

# MOJE OSOBISTE WYZWALACZE GRY

## Rozpoznawanie sytuacji zwiększających ryzyko powrotu do hazardu

Jednym z najważniejszych kroków w wychodzeniu z uzależnienia jest **rozpoznanie sytuacji, emocji i myśli, które uruchamiają chęć gry.**

Hazard rzadko zaczyna się nagle.

Najczęściej pojawia się **ciąg wydarzeń lub stanów emocjonalnych**, które stopniowo prowadzą do impulsu.

Im lepiej poznasz swoje wyzwalacze, tym łatwiej będzie Ci **zareagować wcześniej i zapobiec nawrotowi.**

## Jak korzystać z tej karty.

Przeczytaj każdą sekcję i zastanów się:

- kiedy pojawia się u Ciebie chęć grania
- jakie sytuacje lub emocje ją wywołują
- co najczęściej poprzedza impuls

Zapisz swoje odpowiedzi szczerze.

Ta karta jest tylko dla Ciebie.

## 1. WYZWALACZE EMOCJONALNE.

Silne emocje bardzo często uruchamiają chęć powrotu do hazardu.

Dla wielu osób gra była sposobem na:

- ucieczkę od stresu
- zagłuszenie trudnych uczuć
- poczucie ekscytacji lub ulgi.

Zaznacz emocje, które mogą być Twoimi wyzwalaczami:

- stres
- złość
- frustracja
- poczucie porażki
- nuda
- samotność
- smutek
- poczucie pustki
- lęk
- wstyd

Moje najczęstsze emocjonalne wyzwalacze:

.....

.....

.....

## 2. WYZWALACZE SYTUACYJNE.

Niektóre sytuacje życiowe zwiększają ryzyko powrotu do hazardu.

Mogą to być momenty:

- dużego stresu
- napięcia finansowego
- nagłego przyływu pieniędzy.

Zaznacz sytuacje, które zwiększają u Ciebie chęć gry:

- dzień wypłaty
- otrzymanie większej kwoty pieniędzy
- konflikty z bliskimi
- samotne wieczory
- długi czas wolny
- alkohol lub inne używki
- świętowanie lub imprezy
- problemy w pracy

Moje sytuacyjne wyzwalacze:

.....

.....

.....

## 3. MIEJSCA ZWIĄZANE Z HAZARDEM.

Niektóre miejsca mogą automatycznie uruchamiać wspomnienia i impulsy związane z grą.

Zastanów się:

- gdzie najczęściej grałeś
- jakie miejsca przypominają Ci hazard.

Moje wyzwalające miejsca:

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

Przykłady:

- kasyna
- punkty z automatami
- kolektury
- bary z automatami
- strony internetowe z hazardem.

## 4. LUDZIE.

Niektóre osoby mogą nieświadomie zwiększać ryzyko powrotu do hazardu.

Może to być:

- ktoś, kto nadal gra
- znajomi, z którymi kiedyś grałeś
- osoby bagatelizujące problem uzależnienia.

Zastanów się:

Czy są osoby, przy których trudniej Ci utrzymać abstynencję?

Moje wyzwalające kontakty:

.....

.....

.....

## 5. MYŚLI PROWADZĄCE DO GRY.

Bardzo często hazard zaczyna się **najpierw w myślach**.

Pojawiają się przekonania, które próbują przekonać nas do powrotu do gry.

Najczęstsze z nich to:

- „Tym razem będzie inaczej”
- „Zagram tylko raz”
- „Muszę się odegrać”
- „Potrzebuję pieniędzy”
- „Mam teraz większą kontrolę”.

Moje typowe myśli prowadzące do gry:

.....

.....

.....

---

## Podsumowanie

Moje trzy najważniejsze wyzwalacze hazardu:

1. ....

2. ....

3. ....

## Co mogę zrobić, gdy pojawi się wyzwalacz?

Zastanów się wcześniej, jak możesz zareagować.

Moje strategie ochrony:

- kontakt z osobą wsparcia
- wyjście z miejsca ryzyka
- rozmowa z kimś zaufanym
- aktywność fizyczna
- udział w spotkaniu grupy wsparcia.

Moje działania ochronne:

.....

.....

.....

## Pamiętaj

Wyzwalacze nie oznaczają, że musisz zagrać.

Oznaczają tylko, że **nadszedł moment, aby zadbać o siebie i swoje zdrowie.**

Im wcześniej zauważysz sygnał ostrzegawczy,  
tym łatwiej będzie Ci **zatrzymać impuls i wybrać inne działanie.**