

KARTA RATUNKOWA

Co zrobić w ciągu pierwszych 10 minut, gdy pojawia się chęć grania

Jeśli czytasz ten tekst, prawdopodobnie pojawiła się **silna chęć powrotu do gry**.
Pamiętaj o jednej ważnej rzeczy:

Impuls do gry jest jak fala — narasta, osiąga szczyt i opada.
Nie trwa wiecznie.

Twoim zadaniem jest **przetrwąć pierwsze 10 minut**.

KROK 1 – ZATRZYMAJ SIĘ.

Zatrzymaj się na chwilę.
Weź **3 powolne, głębokie oddechy**.

Powiedz do siebie:

**„To tylko impuls.
Nie muszę działać natychmiast.”**

KROK 2 – ODŁÓŹ DECYZJĘ NA 10 MINUT.

Nie podejmuj żadnej decyzji o grze.

Powiedz sobie:

„Jeśli nadal będę chciał zagrać, zrobię to za 10 minut.”

Ustaw timer w telefonie na **10 minut**.

W większości przypadków impuls zaczyna słabnąć już po kilku minutach.

KROK 3 – SKONTAKTUJ SIĘ Z KIMŚ.

Nie zostawaj sam z impulsem.

Zadzwoń lub napisz do osoby wspierającej.

Moja osoba wsparcia:

Imię: _____

Telefon: _____

Jeśli nie możesz zadzwonić – wyślij wiadomość:

„Mam teraz silną chęć grania. Potrzebuję chwili rozmowy.”

KROK 4 – ZMIENŃ OTOCZENIE.

Jeśli jesteś w miejscu, które wywołuje impuls:

- wyjdź z niego
- zmień pomieszczenie
- idź na spacer
- oddal się od telefonu / komputera z dostępem do gry

Zmiana miejsca pomaga **przerwać automatyczny schemat.**

KROK 5 – ZAJMIJ UMYSŁ CZYMŚ INNYM.

Przez najbliższe 10 minut zrób jedną z tych rzeczy:

- wyjdź na szybki spacer
- zrób kilka pompek lub przysiadów
- weź prysznic
- posprzątaj coś w domu
- zrób herbatę lub kawę
- przeczytaj kilka stron książki

Celem jest **przerwanie myślenia o hazardzie.**

PYTANIA, KTÓRE ZATRZYMUJĄ IMPULS

Zadaj sobie spokojnie te pytania:

- Czy hazard kiedykolwiek naprawdę rozwiązał mój problem?
- Co stało się z pieniędzmi, które wcześniej wygrałem?

- Czy jedna gra kiedykolwiek kończyła się tylko jedną grą?
- Jak będę się czuł za godzinę, jeśli zagram?
- Jak będę się czuł jutro?

PRZYPOMNIJ SOBIE PRAWDĘ

Hazard obiecuje:

- szybkie pieniądze
- ulgę od stresu
- ekscytację

Ale w rzeczywistości daje:

- długi
- poczucie winy
- utratę kontroli
- wstyd
- zniszczone relacje

Jedna decyzja może ochronić Twoje życie.

PAMIĘTAJ

Nie musisz wygrać z uzależnieniem na zawsze.

Wystarczy, że **nie zagrasz dzisiaj.**

Tylko dziś.

MOJE POWODY, BY NIE GRAĆ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

NAJWAŻNIEJSZE

Impuls minie.

Każda minuta bez gry **wzmacnia Twoją wolność.**

Dziś wybieram życie bez hazardu.