

10 KŁAMSTW UZALEŻNIENIA OD HAZARDU

Jak uzależnienie manipuluje naszym myśleniem

Uzależnienie od hazardu nie działa tylko poprzez emocje i impuls do gry. Bardzo często działa poprzez **zniekształcone myślenie**.

Umysł zaczyna tworzyć przekonania, które mają jeden cel: **przekonać nas, żebyśmy zagrali jeszcze raz**.

Te myśli mogą wydawać się logiczne lub przekonujące, ale w rzeczywistości są **mechanizmem uzależnienia**.

Rozpoznanie tych „kłamstw” jest jednym z ważnych kroków w procesie zdrowienia.

1. „Tym razem będzie inaczej”.

To jedno z najczęstszych przekonań.

Uzależnienie próbuje nas przekonać, że tym razem:

- będziemy bardziej kontrolować grę
- skończymy wcześniej
- nie stracimy pieniędzy.

Prawda jest taka, że **mechanizm uzależnienia pozostaje ten sam**.

Jeśli wcześniejsze próby kończyły się stratą kontroli, bardzo prawdopodobne, że ten schemat powtórzy się ponownie.

2. „Zagram tylko raz”.

Uzależnienie bardzo często zaczyna się od jednego zakładu.

Problem polega na tym, że dla osoby uzależnionej:

jedna gra rzadko pozostaje jedną grą.

Jedna decyzja może uruchomić cały ciąg kolejnych zakładów.

3. „Muszę się odegrać”.

To jedno z najbardziej niebezpiecznych przekonań.

Po stracie pieniędzy pojawia się myśl, że można je szybko odzyskać poprzez kolejną grę.

W rzeczywistości często prowadzi to do:

- jeszcze większych strat
- pogłębiania problemów finansowych.

4. „Jestem blisko wygranej”.

W hazardzie często pojawia się złudzenie, że kolejna wygrana jest „tuż za rogiem”.

Jednak gry hazardowe są zaprojektowane tak, aby **w dłuższej perspektywie wygrywał organizator gry, nie gracz.**

Poczucie bycia „blisko wygranej” jest często iluzją.

5. „Jeśli wygram, rozwiążę swoje problemy”.

Hazard często daje złudną nadzieję na szybkie rozwiązanie problemów finansowych.

Jednak w praktyce wiele osób doświadcza, że:

wygrane pieniądze bardzo często wracają z powrotem do gry.

Uzależnienie nie rozwiązuje problemów – zazwyczaj je pogłębia.

6. „Mam teraz większą kontrolę”.

Po pewnym czasie bez gry może pojawić się przekonanie:

„Teraz już wiem, gdzie był problem. Mogę zagrać kontrolowanie.”

Jednak dla wielu osób uzależnionych **kontrolowane granie jest bardzo trudne lub niemożliwe.**

7. „Potrzebuję tej emocji”.

Hazard dostarcza silnych emocji:

- adrenaliny
- napięcia
- ekscytacji.

Z czasem może pojawić się przekonanie, że bez tego trudno czuć radość.

Jednak emocje można odnaleźć również w zdrowych aktywnościach.

8. „Wszyscy czasem grają”.

Uzależnienie może próbować normalizować hazard.

Jednak dla osoby uzależnionej nawet okazjonalna gra może uruchomić **mechanizm powrotu do nałogu**.

9. „Już tyle straciłem, że nie ma znaczenia”.

Po dużych stratach pojawia się czasem poczucie beznadziei.

Myśl:

„Skoro już tyle straciłem, to nic się nie zmieni.”

Tymczasem każda decyzja o przerwaniu gry **zatrzymuje dalsze straty**.

10. „Nie mam już wyjścia”.

Uzależnienie często prowadzi do poczucia bezradności.

Może pojawić się przekonanie, że sytuacja jest bez wyjścia.

W rzeczywistości wielu ludzi wychodzi z uzależnienia dzięki:

- terapii
- wsparciu innych ludzi

- pracy nad sobą.

Zmiana jest możliwa.

Ćwiczenie

Zastanów się:

Które z tych myśli najczęściej pojawiają się u Ciebie?

Moje najczęstsze „kłamstwa uzależnienia”:

1.
2.
3.

Pamiętaj

Myśli to tylko myśli.

Nie musisz działać pod ich wpływem.

Rozpoznanie mechanizmów uzależnienia daje szansę, aby:

zatrzymać impuls i wybrać inne działanie.