

Lista strat spowodowanych hazardem

Lista strat spowodowanych hazardem

Uzależnienie od hazardu często zaczyna się od nadziei:

- na szybkie pieniądze
- na ekscytację
- na rozwiązanie problemów.

Z czasem jednak wiele osób zaczyna dostrzegać, że **koszt hazardu jest znacznie większy niż jakakolwiek wygrana.**

To ćwiczenie ma pomóc Ci zobaczyć prawdę o tym, **jak hazard wpłynął na Twoje życie.**

Nie chodzi o wzbudzanie poczucia winy.

Chodzi o **świadomość**, która pomaga chronić się przed powrotem do gry.

1. PIENIĄDZE.

Hazard często prowadzi do:

- strat finansowych
- zadłużenia
- utraty oszczędności
- problemów z utrzymaniem stabilności finansowej.

Zastanów się:

Jak hazard wpłynął na Twoją sytuację finansową?

Moje straty finansowe:

.....

.....
.....
.....

2. RELACJE.

Uzależnienie może wpływać na relacje z:

- partnerem lub partnerką
- rodziną
- dziećmi
- przyjaciółmi.

Często pojawiają się:

- konflikty
- utrata zaufania
- kłamstwa
- oddalenie emocjonalne.

Jak hazard wpłynął na moje relacje?

.....
.....
.....
.....

3. ZDROWIE PSYCHICZNE.

Hazard bardzo często wiąże się z silnym napięciem emocjonalnym.

Wiele osób doświadcza:

- stresu
- lęku
- bezsenności
- poczucia winy
- wstydu
- depresyjnych myśli.

Jak hazard wpłynął na moje zdrowie psychiczne?

.....

.....

.....

.....

4. CZAS.

Hazard potrafi pochłonąć ogromną ilość czasu.

Czas, który mógł być przeznaczony na:

- rodzinę
- rozwój osobisty
- pracę
- odpoczynek
- budowanie życia.

Ile czasu straciłem przez hazard?

.....

.....

.....

.....

5. POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI.

Uzależnienie często wpływa na to, jak człowiek postrzega samego siebie.

Może pojawić się:

- poczucie wstydu
- utrata zaufania do siebie
- poczucie porażki
- przekonanie, że nie da się zmienić.

Jak hazard wpłynął na moje poczucie własnej wartości?

.....

.....

.....

.....

PODSUMOWANIE

Największe rzeczy, które hazard zabrał z mojego życia:

1.

2.

3.

4.

DLACZEGO TO ĆWICZENIE JEST WAŻNE

Uzależnienie często działa w taki sposób, że w chwilach impulsu pamiętamy tylko:

- emocję gry
- nadzieję na wygraną.

Zapominamy natomiast o konsekwencjach.

Dlatego warto wracać do tej listy, gdy pojawia się pokusa.

To przypomnienie, że:

hazard obiecuje dużo, ale najczęściej odbiera znacznie więcej.

NA KONIEC

Twoja historia nie musi kończyć się na stratach.

Świadomość tego, co się wydarzyło, może stać się **punktem zwrotnym**, od którego zaczyna się budowanie nowego życia.

Każdy dzień bez hazardu to krok w stronę:

- spokoju
- stabilności
- odzyskania siebie.