

# ZODPOVĚDNÉ HRANÍ

Pro některé osoby se účast na sázkové hře může změnit v problémové či patologické hráčství. Tomu lze do jisté míry preventivně předejít dodržováním těchto pravidel:

## → JSOU VÝHRY, KTERÉ JSOU ŽIVOTNÍMI PROHRAMI

Berte účast na sázkových hrách jako zábavu s vědomím, že se vždy jedná o rizikovou aktivitu. Pokud vyhraje, vyhrané peníze vyberte a běžte za jinou zábavou nebo domů.

## → NAUČTE SE BAVIT JEN DO VÝŠE SVÝCH PŘÍJMŮ

Hrajte jen s penězi Vámi vyhrazenými na zábavu a nikdy nehrajte s penězi, které potřebujete na důležité věci jako je nájem, jídlo apod. Zanechte doma také platební karty.

## → I MALÉ MNOŽSTVÍ ALKOHOLU SPOLEHLIVĚ ROZPUSTÍ DOBRŮU VŮLI NEHRÁT

Zásadně nikdy nehrajte v nemoci nebo jiné závislosti, pod vlivem stresu, alkoholu, léků či návykových látek. Utlumují zábrany, způsobují nekontrolovatelné chování a zvyšují riziko vzniku závislosti.

## → UŽ JSEM SI SVÉ ODEHRÁL

Nepůjčujte si peníze na hraní ani kvůli hře neprodávejte své nebo cizí věci. Stanovte si limity pro čas strávený hrou, pro své sázky, výhry i prohry ještě předtím, než začnete hrát. Překročení limitů signalizuje možný problém. Vyplatí se naslouchat názoru blízkých na Vaše hraní.

## → PROHRANÉ PENÍZE JSOU NAVŽDY PRYČ

Vnímejte peníze, které jste prohráli, jako cenu za svou zábavu. Nesnažte se vyhrát prohrané peníze nazpět, dostanete se s velkou pravděpodobností jen do značných dluhů.

## → AUTOMAT NENÍ BANKOMAT

Zodpovědné hraní není cestou ke zbohatnutí ani zaplacení Vašich dluhů nebo ztrát z předchozí hry. Nechoďte hrát za účelem velkého zisku z výhry.

## → ČLOVĚK MŮŽE VYHRÁT, ALE NEMŮŽE VYHRÁVAT

Výhra je předem neznámou okolností s nízkou pravděpodobností. Při hře rozhoduje náhoda, ne hráčská dovednost. V konečném důsledku hráč nikdy nevíteží. Neexistují žádné vzorce zaručující výhru. Častá nekontrolovatelná hra vede k velkým finančním ztrátám.

## → ZŮSTAŇTE LIDMI

Mějte své chování pod kontrolou a nebuďte agresivní vůči svému okolí. Nezanedbávejte kvůli hraní každodenní povinnosti, svou rodinu, práci a koníčky.

**Nezodpovědné hraní může způsobit vznik závažné duševní poruchy – Patologického hráčství!**



# MÁTE PROBLÉMY S HRANÍM???

## TEST

Zodpovězte si následující tři otázky:

- 1) Pokusili jste v posledních 12 měsících přestat, snížit četnost nebo kontrolovat Vaše hraní hazardních her?
- 2) Lhali jste v posledních 12 měsících členům Vaší rodiny, přátelům nebo jiným lidem o Vašem hraní hazardních her?
- 3) Zabývali jste se v posledních 12 měsících přemýšlením o hazardní hře a/nebo o jejím plánování?

**Pokud jste zodpověděli nejméně na dvě otázky „ANO“, máte pravděpodobně vážný problém s hráčstvím, který vyžaduje odbornou pomoc.**



**Pokud se obáváte o sebe nebo někoho blízkého, kdo může mít problém s hráčstvím, můžete se s důvěrou obrátit na odbornou pomoc:**

**Centrum krizové intervence (nonstop):**



# 284 016 666

# [www.ProblemGambling.cz](http://www.ProblemGambling.cz)