

Jak radzić sobie z impulsem do gry?

Wielu nałogowych hazardzistów, zwłaszcza na wczesnym etapie zdrowienia, doświadcza impulsów do uprawiania hazardu. Długotrwałe powtarzanie zachowań hazardowych, myśli krążące wokół gry oraz towarzyszące im uczucia przyjemności wywołują silną chęć grania. Czasem te impulsy są tak intensywne i obezwładniające, że powodują powrót do hazardu.

Jak zapobiegać pojawianiu się impulsów do gry?

- Uczestniczaj na mitingach AH tak często jak to możliwe, ale nie rzadziej niż raz w tygodniu.
- Zaangażuj się bardziej w program Anonimowych Hazardzistów. Podejmij się służby dla wspólnoty.
- Regularnie telefonuj do innych członków wspólnoty.
- Czytaj i wracaj do czytania „Combo Book” Anonimowych Hazardzistów. Wielu członków wspólnoty mówi, że wszystko, czego potrzebują, aby nie zagrać, jest w tej żółtej książeczce.
- Poproś innego członka wspólnoty Anonimowych Hazardzistów, żeby został Twoim sponsorem.
- Czytaj i stosuj się do kroków programu zdrowienia Anonimowych Hazardzistów. Choć zdrowy rozsądek i program jest bardzo ważny, to nie zapominaj, że nie zawsze jest on łatwy do stosowania. Wielu nałogowych hazardzistów twierdzi, że odkąd zaczęli pracować nad krokami, są mniej skłonni do powrotu do hazardu. Warto, abyś poprosił sponsora – najlepiej Twojego sponsora – o poprowadzenie Cię przez kolejne kroki programu.
- Nie chodź do lokali, w których hazard jest dostępny, ani nie przebywaj w pobliżu takich miejsc, włączając w to strony internetowe. Rób zakupy tam, gdzie nie ma gier hazardowych lub nie odbywają się one w widocznych dla Ciebie miejscach.
- Nie patrz na nic, co przypomina Ci o hazardzie, np. działy giełdowe lub sportowe w gazetach, kupony loterii, programy wyścigów, reklamy kasyn lub innych form hazardu.
- Nie utrzymuj kontaktu z ludźmi, którzy uprawiają hazard. (To może oznaczać zerwanie kontaktów z członkami rodziny lub znajomymi).
- Unikaj wdawania się w dyskusje na temat uprawiania hazardu.
- Zabieraj ze sobą tylko niezbędne minimum gotówki, która Ci będzie potrzebna danego dnia.
- Jeśli to możliwe, przekaz komuś zaufanemu kontrolę nad Twoimi finansami. Zniszcz wszystkie swoje karty kredytowe i debetowe. Zrób wszystko, co będzie potrzebne, aby postawić barierę między Tobą a dostępem do gotówki.

- Ustal datę rocznicy Twojego pierwszego mitingu i Twojego ostatniego obstawienia. Wielu członków wspólnoty zyskuje zdrową pewność siebie, widząc, że nabyli nawyk niestawiania zakładów.

- **Zmień swoje zachowanie.** To jest jedno z najtrudniejszych zadań wśród wszystkich ludzkich starań, a szczególnie w programie Anonimowych Hazardzistów. W „Combo Book” podkreśla się jednak, iż dla nałogowego hazardzisty konieczne jest wprowadzenie zmian w swoim charakterze, aby zapobiec powrotowi do gry. Członkowie wspólnoty AH opowiadali, że wady charakteru, takie jak gniew, niecierpliwość, lenistwo, użalanie się nad sobą itd., prowadziły ich z powrotem do hazardu.

- **Zastępowanie negatywnych nawyków zdrowymi** ma fundamentalne znaczenie dla utrzymywania abstynencji.

- **Pomyśl nad poprawieniem swojej kondycji fizycznej.** Mówi się „przyrowadź swoje ciało, a umysł dotrze później”. Jeśli kompulsywny hazard jest chorobą umysłu, to dla nałogowego hazardzisty ma sens wysiłek, aby utrzymać ciało w dobrej kondycji. Pamiętaj powiedzenie:

„W zdrowym ciele, zdrowy duch”.

Co zrobić, gdy pojawia się potrzeba gry?

- Po pierwsze, uświadom sobie tę potrzebę. Bądź w pełni świadomy tego, co czujesz i co dzieje się w Twoim umyśle. Wtedy powiedz do siebie:

„Ok, mam teraz potrzebę gry. Właśnie teraz chcę uprawiać hazard. Wielka szkoda, ale JA JUŻ NIE GRAM.”

- Jeśli potrzeba jest bardzo silna, ponownie uświadom sobie pragnienie hazardu i powiedz sobie:

„Ok, więc może zagram za 10 minut.”

Jeśli po tym czasie nadal będziesz odczuwał chęć gry, powtórz sobie ponownie:

„Może zagram za kolejne 10 minut.”

Jeśli nic się nie zmieni, rozkładaj dalej decyzję o zagranium na 10-minutowe odcinki i w międzyczasie zajmuj się czymś innym.

Potrzeba gry na pewno przeminie.

- Uświadom sobie, że Twój umysł jest jak projektor slajdów i myśli, które wchodzą do Twojej świadomości, to właśnie slajdy. Pójdź do cichego miejsca, zamknij oczy i zmień slajd w swojej świadomości myśli o hazardzie. Pomyśl o członku rodziny, o kimś, kogo kochasz, o pracy, o aktywności, którą lubisz – może to być cokolwiek, byle nie hazard. Możesz to zrobić, jeśli wyciszysz i skoncentrujesz swój umysł.

- Zaakceptuj fakt, że nie możesz grać bezpiecznie. To może się wydawać bolesne oczywiście, ale wielu członków wspólnoty opowiadało, że powrócili do gry po tym, kiedy w myślach sami ze sobą debatowali nad tym faktem.

Wśród niektórych powtarzających się argumentów pojawiały się stwierdzenia:

- „Tym razem będzie inaczej”
- „Nie jest ze mną jeszcze tak źle”
- „Skończę grać, gdy tylko się odegram”

Akceptacja jest jedną z podstawowych zasad programu.

- Odmów modlitwę o pogodę ducha:

„Boże, użyż mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić, i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.”

Powtarzaj modlitwę, dopóki chęć gry nie przeminie.

Wyciszenie umysłu wyciszy chęć gry.

- Pracuj nad krokami 2 i 3. Wyobraź sobie siebie oddającego chęć gry swojej Sile Wyższej.

Wielu członków AH żyje powiedzeniem:

„Odpuść sobie i pozwól Bogu.”

- Udaj się w ciche miejsce, żeby medytować.

Użyj prostej metody polegającej na tym, że zamykasz oczy i obserwujesz przestrzeń pod powiekami, wizualizując sobie chęć gry jako konkretny obiekt (bez znaczenia, co to będzie).

Skup na nim swoją uwagę przez kilka minut.

Wyobraź sobie, że zaczyna się rozpadać na tysiące kawałków i Twoja potrzeba gry znika.

Idź na mityng Anonimowych Hazardzistów niezależnie od tego, jak się czujesz.

- Zadzwoń do kogoś, komu ufasz, i powiedz o swojej chęci grania. Zostaw pieniądze, karty i idź się z kimś spotkać.
- Przestań rozmyślać o potrzebie gry, rozpocznij nową aktywność, na przykład czytanie książki.
- Wyjdź ze skupienia na sobie i pomóż komuś innemu.
- Pomyśl o całym procesie obstawienia, biorąc pod uwagę konsekwencje. Większość z nas, myśląc o obstawieniu, nie dostrzega opcji, że może przegrać. Przypomnij sobie te wszystkie razy, kiedy przegrałeś.
- Wszystkie formy hazardu prowadzą do porażki. Prawdopodobnie przegrasz znowu. Czy pieniądze, które już przegrałeś, w połączeniu z tymi, które przegrasz teraz, i wszystkimi aktualnymi problemami naprawdę pomogą Ci poczuć się lepiej?
- Jeśli uda się wygrać, co stanie się z tymi pieniędzmi? Co stało się z wszystkimi pieniędzmi, które wygrałeś do tej pory? Gdzie one są?

- Jaki jest powód Twojej aktualnej sytuacji finansowej? Czy to nie hazard postawił Cię w sytuacji, w której jesteś teraz?
- Wygrana służyła przeważnie do opłacenia kilku rachunków, a reszta pieniędzy znowu była przeznaczana na grę.
- Czy aby każde wygrane pieniądze nie były w rzeczywistości amunicją do toczenia dalszej wojny z hazardem?
- Napisz o plusach i minusach uprawiania hazardu w Twoim życiu.

Weź kartkę papieru i podziel ją na dwie kolumny.

Po lewej stronie zapisz wszystkie dobre rzeczy, które hazard wniósł w Twoje życie.

Po prawej opisz wszystkie negatywy, które pojawiły się przez hazard.

Bądź szczery i uczciwy.

Możesz użyć skali od 1 do 10.

To, co było dla Ciebie ważne, oznacz jako 10,

a to, co mało istotne, jako 1.

Używaj tej kartki do przypominania sobie, co hazard zrobił w Twoim życiu.

Podjmij decyzję, jak będziesz spędzać swój wolny czas, kiedy już nie grasz.