linku 155, linku telefonické pomoci, lékařskou službu u první pomoci nebo jiné zdravotnické zařízení.

Jak pomáhá životní styl v prevenci i při léčení

Zdravý způsob života je důležitý pro vás i pro manžela, který má problémy s hazardní hrou. Vám pomáhá udržovat si dobrou kondici, jemu vyhnout se nebezpečným situacím. Je jasné, že je snadnější nehrát v lese nežli v kasinu a při práci na zahradě nežli v nějakém pochybném nočním podniku. Manželův nebo partnerův způsob života nemůžete samozřejmě organizovat do všech podrobností. Určité věci můžete ale při nejmenším

navrhnout: K bezpečným a se hrou neslučitelným způsobům trávení volného času patří výlet, návštěva kvalitních přátel, koupání, pěstování nějaké přitažlivé společné záliby atd. Můžete se manželovi nebo partnerovi říci, co se vám na jeho způsobu trávení času líbí a co ne a při vhodných příležitostech mu to i víckrát opakovat. Můžete se pokusit seznámit ho s lidmi, kteří to dělají celkem rozumně. Hlavní a nejdůležitější je ale vytvořit si kvalitní způsob trávení času pro sebe, případně i pro děti. Zvyšuje se tím naděje, že se manžel přidá. I kdyby to neudělal, má to svoji cenu pro vás.

Profesionální léčba pro manželky a partnerky patologických hráčů

Odbornou pomoc potřebují nejen patologičtí hráči, ale často i jejich blízcí, protože trávíte čas s člověkem, který má tento problém, je těžký. Jakmile se hráč pro léčení rozhodne, dohodněte návštěvu v příslušném zařízení co nejdříve, nejlépe ihned. Jeho ochota se léčit by totiž nemusela trvat dlouho. Bylo by škoda nevyužít příležitost. Ale teď kde můžete hledat pomoc vy a o jakou pomoc by se mělo jednat. Do značné míry to záleží na charakteru vašich problémů. Možná potřebujete právní poradnu. Možná vám pomůže spíše manželův poradce. Třetí a čtvrtá situace může otevřít nějaké staré duševní rány a potřebujete soustavnější pomoc. V takovém případě bych doporučoval psychoterapii v některém dobrém zařízení. Pomůžete vám, abyste lépe porozuměla sobě i své situaci a dokázala se s ní lépe vyrovnat. Je jasné, že každému můžete vyhovovat jiný terapeut nebo styl práce. V okamžicích u naléhavých krizí a dramatických zhoršení neváhejte volat linku telefonické pomoci, Centrum krizové intervence a podobná zařízení. Možná vás bude zajímat, že v zahraničí pracují svépomocné organizace manželů patologických hráčů. Jmenují se Gam-Anon a pracují na stejných principech jako organizace Anonymních hráčů, o které si můžete přečíst v následujících kapitolách. Už to, že si lidé s podobným problémem navzájem poskytují oporu, často přináší obrovskou úlevu.

Patologičtí hráči a jejich děti

Patologické hráčství v rodině působí nepříznivě na výchovu dětí a jejich duševní vývoj. Děti možná nedokážou problém přesně pojmenovat, většinou však pocítí, že v rodině není něco v pořádku. Mladší děti mají sklon přeceňovat důsledky svého chování a dokonce i myšlení. Dítě si tak může spojit napětí v rodině se svým špatným školním prospěchem nebo s tím, že neuklízí. Narůstají v něm pocity viny. To je nebezpečné. Dítě musí vědět, že problémy, které mají dospělí mezi sebou, nezavinilo. Hrubou chybou je dělat si z nedospělého dítěte spojence proti tatínkovi, který má problémy s hazardní hrou. Nese to s sebou dvě velká rizika. Dítě není na střet s dospělým problémovým rodičem připraveno. Bude se cítit ohrožené a nejisté. Bude tak předčasně vyhoštěno z dětského světa, kam patří. Tím, že se dítě proti otci spojí s matkou, může být jeho vztah k němu nebo k jinému muži v rodině narušen. Obnovování je obtížné. Takové dítě se možná bude v budoucnu velmi těžce učit respektovat matčinu autoritu, a to i v situacích, kdy je to potřebné. Co tedy dělat, aby se dítě v rodině, kde jeden z rodičů chorobně hraje, ochránilo? Nejlepší je samozřejmě problém s patologickým hráčstvím rychle a účinně vyřešit. Pokud tento problém trvá, dítě by mělo jasně vědět, že problém a jiné nedobré situace a vztahy v rodině nezavinilo. Úlohu nefungujícího nebo špatně fungujícího táty může částečně převzít strýc, tchán, děda nebo rodinný přítel, či jiná matčina osoba. Při všech problémech a potížích by měla zůstat v rodině atmosféra, která je pro dítě předvídatelná. Mělo by například vědět, že v určité hodině bude připraveno jídlo, že se bude pamatovat na oslavu jeho narozenin nebo že se bude vyprávět pohádka na dobrou noc.

Vyřeší to, že partner přestane hrát, všechny problémy?

Asi v polovině manželství patologických hráčů se vztahy výrazně zlepšují poté, co muž se hrou skončí. V druhé polovině ne. Je to mimo jiné také proto, že v období, kdy člověk trávil mnoho času hazardní hrou, se hromadily neřešené problémy. Manželé nebo partneri si od sebe mohli odvyknout. Můžete se objevit sexuální nesoulad nebo odlišná vzájemná očekávání. Některé potíže se časem upraví. Jiné si vyžadují odbornou pomoc např. v rodinné poradně.

Když je hráčem vaše dítě. Doporučení rodičům

Přečtěte si, prosím, předchozí partii pro manželky a partnerky hráčů. I vás se totiž velmi týká udržování si vlastní kondice, cesta tvrdé lásky i hledání spojenců. Tím nejdůležitějším spojencem bývá většinou druhý rodič. Také pro vás je důležitý váš vlastní styl. Profesionální léčba je užitečná pro dítě a někdy možná i pro vás. Prosím také, abyste si přečetli kapitolu o prevenci. I tam najdete ledacos užitečného, i když tam uvedená doporučení nemusí stačit ke zvládnutí složitých problémů. Je samozřejmě jasné, že situace rodiče, jehož nezletilé dítě se stalo patologickým hráčem, je jiná nežli kdyby se jednalo o dospělého manžela: Nezletilé dítě nelze prostě vyhodit z domu, nebo ho doma nechat a sám se přestěhovat jinam. To by bylo v rozporu se zákonem. Nezletilé dítě je na

rodině v mnoha směrech závislejší než li dospělý člověk. To je do jisté míry výhoda. Rodině to poskytuje větší možnost nátlaku ke změně chování. Je důležité, aby rodiče problémového dítěte dobře spolupracovali. Kdyby se jim to nedařilo, mladistvý hráč dovedně využije jejich rozporů, aby mohl v hazardní hře pokračovat. Pokud rodiče nedokáží řešit situaci sami, měli by uvažovat o rodinné poradně nebo jiné formě profesionální pomoci. Otec nebo matka někdy mívají sklon hru omlouvat. Zahlazují maléry dítěte, pomáhají mu. To nesmí vést k odkládání skutečného řešení, a tím je změna chování. Pokud toho není dítě schopno, musí začít léčba. Většinou jsou to právě hromadící se problémy, které hráče, ať zletilého nebo nezletilého, přimějí uvažovat o změně.

Co dělat?

- Opatřete si informace. Pomůžte vám to situaci dítěte lépe pochopit a efektivněji jednat. V současnosti (rok 2006) je nejlepším zdrojem informací o patologickém hráčství v češtině tato kniha.
- Uvědomte si své možnosti. Mladistvý patologický hráč bývá většinou nezralý a neschopný se o sebe sám postarat. Můžete tisíckrát pohrdat názory rodičů, ale většinou si nedokáží opatřit základní prostředky k životu. V tom je vaše šance a síla. Určitou základní péči jste sice povinni nezletilému dítěti poskytnout, ale mělo by cítit, že je to jiné, když se chová rozumně a když ne. Cílem je, aby dítě pochopilo, že skutečná samostatnost předpokládá schopnost se o sebe postarat.
- Vnešte do finančního hospodaření dítěte pořádek, nedávejte mu větší částky peněz. Pokud má nějaké vlastní příjmy trvejte na tom, že budou přicházet na bankovní účet, s nímž nebude moci mladý patologický hráč sám disponovat. Finanční operace většího rozsahu provádějte zásadně sami.
- Vytvořte zdravá rodinná pravidla. Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání. Mělo by mu být jasné, že je výhodnější, když se bude chovat přijatelně.
- Předcházejte nudě. Musíte počítat s tím, že můžete být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času. Měli byste mít přehled, kde je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.
- Pomozte mu se odpoutat od nevhodné společnosti. To má pro překonání problému často podstatný význam. Jestliže vám potomek tvrdí, že si s lidmi chce jen povídat, buď lže, nebo podceňuje nebezpečí. Počítejte s tím, že v prvním období je třeba s dítětem trávit podstatně více času.
- Posilujte sebevědomí dítěte. Najděte a udržte rovnováhu mezi kritickým postojem vůči chování dítěte („nelíbí se nám, že hazardně hraješ“) a respektem vůči jeho osobnosti a lásce k němu („vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě“). Je to těžké, je to však nutné. Stejně nutné je i oceňovat třeba drobné pokroky a změny k lepšímu. Je také třeba vidět silné stránky dítěte, jeho možnosti a dobré záliby, které má možnost z předchozí doby a na které se dá navázat.
- Spolupracujte s dalšími dospělými. Velmi důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojení s tím rodičem, který mu právě víc dovolí. Není snad nutné zdůrazňovat, že to by se nakonec vymstilo oběma. Důležitá je i spolupráce v rámci širší rodiny zahrnující např. prarodiče, z nichž by dítě mohlo vylákat další peníze nebo je okrádat. Spolupracujte také s léčebnými zařízeními, školou, případně dalšími institucemi. Často ať vášně míněná hrozba ústavní výchovy, nebo hrozba ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou přimět dospívajícího přijmout léčbu.
- Buďte pro dítě pozitivním modelem. K tomu je nutné, abyste myslel i na své zdraví a tělesnou a duševní kondici a abyste měl své kvalitní zájmy. Rodič upnutý pouze na problémové dítě je velmi snadno manipulovatelný a dá se lehce vydírat.
- **Neváhejte vyhledat profesionální pomoc** pro dítě i pro sebe. V případě manželských nebo partnerských problémů se můžete např. obrátit na poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Učítečnou práci konají i linky telefonické pomoci, centra krizové intervence (viz příloha) a další zařízení. Položte si otázku, co by bylo vašim největším problémem, kdyby bylo dítě v pořádku. Pamatujte, že zvládnutím svých problémů zvyšujete i šanci na ovlivnění dítěte.
- Přístup k dítěti, které má problémy s alkoholem nebo jinou drogou, shrnuje anglické sousloví „tough love“ (čti taf lav), česky to znamená „**tvrdá láska**“. Myslí se tím dobrý vztah k dítěti, snaha mu pomoci, ale zároveň cílevědomost a pevnost.
- Uvědomte si, že některá zaměstnání se pro dítě s tímto problémem nehodí (např. číšník, obchodník apod.) a **pomozte mu najít si vhodnou školu nebo učební obor**. Jak se o tom zmiňujeme na jiném místě, nejvhodnější je práce s pravidelnou pracovní dobou, práce, kde se nevyskytují volné finanční prostředky ani nepředvídatelné a nekontrolovatelné příjmy. Výplatu je správné odesílat na bankovní účet, s nímž by mladý patologický hráč neměl mít možnost sám disponovat.

Čemu se vyhnout?

- Nepopírejte problém. Zbytečně by se tak ztrácel čas, prohluboval by se problém a rostly by dluhy.
- Neskrývejte problém. Někdo se za takový problém stydí a tají ho. Aby se dokázal v situaci lépe orientovat a citově i rozumově ji zvládat, měl by si naopak o problému s někým důvěryhodným a kvalifikovaným pohovořit. Měl by také hledat spojení.

- Netrvejte na rozumném vysvětlení. Dítě ho většinou není schopno poskytnout, i kdyby chtělo. Patologické hráčství nemá jedinou příčinu, ale jeho kořeny lze hledat v mnoha rovinách. Uplatňuje se zde nejen osobnost dítěte nebo rodina, ale také dostupnost různých forem hazardní hry, že bříček hodnot ve společnosti, ťiv otní styl, tlak reklamy a další okolnosti.
- Neobviňujte partnera. Na to, abyste si vyřizovali s druhým rodičem dítěte staré účty a navzájem se obviňovali, není naprosto vhodná doba. Minulost se změnit nedá, budoucnost naštěstí často ano.
- Nezanedbávejte sourozence problémového dítěte. Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, problémem v rodině trpí a vaši péči a váš zájem potřebují.
- Nefinancujte hazardní hru a neusnadňujte její provozování. S tím souvisí i to, aby rodina zabezpečila cenné předměty a nenechala se okrádat. U patologických hráčů bývá většinou otázkou času, kdy se začnou ztrácet peníze, šperky a další cenné předměty. Nejde tu jen o majetek, ale také o okolnost, že ukradený majetek slouží špatné věci, totiž rozvoji patologického hráčství. Argument, že by si dítě opatřilo prostředky jinak, např. krádežemi mimo rodinu, neobstojí. Pokud bude problém pokračovat, je pravděpodobné, že k tomu dojde stejně.
- Nedejte se vydírat. Vyhrožování útekem nebo sebevraždou je častým a oblíbeným způsobem vydírání rodičů. Tato rizika u patologických hráčů existují. Tím, že rodiče pod jejich tlakem ustupují, ovšem riziko nesnížují, ale zvyšují.
- Riziko sebevražděného jednání nepodceňujte. Pokud o této možnosti dítě hovoří nebo máte v tomto směru podezření, vyhledejte odbornou pomoc. Můžete se obrátit na dorostového psychiatra, dorostového lékaře, psychologa v pedagogicko-psychologické poradně. V případě náhlého ohrožení života nebo zdraví neváhejte zavolat záchrannou službu u (číslo 155).
- Nedejte se vydírat pochybnými známými dítěte, kteří na vás vymáhají peníze, jeť jim dítě údajně dluží. Dluhy za nezletilé dítě nejste povinni platit, pokud mu někdo hazardní hru umožnil, porušil zákon. Z jiného telefonu, neť li je váš, ohlaste celou záležitost na policii a s policií spolupracujte. O úmyslu informovat policii vyděračům neříkejte. Nemůžete mít jistotu, že zaplacením peněz by celá záležitost skončila. Možná by se právě naopak stalo dítě pro provozovatele hazardní hry o to přitařlivějším objektem zájmu.
- Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit. Ztratili byste tím důvěryhodnost.
- Nemlaťte dítě s tímto problémem. Fyzické násilí většinou nevede k cíli. Často jen ťiví v dítěti pocit ukřivdnosti, vede k sabotování snah rodičů a k útekům.
- Nejednejte chaoticky a impulzivně.
- Nespoléhejte na prarodiče. Nastěhovat mladistvého patologického hráče k babičce má většinou předvídatelné důsledky. Babička bude okradena, možná i týrána a situace se bude zhoršovat. Problém, který obtíjně zvládáte vy, sotva zvládnou prarodiče.
- Nedělejte zbytečně dlouho „dusno“. Útek do světa hazardní hry by se tím stával pro dítě ještě přitařlivější.
- Nezabouchněte dveře navždy. I když dospělé dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme určité podmínky.
- Neztrácejte naději. Vaším tichým spojencem je přirozený proces zrání. Problém se dá překonat, i když to můžete trvat dlouho.

Tři příběhy se šťastným koncem pro inspiraci a zamyšlení

Michal

Michalovo podivné hospodaření s penězi a jeho finanční nároky dělaly rodičům trochu starosti. Pořádně je ale zarazilo ať to, když se z domova začaly ztrácet peníze. Teprve pak vyšlo najevo, nač potřebuje „Míša“ peníze. Na automaty. Rodiče se rychle dohodli. Michalovi hraní zakázali a zorganizovali si čas tak, aby s dítětem většinu času někdo byl. Po škole půjde za tátou do práce a podle svých možností mu vypomůže. Hotové peníze syn do ruky prakticky nedostane. Synovy protesty ustaly ve chvíli, kdy se zmínili o ústavní výchově. Protože problém zachytili poměrně brzy a jednali energicky, Michal hraní včas nechal.

Ondra

Ondrovi rodiče měli se synem vleklý problém. Ať krádež rodinných šperků, které syn prodal a peníze prohrál, je přivedla k rozhodnutí jednat. „Buď se půjdeš léčit, nebo ohlásíme krádež policii,“ znělo nekompromisní ultimátum. Syn sice bez nadšení, ale přece jen léčbu přijal a rodiče při ní spolupracovali. Trochu je ale překvapila následující komplikace. Když rozruch kolem synových problémů utichl a on se začal chovat rozumně, objevily se neřešené problémy mezi nimi. Proto sami vyhledali pomoc v poradně pro rodinu, manžeství a mezilidské vztahy.

Syn Kučerových

Když se Kučerovi dozvěděli, že syn hraje a kvůli tomu se dopustil i krádeže, reagovali na to úplně odlišně. Pan Kučera byl hned se vším hotov. Patnáctiletého syna chtěl vyhodit na ulici, ať se stará, když si neumí vážit peněz. Maminka z toho měla naopak velikou úzkost, měla o syna strach a všelijak ho omlouvala. Chtěla se především

vypravit na policii a nějak urovnat drobnou krádež, které se syn dopustil. Nakonec se ale rodiče dohodli. Tatínek slevil ze svého radikalismu a uklidnil se. Maminka naopak pochopila, že jenom odpouštěním by se nic nevyřešilo, že je také potřeba klást rozumné nároky. Jednalo se o počínající problém a podařilo se ho za pomoci profesionální léčby zvládnout.

Začal si půjčovat peníze a kradl i doma, situace se zhoršovala, začínali u nás zvonit věřitelé a vymáhat peníze. (Matka sedmnáctiletého patologického hráče)

Co přestal hrát, je z něho úplně jiný člověk. (Manželka patologického hráče)

Prevence

Patologické hráčství nemá jedinou příčinu. Proto také účinná včasná opatření zahrnují více rovin. Prevence problémů způsobených hazardní hrou má ovšem širší dosah, než li jen předcházení patologickému hráčství. Z předchozího textu víme, že i obyčejná velká prohra může způsobit spoustu mrzutostí a problémů, i když se nejedná o patologické hráčství. Na druhé straně je dobré si uvědomit, že velká výhra nebo sny o ní demoralizují a odvádějí člověka od každodenní často skromné placené, ale prospěšné práce.

Prevence problémů způsobených hazardní hrou a alkoholem nebo drogami má mnoho společného. Proto také bývá výhodné je spojovat a zasadit do širšího rámce povzbuzování ke zdravému způsobu žití ota.

Co může udělat jednatlivec?

Především sám hazardně nehrát. Můžete také před hazardní hrou varovat přátele a známé. To je velmi důležité. Právě od vás to možná ten či onen konkrétní člověk přijme lépe než od kohokoliv jiného.

Co mohou udělat rodiče?

Je toho hodně a do značné míry se to kryje se zásadami prevence problémů způsobených alkoholem a drogami. Doporučuji proto knihu „Alkohol, drogy a vaše děti“ (dostupné na www.drnespor.eu). Zde jen v bodech připomínám hlavní zásady:

1. Získejte důvěru dítěte, naučte se naslouchat tomu, co říká, věnujte mu potřebný čas.
2. Opatřete si o hazardní hře a jiných návykových rizicích informace, abyste o tom mohli s dítětem zasvěceně hovořit. Vyberte si k takové debatě vhodný okamžik.
3. Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo. Toho můžete dosáhnout tím, že ho vhodně zaměstnáte v rodině, nebo mu najdete dobrou společnost a záliby mimo ni.
4. Stanovte a prosazujte zdravá pravidla. Základním pravidlem pro nezletilé je nikdy a za žádných okolností žádná hazardní hra. Za porušení pravidla by měly následovat přiměřené a předvídatelné sankce, např. krácení kapesného. Uvedené se samozřejmě týká i alkoholu a drog.
5. Buďte pro dítě dobrým modelem. Dítě vycítí, že i pro vás mají peníze, které jste si poctivě vydělali, větší cenu, než kdybyste je někde našli nebo vyhráli. Pokud hazardní hru sám neprovozujete, je to výborné. Samo o sobě to ještě dítě zcela nechrání, protože je vystaveno i dalším vlivům.
6. Dítě by mělo vědět, že určité věci prostě musí umět odmítnout. Mezi ně patří i pozvání k hazardní hře. O způsobech odmítání už podrobně víme z předchozího textu.
7. Chraňte dítě před nevhodnou společností mimo jiné i tím, že mu najdete vhodné přátele a kvalitní záliby.
8. Posilujte zdravé sebevědomí dítěte a oceňujte jeho upřímnou snahu a úsilí. Ukazujte mu jeho dobré možnosti.
9. Podle potřeby spolupracujte i s dalšími dospělými, školou, případně odborníky.
10. Jestliže se objeví problémy s hazardní hrou u dítěte, je třeba je energicky zvládnout. Využijte možnosti profesionální konzultace. Čím dříve se začne problém řešit, tím je to snazší.

Co může dělat škola?

Můžete prosazovat zákaz jakýchkoliv hazardních her ve školní budově a jejím okolí. Učitelův sbor jedné pražské školy se velmi tvrdě postavil proti otevření herny v jejím sousedství. Prevenci problémů způsobených hazardními hrami je vhodné zasadit do rámce výchovy ke zdravému způsobu žití ota. Pro normální populaci dětí a dospívajících jsou neúčinnější interaktivní programy, při kterých se dítě učí sociálním dovednostem (např. odmítat), relaxaci, kde hledat pomoc pro různé problémy atd. Nabízení pozitivních alternativ k rizikovému chování je účinné zejména u dětí a dospívajících se zvýšených rizikem. O jaké pozitivní alternativy se bude jednat, záleží na specifických individuálních potřebách. Důležitá je i včas poskytnutá léčba.

Informace o účinných preventivních programech na školách najdou zájemci na www.drnespor.eu.

Co mohou dělat zaměstnavatelé

Zaměstnanec patologický hráč je něco jako časovaná bomba a může velmi poškodit pověst podniku a způsobit velké ekonomické škody. Prevenci a včasnou léčbu proto zejména američtí zaměstnavatelé věnují pozornost. Samozřejmě i v tomto případě se prevence problémů působených hazardní hrou spojuje s prevencí problémů působených alkoholem a drogami a s podporováním zdravého způsobu života zaměstnanců. Důležité je problém co nejdříve rozpoznat a zprostředkovat léčbu. Poměrně často se používá ultimátum typu „Buď se půjdete léčit, nebo dostanete výpověď.“

Co mohou dělat ti, kdo hazardní hru provozují

Měli by ve vlastním zájmu striktně dodržovat věkovou hranici 18 let. Nic totiž nepoškozuje i tak pošramocenou pověst provozovatelů hazardních her jako nezletilí patologičtí hráči. Měli by také umět rozpoznávat patologické hráče a doporučit jim léčbu - peníze, které jim do heren přinášejí, jsou totiž ukradené, vypůjčené nebo zpronevěřené a jsou zdrojem problémů. Patologický hráč by se měl léčit, ne hrát. Konečně zaměstnanci v tomto oboru by zásadně neměli hazardní hru sami hrát. Hrozí jim totiž, ve větší míře než ostatním, nebezpečí patologického hráčství.

Co mohou dělat sdělovací prostředky?

Mohou nabízet lepší možnosti trávení volného času, než je hazardní hra a nabízet pozitivní modely lidí, kteří mají kvalitní záliby a pro něž je práce důležitá sama o sobě. Média by měla dát prostor i debatě týkající se nebezpečí hazardní hry a tomu, jak ho snižovat. Rozhodně by se sdělovací prostředky neměly propůjčit přímé i nepřímé reklamě hazardních her.

Co může dělat společnost?

Účinná prevence zahrnuje snižování poptávky po hazardní hře a snižování její dostupnosti. Poptávku lze snížit pomocí účinných programů zahrnujících pokud možno o více sektorů (jednotlivec, rodina, vrstevníci, škola, pracoviště, sdělovací prostředky atd.). Dostupnost je možno snížit zákony a omezeními určitých druhů hazardní hry a samozřejmě jejich nekompromisním prosazováním. To se u nás v současnosti (2006) neděje. Výzkumy prokázaly, že ty státy v USA, které mají přísné zákony omezující hazardní hry, mají o 70 % nižší výskyt patologického hráčství v porovnání se státy, které takové zákony nemají (např. Nevada). Reklama alespoň těch nejnebezpečnějších forem hazardní hry by měla být zakázána. Význam má i společenské klima - společnost, která nepovažuje peníze získané jakkoliv za superhodnotu a neoslavuje hromadění peněz a riskování, je ve výhodě.

Prevence založená ve společnosti

Prevence založená ve společnosti (community based prevention) znamená spolupráci různých složek k společnosti (rodiče, škola, vrstevníci, zdravotníci, úřady, média, soukromý sektor, zájmové a sportovní organizace mládeže, pedagogicko-psychologické poradny, církve, svépomocné organizace policie atd.). V ideálním případě jsou pak děti a dospívající koordinovaně ovlivňováni z mnoha stran.

Zkušenost s hazardní hrou na automatech v České republice, rok 2003 (věk 16 let, studie ESPAD)

	Párkrát za rok	1x-2x za měsíc	Alespoň 1x týdně	Téměř denně
Chlapci	12,0 %	3,6 %	1,6 %	1,1 %
Đívky	6,7 %	0,9 %	0,4 %	0,2 %

Uvěznění patologického hráče většinou nevede ke zlepšení. Některé rysy života ve vězení, včetně toho, že je tam patologický hráč hazardní hře vystaven, mohou tuto poruchu ještě zhoršit. (Citace z odborného časopisu Psychiatr. Clin. North Am., 1992, 15, č. 3, s. 647-660)

Nešpor, K.: Návrat do zemského ráje

Léto je pro mnoho z nás časem cest. Po listopadu 1989 se stalo cestování do ciziny mnohem snazší. Bohatě jsem toho využíval v devadesátých letech. Po čase jsem ale zjistil, že mě cestování vlastně nebaví. Od té doby cestuji jenom tehdy, když zisk z cesty jasně převáží nepohodlí a vynaložený čas. Taková situace nastala letos, a tak jsem se vypravil do Slovinska. Nebudu popisovat, co jsem tam dělal, ale pouze to, jak jsem se vracel domů.

Vlaky ve Slovinsku i v Rakousku, jimiž jsem cestoval, byly čisté a na minutu přesné. Slovinci na mě působil prostým a čistým (myslím i vnitřně čistým) dojmem. Rakouští úředníci cestující vlakem z práce domů byli

přiodění asi tak, jakoby právě vyrazili na vlastní svatbu. Sotva jsme překročili hranice, začal rychlík nabírat zpoždění. Někde v Českých Budějovicích do vlaku nastoupila skupina hlučných přioopilých čtyřicátníků. Ze způsobu jejich komunikace se zdálo, že se nacházejí v hospodě a sledují nějaké fotbalové utkání, které rozhoduje ve prospěch jejich mužstva podplacený rozhodčí. Naštěstí necestovali až do Prahy. Jiného prošedivělého oběžního opilce vratce kráčejiho z jídelního vozu jsem potkal v uličce. Podařilo se mi uhnout, na kolizi bych vzhledem ke své konstituci doplatil spíše já, než on. A pak už Praha Wilsonovo čili Hlavní nádraží přizdobené sbírkou hazardních automatů tak, aby na ně každý viděl. Na automatech místní zoufalci prohrávají nakradené peníze nebo peníze, o které připravili strádající rodiny či rodiče. Provozovatelé a dovozci těchto přístrojům říkají výherní, což nechápu.

Te by spolu zpoždění, pití alkoholu a ty zatracené automaty nějak souvisely? Jsem rád, že už jsem zase doma. A také se stydím. Nešel by ten zemský ráj opěvaný Škroupem a Tylem trochu vylepšit? (Publikováno v Lidových novinách.)

Přílohy

Jóga pro ty, kteří mají problémy s hazardní hrou a pro jejich příbuzné

Proč může jóga pomoci patologickým hráčům?

Důvodů je hned několik. Patologický hráč je vystaven nadměrnému stresu. Trpí jeho pohybový systém. Tíje ve velkém psychickém napětí. Jóga mu pomůže se uvolnit a posílí jeho svaly zkrácené a ochablé dlouhým vysedáváním u automatů nebo karetních stolků. Pomůže mu také najít ztracenou duševní rovnováhu. Do jeho hroučícího se, zmateného a neuspořádaného světa vnáší postupně řád a soulad. Jógové postupy pomohou hráči zvládnout podráť děnou vyčerpanost. Důležitá je i okolnost, že při cvičení jógy přichází hráč do styku s lidmi, kteří hazardně nehrají ani nadměrně nepijí. V následujícím textu najdete popisy některých jógových cvičení, která jsou vhodná pro hazardní hráče. U jiných cviků je uveden pouze název. Vážený zájemce je najde ve většině lepších učebnic jógy. Podrobný popis všech cviků, ze kterých může mít hráč prospěch, by zabral příliš mnoho místa. Kromě toho je velká výhoda moci se učit jógu od lidí, kteří ji skutečně umí. Já jsem to štěstí měl a mluvím tedy z vlastní zkušenosti. Poplatek za kurz jógy zatíží r odinný rozpočet nepatrně. Výdaje se vrátí v lepší kondici a výkonnosti toho, kdo se pro cvičení rozhodne.

Jóga bývá také vhodná pro příbuzné patologických hráčů. Jsou vystaveni velkému stresu a schopnost se uvolnit a větší nadhled jim mohou velmi pomoci.

Uvědomování si břišního dechu

Dá se cvičit ve vzpřímeném sedu nebo vleže na zádech s pokrčenými koleny a chodidly na podlaze (leh pokrčmo). UVědomíme si, jak se břicho s nádechem pohybuje směrem od páteře dopředu a při výdechu směrem dozadu k páteři. Jenom si břišní dýchání uvědomíme, nic víc. Abychom snáze udrželi pozornost, můžete mě s nádechem v duchu říkat jedna, s výdechem jedna, s nádechem dvě, s výdechem dvě, s nádechem tři, s výdechem tři atd. Pokračujeme tak dlouho, jak je nám příjemné. Pak se protáhneme a otevřeme oči.

Jógová relaxace (šavásana)

Praktikujeme na tvrdší podložce (např. jednu přeloženou deku). Prostředí by mělo být co nejklidnější. Nejlepší je polosvětlo (tedy ne tma ani ostré světlo). Příjemná by měla být i okolní teplota.

Výchozí poloha: Položte se na záda, nohy mírně od sebe, ruce podle těla dlaněmi vzhůru. Pokud má někdo kulatá záda, ať si podloží hlavu tvrdším polštářkem nebo složenou deku. Pokud má někdo problémy s bederní páteří, můžete si dát pod kolena srolovanou deku, čímž se uvolněné nohy trochu pokrčí a lépe se uvolní právě bederní oblast. Navíc se odkrví nohy a je to příjemné. Dá se cvičit i v pohodlném sedu, ale vleže je to příjemnější.

Obrázek 2. Relaxace s nohama na židli. (savas.jpg)

Vlastní cvičení: Můžete se ještě pohnout a najít si v rámci základní polohy co nejvhodnější pozici. Pak byste měli zůstat ležet nehybně. Nejprve si uvědomte, kde se tělo dotýká podložky. Jsou to paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, temeno hlavy. UVědomte si všechna tato místa současně. UVědomte si místa příjemné tíže, tíže přicházející z různých částí těla... Tělo je příjemně těžké... UVědomujte si dotyk pravé nohy a podložky. Dotýká se patou... Lýtkem, stehnem, hýždí...

Vnímejte dotyk levé nohy a podložky. Dotýká se patou... Lýtkem, stehnem, hýždí...

Dotyk pravé ruky... Dotyk levé ruky...

UVědomujete si dotyk pravé lopatky a podložky, levé lopatky, necháváte je uvolnit... Uvolňuje se i oblast bederní... Záda příjemně těžká, uvolnění... S nádechem necháváme uvolňovat břicho, s výdechem hrudník...

Necháváme uvolnit šíji, krk včetně hlasivek... Uvolňuje se čelist, svaly kolem úst i kolem očí, čelo...

UVědomujete si celé tělo, necháváte ho uvolnit... Celé tělo... Znovu celá pravá noha, levá noha, pravá ruka, levá, celý trup, krk a obličej... Celé tělo, celé tělo, celé tělo, příjemná tíže v celém těle.

Přenášíte pozornost k dechu, uvědomujete si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose, vnímáte svůj přirozený dech. Necháváte ho spontánně plynout, pouze si uvědomujete každý nádech a výdech. Spojte s počítáním: nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, nádech 3, výdech 3 atd. Počítáte určený počet dechů např. 12, 24, 27, 54. Zůstáváte pokud možno bdělí a pozorní, i když uvolnění. Pokud by se objevovaly nesouvisející myšlenky, necháváte je přicházet a odcházet a trpělivě, laskavě se vracejte k uvědomování si dechu. Na závěr se zhluboka nadechněte, protáhněte se jako při probuzení z osvětujícího spánku, otevřete oči. Relaxace končí.

Rychlá relaxace

U zkušenějších už samotné zaujetí polohy k relaxaci automaticky vede k uvolnění. Poloha se stává zafixovaným signálem k uvolnění. Takto lze relaxaci navodit velmi rychle. Zaujmeme předepsanou polohu, necháme tělo bezvládně volně a pasivně odpočívat. Jakoby se roztékalo a přebíralo tvar podložky (jako kapka medu). Je volné, bezvládné, pasivní, uvolněné. Můžeme opět následovat uvědomování si dechu.

Využití relaxace

1. Samostatně. Řada lidí je takto schopna mírnit únavu, vyčerpání, úzkosti i deprese. 2. K navození spánku. Kdo umí postup dobře z paměti, můžeme ho pouštět až k navození spánku. Přitom relaxaci neukončuje, ale pokračuje ve sledování dechu neomezeně dlouho. Do spánku se nemusí nijak nutit, tento stav sám o sobě jeho tělu i psychice poskytuje potřebný odpočinek. 3. Ve spojení s dalšími cviky jógy nebo tělesným cvičením. Krátkou relaxací se často série cviků zahajuje (hlavně kdyby se někdo cítil unavený). Krátkou relaxací také vkládáme mezi obtížnější cviky a důkladnou relaxací se zpravidla série jógových cviků ukončuje. Relaxace po předchozím vydatnějším tělesném cvičení bývá snazší. 4. Částečnou relaxací (relaxací určitých částí těla) je možné včlenit i do normálních denních aktivit (např. při čekání na tramvaj si uvolnit pravou ruku).

Tělesná cvičení jógy

Tyto cviky v sobě spojují výhody relaxace (uvolnění) a cvičení. Měly by se ale provádět správně. Co to znamená?

1. Svaly, které nepotřebujeme k provedení určitého cviku, necháváme uvolněné. Tomu se říká diferencovaná (částečná) relaxace.
2. Během cvičení si uvědomujeme tělo a cvičení neustále přizpůsobujeme svým možným ostem. Cílem není dosáhnout nějakého výkonu, ale důkladně a přitom šetrně procvičit tělo.
3. Jóga je jednoznačně nesoutěživá. Výsledkem je změna vnitřního stavu, ne vnější efekt.
4. Jóga je dobré cvičit pravidelně, nejlépe denně v určitou hodinu. Osobně se mi osvědčilo a každý den doporučuji cvičit ráno, před odchodem do zaměstnání a před snídaní. Tato doba je „jistá“, většinou v ní nepřicházejí návštěvy ani nenastávají jiné náležité povinnosti jako v jiných obdobích dne. Tiché cvičení nebude rušit nikoho ve společné domácnosti. Navíc je člověk nalačno, což je pro cvičení také dobré. Toto pravidelné ranní cvičení (třeba jen patnáctiminutové) je možné doplnit podle okolností cviky i v jinou denní dobu. Například když se člověk vrátí unavený z práce domů, můžeme relaxovat. Jako příklad tělesného jógového cvičení uvádím mardžariásanu (kočka) a vjaghrásanu (tygří protažení). Prospívají páteři a učí nás správně dýchat.

Mardžariásana (kočka)

Výchozí polohou je klek. Nepokrčené paže opřeme o zem, stehna a paže kolmo k podložce, trup s podložkou rovnoběžně (podpor klečmo). S výdechem nakulatíme záda a bradu přitahujeme k hrudníku (kočka). V nádechem trup i hlavu zakláníme, takže se uvolněné břicho přiblíží k zemi (pes). Opakujeme 8x i vícekrát. Podobně lze cvičit s dlaněmi a předloktími na podložce. Při této variantě se více procvičuje hrudní páteř a odkrví se pánev. Cvičení můžete znát už ze školy. Uvědomte si ale, že nyní ho cvičíte jako jógový cvik. Praktikujte proto zvolna, uvědomujte si své tělo a pohyb sladte s dýcháním, výdech je dlouhý a úplný.

Obrázek 2. Kočka. (kocka_n.jpg)

Vjaghrásana (tygří protažení)

Výchozí polohou je opět klek. Cvičení se podobá kočce, pouze přidáváme pohyby nohou. Nepokrčené paže opřeme o zem, stehna a paže kolmo k podložce, trup s podložkou rovnoběžně. S výdechem přitahujeme zvolna pravou nohu k trupu, koleno se přiblíží k bradě. Chodidlo se podložkou nedotýká. Krátká, asi vteřinová výdrž v této poloze. Pak s nádechem vedeme pravou nohu, aniž bychom se dotkli země, kyvadlovým pohybem vzad noha se nejprve natahuje, pak ohýbá v kolenu, takže špička nohy směřuje přibližně k temeni hlavy. Hlava se současně zaklání a trup prohýbá vzad. Výdrž v krajní poloze asi vteřinu nebo dvě. S dalším výdechem zanožte nohu nejprve natahujeme v kolenu, pak přiblížíme stehno k trupu a koleno k bradě. Opakujeme až 5x pravou nohu, pak stejný počet opakování levou.

Obrázek 3: Tygří protažení (tygr.gif)

V józe je řada krásných tělesných cvičení. Mladší lidé si jistě s chutí zacvičí Pozdrav slunci. Problémy se zády zmírňují různé záklonové pozice. Mohutné tělesné i duševní účinky mají cviky zaměřené do oblasti břicha jako pavanmukásana - část II, uddijána, agnisára dhauti nebo naulí. Některé jógové pozice jako například šašankásana zklidňují, jiné aktivují a posilují zdravou sebedůvěru.

Dechová cvičení

Jsou jedinečná tím, že dokáží zároveň zklidnit i aktivovat. Mnohé z nich člověka přeladí, aniž by musel těžit a namáhavě zápasit s myslí. Základem všech dechových cvičení je plný jógový dech.

Plný jógový dech

Dýchání je v józe připisována velká důležitost. Správné dýchání je významné i z lékařského hlediska. Dýchání přímo nebo nepřímo ovlivňuje řadu dalších tělesných funkcí včetně duševní činnosti. Dechový proces lze zhruba rozdělit na dýchání brániční (břišní) a dýchání hrudní (žebříkové). Při bráničním dýchání se bránice (plochý sval oddělující břišní a hrudní dutinu) pohybuje během nádechu jako píšťalová, tím se do plic nasává vzduch a břišní stěna se vyklenuje. Při výdechu se naopak břišní svaly stahují a vytlačují bránici vzhůru, čímž se vzduch z plic vypuzuje.

Nácvik bráničního dýchání: Výchozí polohou je lež na zádech, nohy jsou pokrčeny v kolenou a opřeny chodidly o zem. Jedna ruka se volně dotýká horní části břicha, druhá hrudníku, lokty spočívají na podložce. V této poloze si nejprve uvědomujeme přirozený dech. Horní část břicha se s nádechem nadzdvihuje, s výdechem poklesává. Pak vneseme do dýchání vědomé řízení. Hrudník ponecháváme pokud možno nehybný. S nádechem břišní stěnu vyklenujeme o něco víc než obvykle, s výdechem dlouze, úplně a plynule poklesává. Dýchání se tak prohloubí a zejména ve výdechové fázi zvolní. Uvádí se, že břišní dýchání aktivuje spíše parasympatický nervový systém, a tedy zklidňuje. Opakujeme 812x i vícekrát.

Nácvik hrudního dýchání: Pohyby žebříkové při dýchání připomínají rozpínání křídel ptáků nebo méně poeticky pohyb zvedaného dřeva kbelíku. Podobně jako toto dřívko je většina žebříkové zakotvena na dvou místech - na páteři a na hrudní kosti. Ve stejné poloze jako u předchozího cviku s nádechem rozšiřujeme hrudník do stran a rozpínáme i ve směru předozadním. Výdech je spíše pasivní, prodloužený a úplný. Břišní stěna se pokud možno nepohybuje. Hrudní dýchání působí více aktivačně.

Nácvik plného jógového dechu: Ve stejné poloze zahájíme úplným výdechem. Následuje nádech do břicha (břišní stěna se nadzdvihuje) a dechová vlna přechází plynule v hrudní nádech. Teprve pak následuje dlouhý, úplný a plynulý výdech. Výdech je zakončen stažením svalů v horní části břicha, čímž se z plic vypudí ještě něco vzduchu. Dýchání je plynulé a bez trhavých pohybů. Dech je podstatně hlubší a pomalejší než při běžném dýchání. Pokročilejší cvičenci si mohou v duchu odpočítávat délku nádechu a výdechu a prodloužit výdech na dvojnásobek nádechu. Plný jógový dech je vhodné později praktikovat vsedě. Můžete jít o některý z jógových sedů nebo o sed na židli. Důležitější než li poloha nohou je vzpřímená poloha trupu. Bylo zjištěno, že nádech působí na svaly i psychiku aktivačně, výdech spíše uvolňuje. Proto se v józe často výdech prodlužuje na dvojnásobek nádechu.

Výhody a použití

Už prosté uvědomování si vlastního dechu vede k jeho bezděčnému zklidnění, což má i účinky na duševno. Zvláště se doporučuje uvědomovat si dechové pohyby v oblasti břicha, protože tuto oblast lidé často nevědomky napínají. Uvědomování si dechu v oblasti břicha nebo i plný jógový dech je možné praktikovat i během normálních denních činností, aniž by byl člověk nápadný nebo na sebe nějak upozorňoval. Zkušenější dokáží dýchat plným jógovým dechem např. i za chůze. Z dalších dechových cvičení jógy je pro patologické hráče velmi vhodný cvik kapálabhāti. Má spíše aktivující účinky. Nádi šódhana bez zádrží, zklidňuje a podle tradice vnáší soulad do toku energií v těle. Zvláště vhodná před spaním je brámarí pránájáma, která zklidňuje.

Mudry

Mudry jsou nejčastěji zvláštní gesta rukou, o nichž se předpokládá, že působí na psychiku i tělesné zdraví.

Vědomí a moudrost

Neznámější je čin mudra (mudra vědomí, špičky palce a ukazováku se dotýkají a vytvářejí kolečko, ostatní prsty jsou volně natažené, ruce dlaněmi dolů) a džňána mudra (mudra poznání, špičky palce a ukazováku se opět dotýkají, ostatní prsty jsou volně natažené, ruce tentokrát otočte dlaněmi nahoru). Výhodou dále popsaných mudr je to, že je můžete použít naprosto nenápadně v situacích každodenního života, třeba při cestě hromadnou dopravou.

Obrázek 3: Džňána mudra (mudra poznání)

Mudra srdce

Dle tradice tato mudra odvádí pránu (životní energii) z rukou k srdci. Toho se využívá k mírnění obtíží při srdečních nemocech (v našich podmínkách to jistě nebude jediná forma léčby). Takto se hridaja mudra používá i během situací každodenního života, když se objeví obtíže. Tato mudra navíc pomáhá při meditaci. Co je pro

nás zvláště důležitě, učí úctě k životu a jeho ochraně. Špička palce se dotýká prostředníku a prsteníku, a při tom se špička ukazováku dotýká základny palce. Dlaně jsou vzhůru. Malíček je volný a natažený. Během praktikování této mudry se soustřeďte do oblasti duchovního srdce, místa svrchované čistoty a lásky, případně na dýchání v hrudníku. Podle Svámího Satjánandy navíc hridaja mudra uvolňuje potlačené emoce a je vhodná v období emočních konfliktů a krizí⁷.

Obrázek 4: Mudra srdce

Mudra proti závislostem

Existuje i mudra proti závislostem. Vypadá tak, že člověk roztáhne prsty levé ruky, která je dlaní dolů. Pak pravá ruka shora pevně uchopí hřbet levé ruky, takže se pravý palec ocitne na malíkové hraně levé dlaně a pravý malík mezi placem a ukazovákem levé. Pak je možné prsty levé ruky uvolnit. Toto cvičení má logiku. Pravá ruka symbolizuje rozum, v této poloze pravá levou ruku naprosto ovládá a nedovolí jí žádné výstřelky.

Obrázek 5: Mudra proti závislostem.

Mentální cvičení jógy

K těmto cvičením budeme potřebovat vzpřímený sed - ať některý z tradičních jógových sedů nebo docela obyčejný sed na židli. Jedním z nejdůležitějších cviků tohoto druhu je cvičení antar mauna.

Antar mauna (Cvičení vnitřního ticha neboli Klidný pozorovatel)

Pohodlně, ale pokud možno zpříma, se posaďte. Zavřete oči. Zaposlouchejte se do zevních zvuků, které k vám přicházejí. Nehodnoťte je, neposuzujte, pouze je vnímejte. Zachovávejte při tom postoj nezúčastněného diváka... Nyní si uvědomte vlastní tělo. Vnímejte ho co nejpozorněji a nejsoustředěněji. I tady ale zachovávejte postoj neosobního, nezúčastněného diváka. Nejsou dobré pocity ani špatné pocity, prostě tělo vnímáte, nic víc... A nyní si uvědomte vlastní myšlenky a duševní pocity. I nyní je vnímejte pozorně, ale uvolněně a neosobně. Nechte myšlenky přicházet a odcházet, uvědomujte si, jak navazují, vnímejte i mezery mezi nimi. Zachovávejte ale stále postoj uvolněného nezaujatého diváka, svědka, pozorovatele... Nyní se připravte na konec cvičení. Hluboce se nadechněte, protáhněte se a otevřete oči. Cvičení trvá zpočátku asi 10 minut, později 20 minut, u pokročilých výjimečně i déle.

Recitace slabiky ÓM

K vědecky nejkoumanějším jógovým technikám patří mantrajóga, tedy opakování určitých slabik, slov nebo vět. U mantrajógy byl prokázán relaxační, protistresový efekt. Recitace „ÓM“ navazuje vhodně na plný jógový dech tím, že napomáhá dlouhému, úplnému, plynulému a kontrolovanému výdechu. Technika: Výchozí polohou jakýkoliv vzpřímený sed, oči jsou zavřené. Během výdechu recitujte v hlubší hlasové poloze: „OOOOOOOMMM“. Nádech se děje plným jógovým dechem, Existuje více způsobů recitace „ÓM“, způsob s prodlouženou první částí (O) je pro začátečníka nejvhodnější. Recitace činí výdech úplným a prodlužuje ho. Zvuk, který vydáváte, vlastně poskytuje zpětnou informaci o plynulosti výdechu. Recitaci je možné provádět se soustředěním do středu hrudníku nebo do středu mezi obočí. Nesouvisející myšlenky, které se během recitace mohou objevovat, si uvědomujte, ale nerozvíjejte je. Trpělivě, klidně, a laskavě se vraťte k recitaci. Recitovat se dá nahlas, polohlasem nebo v duchu. Tichá recitace je vhodná, chceme-li být ohleduplní vůči okolí (např. někdo spí ve vedlejší místnosti), může být i účinnější. Tichá recitace je ovšem také náročnější na soustředění a udržení pozornosti. Pokud je to možné, začínejte recitaci nahlas a krátkou recitaci nahlas své cvičení končete. Začátečník bude praktikovat např. deset „ÓM“, pokročilí mohou praktikovat 10-20 minut, výjimečně i déle. Se slabikou „ÓM“ se váže řada symbolických výkladů, je to nepochybně jedna z nejstarších a nejosvědčenějších technik. Traduje se, že tento zvuk uslyšeli dávní mistři jógy ve svých hlubokých meditacích.

Manter (posvátných průpovědí) jsou stovky, některé z nich jsou jednoslabičné podobně jako Óm, jiné jsou vlastně krátkými modlitbami. Hezká mantra je třeba Om šanti (šanti znamená mír). Možná nejste zrovna jógin a vegetarián a máte ledacos za sebou. Může to i tak cvičit podobná cvičení? Odpověď zní ano. Proslulý mistr jógy Paramahansa Satjánanda řekl, že mantra očišťuje vše, s čím se setká, a že mantru samotnou nemůže poskvřnit nic.

⁷ Swami Satyananda Saraswati: Asana, pranayama, mudra, bandha. Bihar Yoga Bharati, Munger, Indie, s. 557.



Obrázek 6: Slabika ÓM v indickém písmu dévanágari.

Karma jóga (jóga činnosti)

Je to směr jógy pro moderní lidi velmi důležitý. Mistři jógy se shodují v tom, že bez karmajógy je pro naprostou většinu lidí vnitřní rozvoj nemyslitelný. Tradice jógy říká, že v každém člověku je ohromná mocnost vnitřního rozvoje. Zdůrazňuje se, že v každém člověku, ať se mu v životě daří nebo ne, ať je zdravý nebo nemocný, mladý nebo starý. Tělesná a duševní cvičení jsou pouze jedním z mnoha způsobů, jak se vnitřně zdokonalovat. Dalším způsobem je nesobecky konaná práce nebo, jak se někdy říká, služba. Směr jógy, který využívá každodenních činností k sebezdokonalení, je právě karmajóga. Rozpor mezi zájmy jednotlivce a celku při ní mizí. To co prospívá vnitřnímu rozvoji člověka, který se věnuje karmajóze, prospívá i jeho okolí a naopak. Stručná definice karmajógy zní: „Karmajóga je účinnost v jednání a vyváženost myslí.“

Technika karmajógy

- Když jsem se Paramahansy Nirandžana náandy ptal, jak se zbavit stresu při každodenních problémech, dostal jsem tuto odpověď: „Zapomeň na své ego.“ Když čas od času dokážeme zapomenout na svá malá chloupostivá já v zájmu něčeho vyššího, říká se nám lépe.
- Dalším principem karmajógy je nečekat odměnu. Odměnou je činnost sama, protože pomáhá člověku na cestě vzhůru. Zde bych citoval Paramahansu Satjándu: „Neublíži mi a jsem ke všem lidem laskavý a soucitný ne proto, že je to etické, ale proto, že se tím vyčerpává moje karma a mé srdce bude čisté.“ To samozřejmě neznamená, že by karmajógin odmítal mzdu za svoji práci. Jenže peníze pro něj nejsou tak důležité, aby si ho někdo mohl za ně libovolně kupovat. Odměnou se zde rozumí i pochvala nebo uznání okolí, na ničem by neměl být člověk závislý do té míry, aby jednal v rozporu se svou zdravou a dobrou přirozeností.
- Podstatným rysem karmajógy je také dobré vnímání sebe sama. Dobré sebeuvědomění je důležité pro udržení zdraví. Např. člověk, který rozpozná příznaky blížícího se nachlazení, udělá si bylinkový čaj a odpočine si, tak může snadno předejít vážnějšímu onemocnění. Umět přiměřeně odpočívat souvisí právě s tímto bodem. Člověk, který dokáže realisticky posoudit vlastní síly, může být i prospěšnějším druhým. Schopnost sebeuvědomění má i další, hlubší rozměr.
- Jóga i jiné duchovní tradice předpokládají, že v duši každého člověka je cosi dokonalého a jedinečného, co by se dalo nazvat dotykem Boží ruky. Schopnost si právě tento rozměr vlastního bytí uvědomovat je nástrojem i cílem karmajógy současně.
- To vše je ale třeba doplnit realistickým vnímáním vnějšího světa a vztahů v něm. Pak se v něm dokážeme dobře pohybovat a účinně jednat. V Indii koluje historka o velkém učiteli Rámakrišnovi, který poslal jednoho ze svých žáků na trh nakupovat. Žák utratil za nákup hodně peněz a učitel se ho ptal proč. Žák odpověděl, že jako duchovní člověk nechtěl s prodáváči smlouvat. (Smlouvání je na indických trzích jejich běžnou věcí.) Žák pak dostal následující poučení: „Pamatuj, že pravý světec se neštítí ničeho a nepohrdá ničím. Dokud budeš chodit po trzích, žij jako obvyklý člověk, do té doby se budeš muset učit, abys dokonale poznal jejich zákony.“
- Schopnost vnímat sebe a svět nepřináší jen příjemné poznatky. I proto je tak důležitou zásadou karmajógy odstup, schopnost neosobního, nepřipoutaného a věčného pozorování. V této souvislosti se často mluví o postoji diváka, svědka, pozorovatele, který se nedává mechanicky vtahovat do hry svých myšlenek nebo pocitů či do zmatků vnějšího světa.
- Umět obrátit negativní v pozitivní vychází ze zásady, že to, co člověka potkává, není samo o sobě dobré nebo špatné. Je to něco, co má člověka čemusi důležitěmu naučit. Jakmile to zvládne, otevírá se před ním další cesta.
- V karmajóze se také často mluví o pojmu dharma neboli povinnost. Vnímat své povinnosti k sobě, ke druhým lidem, ke společnosti a k světu a dostát jim je logickou podmínkou duchovního růstu. Koncept dharmy lze ilustrovat na historce z Japonska. Za mistrem Zenu přišel lékař, který si stěhoval, že obvazuje a léčí raněné vojáky, kteří po tom co se uzdraví, jdou znovu do nekonečných válek a sporů. A vracejí se pak v ještě horším stavu. Lékař strávil s mistrem nějaký čas a pak se vrátil ke své práci. Když se ho ptali, proč v ní pokračuje, odpověděl: „Protože jsem lékař.“ Slovy staroindického spisu Bhagavadgíta: „Lépe je konat nedokonale vlastní povinnost, než konat dokonale cizí povinnost.“
- V souvislosti s karmajógou se také někdy hovoří o odevzdání se. Častým problémem moderního člověka je to, že má sklon přebírat odpovědnost za věci, které není schopen ovlivnit. Jedna kolegyně se přiznala, že se

občas vnímá jako „ředitelka Evropy“. Člověk by měl udělat pro dobrou věc, co je v jeho silách a pak se tím už nezabývat ani na to nemyslet. To další už je vyšší moc. Anonymní hráči v této souvislosti doporučují „Předej to!“ (myslí se Vyšší Moci). Jógíni, když udělali, co mohli, a končí s tím, opakují někdy mantru Óm Tat Sat. Křesťan by řekl: „Děj se vůle Boží“ nebo „amen“.

Etické zásady

K józe patří i určité zásady, jak by se člověk měl a neměl chovat. Dělí se do dvou skupin, totiž na „jama“ (zákazy nebo varování) a nijama (doporučení).

Jama: ahimsá (neublížit vání a to i ve vztahu k sobě), satja (pravdivost navenek i k sobě), asteja (poctivost), brahmačarja (ovládání smyslnosti), aparigrahá (nehrabivost) a jamáh (zdrženlivost).

Nijama: šauča (čistota), santóša (spokojenost), tapas (askeze), svádjhája (sebepoznání), išvarapranidhánání (odevzdání se bohu nebo vyšším zásadám) a nijamáh (dodržit vání pravidel).

Praxe

Můžete postupovat následovně:

- Nejdříve se uvolněte už popsáním způsobem. Pak si některou zásadu zkuste, jako se zkouší konfekční oblečení, tedy jak vám „sedí“. Představte si, jak budete podle té či oné zásady reagovat v různých situacích, jak se při tom budete jevit okolí, jaký budete mít pocit sami ze sebe a jaké následky můžete očekávat.
- Další možností je vyhradit si pro určitou zásadu den (nebo týden) a po tuto dobu jí věnovat zvýšenou pozornost. Jeden váš den můžete být ve znamení neublížit vání, druhý ve znamení pravdivosti atd.

Speciální cviky pro léčení patologického hráčství

Sem patří prakticky vše, co jsme už popsali:

- Varianty pozice kočky prospívají u patologických hráčů přetěžované páteři.
- Relaxace i jednoduchá dechová cvičení pomáhají zvládat stres.
- Cvičení vnitřního ticha (antar mauna) rozvíjí nadhled a dá se použít ke zvládnutí bažení po hazardní hře.
- Při léčení návykových nemocí se osvědčilo i opakování manter.
- Větší klid a nadhled dává i karmajóga.
- Pomáhá už to, že patologický hráč chodí někam do kurzu jógy a dostane se tak do dobré společnosti. Pravděpodobnost, že se objeví silné bažení, je v tělocvičně mnohem menší než v kasinu.
- Jestliže vás jóga zaujala, seďte si knihu „Jóga a srdce“, vydal Oftis 2005 (viz www.oftis.cz).

Proč je jóga vhodná i pro příbuzné hazardních hráčů?

Protože i oni jsou vystaveni nadměrnému a dlouho trvajícím stresu. **I oni se potřebují přeladit a uvolnit nashromážděné napětí.** A také u nich můžete jóga pomoci předejít různým nemocem a potíží vyvolaných stresem. Blízcí příbuzní člověka, nemocného hazardním hráčstvím, by měli uvažovat o cvičení jógy v nějakém kurzu nebo skupině. Pro příbuzného je důležité moci čas od času opustit dusnou a napjatou situaci svého domova. Je pro ně prospěšné se odpoutat a získat nadhled nad situací.

Jestliže s patologickým hráčem léčí, přichází v úvahu společné cvičení manter, případně rodičů s dospívajícími dětmi. Takové společné cvičení často zlepšuje vzájemný vztah a usnadní řešení různých problémů. K nim se pak v rodině přistupuje klidněji a uvolněněji.

Převtělování

*Jestliže se rodíme stále znova,
neř dosáhneme dokonalosti,
ředitel hotelu se možná narodí
jako opuštěné děvčátko,
zhýčkaná žena jako mladík,
kterému ve zmatku velkoměsta,
kde je těžké i dýchat,
rozbili rikšu,
důstojník jako dítě
jebrající mezi auty
a navoněný zloděj...
raději nemyslet.
Kde se zrodíme my?
Přátelé, máme ještě čas
učit se soucitu a lásce,
neř noc zavře knihu
uprostřed nedočtené strany*

Jak zdravě usínat

Problémy s usínáním jsou poměrně časté a souvisejí nezdídkou se stresem a napětím. Těm bývá patologický hráč, jak známo, vystaven v hojně míře. Léky, které se při poruchách spánku používají, mohou být návykové. Některé z nich také nepříznivě ovlivňují kvalitu spánku. Nabízím vám lepší a bezpečnější způsoby, jak zdravě usínat:

1. Dodržujte „**fialovou hodinu**“. Fialová hodina je hodina před tím, než jdete spát. V té době se věnujte pouze klidným a příjemným záležitostem. Vhodný je rozhovor, ne hádka, uklidňující kniha, ne horor, příjemná a klidná hudba, ne fyzicky namáhavá práce.
2. Naučte se nějakou **relaxační (uvolnění navozující) techniku**. U nás je to nejčastěji jógová relaxace nebo autogenní trénink, v jiných zemích používají také progresivní relaxaci. Ať se naučíte relaxovat, stačí setrvat v uvolněném stavu. Ten sám o sobě vašemu tělu i psychice prospívá, ať už se spánek dostaví nebo ne.
3. **Před spaním rozhodně nepijte ani čaj ani kávu**. Zvláště silně působí na děti a mohou u nich vyvolat poruchy spánku. Lépe se také usíná, když nemá člověk plný žaludek. Pokud nemáte podstatný důvod, alespoň 2-3 hodiny před spaním nejezte. Kdybyste přece jedli, alespoň ne nic těžkého.
4. Na klidný noční spánek se připravujete už ve dne. Pokud možno o **přes den nespěte**, nebo jen velmi krátce. Jestliže pracujete duševně, najděte si trochu času na jógu, cvičení, jogging nebo procházku.
5. **Zjistěte, co vám pomáhá usnout**. Někdo má rád naprostou tmou, jiný se cítí lépe s rozsvícenou lampičkou, někomu dělá dobře před spaním teplá koupel, jiný věří na bylinky (uklidňuje např. meduňka lékařská nebo mateřídouška).
6. Někomu pomáhá před spaním **modlitba nebo jiné duchovní nebo meditační cvičení**.
7. **Přiměřená teplota místnosti, volný a příjemný noční úbor a vyhovující lůžko** zdravému spánku prospívají. Spíte-li na boku, podloďte hlavu tvrdším polštářkem nebo složte nou dekou tak, aby hlava byla v prodloužení osy těla.
8. Hodně problémů se spánkem vzniká tím, že se lidé do spánku nutí a jsou nervózní z toho, že se nedostavuje. Proto nemohou usnout a jejich problém se v bludném kruhu zesiluje. Uvědomte si, prosím, že nedostatek spánku naprosto neohrožuje vaše duševní ani tělesné zdraví. **Když nemůžete spát, čas využijte**. Udělejte něco, co jste odkládali, např. vyčistěte zašlé nádobí nebo napište dopis. Budete mít dobrý pocit a možná se vám začne chtít i spát.
9. **Pracovníci v třísměnném provozu jsou v náročných situacích** a poruchy spánku u nich bývají častější. Měli by proto tím víc dbát na zdravý způsob života a vyhýbat se alkoholu a návykovým lékům. Udělají dobře, když se naučí relaxovat.

PŘEJEME VÁM DOBROU NOC A DOBRÝ DEN, DOBRÝ DEN A DOBROU NOC.

Přestávám kouřit! Sbohem, rakovinové tyčinky!

Jestliže přestanete kouřit, prospějete tím svému zdraví i peněžence. Kromě toho nekouření usnadňuje i abstinenci a je moderní. Podle britských odhadů umírá denně v České republice na následky kouření tabáku 63 osob. Tabákový kouř obsahuje přes 4000 látek, z toho 60-100 zvyšuje riziko nádorů. Tabákový kouř se podílí podstatně i na vzniku srdečních nemocí. Tabák zvyšuje také riziko cévních mozkových příhod („mrtvice“) a onemocnění tepen. Tabákový kouř je častou příčinou poškození plodu. Oslabuje také imunitní systém, tedy snižuje celkovou odolnost. Kouření zhoršuje tělesnou výkonnost a patří k nejčastějším příčinám impotence u mužů středního věku. Z velkého množství chemických látek v tabákovém kouři je návykovou jen jediná a to nikotin. Spotřeba tabáku v řadě vyspělých zemí klesá, v rozvojových zemích většinou stoupá. Dá se to vysvětlit i tak, že vyspělé země své obyvatelstvo před tabákem do jisté míry chrání (např. zdravotní výchovou, cenovou regulací, různými omezeními). Nebrání však exportu tabákových výrobků do jiných zemí. Porovnáme-li účinky tabáku a alkoholu nebo jiných drog, zdravotní škody, které tabák působí, přicházejí většinou později, ale jsou stejně závažné. Kombinování více dále popsaných postupů je možná a zvyšuje účinnost odvykání.

Co můžete udělat sami a hned

Motivace: Uvědomte si co nejvíce výhod nekouření, např. úspory, lepší výkonnost, pleť, u mužů i potence, svoboda, prevence srdečních nemocí a nádorů atd.

Rozpoznání nebezpečných situací: Lépe je na tom, ten, kdo se vyhne nebezpečným místům (kuřácký oddíl vlaku či zakouřená hospoda či herna). Kdo při kouření pil alkohol nebo černou kávu, udělá dobře, když se vyhnete i jim.

Přestat a dost: Stanovte si datum, nejlépe první víkendový den nebo den, kdy vás nečeká stres. Datum předem oznamte lidem v okolí. V onen, pro plíce radostný, den vyházejte cigarety a zapalovače. Popelníky použijte třeba jako misky pod květináče.

Rozpoznávat nebezpečné myšlenky: Nepřipomínejte si kouření ani a nepřipouštějte pochybnosti. Nebezpečné myšlenky podrobte kritice nebo je neosobně pozorujte jako zvířata v ZOO, a pak je nechte odejít.

Zvládejte baťoní. Pomáhá rozptýlení něčím, co nejde s kouřením dohromady (např. sprcha, zpěv nebo obojí), promluvit si o tom se sympatizujícím člověkem, procházka, tělesná práce, připomínání si výhod nekouření, vybavení si nepříjemných důsledků kouření, odměňování se. Z ušetřených peněz za cigarety si můžete koupit něco pro radost.

Švédská metoda: Při baťoní (tj. touha po tabáku) proveďte několik hlubokých nádechů a výdechů a tak ho překonejte.

Tvořivě zvládejte situace, kdy dřív člověk kouřil: Zvládnutí obtížné situace si můžete předem nacvičit.

Relaxace, jóga: Jsou užitečné zvláště tam, kde kouření souvisí se stresem. Klid navozený relaxací (i dobu před usnutím nebo po probuzení) můžete využít k sebeovlivnění. K osvědčeným formulím patří: “Cigarety jsou mi lhostejné, jsem klidný a sebevědomý” nebo “Tíji zdravě.”

Nekouřit vůbec: Nešimrejte spícího hada závislosti cigaretou. Nekouřit je mnohem snazší, než kouřit „trošku“.

Zvládnutí recidivy: Kdybyste začali znovu kouřit, nedejte se odradit a začněte znovu s nekouřením. I den bez cigarety prospívá. Je to jako poslat plíce na rekreaci.

Utvrzovat se: Uvědomujte si výhody toho, že jste přestali kouřit, utvrzujte se v tom. Ptejte se průdušek a plic, jak se jim to líbí. Vidíte, že už se tak nezadýcháváte? Kolik jste ušetřili? A také nemáte žluť na prsty a zuby.

Ďívotospráva: Více se pohybujte, sportujte, věnujte se fyzické práci. Přeladíte se a kromě toho si tak lépe udržíte váhu. Jezte více zeleniny, ovoce, celozrnných výrobků a omezte tučná a sladká jídla.

Pro ty, kdo nechtějí přestat kouřit najednou

Metoda vědomého kouření: Kuřák kouří vědomě. Při kažení tahu vnímá všemi smysly, co cítí, svou mysl nutí zabývat se kouřením celou dobu, co ho provozuje. Cigarety jsou drahé, kouřit jen tak, by bylo mrhání peněz.

Dodržujte zásadu “Když kouřím, tak kouřím”. Vnímejte složky tabákového kouře jako kyslíčnický uhelnatý, formaldehyd (páchne po mravencích), dehet, kyanovodík a jiné pochutiny. Tabákový kouř jich obsahuje asi 4000, asi 100 z nich zvyšuje riziko rakoviny.

Sebemonitorování: Zapisujte u kažení cigarety v kolik hodin a v jaké situaci jste ji vykouřili a v jakém jste byli rozpoloženi. Pomocí sebemonitorování se dá snížit počet vykouřených cigaret, a člověk si tak sám sebe lépe uvědomuje. Dokáže předem poznat nebezpečné situace a připravit se na ně.

Rozbíjení stereotypů: Vytažte smysl pro humor. Krabičku cigaret můžete např. oblepit náplastí. Kdybyste chtěli kouřit, nejdříve odmotáte náplast. Po vykouření jedné cigarety zase krabičku zamotáte, ale tentokrát jinak, aby bylo rozmotávání zajímavější. Nebo dejte krabičku cigaret na nejvzdálenější místo v domě. Kdyby přišla chuť na cigaretu, zajdete pro krabičku třeba do poštovní schránky. Po vykouření cigarety vrátíte krabičku zpátky.

Zvláště vhodné pro ty, kdo si chtějí zlepšit kondici. Stereotypy pomáhá překonat i kouření nejméně příjemným způsobem, např. tu nejohavnější značku cigaret, zásadně sám a ne po jídle.

Rychlé kouření: Drsná a účinná metoda pro zdravé lidi. Hluboce vdechujte kouř v rytmu po šesti vteřinách bez přestávky. Po vykouření jedné cigarety hned zapalte další a tak pokračujte, dokud vám nezačne být špatně.

Nikotinové tvýkačky a další nikotinové přípravky. Tvýkačka nebo náplast s nikotinem pomohou překonat odvykací stav po nikotinu. Tvýkačku je třeba tv ýkat pomalu (např. jednou tv ýknutí za půl minuty), aby se netvořily sliny, protože nikotin se vstřebává v dutině ústní, ne v ťa lůdce. Léčba nikotinovými tv ýkačkami trvá řadu měsíců, denní dávky se postupně snižují. Je dobré mít tv ýkačku u sebe a to i v případě, že někdo používá nikotinovou náplast. Pomáhá to zvládat krize. Nikotinové náplasti a tv ýkačky se používají místo cigaret, ne souběžně s nimi.

Postupy k odvykání kouření vyžadují spolupráci s odborníky

Na různých místech pracují centra léčby závislosti na tabáku a poradny pro odvykání kouření. **Bupropion** (Zyban, Wellbutrin) je antidepresivum užitečné při odvykání kouření. Můžete mít vedlejší účinky. Podává se už v době, kdy člověk ještě kouří. Desátý den podávání se doporučuje přestat kouřit a v léčbě bupropionem pokračovat nejméně 2 až 3 měsíce. **Skupinová terapie** umožňuje sdílet mezi členy skupiny zkušenosti s překonáváním závislosti na tabáku a vzájemnou podporu členů. **Kombinování** více popsaných postupů je možné a zvyšuje účinnost odvykání.

Za plíce krásnější!

Poradny pro odvykání kouření v ČR na Internetu:

<http://www.dokurte.cz>

<http://www.nekurak.cz>

Svépomocná organizace Anonymní hráči

Krátce o Anonymních hráčích

Organizace Anonymní hráči (Gamblers Anonymous) vznikla po vzoru organizace Anonymní alkoholici v USA. Svépomocné organizace nechápeme jako alternativu k profesionální léčbě, jestliže je potřebná, ale jako její obohacení. Proto jsme také při Oddělení pro léčbu závislosti v Psychiatrické léčebně Bohnicích podnítily vznik Anonymních hráčů. Poskytli jsme našim pacientům následující americké materiály a první modelové setkání Anonymních hráčů a jsem vedl já. Pak jsme se dohodli, že další setkání budou patologičtí hráči vést sami. Skupiny Anonymních hráčů jsou od té doby běžnou součástí léčebného programu.

Průběh uvedeného zmíněného modelového setkání byl zhruba následující: Nejprve by se měl vedoucí představit např. „Jmenuji se Karel a jsem patologický hráč“. Přečetl jsem dotazník Gamblers Anonymous uvedený v předchozí části knihy. Ti, kteří chtěli odpovědět kladně, se na příslušné otázky hlásili. Američtí Anonymní hráči někdy použijí až pouze část tohoto dotazníku (např. 5-10 otázek). V tomto případě samozřejmě nejde o zjišťování diagnózy, ale o motivační trénink, tedy o to, že připomínáním si určitých minulých zkušeností se zvyšuje motivace ke změně. Pak jsem se zeptal, zda by se někdo z přítomných chtěl ostatním svěřit s vlastními zkušenostmi. Obvyklé pravidlo je, že ten, kdo hovoří, by neměl být přerušován ani nucen pokračovat otázkami. Kladení otázek se většinou nepovažuje za vhodné. Účastníci nehovoří obecně, nekritizují a nehodnotí, popisují pouze vlastní zkušenosti. To je jeden z podstatných rozdílů proti běžným psychoterapeutickým skupinám. Navázat na zkušenosti hovořícího doplňujícími zkušenostmi se naopak považuje za velmi vhodné. Vedoucí k tomu může povzbuzovat. Také předává slovo a dbá na dodržování pravidel. O slovo se účastníci hlásí zdvižením ruky. Vedoucí schůzku zakončí např. následujícím textem: „*A' (s pomocí boží) klidně přijímám věci, které nemohu změnit, mám odvahu měnit ty věci, které změnit dokážu, a moudrost rozlišovat mezi prvním a druhým.*“ Účastníci se zásadně oslovují křestními jmény, příjmení si nesdělují a očekávají se, že zachovají o obsahu schůzky mlčenlivost. To funguje automaticky. Sdílet, že se člověk s někým setkal na schůzce takovéto organizace, by znamenalo automaticky přiznat, že se jí dotyčný také zúčastnil. Jestliže se na schůzku dostaví začátečník, má se přivítat zvláště srdečně, lze ho požádat, aby se představil a nabídnout mu slovo. V dobře pracující svépomocné skupině se daří vytvářet atmosféru vzájemného pochopení a pomoci. Pro zajímavost nabízíme překlad z materiálů amerických Anonymních hráčů. Tento text jsem chtěl přiblížit v jeho původní podobě. Proto se některé partie překrývají.

Svépomocné organizace a jiné formy léčby

Spolupráce se svépomocnými organizacemi může zlepšit výsledky léčby poskytované zdravotníky. Nedoporučuje se však bez dalšího pacientovi říci, aby chodil na schůzky Anonymních hráčů a dále se o něj nestaral. Není totiž jisté, jestli není přítomna symptomatologie vyžadující další léčbu nebo jestli pro něj bude účast v této organizaci přijatelná a vhodná. Správné tedy není považovat organizace tohoto typu za všelék na straně jedné, ani je odmítat na straně druhé. Kombinování léčby za pomoci profesionálů a „dvanácti kroků“ jsem viděl ve vojenské nemocnici v Brecksville, kde se specializují na léčbu patologického hráčství. Existují také doklady o tom, že taková kombinace svépomoci a profesionální pomoci zvyšuje efektivitu léčby.

Překlad z publikace „Gamblers Anonymous“

(vydáno svépomocnou organizací Gamblers Anonymous v USA)

Hledal jsem svoji duši
ale nenacházel jsem ji,
hledal jsem Boha,
ale on mi unikal,
hledal jsem svého bratra
a našel jsem všechny tři.

Historie

Sdružení Anonymních hráčů vzešlo z náhodného setkání dvou mužů v lednu 1957. Tito muži prožili skutečně zdrcující problémy a neštěstí způsobené nutkavým hráčstvím⁸. Začali se scházet, a jak plynuly měsíce, ani jeden z nich se k hazardní hře nevrátil.

Dospěli během svých debat k závěru, že proto, aby předešli recidivě, je třeba u sebe samých dosáhnout povahových změn. Aby se jim to podařilo, převzali duchovní principy, které poučívají tisíce lidí překonávající jiné závislosti. Slovo „duchovní“ vyjadřuje ty rysy lidské mysli představující její nejvyšší a nejkrásnější kvality jako laskavost, velkorysost, poctivost a pokoru. Cítili také, že k tomu, aby si udrželi vlastní abstinenci, je třeba otě důležitě poselství naděje předávat jiným patologickým hráčům.

V důsledku příznivé publicity předního novináře a televizního komentátora se první setkání Anonymních hráčů uskutečnilo v pátek 13. září 1957 v Los Angeles v Kalifornii. Od té doby toto společenství stále roste a přibývá skupin po celém světě.

Anonymní hráči

Anonymní hráči jsou společenstvím mužů a žen, kteří navzájem sdílejí zkušenost síly a naděje, aby vyřešili svůj společný problém.

Jedinou podmínkou členství je přání přestat hrát. Nevybíráme členské příspěvky ani jiné poplatky za členství v Anonymních hráčích, jsme soběstační díky vlastním dobrovolným příspěvkům. Anonymní hráči nejsou spojeni s žádnou sektou, náboženskou denominací, politikou, organizací ani institucí, nemají zájem vstupovat do žádných sporů, podporovat něco nebo se proti něčemu stavět. Naším prvotním cílem je přestat hrát a pomáhat druhým, nutkavým hráčům, aby i oni přestali.

Většina z nás nebyla ochotna si přiznat, že jsme skutečně problémovými hráči. Nikomu se nelíbí připustit, že je jiný, nežli druzí lidé. Nepřekvapuje proto, že pro hráčské kariéry jsou typické marné pokusy dokazovat, že umíme hazardně hrát jako druzí. Myšlenka, že někdy a nějak dokážeme svoji hru ovládnout je velikou posedlostí každého nutkavého hráče. Že tato iluze trvá, překvapuje. Mnozí k ní lnou i ve vězení, v duševní nemoci nebo ve smrti.

Naučili jsme se svému nejnějnějšímu já plně přiznat, že jsme nutkaví hráči. To je první krok uzdravy. Je třeba zničit mylnou představu, že ve vztahu k hazardní hře jsme nebo můžeme být jako druzí.

Schopnost hazardní hru ovládat jsme ztratili. Víme, že žádný skutečný nutkavý hráč se nikdy nenaučí hrát kontrolovaně. Všichni jsme měli občas dojem, že schopnost kontrolovaně hrát znovu získáváme, ale tato většinou krátká období byla nevyhnutelně následována dalším zhoršením kontroly. To vedlo časem k politováníhodné a nepochopitelné demoralizaci. Jsme přesvědčeni, že patologičtí hráči našeho typu jsou ohroženi progresivní nemocí. Ta se v průběhu času, jestliže se neléčí, nezlepšuje, ale zhoršuje. Proto, abychom vedli normální a šťastný život, se budeme ze všech sil snažit v každodenním životě uplatňovat určité zásady.

Program uzdravy

Zde jsou kroky představující program uzdravy:

1. Přiznali jsme si, že ve vztahu k hazardní hře jsme bezmocní, že naše životy se staly nevládatelné.
2. Dospěli jsme k závěru, že Síla větší než my sami nás může vrátit normálnímu myšlení a životu.
3. Rozhodli jsme se svěřit svoji vůli a své životy péči této Síly, jak jí rozumíme.
4. Zkoumali jsme sebe a provedli jsme nebojácně vlastní morální a finanční inventuru.
5. Přiznali jsme sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.
6. Byli jsme naprosto připraveni se těchto vad charakteru zbavit.
7. Pokorně jsme požádali Boha (jak mu rozumíme), aby naše nedostatky odstranil.
8. Udělali jsme seznam všech lidí, kterým jsme ublížili, a byli jsme svolní s tím všechny odškodnit.
9. Tyto lidi jsme přímo odškodnili, kde to bylo možné, s výjimkou situací, kde by to poškodilo je nebo jiné.
10. Pokračovali jsme v provádění osobní inventury, a když jsme udělali chybu, pohotově jsme to přiznali.
11. Prostřednictvím modlitby a meditace jsme usilovali o to, zlepšovat vědomý kontakt s Bohem, jak mu rozumíme, a modlili se pouze za to, abychom poznali jeho vůli a měli sílu ji provádět.
12. Ve všech záležitostech jsme usilovali tyto zásady uskutečňovat a toto poselství jsme se snažili předávat dalším nutkavým hráčům.

Program jednoty

Zkušenost ukázala, že pro udržení jednoty jsou důležité následující zásady:

1. Naš společný prospěch je na prvním místě, osobní uzdrava záleží na jednotě skupiny.
2. Naši vedoucí nejsou než důvěryhodní slušní lidé, nevládnou.

⁸ Pojem „nutkavé hráčství“, který se v materiálech používá, byl v současnosti nahrazen pojmem „patologické hráčství“.

3. Jedinou podmínkou členství v Anonymních hráčích je touha přestat hazardně hrát.
4. Každá skupina se řídí sama s výjimkou záležitostí týkajících se jiných skupin nebo Anonymních hráčů jako celku.
5. Smysl Anonymních hráčů je jediný - předávat toto poselství nutkavým hráčům, kteří dosud trpí.
6. Anonymní hráči nesmí propůjčovat své jméno žádnému vnějšímu podniku nebo zařízení, ani ho podporovat nebo financovat, aby nás problém peněz, vlastnictví nebo prestiže neodváděl od našeho prvotního účelu.
7. Každá skupina Anonymních hráčů má být plně soběstačná a odmítat příspěvky zvenčí.
8. Anonymní hráči mají navždy zůstat neprofesionální, ale naše střediska poskytující služby mohou zaměstnávat specializované pracovníky.
9. Anonymní hráči, jako takoví, nesmějí být organizováni, ale můžete mě vytvářet rady nebo výbory přímo zodpovědné těm, kterým slouží.
10. Anonymní hráči nemají určitý názor na zevní záležitost, proto organizace Anonymních hráčů nesmí být vtahovaná do veřejných sporů.
11. Naše vztahy k veřejnosti jsou spíše založeny na tom, že lidi přitahujeme, než abychom je přesvědčovali. Vždy potřebujeme zachovávat osobní anonymitu, ať na úrovni tisku rozhlasu, filmu nebo televize.
12. Anonymita je duchovním základem Anonymních hráčů, který nám vždy připomíná, že principy je třeba stavět výše než osobnosti.

Nutková hazardní hra a Anonymní hráči (otázky a odpovědi)

Co je to nutkové hazardní hráčství?

Nutkové hráčství je v podstatě pokračující nemoc, která se nedá vyléčit, dá se však zastavit. Mnoho nutkových hráčů před tím, než přišli do Anonymních hráčů, o sobě uvažovalo jako o normálně slabých nebo prostě špatných. Podle Anonymních hráčů jsou nutkaví hráči ve skutečnosti lidé těžce nemocní, kteří se mohou uzdravit, jestliže budou podle svých nejlepších schopností následovat jednoduchý program, který se osvědčil u tisíců jiných mužů a žen, jež měli problém s hazardní hrou nebo nutkovou hazardní hrou.

Co je tou první věcí, kterou by měl nutkavý hráč udělat, aby s hazardní hrou přestal?

Nutkavý hráč potřebuje být ochoten přijmout skutečnost, že je postižen zhoršující se nemocí a že si velmi přeje se uzdravit. Naše zkušenosti říkají, že program Anonymních hráčů vždy prospívá všem, kdo touží s hazardní hrou přestat. Nikdy ale nemůžete fungovat u těch, kdo nepřijmou skutečnosti o své nemoci.

Jak se dá poznat, jestli jste nutkavý hráč?

Pouze vy se můžete takto rozhodnout. Většina lidí se k Anonymním hráčům obrací, když jsou ochotni přiznat, že je hazardní hra přemohla. Anonymní hráči popisují nutkavého hráče jako člověka, jemuž hraní působí rostoucí a pokračující problémy ve všech oblastech jeho života.

Mnoho členů Anonymních hráčů prošlo hroznými prožitky před tím, než byli ochotni přijmout pomoc. Jiní museli čelit pozvolnému a skrytému chátrání, což je nakonec přivedlo k bodu, kdy si přiznali porážku.

Jak někdo přestává s hazardní hrou díky programu Anonymních hráčů?

Pomocí toho, že postupně mění svoji povahu. Toho se dá dosáhnout vírou v základní zásady programu úzdavy Anonymních hráčů a jeho následováním.

K tomu, aby člověk k víře a porozumění dospěl, neexistují zkratky. Zbavit se jedné z nejhorších a nejzákeřnějších nutkových závislostí bude vyžadovat pilné úsilí. Poctivost, otevřená mysl a ochota jsou klíčová slova naší úzdavy.

Je porozumění tomu, proč jsme hráli, důležité?

Možná, ale co se týče toho s hraním přestat, mnoho členů Anonymních hráčů začalo abstinovat od hry, aniž jim v tom pomohlo pochopení, proč hráli.

Jaké jsou některé charakteristiky člověka, který je nutkavým hráčem?

1. Neschopnost a neochota přijmout skutečnost. Proto utíká do snového světa hazardní hry.
2. Citová nejistota. Nutkavý hráč zjišťuje, že se cítí v citové pohodě, jedině když je „v akci“. Není nezvyklé slyšet od člena Anonymních hráčů něco jako: „Jediné místo, kde se cítím, jako že tam patřím, je stůl u pokerového stolku. Tam se cítím v pohodě a v bezpečí. Nikdo tam na mě nemá velké poťáčky. Víím, že se ničím, ale současně mám určitý pocit bezpečí.“
3. Nezralost. Přání mít v životě všechny dobré věci bez velké námahy je asi společným rysem problémových hazardních hráčů. Mnoho členů Anonymních hráčů si přiznalo, že nebyli ochotni vnitřně růst. Podvědomě cítili, že je možné se vyhnout dospělé zodpovědnosti hazardní hrou a nakonec se jejich snaha uniknout zodpovědnosti stala podvědomým nutkáním.

Mnoho hráčů má také silnou vnitřní potřebu být důležití a potřebují pocit všemohoucnosti. Nutkavý hráč je ochoten udělat cokoliv (často i protispolečenského), aby udržel představu, jakou chce o sobě mít a jakou chce, aby o něm měli druzí.

Existuje také teorie, že nutkaví hráči chtějí podvědomě prohrávat, aby se trestali. Tuto teorii lze podpořit mnoha důkazy.

Jaký je snový svět nutkavého hráče?

To je další společný rys nutkavých hráčů. Spoustu času tráví fantaziemi o velikých a báječných věcech, které udělají, jakmile dosáhnou velké výhry. Často vnímají sebe jako lidumily a okouzující osoby. Mohou snít o tom, jak opatřují rodině a přátelům nová auta, norkové kořichy a další luxusní zboží. Nutkaví hráči si představují sebe, jak vedou příjemný a milý život díky penězům, které vzešly z jejich systému. Služebníci, prosklené byty, hezké oblečení, okouzující přátelé, jachty a cesty kolem světa - to je pár z mnoha úta sných věcí, které jsou na dosah, jakmile docílí velkou výhru. Je dojemné, že žádná výhra není dost velká, aby uskutečnila i ten nejmenší sen. Když nutkavý hráč uspěje, hraje dál, aby snil ještě větší sny. Když prohrává, hraje ve stavu bezohledného zoufalství a hlubina jeho neštěstí je bezedná, jak se snový svět bortí. Je smutné, že se znovu snaží, sní více snů a samozřejmě trpí ještě větším neštěstím. Nikdo ho nedokáže přesvědčit, že obrovské plány se nikdy neuskuteční. Věř, že se naplní, protože bez snového světa by se pro něj život stával nesnesitelným.

Není nutkavé hráčství v podstatě finanční problém?

Ne, nutkavé hráčství je nejspíše emoční problém. Osoba postižená touto chorobou vytváří hory zdánlivě neřešitelných problémů. Samozřejmě vznikají také finanční problémy, ale musí čelit i problémům v manželství, v zaměstnání a se zákonem. Nutkavý hráč zjistí, že ztratil přátele a příbuzní ho odmítají. Z mnoha vašich problémů jsou ty finanční asi nejsnáze řešitelné. Když se nutkavý hráč připojí k Anonymním hráčům a přestane hazardně hrát, jeho příjem obvykle vzrůstá, finanční zdroje nejsou odčerpány hazardní hrou a po velmi krátké době se finanční tlak zmírňuje. Anonymní hráči zjistili, že nejlepší cesta k finančnímu zotavení je tvrdá práce a splácení dluhů. Děláním dluhů nebo půjčování peněz mezi Anonymními hráči naší úzdravě neprospívá a je nepřijatelné.

Nejobtížnější a časově nejnáročnějším problémem, jemuž je třeba čelit, je dosáhnout změny své povahy. Většina Anonymních hráčů to vnímá jako největší úkol, s nímž je třeba začít okamžitě a pokračovat po celý život.

Proč nemůžete nutkavý hráč prostě poučit vůli, aby přestal hrát?

Věříme, že většina lidí, jestliže je upřímná, si přizná, že nemají dost sil na to, aby určité problémy vyřešili sami. Co se týče hazardní hry, znali jsme mnoho problémových hazardních hráčů, kteří dokázali nehrát dlouhou dobu, ale nepřipraveni a za nepříznivých okolností začali znova hrát, aniž uvažovali o důsledcích. Obrany, na které spoléhali, jako samotná síla vůle, byly překonány nějakým otřepaným důvodem, proč vsadit. Zjistili jsme, že naše problémy pomáhá řešit to, že se držíme duchovních zásad. Ty jsou důležitější než síla vůle nebo sebepoznání. Mnoho z nás věří, že víra v Sílu větší než my sami je pro nás nezbytná, aby naše touha přestat hrát vydržela.

Můžete nutkavý hráč někdy zase normálně hazardně hrát?

Ne. První malá sázka je u problémového hazardního hráče totéž, jako první sklenička pro alkoholika. Dříve či později upadá nazpátek ke starým ničivým vzorcům chování. Jestliže někdo překročil neviditelnou hranici nezodpovědného neovládaného nutkavého hazardního hráčství, patrně nikdy nebude schopen své hraní ovládat. Po několika měsících abstinence zkusili někteří naši členové sázet malá množství peněz a vždy byla výsledkem pohroma. Staré nutkání se nevyhnutelně vracelo. Zkušenost Anonymních hráčů ukazuje, že jsou tyto možnosti: Hazardně hrát a riskovat pokračující zhoršování nebo nehrát a rozvíjet lepší způsob života.

Znamená to, že se nemohu zúčastnit ani karetní hry o drobné mince nebo sázet na výsledky sportovních utkání?

Znamená to přesně toto. Je třeba zaujmout jasné stanovisko: Anonymní hráči zjistili, že je nutné se vyhnout první sázce, i kdyby to byla jen sázka o šálek kávy.

Mám období hazardní hry pouze čas od času. Potřebuji Anonymní hráče?

Ano, nutkaví hráči, kteří se k nám připojili, nám řekli, že ačkoliv opakující se období hazardní hry byla krátká, doba mezi těmito obdobími nebyla dobou, kdy by tvořivě mysleli. Typická pro tato období byla nervozita, podrážděnost, zklamání, nerozhodnost a pokračující rozpadání se osobních vztahů. Právě tyto lidé často našli v programu Anonymních hráčů odpovědi na otázku jak odstranit své povahové nedostatky i vedení na cestě morálního pokroku v životě.

Hazardní hra je pro nutkavého hráče definována následovně: Hazardní hra je jakékoliv sázení pro sebe nebo pro druhé, ať o peníze nebo ne, třeba i o malou nebo bezvýznamnou výhru, všechno to, kde výsledek je nejistý a záleží na náhodě anebo „dovednosti“.

Dvacet otázek

1. Ztratil jste někdy čas určený k práci kvůli hazardní hře?
2. Učinila hra váš život doma nešťastný?
3. Poškodila hra vaši pověst?
4. Cítíte po hře výčitky svědomí?
5. Hrál jste někdy proto, abyste získal peníze, jimiž byste zaplatil dluhy nebo vyřešil finanční těžkosti?
6. Zmenšilo hraní vaši citlivost a výkonnost?
7. Když prohrávejte, máte pocit, že se musíte co nejdříve vrátit a vyhrát, co jste prohrál?

8. Když vyhrajete, máte silnou touhu se ke hře vrátit a vyhrát ještě víc?
 9. Hrajete často tak dlouho, dokud neprohrajete poslední peníze?
 10. Půjčil jste si někdy proto, abyste financoval hru?
 11. Prodal jste někdy něco, abyste financoval hru?
 12. Nechce se vám používat peníze ze hry pro normální účely?
 13. Způsobila hra to, že se nestaráte o prospěch rodiny?
 14. Hrál jste někdy déle, než jste měl původně v úmyslu?
 15. Hrál jste někdy, abyste unikl trápení a starostem?
 16. Spáchal jste někdy nebo jste někdy uvažoval o spáchání nezákonného činu, abyste financoval hru?
 17. Působí vám hra potíže se spaním?
 18. Vedou hádky, nespokojenost nebo zklamání k tomu, že ve vás vzniká touha hrát?
 19. Když se na vás usměje štěstí, cítíte touhu to oslavit pár hodinami hry?
 20. Uvažoval jste někdy o sebezničení kvůli hazardní hře?
- Většina nutkavých hráčů odpoví kladně nejméně na sedm z těchto otázek.

Všem členům Anonymních hráčů, zejména novým členům této organizace.

1. Navštěvujte co nejvíce setkání, přinejmenším jedno celé setkání za týden.
2. Telefonujte si s jinými členy tak často, jak je to možné. Používejte seznam telefonních čísel.
3. Nepokoušejte se a nezkoušejte se. Nestýkejte se s lidmi, kteří hazardně hrají. Nechoďte do míst, kde se hazardně hraje, ani do jejich blízkosti. **Nikdy a o nic hazardně nehrajte!** To znamená také neobchodovat na burze s cennými papíry nebo komoditami, nekupovat losy ani lístky do tomboly, neházet mincí, nevstupovat do sázkových kanceláří.
4. Tíjte programem Anonymních hráčů **den po dni**. Nesnažte se vyřešit všechny své problémy naráz.
5. Často pročítejte kroky k „programu údravy“, kroky „programu jednoty“ a dvacet otázek. Řiďte se podle těchto zásad v každodenních záležitostech. Tyto kroky jsou základem celého programu Anonymních hráčů a jejich uskutečňování je klíčem vašeho růstu. Jestliže máte nějaké otázky, obraťte se s nimi na své sponzory nebo důvěryhodné členy organizace.
6. Ať budete připraveni, důvěryhodní členové organizace s vámi provedou „skupinu snižující tlak“ nebo setkání týkající se vztahu vás a vašich dluhů (jste-li ženatý). To vám může pomoci v procesu údravy.
7. Buďte trpěliví. Dny a týdny poplynou dostatečně rychle. Pokud budete pokračovat v návštěvách setkání Anonymních hráčů a abstinovat od hazardní hry, údravu to skutečně urychlí.

Další informace je možné získat na číslech v telefonních seznamech v USA nebo napsat na adresu: Post Office Box 17173, Los Angeles, CA 90017, USA, www.gamblersanonymous.org.

Setkání snižující tlak „Anonymních hráčů“

(Informace skupině Anonymních hráčů)

Když přichází nový člen na své první setkání, je důležité mu vysvětlit, co je to „setkání snižující tlak“, a že ho člen Anonymních hráčů bude kontaktovat během 30 dnů, aby zorganizoval takové setkání.

Novému členu je třeba říci, aby se spojil se všemi věřiteli a řekl jim, že s nimi nebude jednat během 30 dnů. Je třeba zdůraznit, že během této doby by neměl platit dluhy ani jejich placení slibovat. Každý člen by si měl vybrat někoho, kdo by se o jeho finanční záležitosti postaral. Doporučujeme, aby se jméno člena, jakožto vlastníka cenných předmětů, tj. domů, aut, cenných papírů, bankovních kont, kreditních karet, spořicíkových účtů apod., nikde nevyskytovalo. Členovi je třeba doporučit, aby neměl u sebe více peněz, nežli potřebuje na nejbližší denní výdaje.

Setkání snižující tlak by měl poskytovat člen Anonymních hráčů, který má v tomto směru zkušenosti. Měl by být přítomen ještě nejméně jeden další člen a člen Gam-Anon (organizace pro příbuzné hráčů - pozn. překladatele). Setkání zmírňující tlak by se nemělo konat v bytě hráče - může tam být mnoho rušivých vlivů. Nemělo by se ani konat bezprostředně před schůzí Anonymních hráčů v prostorách, kde bude schůze. Týden před setkáním zmírňujícím tlak je třeba dát členovi kopie formulářů, které jsou uvedeny dále. Výbor provádějící setkání snižující tlak znovu zhodnotí veškeré údaje přibližně za šest měsíců po setkání.

Vážený člene Anonymních hráčů,

podle pravidel místní organizace Anonymních hráčů můžete nyní absolvovat setkání mírnící tlak. Neoddělitelnou součástí údravy je nahradit finanční dluhy. Vzhledem k tomu, že vaše dluhy jsou většinou podstatně vyšší, nežli je tomu u průměrného člověka, měl byste svému rozpočtu věnovat velkou pozornost. Je důležité, aby situace byla zvládatelná. Pro každého je velmi obtížné žít normálním životem a být přítom zahlezen finančními tlaky. Tím spíše je to těžké pro nutkavého hráče.

První krok při plánování rozpočtu vyžaduje naprostou poctivost. Jestliže jste tajil některé informace týkající se dluhů, nyní nadešel čas naprosté poctivosti. Doufáme, že od nynějška budete následovat rad svých spolučlenů Anonymních hráčů a uděláte následující:

1. Zkontaktujete všechny věřitele a požádáte je o 30-45 denní moratorium na platby. Rozhodně nikomu neplatíte ani nedělejte finanční závazky.
2. Pověřte někoho, aby převzal vaše finance - nejlépe manželu, jste-li ženatý.
3. Veškerý svůj majetek (dům, auto atd.) svěřte někomu jinému.
4. Zřekněte se dispozičního práva u všech vkladních knížek, šekových knížek a kreditních karet.
5. Všechny neproplacené šeky včetně kontrolního útržku u předejte osobě, která se stará o vaše finance.

Volba je vaše

Volba mezi placením po dlouhou dobu, normálním životem a fungováním jako lidské bytosti a naprostým zhroutilím v důsledku velkých finančních tlaků, které nelze zvládnout, není vlastně volbou. Je pouze jedna cesta, která vás navrátí duševnímu zdraví a platební schopnosti. Ve vztahu ke dluhům musíte být poctivý, přímý a pokorný a být odhodlán je splatit. Zkušenosti Anonymních hráčů ukazují, že věřitelé odpovídají na upřímnost, poctivost a odvahu lidsky a nápomocným způsobem, ale po právu odmítají aroganci a sebelitování. Každý bývá ochoten pomoci člověku, který je na dně a který se chce vzbudit, ale mnohem důležitější je ochota pomoci sám sobě. To je klíčem, tato touha a nikdy nekončící úsilí.

Důvěřujte programu Anonymních hráčů a řiďte se rozpočtem, jež pro vás vytvoří. Jestliže se budete držet rozpočtu a přestanete hrát, finanční tlaky se rychle zmírní a to významně zlepší vaše šance na uzdravení. Pamatujte si, že máte problém s hazardní hrou, ne finanční. Postupujte zvolna - den po dni.

Instrukce

Vyplňte prosím následující formuláře co nejpřesněji a co nejaktuálněji. Nic nevynechejte.

Dopis věřitelům

(V originále má podobu formuláře, který posílá organizace Anonymních hráčů - pozn. překladatele)

Vážený věřiteli,

příložený rozpočet byl vypracován pro pana XY, který je členem Anonymních hráčů. Přiznal, že je nutkavým hráčem, a že jeho život se stal nezvládatelný. Neoddělitelnou součástí uzdravení nutkavého hráče je splacení dluhů všem věřitelům. Vzhledem k tomu, že nutkavý hráč mívá obrovské dluhy, bude nutné, aby vám splácel dluh během delšího časového období. Jestliže již existuje dohoda o splacení dluhu, je možné, že nutkavý hráč bude schopen vám vracet menší splátky a splacení jeho dluhů můžete trvat déle.

Jak vidíte na základě připraveného rozpočtu, nutkavý hráč musí životit sebe a rodinu a teprve pak splatit dluhy.

Plán splátek byl připraven zkušenými členy organizace Anonymních hráčů. Částka, kterou navrhuje jako splátku jednotlivých dluhů, vychází z částky původně vypůjčené, platební bilance a původně dohodnutých měsíčních splátek.

Nutkavý hráč nevyhlašuje bankrot ani nemá v úmyslu zmizet. Chce splatit své dluhy. Velice si vážíme vaší spolupráce.

Anonymní hráči nejsou zodpovědní za informace na uvedeném formuláři ani nezaručují, že hráč dodrží navrhovanou finanční dohodu.

Podpis zástupce Anonymních hráčů:

Jméno.....

Jméno manžely:.....

Datum.....

Skupina Anonymních hráčů:.....

Zodpovědný člen organizace Anonymních hráčů a jeho telefon.....

Další přítomní členové organizace:.....

Telefon hráče:.....

Datum zhodnocení plnění.....

Rozpočet

Výdaje týdně a měsíčně

Výživné:

Kapesné dětí:

Kapesné člena:

Kapesné manžely:

Auto - pojištění, daň a další poplatky:

Auto opravy:

Benzín:

Hlídkání dětí:

Televize:

Školka či péče o děti:

Další výdaje na děti:

Vánoční a jiné dárky:

Cigarety:

Oblečení:

Topení:

Zubař, lékařská péče, léky:

Zdravotní pojištění:

Dary, členské příspěvky atd.:

Toaletní potřeby:

Čistírna a prádelna:

Elektřina:

Plyn, propan butan:

Opravy v domácnosti:

Odvoz odpadků:

Vodné:

Nájem:

Pojištění domácnosti a jiná pojištění:

Brýle, kontaktní čočky:

Rodinná kultura :

Jídlo:

Holič apod.:

Obědy v práci:

Hypotéky:

Kursy, vzdělání:

Dílčí součet:

Noviny, časopisy:

Domácí zvířata:

Poštovné:

Důchodové pojištění:

Školné:

Daně z příjmu:

Daně z nemovitostí:

Telefon:

Psychoterapie, poradenství:

Dovolená:

Různé:

Rezerva pro nepředvídané výdaje:

Celkový součet - výdaje týdně:

Celkový součet - výdaje měsíčně:

Finanční souhrn

(týdenní, měsíční)

Hlavní zaměstnání:

Vedlejší zaměstnání:

Důchod:

Platba na děti:

Výtivné:

Příjmy z majetku:

Použitelná část příjmu manželky:

Jiné příjmy:

Příjem celkem:

Souhrn

Celkový příjem:

Bez celkových výdajů:

Částka použitelná ke splácení dluhů:

Seznam věřitelů

Sestavte seznam v následujícím pořadí:

1. nekryté šeky nebo dluhy, za které můžete te být stíhán
2. soudem nařízené platby
3. dluhy bankám a finančním společnostem
4. nezaplacené daně
5. kreditní karty
6. dluhy sázkařům a lichvářům
7. dluhy v rodině a přátelům
8. jiné

Seznam má zahrnovat následující údaje: Věřitelovo jméno, datum dluhu, původní výše dluhu, současná výše dluhu, výše měsíční splátky, dlužné splátky, ručitel.

Schéma splácení

zahrnuje jméno věřitele, původní výše dluhu, současná výše dluhu, měsíční splátka, týdenní splátka, datum 1. splátky, odhad data poslední splátky.

Organizace Anonymních hráčů není zodpovědná za údaje uvedené na tomto formuláři ani nezaručuje plnění navrhované finanční dohody.

Poznámka překladatele: Uvedený postup je možné použít i mimo rámec organizace Anonymních hráčů a každý si může formuláře vyplnit sám. To je ovšem obtížnější.

Anonymní hráči: patronství, slogany

Patronství

Organizace Anonymních hráčů má důkladně rozpracovaný systém patronství. Ten zahrnuje:

1. Skupinové patronství. Spočívá ve fungování vítací služby, která je přítomna alespoň 15 minut před začátkem, zdraví příchozí, pokud souhlasí, zapíše jejich telefon, nováčkům vysvětlí předpokládaný průběh a představí je ostatním a dá novým členům tištěné materiály. Další dobrovolníci mohou zajistit dopravu nových členů na příští setkání, telefonovat jim mezi setkáními apod.
2. Krátkodobé patronství. Trvá asi měsíc, krátkodobý patron opakovaně nováčkovi telefonuje, povzbuzuje ho k účasti na setkáních, může mu pomoci vysvětlit situaci rodině, seznámí ho s dalšími členy organizace i s jejími základními principy.
3. Dlouhodobé patronství. Dlouhodobým patronem se můžete stát člen organizace s delší abstinencí. Patron pomáhá překonávat krize a případné recidivy, poskytuje emoční podporu, sdílí s ním vlastní zkušenosti, vysvětluje principy programu. Naproti tomu ale nepůjčuje nováčkovi peníze nebo mu nehledá zaměstnání. To souvisí s filozofií organizace, jejímž základním cílem je překonávání závislosti. Zdá se, že v počátcích abstinence se patron více orientuje na pomoc při udržení abstinence. Sem patří zásada „abstinuji právě dnes“ (a nelámat si hlavu, jak to vydržíte celý život), nebo zásada dobře se o sebe starat (nebýt hladový, vztekly, osamělý, unavený - anglicky HALT čili „don't get hungry, angry, lonely, tired“). Později se patron může více soustřeďovat na psychologické problémy a rozvoj osobnosti. Není třeba zdůrazňovat, že patronství prospívá oběma stranám. Má z něj prospěch nový člen i člen zkušený, který se při práci s jinými utvrzuje v abstinenci od hazardní hry.

Některé užitečné slogany

- Abstinovat právě dnes (One Day at a Time). Podobně jako, když jde člověk po nějaké cestě, i zde je třeba ubírat se krok za krokem.
- Nejdůležitější nejdříve (First Things First). Ze všeho nejdříve je třeba zachovávat abstinenci. Tím se vytvářejí předpoklady k řešení problémů v různých oblastech života a dosahování dalších životních cílů.
- I tohle přejde (This too will pass). Záležitosti, které zpočátku vypadají velmi nepříznivě, se často vyřeší uspokojivěji, než člověk předpokládal. A navíc čas vyléčí většinu bolestí.
- Abstinovat se dá (It can be done).
- Dívej se na věci z dobré stránky (Be positive). A to se netýká jen výhod abstinence.

- Napodobuj, ať uspěješ (Fake It Till You Make It). I když někomu mohou připadat osvědčené postupy pouťiv ané při překonávání patologického hráčství divné, vyplatí se je mechanicky napodobit. Vnitřně přijaty mohou být ať později.
- Snadno to jde (Easy Does It). Tato zásada vybízí k tomu, aby se patologický hráč vyhýbal nadměrnému stresu a vedl rozumný životní styl.
- Předej to (Turn It Over). Slogan vybízí k tomu, aby člověk přijímal věci, které nelze změnit, a nezabýval se jimi. Je projevem víry v to, že vše, co člověka potkává, nějakým způsobem slouží jeho prospěchu.
- 7/7. Zásada 7/7 říká, že pokud je člověk v krizi, nebo začíná abstinovat, měl by navštívit setkání Anonymních hráčů nebo Anonymních alkoholiků 7× během 7 dní v týdnu, tedy kař dý den. To je možné v amerických velkoměstech, kde se v různých čtvrtích scházejí skupiny Anonymních alkoholiků, hráčů nebo narkomanů v různých dnech v týdnu a pokrývají tak celý týden. To, že by se v situaci ohrože ní měl člověk léčit daleko intenzivněji, platí i ovšem u nás.

Dotazník na patologické hráčství „South Oaks Gambling Screen“

1. Označte prosím, který z následujících druhů hry jste ve svém životě provozoval. U každého typu zatrhněte „vůbec“, „méně než 1x týdně“ nebo „1x týdně a více“.

a/ hraní karet pro peníze: vůbec - méně než 1x týdně - 1x týdně a více

b/ sázky na koně, psí dostihy nebo jiná zvířata: vůbec - méně než 1x týdně - 1x týdně a více

c/ sázky na sportovní výsledky: vůbec - méně než 1x týdně - 1x týdně a více

d/ hra s kostkami o peníze: vůbec - méně než 1x týdně - 1x týdně a více

e/ hra v kasinu: vůbec - méně než 1x týdně - 1x týdně a více

f/ loterie, sázení čísel: vůbec - méně než 1x týdně - 1x týdně a více

g/ bingo pro peníze: vůbec - méně než 1x týdně - 1x týdně a více

h/ hra na burze, trhu s komoditami apod.: vůbec - méně než 1x týdně - 1x týdně a více

i/ tzv. výherní automaty, pokrové automaty a jiné přístroje na hazardní hru: vůbec - méně než 1x týdně - 1x týdně a více

j/ kužely, střelba, golf nebo jiná hra vyžadující dovednost pro peníze: vůbec - méně než 1x týdně - 1x týdně a více

k/ jiné hry pracující s papírem než jsou uvedené výše: vůbec - méně než 1x týdně - 1x týdně a více

l/ jiná forma hry než ty, které jsou uvedené výše (upřesněte prosím jaká): vůbec - méně než 1x týdně - 1x týdně a více

2. S jakým největším množstvím peněz jste hrál v jediném dni?

Nikdy jsem nehrál

Do 10 Kč

Více než 10 a méně než 100 Kč

Více než 100 a méně než 1000 Kč

Více než 1000 Kč a méně než 10 000 Kč

Více než 10 000 a méně než 100 000 Kč

Více než 100 000 Kč

3. Zaškrtněte ty lidi ve svém životě, kteří mají nebo měli problém s hrou?

Otec nebo matka

Manželka nebo partner

Bratr nebo sestra

Dítě

Prarodič

Jiný příbuzný

Přítel nebo někdo jiný významný v mém životě

4. Když hrajete, jak často se vracíte zpátky druhý den, abyste nazpět vyhrál peníze, které jste prohrál?

Nikdy

Někdy (méně než v polovině případů, kdy prohraji)/

Většinou, když prohraji

Pokaždé, když prohraji

5. Stalo se někdy, že jste tvrdil, že jste vyhrál, ale nebylo to tak, vlastně jste prohrál?

Nikdy (nebo jsem nikdy hazardně nehrál)

Ano, méně než v polovině případů, kdy jsem prohrál

Ano, většinou.

6. Měl jste někdy pocit, že vám hra působí problémy?

Ne

Ano

V minulosti, ale ne nyní

7. Hrál jste někdy víc, než jste chtěl?

Ano - Ne

8. Kritizovali lidé někdy Vaši hru nebo Vám říkali, že máte se hrou problém, ať už jste jim dal za pravdu nebo ne?

Ano - Ne

9. Cítil jste se někdy provinile kvůli hře nebo kvůli tomu, co se během hry stalo?

Ano - Ne

10. Cítil jste někdy, že chcete s hrou přestat, ale měl jste dojem, že to nedokážete?

Ano - Ne

11. Stalo se někdy, že jste ukrýval tikety, sázenky, vyhrané peníze nebo jiné známky hry před manžerkou, dětmi nebo jinými lidmi, kteří jsou pro Vás důležití?

Ano - Ne

12. Pohádal jste se někdy s lidmi, s nimiž žijete, kvůli způsobu, jaký nakládáte s penězi?

Ano - Ne

13. Jestliže jste odpověděl na otázku 12 kladně: Týkaly se hádky kvůli penězům někdy hry?

Ano - Ne

14. Půjčil jste si někdy od někoho a peníze jste mu nevrátil kvůli hře?

Ano - Ne

15. Zameškal jste někdy práci nebo školu kvůli hře?

Ano - Ne

16. Jestliže jste si na hru nebo na placení dluhů kvůli hře půjčil, od koho, nebo kde jste si vypůjčil?

(Zaškrtněte „Ano“ nebo „Ne“ u každého bodu)

a/ z peněz na domácnost ...Ano Ne

b/ od manželky nebo manželky ...Ano Ne

c/ od jiných příbuzných i ze strany manželky ...Ano Ne

d/ od bank, spořitelny nebo kreditních společností ...Ano Ne

e/ z kreditní karty ...Ano Ne

f/ od lichvářů ...Ano Ne

g/ prodal jste akcie, obligace nebo jiné jistiny ...Ano Ne

h/ prodal jste osobní nebo rodinný majetek ...Ano Ne

i/ půjčil jste si z vlastního konta ((zaplatil jste nekrytým šekem) ...Ano Ne

j/ máte možnost půjčit si u sázkáře ...Ano Ne

k/ máte možnost půjčit si v kasinu ...Ano Ne

Hodnocení

Výsledný skóre dotazníku vznikne součtem kladných odpovědí na „rizikové“ otázky:

Otázky 1, 2 a 3 se nepočítají

Otázka 4: „Většinou, když prohraji“ nebo „Pokaždé, když prohraji“

Otázka 5: „Ano, méně než v polovině případů, když jsem prohrál“ nebo „Ano, většinou“

Otázka 6: „Ano“ nebo „V minulosti, ale ne nyní“

Otázky 7 a 11 „Ano“

Otázka 12 se nepočítá

Otázky 13 a 15 „Ano“

Otázky 16 a/ a 16 i/ „Ano“

Otázka 16 j/ a 16 k/ se nepočítá

(celkem 20 otázek se počítá)

Celkový součet = ...

0 = žádný problém

1 a 4 body = určitý problém

5 a více bodů = pravděpodobně patologické hráčství

Poznámka na závěr

Seznam literatury u autora, některé další informace viz www.drnespor.eu. Na uvedené webové stránce jsou ke stažení i nahrávky vhodné při léčení patologického hráčství.

Neurčeno do tisku

Ilustrace

Obrázek 1. Prostě vydrťte t (v textu)

Obrázek 2. Relaxace s nohama na řídli. (shavas.jpg)

Obrázek 3: Kočka. (kocka_n.jpg)

Obrázek 4: Tygří protažení. (tygr.gif)

Obrázek 3: Džňána mudra (mudra poznání) (jnana3.jpg)

Obrázek 4: Mudra srdce (M_srdce.jpg)

Obrázek 5: Mudra proti závislostem. (m_protiz.jpg)

Obrázek 6: Slabika ÓM v indickém písmu dévanágarí. (V textu.)