



Nałogowy HAZARD

Kompendium wiedzy
dla uczniów szkół
podstawowych

Opracowanie: Kinga Kaczmarek, Karolina Van Laere

Konsultacja naukowa:
dr Krzysztof Ostaszewski

Korekta: Janina Węgrzecka-Giluń

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak
Warszawa 2013

ISBN 978-83-64000-05-8

Egzemplarz bezpłatny

Broszura finansowana ze środków
Funduszu Rozwiązywania Problemów
Hazardowych będących w dyspozycji
Ministra Zdrowia

Wydawca:



ETOH – Fundacja Rozwoju Profilaktyki,
Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych
ul. Mszczonowska 6, 01-254 Warszawa
tel. (22) 877 79 04, (22) 836 80 80

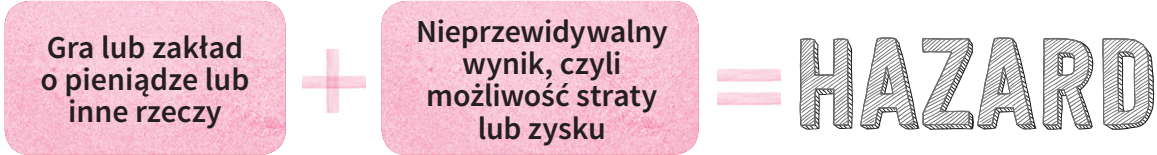
Spis treści:

- 1.** Czy wiesz, co to jest hazard? str. 2
- 2.** Jak to wszystko się zaczęło? Ciekawostki historyczne! str. 3
- 3.** UWAGA! Hazard może uzależniać! str. 5
- 4.** Czy problem hazardu dotyczy tylko osób dorosłych? str. 9
- 5.** Czy uprawianie hazardu to igranie z ogniem? str. 10
- 6.** Co możesz zrobić, żeby się nie uzależnić? str. 16
- 7.** Gdzie szukać pomocy? str. 23
- 8.** Zadania dla Ciebie - prawidłowe odpowiedzi! str. 24



1. Czy wiesz, co to jest hazard?

O hazardzie mówimy wtedy, kiedy ktoś bierze udział w grze, w której można wygrać pieniądze lub inne rzeczy (np. biżuterię, ubranie, iPoda), ale również można je stracić. To, czy ten ktoś wygra czy przegra, zależy od przypadku. W grze hazardowej nie można bowiem przewidzieć wyniku.

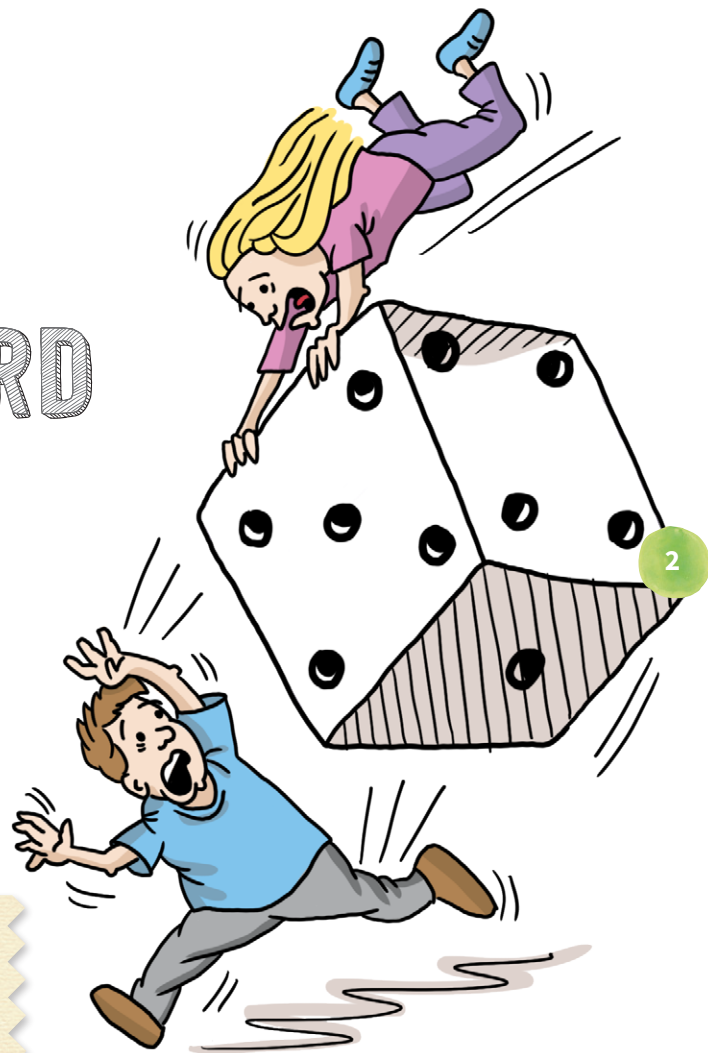


Hazardowe gry mogą być różne.

Zaliczamy do nich na przykład:

- ➔ gry w kasynie (np. ruletka),
- ➔ gry na automatach,
- ➔ losy na loterii,
- ➔ „zdrapki”,
- ➔ gry w karty na pieniądze,
- ➔ stawianie na wyścigach konnych i grach sportowych.

Bank pomocnych słówek:
HAZARDZISTA
 to osoba, która często bierze udział w grach, typu Toto-Lotek, ruletka, automaty, ryzykując utratę swoich pieniędzy lub wartościowych rzeczy. Ma nadzieję, że grając zdobędzie coś wartościowego, na czym mu zależy. Niestety: zwykle więcej przegrywa niż wygrywa.

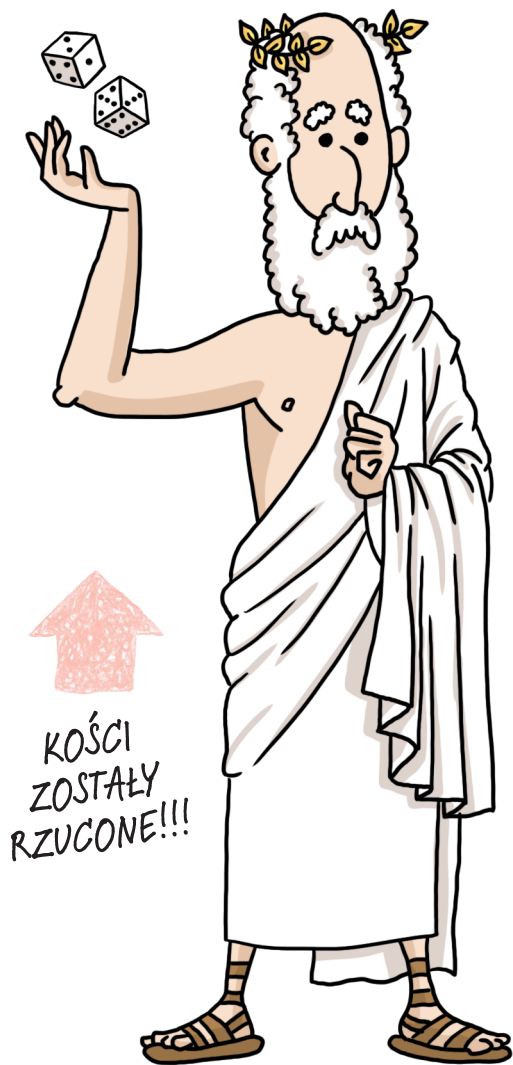


Zadanie nr 1 dla Ciebie: Zastanów się i odpowiedz na poniższe pytanie:

Czy ktoś, kto wysyła kupon Toto-Lotka uprawia hazard?

Twoja odpowiedź:

Prawidłową odpowiedź znajdziesz na stronie 24.



KOŚCI
ZOSTAŁY
RZUCONE!!!



2. Jak to wszystko się zaczęło? Ciekawostki historyczne!

Początki hazardu łączone są z tradycją wróżbiarską. Wróżby służyły do odczytywania myśli i intencji bogów, a tym samym odkrywania tego, co ma przynieść przyszłość. Wiadomo, że hazard był obecny we wszystkich starożytnych cywilizacjach. Pierwsze kości do gry znaleziono na wykopaliskach w Mezopotamii. Babilończycy żołnierze oraz Egipcjanie organizowali wyścigi konne i wyścigi psów. O wartościowe rzeczy i o niewolników grano również w Chinach. W starożytnym Rzymie, Grecji i w Egipcie do uprawniania hazardu służyły także gry planszowe wykonywane ze skór zwierząt. Gra w kości była popularna wśród cesarzy rzymskich, takich jak Juliusz Cezar i Neron. Gry karciane, takie jak oczko czy poker zostały wymyślone w Chinach. Tam też powstały pierwsze, ręcznie malowane karty, najpierw na jedwabiu, później na papierze. To właśnie one dały początek nowym grom hazardowym.

Czy wiesz, że...

Słowo „hazard” pochodzi z języka arabskiego (*az-zahr*). Oznacza „kostkę” lub „grę w kości”. Słowo „kasyno” pochodzi natomiast z języka włoskiego (*casa*). Oznacza „dom”, „pawilon” lub „altanę”. Pierwotnie nazywano w ten sposób budynki przeznaczone dla rozrywki: tańca, muzyki i gier hazardowych.

3

Zadanie nr 2 dla Ciebie: Wiele naukowych i technicznych odkryć powstało w Chinach dużo wcześniej niż w Europie. Nie są to tylko karty do gry. Przypomnij sobie wszystkie wynalazki, które wywodzą się z Chin.

Twoja odpowiedź:

.....

.....

Prawidłową odpowiedź znajdziesz na stronie 24.



W czasach nowożytnych hazard był równie popularny. W kości chętnie grali m.in. królowie Francji (np. Ludwik XIV Burbon) oraz królowie angielscy (np. Ryszard Lwie Serce). Słynnymi graczami byli również Kartezjusz, Casanova i Fiodor Dostojewski.

A jak to było w Polsce?

Historia hazardu w Polsce sięga prawdopodobnie czasów piastowskich, kiedy to pojawiły się pierwsze wzmianki o graniu w kości. Wiadomo, że grze w kości poświęcali swój czas królowie: Bolesław Krzywousty i jego syn Kazimierz II Sprawiedliwy. Niektórzy kronikarze podają, że w ówczesnych czasach spora część szlachty przegrała swoje majątki w grach hazardowych.

W XIX wieku w krajach europejskich (w tym w Polsce) wśród zamożniejszej części społeczeństwa popularnym sposobem na podratowanie zdrowia było udawanie się „do wód” (to dawne określenie sanatorium). W miejscowościach tych zawsze były usytuowane kasyna, które zachęcały do uprawiania tego typu rozrywki. W Monte Carlo natchnienia do pracy szukali m.in. pisarze: Bolesław Prus, później również Henryk Sienkiewicz pracujący wówczas nad powieścią *Potop*. Ówczesnymi hazardzistami byli tzw. panicze z dobrych domów, którzy w karty przegrywali całe majątki. W opinii publicznej byli uważani za nieodpowiedzialnych i rozpieszczonych. Z zamiłowania do nałogowego hazardu znani byli również skrzypek Henryk Wieniawski oraz pisarz i krytyk Tadeusz Boy-Żeleński. Kultowe wśród wielu graczy w Europie w okresie międzywojennym (między I a II wojną światową) było kasyno w Sopotcie. Legendarnym graczem był wówczas warszawski fabrykant Henryk Henneberg, który najpierw wygrał, a później przegrał cały swój majątek w ruletkę.

3. UWAGA! Hazard może uzależniać!

Dlaczego hazard wciąga?

Wyobraź sobie, że pragniesz czegoś tak bardzo, że jesteś w stanie zrobić bardzo dużo, żeby to dostać. Znasz to uczucie? Czasami pragniemy czegoś tak mocno, że wydaje nam się, że nie możemy się bez tego obejść. To „coś” staje się dla nas najważniejsze na świecie. Wszystko to, co do tej pory miało jakiegokolwiek znaczenie, nagle schodzi na dalszy plan. Po jakimś czasie trudno nam pojąć, jak można było na tyle zbytkować, żeby pozwolić, aby jedna rzecz przestąpiła nam cały świat. Ale jest to możliwe...

Gollum z Władcy Pierścienia, jak pewnie pamiętasz, zupełnie stracił rozum dla pierścienia Saurona. Klejnot stał się jego obsesją. Nałogowy hazardzista tymczasem traci głowę dla grania.

Niektórzy uzależniają się od hazardu.

Marzenia o wygranej mogą wydawać się bardzo ekscytujące, a wygranie np. szóstki w To-to-Lotka przyprawiać o istny zawrót głowy i wprowadzić człowieka w stan euforii. W takich momentach ludzie czują się wyjątkowi i szczęśliwi. Gdy jednak zaczynają przegrywać i tracić coraz więcej pojawia się lęk, smutek, rozpacz i gniew.

Bank pomocnych słówek:

UZALEŻNIENIE

to silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności (np. surfowania w Internecie) lub zażywania jakiejś substancji (np. alkoholu, narkotyków). Można powiedzieć, że osoba uzależniona czuje się tak, jakby bez tego, od czego jest uzależniona, nie mogła żyć.

Każde uzależnienie odbija się negatywnie na całym życiu osoby uzależnionej: jej zdrowiu, relacjach z najbliższymi i z otoczeniem, na pracy i nauce itp.



TERAZ NA PEWNO UDA MI SIĘ WYGRAĆ KUPE KASY!
POJADĘ NA HAWAJE, TAM, GDZIE MOJE MIEJSCE!



Czy Gollum potrafiłby zrozumieć hazardzistę? Sprawdźmy porównując obie postaci:

Porównywane cechy/zjawiska	 Gollum	 Hazardzista
Kim jest?	postać literacka, jeden z głównych bohaterów powieści J. R. R. Tolkiena <i>Hobbit, czyli tam i z powrotem</i> oraz <i>Władca Pierścieni</i>	postać rzeczywista, osoba, która jest uzależniona od gier hazardowych
Jak o nim mówią?	Sméagol, Trahald, Krętacz, Śmierdziel	szuler, ryzykant
Czego pragnie?	obsesyjnie myśli o pierścieniu Saurona	obsesyjnie myśli o grze
Co przeżywa?	przez swoją obsesję na punkcie pierścienia cierpi, jest nieszczęśliwy, ale jednocześnie nie może bez niego żyć	z jednej strony widzi, jak dużo traci w swoim życiu przez hazard (pieniądze, przyjaciół), jednak nie może przestać grać
Co myśli?	myśli, że ma przy sobie drugą osobę, towarzysza, przyjaciela, z którym rozmawia; w rzeczywistości rozmawia sam ze sobą	myśli, że może przewidzieć wynik gry, której tak naprawdę nie można przewidzieć; jest również przekonany, że jego działania i umiejętności gwarantują mu wygraną; w rzeczywistości wynik gry zależy od przypadku

Porównywane
cechy/zjawiska



Gollum

występuje przeciwko panującym zasadom i normom: morduje przyjaciela Deagola, by zdobyć pierścień

jest samotny i odizolowany od ludzi: zostaje wykluczony z rodzinnej społeczności, żyje samotnie w jaskiniach

zmienia się jego wygląd: przeistacza się z hobbita w stworza żywiącego się mięsem ryb i goblinów

kłamie i manipuluje, by zdobyć i utrzymać pierścień

ginie w Szczelinie Zagłady



Hazardzista

występuje przeciwko panującym zasadom i normom: często zadłuża się i nie oddaje pożyczonych pieniędzy, czasami nawet dokonuje kradzieży

jest samotny i odizolowany od ludzi: ma coraz gorsze relacje z najbliższymi, spędza coraz więcej czasu na grach hazardowych

zmienia się jego wygląd: zaniedbuje swój wygląd i higienę osobistą

kłamie i manipuluje, by kontynuować granie

może uzależnić się od alkoholu, narkotyków, nikotyny; mieć depresję, a nawet podejmować próby samobójcze

Co robi?

Jak wygląda?

Jaki spotyka go los?



Myślisz, że Gollum mógłby zrozumieć hazardzistę, a hazardzista mógłby zrozumieć Golluma? Wydaje się, że wiele ich łączy – obaj z biegiem czasu stali się więźniami swoich pragnień!

Oczywiście nie każdy człowiek, który gra w gry hazardowe, uzależnia się od nich. Gollum wiele razy wkładał pierścień Saurona, by w końcu nie móc przestać o nim myśleć. Podobnie hazardzista – musi przez dłuższy czas uprawiać hazard, aby się od niego uzależnić.

Hazardzista i magiczne myślenie

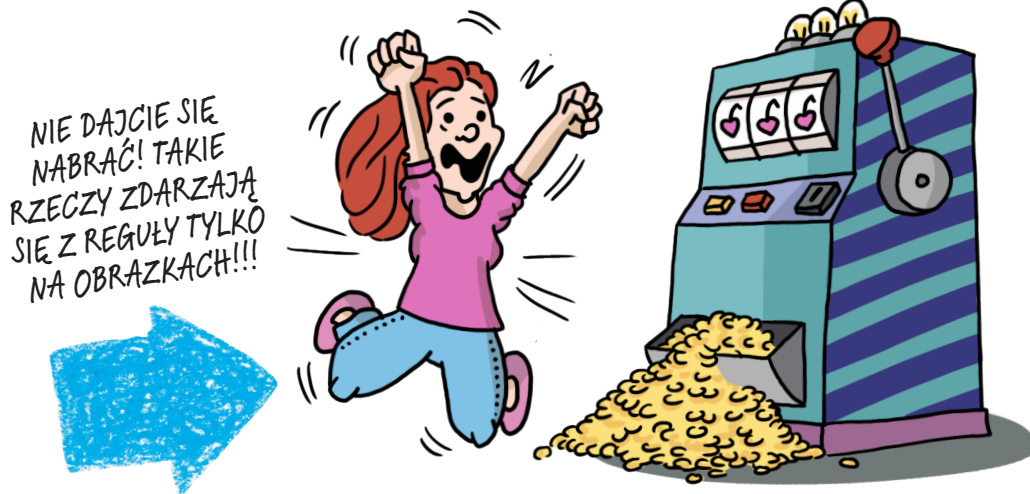
Gollum kiedy wszedł w posiadanie pierścienia, zaczął się odsuwać od świata. W każdym widział wroga. Bał się, że ktoś może mu zabrać klejnot. Zaszył się w najbardziej nieprzystępnym miejscu, ponieważ myślał, że w ten sposób on i jego skarb będą bezpieczni. Pierścień spowodował, że Gollum nie był w stanie widzieć niczego poza nim. Takie postępowanie doprowadziło do utraty kontaktu z rzeczywistością i zmusiło osamotnionego Golluma do wymyślenia sobie „przyjaciela”, z którym prowadził rozmowy i żarliwe dyskusje.

Nałogowy hazardzista, podobnie jak Gollum zachowuje się i myśli dziwnie. Wydaje mu się, że to od niego zależy, w jaki sposób wygląda rzeczywistość. Zaprzecza temu, że nie ma wpływu na to czy wygra, czy przegra. Inaczej mówiąc, mimo że wszystkie znaki na niebie i ziemi mówią, że nie może przewidzieć wyniku gry, hazardzista i tak wie swoje. Jest przekonany, że może rozpracować system, dzięki któremu będzie mógł przewidzieć wynik gry, losowania itd. Czy to nie jest dziwne? Ale to nie wszystko. Nałogowy hazardzista ma też bardzo wybiórczą pamięć: szybko zapomina o swoich przegranych i chce pamiętać tylko o swoich sukcesach. Dzięki temu czuje się lepiej i chce grać dalej.



4. Czy problem hazardu dotyczy tylko osób dorosłych?

Badacze wykazali, że już młodzież w wieku 15-18 lat jest narażona na ryzyko uzależnienia od hazardu. Często są to osoby, które zaczynały grać w wieku 8-10 lat!!! Na samym początku traktowali to jako zabawę, okazję do przeżycia dreszczyku emocji. Z czasem zaczęli nad tym tracić kontrolę. Zupełnie tak jak Gollum ulegali coraz większej pokusie...



UWAGA!
W Polsce, w gry hazardowe legalnie może grać tylko osoba pełnoletnia (18 lat i więcej), legitymująca się dowodem osobistym!

Dlaczego hazard może być dla Ciebie niebezpieczny?

Dzieci i młodzież z racji swojego wieku często nie potrafią same chronić się przed niszczącym wpływem używek lub niektórych rozrywek. Nawet jeżeli niektóre z nich wydają się z pozoru ciekawe i fascynujące... W związku z tym picie alkoholu, palenie papierosów, a także uprawianie hazardu, są dozwolone tylko dla osób dorosłych. Alkohol, papierosy i hazard są niebezpieczne również dla nich, ale dorośli mają większe możliwości niż dzieci i młodzież, żeby skutecznie chronić się przed niebezpiecznymi konsekwencjami ich stosowania.

Zastanów się, czy był(a)byś gotow(a)y usiąść teraz za kierownicą bolida i wziąć udział w wyścigu Formuły 1? Jeżeli zależy Ci na własnym życiu, to pewnie uznał(a)byś to za szaleństwo. I słusznie! Wystarczy, że sprawdzisz, jak długo musiał trenować Robert Kubica, żeby móc brać udział w takim wyścigu. Niektóre rzeczy wymagają dojrzałości. Prowadzenie samochodu jest jedną z nich. Jeśli chcesz spróbować swoich sił w grach hazardowych, lepiej poczekaj z tym aż staniesz się dorosły.



5. Czy uprawianie hazardu to igranie z ogniem?

Czy myślisz, że Gollum od razu odczuł negatywne skutki oddziaływania pierścienia Saurona? Nie. Na samym początku cieszył się jego mocą! Gollum, kiedy był jeszcze hobbitem, dostrzegał tylko przyjemną stronę mocy pierścienia. Dopiero z czasem zaczął odczuwać na własnej skórze jej negatywne działanie i zamienił się w stwora Golluma... Mimo wszystko nie mógł przestać obsesyjnie myśleć o swoim skarbie. Z uporem maniaka powtarzał „mój skarb, mój skarb”. Podobnie jest z hazardzistą. Na samym początku jest szczęśliwy, wierzy w wielką moc i możliwość zdobycia góry pieniędzy. Zanim się spostrzeże, staje się więźniem hazardowego grania. Podobnie jak Gollum daje się zniewolić...

Zadanie nr 3 dla Ciebie: Wyjaśnij znaczenie związku frazeologicznego „igrać z ogniem”.

Twoja odpowiedź:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Prawidłową odpowiedź znajdziesz na stronie 24.



HAZARD TO PO PROSTU WYRZUCANIE PIENIĘDZY W BŁOTO. NIE MA SIĘ CO ŁUDZIĆ, JEDYNĄ PRAWDZIWĄ ZASADĄ JEST TA, ŻE KASYNO ZAWSZE WYGRYWA! TO WIRTUALNE TEŻ!



Zakupienie kuponu loterii czy zagranie czasem w karty na pieniądze, nie oznacza od razu, że ktoś ma problem z hazardem, czy jest od niego uzależniony. Dopóki grymy od czasu do czasu i w każdej chwili możemy przestać, to znaczy, że mamy nad tym kontrolę. Problem pojawia się wtedy, kiedy okazuje się, że grymy po to, aby:

- ➔ poprawić sobie samopoczucie, np. idę zagrać dlatego, że jestem zdenerwowan(a) i chcę się zrelaksować,
- ➔ zapomnieć o rzeczywistości, np. pokłócił(a)em się z kilkoma osobami z mojej klasy, zrobili mi dużą przykrość oskarżając mnie niestusznie; chcę o tym zapomnieć i gra mi to umożliwi,
- ➔ uciec od problemów, np. jutro mam ważną klasówkę z matematyki, która zdecyduje o mojej ocenie końcowej; idę zagrać, ponieważ nie chcę o tym myśleć.

Hazard, z hazardem i o hazardzie:

- MIANOWNIK** – Hazard może mieć wiele postaci.
DOPEŁNIACZ – Hazardu nie warto się uczyć.
CELOWNIK – Hazardowi nie należy się poddawać!
BIERNIK – Hazard bywa bardzo niebezpieczny.
NARZĘDNIK – Z hazardem lepiej nie igrac.
MIJSCOWNIK – O hazardzie dowiesz się na kolejnych stronach broszury.
WOŁACZ – O hazardzie! Trzymaj się ode mnie z daleka!

PAMIĘTAJ!
 Jeżeli ktoś uprawia hazard z takich powodów, to może mieć z nim duży problem!!!



Bank pomocnych słówek:

OBSESJA

to ciągle powracające myśli lub wyobrażenia, których nie sposób się pozbyć. Pojawiają się w najmniej pożądanym momencie i nie chcą ustąpić. To jak fragmenty filmów, scen, które powracają w myślach, nawet wtedy, kiedy chciał(a)byś o nich zapomnieć.

Co może wskazywać na to, że masz problem z hazardem?

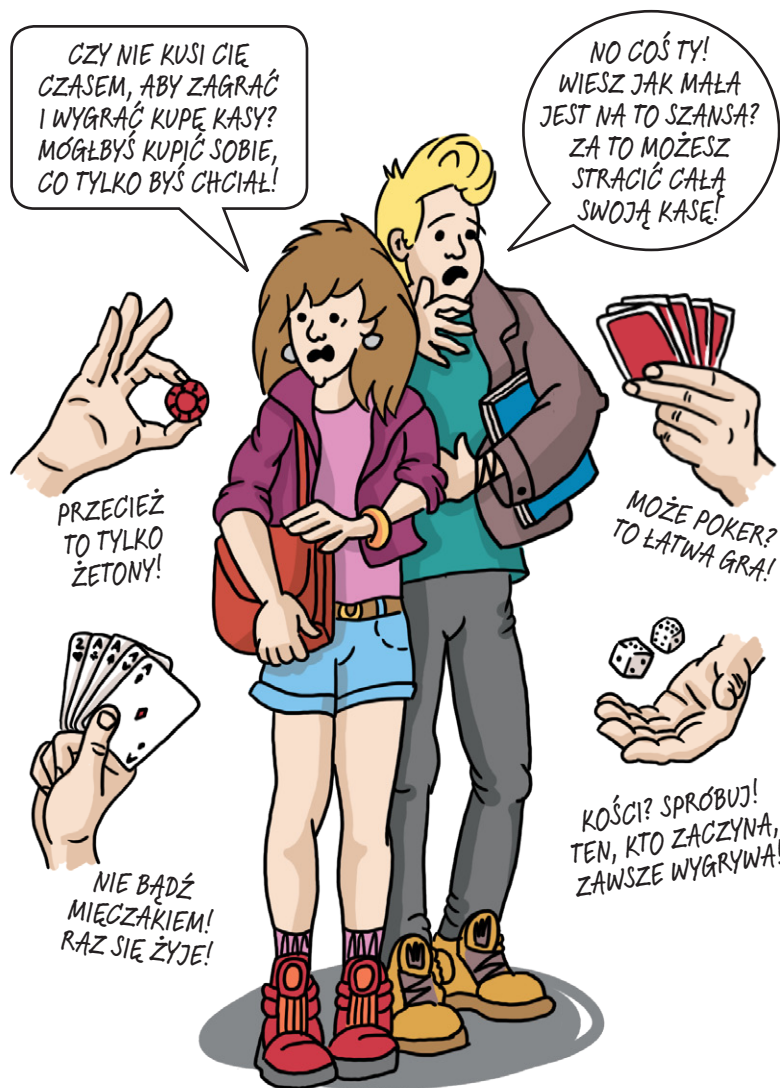
Jak już wiesz, uzależnienie od hazardu rozwija się stopniowo. Niekiedy trudno nam samym to zauważyć. Zdecydowanie łatwiej jest zaobserwować zmiany u kogoś innego niż u siebie. Zwykle wydaje się nam, że to nie my mamy problemy, tylko inni. Dlatego, jeżeli zdarza Ci się nawet czasem zagrać w karty z kolegami lub koleżankami na pieniądze, obserwuj to, co się z Tobą dzieje. Oto lista sygnałów, które mogą Cię zaniepokoić:

- ➔ odczuwasz silną potrzebę grania, nawet jeżeli to nie jest możliwe (np. jesteś na wakacjach i nie ma Twoich kolegów/koleżanek, z którymi zazwyczaj zakładał(a)eś się o wynik meczu piłki nożnej, a Ty cały czas myślisz o tym),
- ➔ tracisz kontrolę nad czasem spędzonym na graniu (np. miał(a)eś być w domu o 16:00, tak się umówił(a)eś z rodzicami, a o 18:00 orientujesz się, że nadal grasz z kolegami/koleżankami w karty na pieniądze),
- ➔ odczuwasz zmienne nastroje: wielką radość i podniecenie podczas grania oraz smutek i niepokój, kiedy nie możesz grać,
- ➔ to, co do tej pory dawało Ci przyjemność i radość, np. sport, przestaje mieć dla Ciebie znaczenie,
- ➔ Twoje myśli ciągle powracają do myślenia o graniu.



*TOMEK NIE
POTRAFI JUŻ
MYŚLEĆ O NICZYM
INNYM, JAK GRY
HAZARDOWE.
ODSUNĄŁ SIĘ
OD SWOICH
ZNAJOMYCH....*

*...BO JAK MÓWI,
NIKT GO JUŻ NIE
ROZUMIE. TAK
NAPRAWDĘ HAZARD
NIE SPRAWIA MU
PRZYJEMNOŚCI,
ALE NIE MOŻE
PRZESTAĆ GRAĆ.*



Kto jest najbardziej narażony na problemy z hazardem?

Na problemy z hazardem narażona jest osoba, która:

- zaczyna uprawiać hazard w bardzo młodym wieku (spora część osób, która w dorosłym życiu została uznana za uzależnionych od hazardu rozpoczęła grać przed 11 rokiem życia!!!),
- nie wierzy w siebie i w swoje możliwości (ma niską samoocenę i niskie poczucie własnej wartości),
- słabo radzi sobie ze stresem i z przykrymi emocjami (np. gdy jest zezłoszczona krzyczy na innych),
- unika rozwiązywania sytuacji trudnych (np. w sytuacji, gdy dostała kolejną jedynkę z matematyki nie przychodzi na lekcje zamiast porozmawiać z nauczycielem o tym, w jaki sposób może ją poprawić),
- lubi czuć dreszczyk emocji i ryzyko (np. uprawia niebezpieczne sporty, żeby poczuć ekscytację),
- ma problemy w kontaktach z bliskimi osobami, z rówieśnikami (np. sama spędza czas wolny przed komputerem, ponieważ nie ma przyjaciół),
- przeżyła ostatnio silny stres spowodowany utratą kogoś bliskiego, rozwodem rodziców,
- kiedy gra, ma poczucie, że odczuwa mniej napięcia, bólu, zmartwień,
- gdy ktoś z jej bliskich ma lub miał problemy (np. nadużywa alkoholu, bierze narkotyki, uprawia nałogowo hazard),
- zdarzyło się jej lub zdarza, że aby coś zdobyć, działa bez zastanowienia i daje się ponieść impulsom.

Inne tropy, które mogłyby wskazywać na to, że ktoś ma problemy z hazardem. Być może przyda Ci się to kiedyś do rozwikłania kolejnej zagadki kryminalnej:

- wiek – wśród osób do 18 r.ż. jest największy odsetek osób narażonych na uzależnienie od hazardu,
- płeć – bardziej podatni są mężczyźni niż kobiety,
- współwystępowanie innych uzależnień (m.in. alkoholizm, narkomania),
- problemy finansowe (hazard ma być sposobem na zdobycie potrzebnej kwoty i spłacenie długów).

Do czego prowadzi hazardowe granie?

Czego tak naprawdę można się spodziewać, kiedy uprawia się nałogowy hazard?:

- poważnych trudności w szkole wynikających z nieobecności lub spóźnień,
- rozkojarzenia i trudności w skupieniu się na lekcjach,
- konfliktów z rodzicami, kolegami i koleżankami,
- utraty przyjaciół i osamotnienia,
- utraty pieniędzy,
- problemów z prawem (np. kradzieże),
- przeżywania przykrych emocji (lęk, niepokój, przygnębienie),
- problemów ze zdrowiem (trudności w zasypianiu, bóle głowy, depresja),
- uzależnienia od alkoholu, narkotyków, nikotyny.





6. Co możesz robić, żeby się nie uzależnić?

Dowiedział(a)ś się już bardzo dużo o nałogowym hazardzie. Jak już wiesz, istnieją pewne czynniki, które powodują, że możemy być bardziej niż inni narażeni na ryzyko uzależnienia. Teraz przyszła pora na to, żebyś poznał(a) i rozwijał(a) umiejętności, które mogą Ci pomóc w przyszłości zmniejszyć to ryzyko.

Przeczytaj uważnie i wykonaj „zadania dla Ciebie”, które pomogą Ci więcej dowiedzieć się o sobie i rozwinąć swoje umiejętności!

Co poradziłby Ci psycholog?

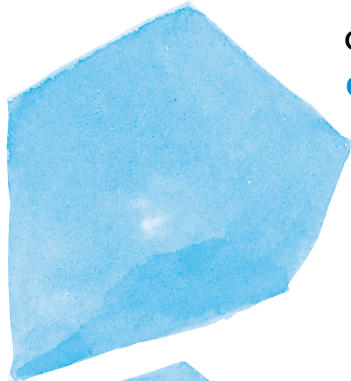

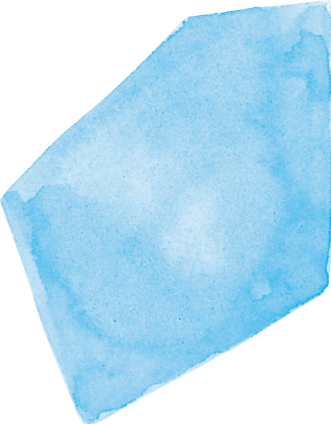
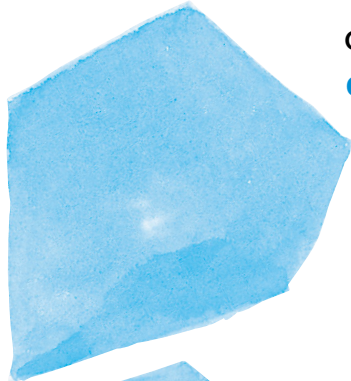
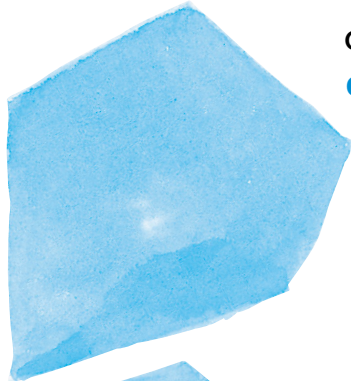

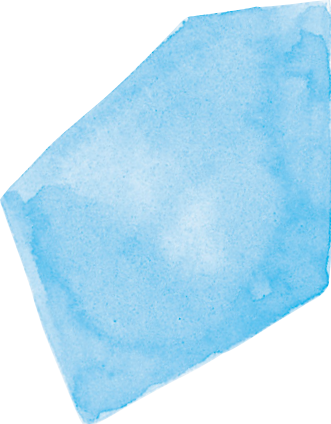
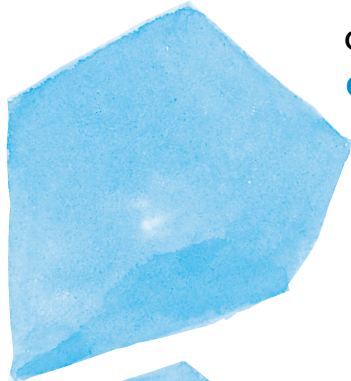
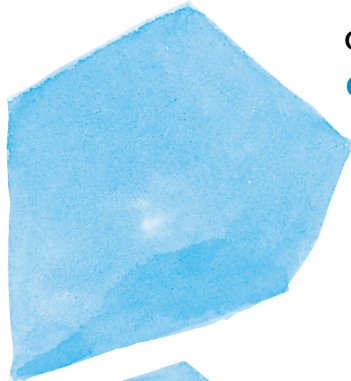

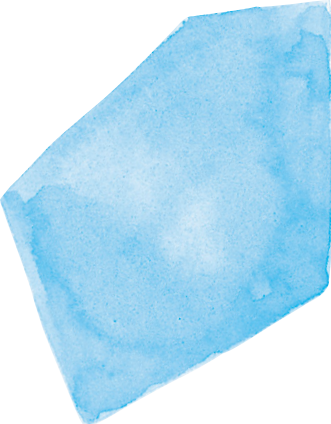
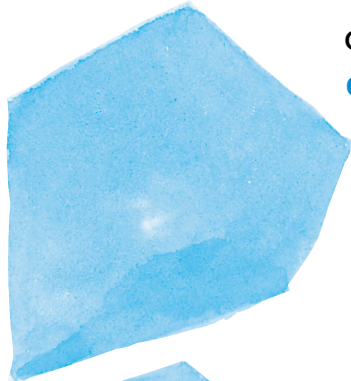
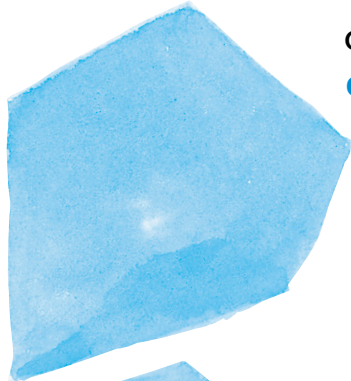

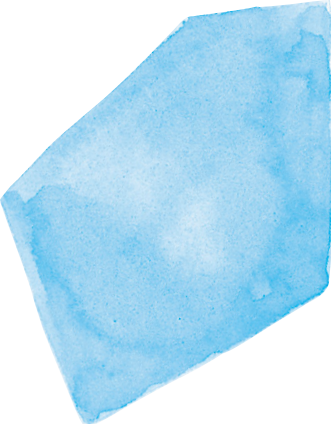
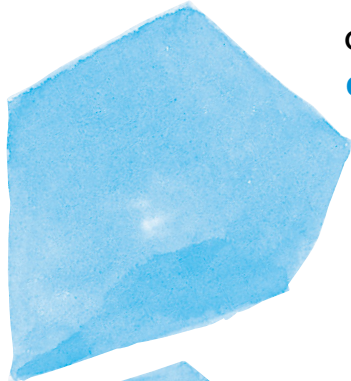
Po pierwsze: Naucz się radzić sobie ze stresem!

Przypominasz sobie jak Gollum cały czas był zestresowany i jak trudno było mu sobie poradzić z targającymi nim emocjami?! On był istnym kłębkim nerwów!!!

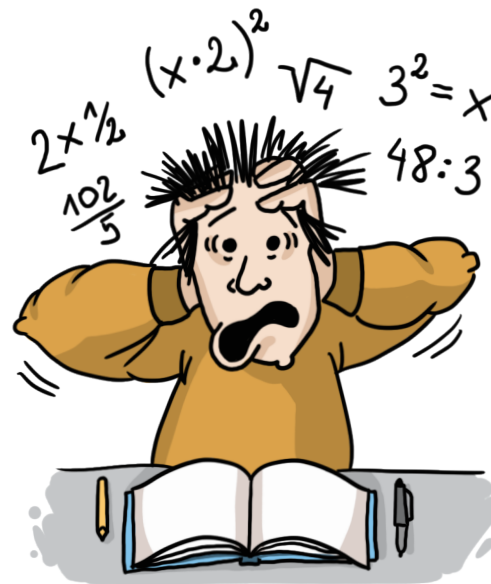
Stres pojawia się wówczas, kiedy przychodzi nam zmierzyć się z sytuacją, o której sądzimy, że jest dla nas za trudna. Kiedy na przykład czekasz na sprawdzian z całego semestru i wiesz, że nie zdążył(a)eś się do niego dobrze przygotować, boisz się, że sobie nie poradzisz. Stres możesz czuć, kiedy kłócisz się z kimś bliskim. Albo wówczas gdy sam(a) jesteś świadkiem kłótni bliskich sobie osób, np. rodziców.

Najbardziej dostępnym źródłem wiedzy o tym, że przeżywamy stres jest to, co się dzieje z naszym ciałem, umysłem, emocjami oraz z naszym zachowaniem.

Objawy stresu:

-     **CIAŁO:** bladość, pocenie się, przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, dyszenie, zmiany ciśnienia krwi, suchość w ustach i gardle, częste oddawanie moczu, ból pleców, szyi i innych części ciała, zaburzenia menstruacji, niestrawność, bóle głowy, częste przeziębienia i inne pospolite dolegliwości;
-     **UMYSŁ:** luki w pamięci, zapominanie, niemożność skoncentrowania się, ogólny brak zainteresowań, obsesyjne trzymanie się pewnych pomysłów;
-     **EMOCJE:** lęk, rozdrażnienie, nerwowość, złość, zakłopotanie;
-     **ZACHOWANIA:** trudności z mówieniem, impulsywność, drżenie, nerwowy śmiech, zgrzytanie zębami, tiki nerwowe, częstsze uleganie wypadkom, intensywne palenie papierosów, picie alkoholu, nieuzasadnione zażywanie leków.

Spróbujmy zrozumieć, w jaki sposób „ogarnia” nas stres. Na początku wyobraźmy sobie sytuację, która mogłaby Cię zestresować: *Przychodzisz do szkoły i okazuje się, że za chwilę czeka Cię niezapowiedziana kartkówka.* Jeżeli w takiej sytuacji pomyślisz sobie: *Nic nie umiem*, zapewne w odpowiedzi na te myśli pojawią się w Tobie takie odczucia jak *lęk, niepokój*. Wywołane tymi myślami napięcie i stres będą utrudniały Ci skoncentrowanie się na pytaniach ze sprawdzianu. W efekcie najprawdopodobniej napiszesz go słabiej, niż zrobił(a)byś to będąc skupion(a)y. Wyobraź sobie, że w reakcji na informację o sprawdzianie mówisz sobie: *Wprawdzie nie uczył(a)em się, ale był(a)em na lekcji. Napewno coś udało mi się zapamiętać. Muszę sobie poradzić.* W takiej sytuacji będziesz się starać pracować na najwyższych obrotach, żeby rozwiązać kolejne zadania.

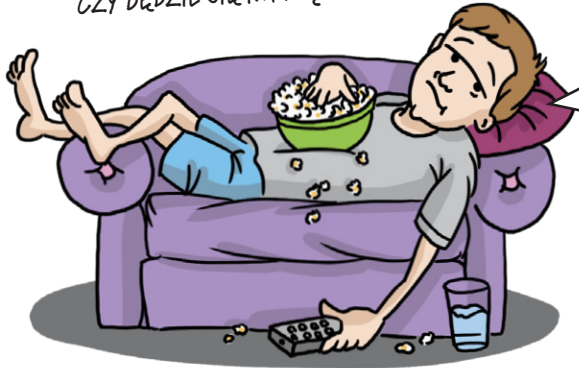


Zadanie nr 5 dla Ciebie: Uzupełnij poniższą tabelę. Napisz, których z wymienionych na stronie 16 objawów stresu doświadczył(a)eś w swoim życiu? Może niektórych z nich doświadczasz częściej niż innych? Zaznacz je w kółku. Twoja odpowiedź:

CIAŁO	
UMYSŁ	
EMOCJE	
ZACHOWANIE	

Osoby, które w trudnych sytuacjach są w stanie myśleć bardziej pozytywnie, widzieć dobre strony różnych zdarzeń i nie tracą z oczu swoich możliwości lepiej radzą sobie ze stresem. Ty też możesz się tego nauczyć!

ZE STRESEM MOŻNA RADZIĆ SOBIE NA DWA SPOSOBY. MOŻNA UCIEC OD PROBLEMU, ALE PRZEDZej CZY PÓŹNIEJ TRZEBA STAWIĆ CZOLĄ TRUDNEJ SYTUACJI. PYTANIE TYLKO, CZY BĘDZIE SIĘ NA NIĄ PRZYGOTOWANYM?



JUTRO TEST Z FIZYKI. KOSZMAR! NIE MAM SIŁY SIĘ TEGO UCZYĆ. MOŻE ZAMIAST SIĘ STRESOWAĆ, OBEJRZE NAJNOWSZY ODCINEK MOJEGO ULUBIONEGO SERIALU!

DRUGI SPOSOB TO NIE UCIEKAĆ, TYLKO ZMIERZYĆ SIĘ Z PROBLEMEM. WYMAGA TO PEWNEGO WYSIŁKU I SKUPIENIA, ALE OPLACA SIĘ! COŚ, CO WYDAWAŁO SIĘ PROBLEMEM, PRZESTAJE NIM BYĆ!

SPRAWDZIAN Z BIOLOGII MNIE PRZERAŻA, ALE POSTANOWIŁEM ZMIERZYĆ SIĘ Z TYM POTWOREM I NAUCZYĆ SIĘ WSZYSTKIEGO. BEZ WALKI SIĘ NIE PODDAM!



Bardziej racjonalny sposób myślenia o sytuacjach trudnych wpływa na przeżywane emocje. Przeszają one wówczas tak silnie na nas oddziaływać. Przynosi to ulgę. Zmiana myślenia i widzenia danej sytuacji wpływa z kolei na zmianę odczuwanych emocji i nastroj. Łatwiej sobie z nimi poradzić!

Ludzie w różny sposób radzą sobie ze stresem: jedni idą na zakupy, oglądają filmy i robią różne rzeczy, żeby zapomnieć o trudnej sytuacji. Inni skupiają się na przeżywaniu emocji i radzeniu sobie z nimi, np. poprzez płacz, krzyk, wyładowanie złości. Jeszcze inni obmyślają sposób i plan na to, jak sobie poradzić z trudną sytuacją, czyli rozwiązują problem. Każdy z nas wypracowuje sobie indywidualny styl i sposoby na radzenie sobie z sytuacjami stresowymi.

Zadanie nr 6 dla Ciebie: Spróbuj przeformułować negatywną myśl: *Nic nie umiem na taką, która będzie pozytywna*

Twoja odpowiedź:.....

.....

.....

.....

.....

.....

Przykładowa prawidłowa odpowiedź:

Możesz na przykład pomyśleć w takiej sytuacji: *To, że się nie uczył(a)em, nie znaczy, że niczego nie potrafię. To przecież kartkówka z ostatniej lekcji. Musiał(a)em coś zapamiętać.*



Po drugie: Rozwijaj umiejętności radzenia sobie z emocjami

Zwykle lubimy doświadczać przyjemnych emocji, takich jak radość, dumą, zachwyty. Często natomiast kiedy pojawiają się w nas nieprzyjemne emocje, takie jak złość, smutek czy lęk, staramy się jak najszybciej ich pozbyć. Tymczasem emocje są wewnętrznym sygnalizatorem i pomagają nam ocenić, jakie znaczenie ma dla nas to, co się dzieje. Zupełnie tak, jak sygnalizator świetlny na przejściu dla pieszych. Doskonale wiesz, że zielone światło oznacza „idź”, a czerwone „stój”. Podobnie

dzieje się z emocjami. Podpowiadają nam, czy dana sytuacja jest przez nas pożądana, czy dzieje się coś wręcz przeciwnego: sprawia nam przykrość lub jest dla nas zagrożeniem. Dzięki temu możemy podejmować różne działania, na przykład pozostać w danej sytuacji i szukać podobnych doświadczeń albo chronić się przed zagrożeniem i unikać podobnych sytuacji w przyszłości.



PAMIĘTAJ! Nie ma dobrych ani złych emocji!!! Wszystkie są nam potrzebne!

19

Zadanie nr 7 dla Ciebie: Do emocji: SMUTEK, ZŁOŚĆ, STRACH, RADOŚĆ przyporządkuj spośród podanych niżej emocje pokrewne: *furia, żal, wrogość, euforia, przerażenie, entuzjizm, przygnębienie, nienawiść, przykrość, frustracja, zadowolenie, melancholia, panika, lęk, zachwyty, trwożliwość, uniesienie*. Twoja odpowiedź:

EMOCJA	EMOCJE POKREWNE
SMUTEK	
ZŁOŚĆ	
STRACH	
RADOŚĆ	

Prawidłową odpowiedź znajdziesz na stronie 24.

Bank pomocnych słówek:

GRANICA PSYCHOLOGICZNA

to, co należy do mnie: moje myśli, przekonania, uczucia, tajemnice, decyzje, potrzeby. Granice wyznaczają odrębność danej osoby, jej „królestwo”, w którym panują pewne prawa. Każdy, kto chciałby wejść do „królestwa”, musi te prawa respektować.

O czym informują nas „trudne” emocje? Dlaczego są nam potrzebne?

Złość

Kiedy pojawia się złość oznacza to, że dzieje się coś, co nie jest zgodne z tym, czego potrzebujemy i oczekujemy. Złość informuje również o tym, że zostały naruszone nasze granice psychologiczne. Dzięki złości:

- ➔ rozpoznajemy własne potrzeby (tzn. to, czego potrzebujemy),
- ➔ pozwalamy innym poznać nasze potrzeby,
- ➔ mobilizujemy się do działania.

Pomimo tak wielu pozytywnych stron złości, bardzo często mamy trudności z jej przeżywaniem: unikamy jej, zaprzeczamy, że ją czujemy albo wyrażamy ją w sposób agresywny (np. krzycząc na innych ludzi).

Zadanie nr 8 dla Ciebie: Napisz, w jaki sposób Ty radzisz sobie ze swoją złością? Co wtedy robisz? Co Ci pomaga?

Twoja odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ZAMIAST
NAKRĘGAĆ NA
MAXA SWOJĄ
ZŁOŚĆ, SPRÓBUJ
JĄ OPANOWAĆ,
NP. WŁĄCZ SWOJĄ
ULUBIONĄ MUZYKĘ.



Co pomaga w opanowywaniu złości?

- ➔ sport,
- ➔ słuchanie muzyki i inne aktywności, które sprawiają Ci przyjemność i radość,
- ➔ rozluźnienie mięśni (poprzez zastosowanie elementów treningu relaksacyjnego),
- ➔ liczenie do 10,
- ➔ oddalenie się z miejsca, wyjście z sytuacji, która budzi złość (jeżeli to jest możliwe),
- ➔ mówienie osobie, której zachowanie wzbudza w nas złość o tym, jak się czujemy i co zamierzamy zrobić, jeśli nie zmieni swojego zachowania (np. Złości mnie, kiedy na mnie krzyczysz. Jeśli będziesz dalej to robić, nie będę z Tobą rozmawiać).

Lęk

Lęk sygnalizuje nam obecność zagrożenia. Czyli czegoś co w naszym odbiorze może być dla nas niebezpieczne. Dzięki temu, że odczuwamy lęk mobilizujemy wszystkie siły do utrzymywania naszej czujności i uważności na to, co się dzieje (np. w sytuacjach, które są nieznane) bądź do podjęcia ucieczki (np. w sytuacji zagrożenia zdrowia czy życia).

Smutek

Smutek sygnalizuje nam, że straciliśmy kogoś lub coś dla nas ważnego. Smutek pomaga nam pogodzić się z utratą, z tym, że kogoś lub czegoś już nie ma.

Robienie wszystkiego, żeby nie odczuwać lęku czy smutku (a jednym z tych sposobów jest ucieczka w uprawianie hazardu) doprowadza do wielu trudności. Pamiętaj, co się dzieje na ruchliwym skrzyżowaniu z przejściem dla pieszych, kiedy zepsuje się sygnalizacja świetlna?! Przypomnij sobie to uczucie. Nie wiadomo, co robić! Przechodzić, czy może nie przechodzić? Na skrzyżowaniu panuje wówczas niezłe zamieszanie. Podobnie dzieje się z człowiekiem, który nie chce lub nie wie, jak korzystać ze swojej wewnętrznej sygnalizacji pod postacią emocji i uczuć.

Jak sobie zatem radzić z lękiem czy smutkiem?

Rozmawiaj z kimś zaufanym o tym, jak czujesz się z daną sytuacją „boję się tego, że..”, „smutno mi, bo ...”. Już samo nazywanie emocji pomaga zmniejszyć odczuwane napięcie!





A ponadto ...

Wzmacniaj samoocenę i poczucie własnej wartości

Zadanie nr 9 dla Ciebie: Poproś swoich rodziców o to, żeby każdy z nich wypisał na kartce po 10 Twoich cech i umiejętności, które w Tobie ceni. Następnie przeczytaj na głos to, co napisali. Jak się teraz czujesz? Czy miał(a)eś świadomość tych spośród Twoich mocnych stron, które docenili w Tobie Twoi rodzice?

Rozwijaj swoje zainteresowania i pasje!

Zadanie nr 10 dla Ciebie: Zaprojektuj plakat formatu A3 pt. „Moje pasje, moje hobby”

Szukaj rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność i radość, a które mógłbyś robić w wolnym czasie!

Zadanie nr 11 dla Ciebie: Porozmawiaj z pięcioma osobami, które znasz i zapytaj o to, co lubią robić w wolnym czasie (możesz zapytać na przykład członków swojej rodziny, swoich kolegów i koleżanki, sąsiadów czy nauczycieli w szkole). Jeżeli będziesz rozmawiał z osobą dorosłą zapytaj, co lubiła robić gdy była w Twoim wieku. Czy znalazł(a)eś podczas rozmów inspirację dla siebie?

Nawiązuj relacje z rówieśnikami i dbaj o nie!

Zadanie nr 12 dla Ciebie: Weź kartkę papieru. Narysuj na niej podobizny swoich najbliższych przyjaciół. Pod każdym z nich napisz ile czasu spędził(a)eś ze z nim/z nią w ciągu ostatniego tygodnia. Czy poświęcasz swoim przyjaciołom tyle wolnego czasu, ile naprawdę byś chciał(a)?



7. Gdzie szukać pomocy?

Jeżeli masz jakieś problemy lub chciałbyś porozmawiać o czymś, co Cię niepokoi to **w pierwszej kolejności porozmawiaj z rodzicami lub innymi dorosłymi osobami z Twojego otoczenia, np. wychowawcą klasy, pedagogiem lub psychologiem pracującym w Twojej szkole.**

Jeśli nie czujesz się gotowy do rozmawiania z osobą dorosłą w Twoim otoczeniu, zadzwoń do **Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dzieci Niczyje 116-111.**

Dyżurują w nim osoby, które mogą Ci pomóc (psycholodzy, pedagodzy).

Możesz się z nimi podzielić swoimi trudnościami, otrzymać wsparcie i porady, które pomogą Ci radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Telefon czynny jest codziennie w godzinach od 12.00 do 20.00.

Działaniu linii telefonicznej towarzyszy **strona internetowa www.116111.pl**,

gdzie możesz zadać anonimowo pytania on-line przez całą dobę.

Zapamiętaj ten numer telefonu: 116-111.

Może być Ci potrzebny!

Zadania dla Ciebie - prawidłowe odpowiedzi!

Zadanie nr 1:

Choć gra w Toto-Lotka zwykle nie jest kojarzona z hazardem, to oczywiście należy do gier hazardowych. Dlaczego? Wysyłając kupon Toto-Lotka stawiamy pieniądze na „nasze” liczby, a to, czy uda nam się coś wygrać, zależy od maszyny losującej. Zwykle przegrywamy kilka złotych, które kosztował nas kupon, bo szansa wygrania jest bardzo mała.

Zadanie nr 2:

Kompas (Chiny I wiek n.e., Europa XII wiek n.e.), papier (Chiny II wiek p.n.e., Europa XII wiek n.e.), system dziesiętny (Chiny XIV wiek p.n.e., Europa X wiek n.e.), druk (Chiny I wiek n.e., Europa XV wiek n.e.), proch (Chiny I wiek n.e., Europa XIII wiek n.e.), liczydło (Chiny II wiek p.n.e., Europa I wiek n.e.), latawiec (Chiny IV-V wiek p.n.e., Europa XVI wiek n.e.).

Zadanie nr 3:

„Igrać z ogniem” oznacza zachowywać się w sposób grożący nieprzyjemnymi konsekwencjami, niebezpieczeństwami. Nie igraj z ogniem, bo to się dla Ciebie źle skończy!

Zadanie nr 4:

Poszukiwany przez Ciebie hazardzista kryje się oczywiście pod postacią Pana X. Wskazują na to następujące tropy:

- obecność hazardu w rodzinie,
- przywiązywanie bardzo dużego znaczenia do wartości materialnych (pieniędzy),
- impulsywność powodująca trudności w przewidywaniu skutków swoich działań,
- niska samoocena i niski poziom samoakceptacji oraz wiążące się z nimi dążenie do uznania w otoczeniu,
- niedostateczne umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Zadanie nr 7:

SMUTEK – żal, przygnębienie, przykrość, melancholia.

ZŁOŚĆ – furia, wrogość, nienawiść, frustracja.

STRACH – przerażenie, panika, lęk, trwożliwość.

RADOŚĆ – euforia, zadowolenie, zachwyty, uniesienie.

Miesięcznik **Remedium**

Profilaktyka zachowań ryzykownych i promocja zdrowia psychicznego.

Więcej materiałów dla dzieci i młodzieży dotyczących uzależnień behawioralnych (m.in. hazard, komputer, Internet, zakupy) znajdziesz w tzw. wkładkach, które od czerwca 2012 r. publikowane są w miesięczniku **Remedium**. Twój nauczyciel znajdzie w nich przykładowe scenariusze zajęć, podczas których będziecie mogli wspólnie dyskutować różne kwestie i problemy związane z uzależnieniami behawioralnymi. Opracowanie i opublikowanie materiałów zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

Wydawcą Remedium jest Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) oraz ETOH – Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

Miesięcznik **Świat Problemów**

Inne osoby dorosłe z Twojego otoczenia (m.in. rodzice, nauczyciele) w miesięczniku **Świat Problemów** znajdą wiele materiałów poświęconych profilaktyce i rozwiązywaniu problemów uzależnień, w szczególności uzależnienia od alkoholu. Od 2012 roku na łamach czasopisma regularnie ukazują się artykuły dotyczące uzależnień behawioralnych. Ich opracowanie i publikowanie zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

Wydawcą Świata Problemów jest ETOH – Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

Notka o autorach

Kinga Kaczmarek – pedagog, psychoterapeuta. Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej oraz w Ośrodku Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży „Pępek”. Realizuje szkolenia dla specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży ukazujących się w miesięczniku Remedium. Współautorka broszur: „Hazard? Nie, dziękuję” oraz „Internet i komputer – instrukcja bezpiecznej obsługi” adresowanych do młodzieży gimnazjalnej.

Karolina Van Laere – nauczyciel języka polskiego, psycholog, psychoterapeuta. Prowadzi psychoterapię młodzieży oraz osób dorosłych. Realizuje szkolenia na temat umiejętności psychologicznych w pracy z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży ukazujących się w miesięczniku Remedium. Współautorka broszur: „Hazard? Nie, dziękuję” oraz „Internet i komputer – instrukcja bezpiecznej obsługi” adresowanych do młodzieży gimnazjalnej.

Konsultacja naukowa

Krzysztof Ostaszewski – pedagog, doktor nauk humanistycznych. Adiunkt, kierownik Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M” w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Redaktor naukowy miesięcznika Remedium. Współautor programów „Domowi Detektywi” i „Fantastyczne Możliwości”.

ISBN 978-83-64000-05-8

Egzemplarz bezpłatny

Broszura finansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia