

AKO SI NEPREHRAŤ ŽIVOT

MUDr. L. Nábělek
MUDr. J. Vongrej

Informácie pre hráčov a ich príbuzných



MUDr. L. Nábělek

primár Psychiatrického oddelenia NsP F.D.Roosewelta v Banskej Bystrici, správca Nadácie duševného zdravia, člen výboru Slovenskej psychiatrickej sekcie SPS SLS, člen redakčnej rady Československej psychiatrie.



MUDr. L. Vongrej

Zástupca primára Psychiatrického oddelenia NsP F.D.Roosewelta v Banskej Bystrici, výkonný predseda Nadácie duševného zdravia, člen výboru Slovenskej psychiatrickej spoločnosti SLS, člen výboru Slovenskej sexuologickej spoločnosti SLS.

OBSAH

Hry vždy sprevádzali človeka.....	2
Ako si neprehrať život	4
Diagnostika patologického hráčstva.....	4
Fázy rozvoja patologického hráčstva	5
Ako sa chrániť ?.....	6

Vydala:

Nadácia duševného zdravia v spolupráci s Psychiatrickým oddelením NsP F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici s podporou Asociácie firiem vyrábajúcich, distribuujúcich a prevádzkujúcich výherné hracie prístroje v Bratislave.

Hry vždy sprevádzali človeka

Oddych, zábava a hry od pradávna patria k životu človeka. Ľudia sa nielen rodili, vzdelávali, pracovali, oddychovali, ale tiež sa zabávali a hrali. Bez rozdielu veku, farbi pleti, národnosti a vyznania. Čím viac oddychu, zábavy a hier majú ľudia, tým je na svete lepšie. Pre jednotlivca i pre všetkých. Túto múdrosť poznali už ľudia dávno. Podľa toho sa i riadili. Stačí pripomenúť starý dávny Rím.

Tak, ako sa vyvíjal človek, menili sa či rozširovali prostriedky, formy a spôsoby zábavy aj hier. Špecifikovali sa individuálne, skupinovo, sociálne, vekom, územne, z hľadiska záujmov, zručnosti, rozumovej vyspelosti, pohlavia, možností a ďalších kritérií. Človek uplatňoval jednoduché, neskôr i zložité hry. Boli to drobné kamienky aj kamene, korienky, halúzky, palice, kyje, bobule kríkov, kvetiny, plody stromov, šípy, luky, oheň, voda, zvieratá, kosti z nich, vtáky, perie z nich, drahokamy, sklíčka, mince, hlinené guľičky, rôzne druhy lôpt, kariet, kociek, domín, šachov, pohybové hry, tance, rôzne súťaže zručnosti, sily, vedomostí, v majstrovstve profesie, v streľbe, v bojovom aj v umení či športe vôbec, v súťažiach a pretekoch vo všetkom. Spájala ich ľudská vlastnosť hravosti, družnosti a aj zdroj nadbytku energie. Dôkazy o prvých hrách na našom území sú doložené nálezmi už z mladšej doby kamennej.

Pri všetkých hrách existuje určitá motivácia pocitu uspokojenia, odvahy, víťazstva i rizika či hazardu. Tie sa zvyšujú s mierou zánietenia a stupňom vášne. Predovšetkým vtedy, keď stimul hry prevážia vášne. Určité typy či prostriedky hier (karty, dostihy, stávky, ruleta, lotérie a iné), akoby priam podnecovali hazard. Najmä pri nich miera hazardu dosiahla takého stupňa, že sa stávali vášňou. Vďaka tomu i sférou podnikania. Mohli byť prostriedkom hry o majetky, ba i o životy. Lenže ani v týchto prípadoch hazard nevyplýva z podstaty týchto hier.

Pri oddychu človeka osobitný prostriedok predstavujú zábavné stroje. Ich začiatok spadá do konca 16. storočia. V roku 1586 v Bavorsku Hans Schottheim zostrojil stolovú hračku v podobe plachetnice. Do chodu sa uvádzala kolieskom umiestneným vpredu a hrala tri rôzne melódie. Na prelome 16. storočia vznikali už hracie a zábavné prístroje rôzneho druhu. Napríklad hudobné skrinky. Boli v takej obľube, že pre ne písali špeciálne skladbičky Händel, Bach, Beethoven i Mozart. Okolo roku 1796 Antoine Favre vynášiel princíp záznamu melódie na oceľový valček s kolíčkami a hrebeňom. Od roku 1830 sa objavili prvé orchestrióny. V roku 1850 vyrobili automat na predaj pohľadníc. O štyridsaťpäť rokov neskôr prvý skutočný výherný automat uviedla firmy Tivoli. Položila základy priemyslu zábavy.

Od konca minulého storočia sa už vyrábali mincové prístroje rôzneho druhu. Predajné a úžitkové, zábavné i výherné. V roku 1905 v Nemecku vytvorili atraktívny automat Bocián. Po vhození desať fenigov a otočení kľukou, vydal čokoládovú pochúťku, súčasne vyjadril slovo „MAMA“. V roku 1910 najpopulárnejším automatom bol „Strýko Theodor“. Tento mincový stroj bol založený na zručnosti hráča. Podľa výkonu nevydával nič, alebo štyri ceny. A vývoj pokračoval. Až po stroje s využitím automatiky či elektroniky. Tých je dnes obrovské množstvo. V rôznych druhoch a typoch.

Profesionalizácia priemyslu zábavy na báze trhového systému u nás, rozšírila možnosti každému splniť prirodzené právo na modernú zábavu. Napriek tomu, že nie všetky hry v rovnakej miere zabávajú či rozvíjajú dôvtip, zručnosť, postreh, sústredenosť, alebo koncepciu myslenia. Medzi strojmi sú tiež také, ktoré môžu podnecovať vášne, náruživosť ba až závislosť. Ale takéto vybočenia do závislosti neväzú v strojoch ani v automatoch. Vyplýva z ľudských slabostí u tých promile hráčov, ktorí nedokážu ovládať svoje vášne. Objavujú a predovšetkým u tých, ktorý pri hrách nehľadajú oddych, zábavu, ale iba zdroj zbohatnutia. Takí boli, sú, aj budú, lebo ľudia sú rôzni.

Dejiny nás dostatočne poučili o tom, že každá i najlepšia vec, myšlienka, alebo zámer sa dajú zneužiť. Dokonca obrátiť proti svojej podstate. S tým súvisí aj problém závislosti. Tá sa prejavuje na všeličom : človeka na človeku, veci, myšlienkach, majetku, cigaretách, alkohole, drogách. Keď sa závislosť prejaví negatívne treba ju riešiť. Ale nie prostredníctvom zákazov.

Zákazy problém neodstraňujú. Naopak, komplikujú, vyvolávajú stavy zakázaného ovocia. A toto sme prežili v nedávnej minulosti. Zo zlej minulosti by sme sa mali poučiť. Hry sú na to, aby pomáhali regenerovať, oživovať ľudské črty človeka, jeho spokojnosť, šťastie. A to aj vtedy, keď zlomok hráčov pri nich stráca niektoré základné vlastnosti človeka.

V poslednom čase akousi módou sa stali výherné hracie prístroje. Áno, oni tiež patria do skupiny hier, pri ktorých keď sa nechápu ako prostriedok zábavy, môže človek prehrať väčšiu sumu peňazí. Ba môže vzniknúť i závislosť. Hoci medzi celkovým počtom hráčov iba promilová. Lenže popri výherných hracích prístrojoch s malou finančnou stávkou dnes na človeka útočia lotérie, športky, karty, losy, stieracie losy, bingá, rulety, kasína, Niké pre dospelých aj deti, Keno, tomboly, ale tiež cigarety, alkohol, drogy, AIDS, zbrane a iné vášne. Je toho mnoho. Súdnym človek dokáže odhadnúť poradie ich nebezpečnosti zo svojho aj spoločenského hľadiska. Vie sa im aj ubrániť. Dokonca vie tiež to, že pri väčšine z nich podstatná časť finančných prostriedkov sa vracia do štátnej i samosprávnych pokladníc. Využívajú sa na celospoločenské i na rôzne dobročinné ciele. V tomto smere zo všetkých moderných hier legálne prevádzkovaných na Slovensku výherné hracie prístroje s malou finančnou čiastkou odvádzajú najväčší podiel finančných prostriedkov. Pritom majú minimálne promile závislých hráčov. Napriek tomu, z tejto sféry zábavy niektorí publicisti robia nástroj na ohrozenie životov občanov. Je to nielen preceňovanie strojov, ale predovšetkým rozpor so skutočnosťou. Tým nechceme zastierať, že niet čo vylepšovať. Naopak. Lenže bez znalosti problému a koncepčného riešenia širších faktorov a podmienok života našich občanov tento problém ťažko vyriešime. Veď ide o citlivý spoločenský, hospodársky aj iný jav.

Oddych, zábavu aj hry človek potrebuje ako vzduch, slnko, vodu či chlieb. Každý v inej miere, podobe či forme. Napriek tomu, že u jednotlivcov i nevinná zábava či hra môže pôsobiť negatívne. A to vo všetkých oblastiach života. V záujme toho, táto brožúrka odborníkov spolu s celoslovenskou telefónnou linkou chce prispieť k riešeniu týchto problémov. Linka nádeje Nadácie duševného zdravia psychiatrického oddelenia Rooseweltavej nemocnice v Banskej Bystrici má číslo 088/746-777. Na tejto linke s nepretržitou prevádzkou sú psychiatri, psychológovia a zdravotné sestry s praxou. Poskytujú rady aj informácie všetkým, ktorí sa v dôsledku chorobného vzťahu k hazardným hrám dostali do problémov. Túto linku sponzoruje Asociácia výrobcov, distribútorov a prevádzkovateľov výherných hracích prístrojov.

Ing. Martin Grendár
Prezident Asociácie VDP VHP

Ako si neprehrať život

V posledných rokoch rodiny po Slovensku s úzkosťou vnímajú pojmy hráčska náruživosť, hráčska vášeň, výherné automaty, patologické hráčstvo, herňa, kasíno, ruleta. To preto, lebo denno-denne trpia dôsledkami nového spôsobu zábavy a trávenia voľného času spojeného s možnosťou výhry väčšej sumy peňazí. Viaceré sa už nikdy nepozviechajú z finančných a morálnych úderov spôsobených neznalosťou, ľahkomyselnosťou, ľahostajnosťou, nedisciplinovanosťou a v určitých prípadoch i duševnou poruchou niektorého zo svojich členov. Donedávna fungujúce rodiny sa rozpadli, niekoľkí bývalí hráči už nežijú.

Dost' dôvodov na zamyslenie sa nad tým, čo je to za fenomén, ktorý tak razantne vstúpil do života mnohých našich spoluobčanov, ako rozpoznať hranicu, prekročením ktorej sa človek ocitá na ceste do katastrofy, či a ako sa má z takejto cesty vrátiť späť. Alebo ešte lepšie, ako sa na túto cestu vôbec nedostať.

Túžba po riziku a napätí je vo väčšej či menšej miere prítomná azda u každého človeka. Mnohí ľudia priam vyhľadávajú situácie, kedy nie je vopred jasné, „ako to dopadne“, lebo im to prináša zážitky príjemného vzrušenia. V tejto súvislosti hazardné hry predstavujú jeden z možných zdrojov takýchto zážitkov. Ľudstvo má s nimi do činenia od nepamäti. U väčšiny hráčov neodolateľná túžba hrať, vyvíja sa postupne. Prvotným motívom návštevy herne býva zvedavosť alebo snaha o bezprácný zisk. Až opakovanými kontaktmi s automatmi, ruletami, či inými formami hazardu vystupuje do popredia tendencia hrať pre hru samotnú a pre pocity, ktoré vyvoláva.

V literárnych dielach z rôznych období a oblastí je možné stretnúť sa so zväčša tragickými osudmi tých, ktorí prepadli hráčskej vášni. Nie je to teda jav nový. V našich podmienkach – je to jeho masovosť, všeobecná dostupnosť a prakticky žiadna kontrolovanosť, súčasne nízka či žiadna informovanosť návštevníkov herní a kasín o možných, ba očakávaných dôsledkoch vyplývajúcich z opakovaného oddávania sa hazardným hrám.

Diagnostika patologického hráčstva

10. revízia Medzinárodnej klasifikácie chorôb charakterizuje patologické hráčstvo ako psychickú poruchu, ktorá spočíva v častých, opakovaných epizódach hrania, ktoré dominujú v živote subjektu na úkor sociálnych, materiálnych, rodinných a pracovných hodnôt i záväzkov. Ľudia trpiaci touto poruchou môžu stratiť zamestnanie, veľmi sa zadlžiť, klamať alebo porušovať zákony, aby získali peniaze na hru, lebo unikli plateniu dlžôb.

Nutkanie k hre postihnutí popisujú až tak intenzívne, že ho iba ťažko možno ovládnuť, spolu s myšlienkami a predstavami, ktoré túto činnosť sprevádzajú. Toto zaujatie a nutkanie sa často zvyšuje v záťažových a stresujúcich situáciách.

Hlavným rysom chorobného hráčstva je teda trvalo sa opakujúce hranie, ktoré pokračuje a často aj narastá i napriek nepriaznivým sociálnym dôsledkom, ako sú strata majetku, narušené rodinné vzťahy či rozpad osobného života.

Jednoznačnejšie – prostredníctvom sformulovania **konkrétnych diagnostických kritérií** – patologické hráčstvo (gambling) vymedzuje IV. revízia Diagnostického a štatistického manuálu Americkej psychiatrickej spoločnosti (tzv. DSM – IV.). Keďže ide o kritériá viac – menej zrozumiteľné aj pre neodborníka, môžu poslúžiť na zorientovanie sa v problematike i na odhad stupňa vlastného ohrozenia alebo ohrozenia blízkych, či známych osôb. Pri splnení piatich z desiatich uvedených kritérií je možné hovoriť o patologickom hráčstve ako duševnej poruche. Splnenie jediného z nich však už musí byť vážnym varovaním.

1. Zaujatosť hraním alebo aktivitami súvisiacimi s hrou (predstavy, snívanie o situácii hrania, rozmýšľanie o možnostiach zisku a podobne).

2. Potreba zvyšovať stávky na dosiahnutie pocitu príjemného napätia a vzrušenia.
3. Opakované neúspešné pokusy kontrolovať alebo zastaviť hranie.
4. Prítomnosť nepokoja a podráždenosti pri prerušení alebo zastavení hrania.
5. Hranie ako spôsob odpútania sa, odreagovania sa od problémov alebo odstránenia či zmiernenia mrzutej podráždenej nálady.
6. Opakovaný návrat do herne druhý deň po prehre s cieľom vyhrať peniaze späť, vyrovnať straty.
7. Klamstvá rodine, terapeutom alebo iným osobám zainteresovaným do problému s hraním.
8. Nelegálne aktivity v súvislosti so získavaním peňazí na hru.
9. Strata zodpovedajúcich sociálnych, pracovných a rodinných kontaktov, práce a kariéry v dôsledku hrania.
10. Prenášanie zodpovednosti za vyrovnávanie dlžôb, vzniknutých v dôsledku hrania, na iných.

Pri porovnávaní týchto kritérií s kritériami pre diagnostikovanie závislosti na alkohole alebo iných návykových látkach vidíme veľa paralelných, ba i úplne zhodných formulácií, signalizujúcich blízku príbuznosť patologického hráčstva s látkovými závislosťami, a to nielen v popise prítomných príznakov, ale aj v priebehových charakteristikách a možnostiach prevencie i liečby.

Vieme, že nie každý, kto pije, sa stáva alkoholikom. Podobne nie každý, kto hrá hazardné hry, ani ten, kto prehrá veľké sumy alebo pácha trestnú činnosť v súvislosti s hraním, nemusí byť patologickým hráčom v zmysle choroby. Prevažná väčšina ľudí, ktorí sa v súvislosti s rôznymi formami hrania dostávajú do problémov v širokom slova zmysle, nespĺňa kritériá patologického hráčstva ako diagnostickej kategórie existujúcich klasifikačných systémov. Skutočnosť, že napriek narastajúcim problémom sa s herňami a automatmi nerozlúčia, kým je ešte čas, treba pokladať za prejav ľahkovážnosti a nezodpovednosti voči svojim blízkym a sebe samému.

Fázy rozvoja patologického hráčstva

Popisujú sa **tri fázy patologického hráčstva** :

Prvá býva označovaná ako **vyhrávacia**. Budúci hráč zväčša nezáväzne investuje určitú nevelkú sumu. Stane sa, že vyhrá. Tým vzrastá jeho sebavedomie a viera, že môže vyhrávať, kedy sa mu zachce. Nachádza potešenie v atmosfére herní, kde strávi stále viac času. Dúfa, že vyhrá veľkú sumu peňazí, čo zmení jeho budúci život. Pomaly a isto je vťahovaný do neúprosnej pasce hry.

Druhá fáza už nadobúda črty chorobnosti, býva označovaná ako **prehrávacia**. Hráč zrazu zisťuje, že prehráva stále viac peňazí, snaží sa prehraté vyhrať späť, je nervózny a netrepezlivý. Hrá stále viac. O svojich prehrách nehovorí, naopak, klame, potajomky berie peniaze alebo cennejšie veci z domu. Tie pod cenu predáva, aby získal prostriedky na ďalšiu hru, požičiava si od príbuzných, spolupracovníkov a náhodných známych. Dochádza k narušeniu rodinných vzťahov, problémom v zamestnaní, nepríjemným situáciám pri vymáhaní dlžôb veriteľmi. V tomto období sa už zväčša hranie nedá ďalej udržať v tajnosti. Keď vyjde najavo často už hrozivý rozsah materiálnych i nemateriálnych strát a škôd, hráč obyčajne všetko oľutuje, sľubuje, že už nikdy nebude hrať, je ochotný dokonca vyhľadať pomoc. Sám – a jeho blízke okolie s ním – uverí, že všetko bude v poriadku a že sa zaobíde bez ďalšieho odborného vedenia. Nejaký čas dokonca dokáže nehrať, čo vedie k ďalšiemu uspokojeniu jeho príbuzných. Dôsledkom býva často opätovaný, tajný návrat k hraniam.

Nastupuje tretia fáza – fáza **straty kontroly**. Postihnutý trávi prakticky všetok čas v herniach, prostriedky na hru získava i páchaním trestnej činnosti (ide zväčša o trestnú činnosť

majetkovej povahy), je presvedčený, že ak vyhrá, všetko dá opäť do poriadku. Napokon hrá už len preto, aby hral, prípadné výhry opäť vzápätí prehráva. Stav sa ďalej vyvíja do úplného debaklu s rozpadom medziľudských, rodinných i pracovných vzťahov a väzieb. Prichádzajú depresie a nezriedka samovražedné konanie.

Ako sa chrániť ?

Ako sa teda chrániť, ako zabrániť tomu, aby ohrozený človek neprešiel celým zhubným vývojom až do tragického konca ?

Je zrejmé, a treba to stále pripomínať, že človek, ktorý nikdy nehral, nehra a ani hrať nebude, nebude mať ani problémy spojené s hraním. Čiže už pred prvým vhođením mince treba dôkladne zvážiť, či je to to, čo človek v danej chvíli potrebuje, aké obohatenie svojho života od toho očakáva a či to stojí za to.

O to viac sa treba zamýšľať všetkým, ktorí už s hracími automatmi alebo inými formami hrania (patria sem i rôzne tipovacie súťaže, stávkové kancelárie a podobne) prišli do kontaktu, našli v hre určité zaľúbenie a venujú sa jej pravidelne. Je nutné neustále kontrolovať, či sa vzťah k hre nevymyká človeku z rúk. Okrem diagnostických kritérií, uvedených vyššie, môže **na sebahodnotenie poslúžiť i dotazník**, ktorý vypracovala svojpomocná organizácia pre liečbu patologického hráčstva, tzv. Gamblers Anonymus (obdoba známych Anonymných alkoholikov), kde štyri kladne zodpovedané otázky signalizujú vážne varovanie, sedem už vysokú pravdepodobnosť prítomnosti chorobného vzťahu k hraniam.

1. Strácať čas kvôli hraniam ?
2. Urobilo hranie váš život doma nešťastným ?
3. Poškodilo hranie vašu povest' ?
4. Cítite po hre výčitky svedomia ?
5. Hrali ste niekedy preto, aby ste získali peniaze, ktorými by ste zaplatili dlhy alebo vyriešili finančné ťažkosti ?
6. Zmenšilo hranie vašu ctižiadostivosť a výkonnosť ?
7. Keď prehráte, máte pocit, že sa musíte čo najskôr vrátiť a vyhrať späť, čo ste prehrali ?
8. Keď vyhráte, máte silnú túžbu sa k hre vrátiť a vyhrať ešte viac ?
9. Hráte často tak dlho, kým neprehráte posledné peniaze ?
10. Požičali ste si niekedy preto, aby ste financovali hranie ?
11. Predali ste niekedy niečo, aby ste financovali hranie ?
12. Nechce sa vám používať vyhraté peniaze na normálne účely ?
13. Spôsobilo vaše hranie to, že sa nestaráte o prospech rodiny ?
14. Hrali ste niekedy dlhšie, ako ste pôvodne mali v úmysle.
15. Hrali ste niekedy preto, aby ste unikli starostiam a trápeniu ?
16. Spáchali ste niekedy, alebo ste niekedy uvažovali o spáchaní nezákonného činu, aby ste financovali hranie ?
17. Spôsobuje vám hranie ťažkosti so spánkom ?
18. Vedú hádky, nespokojnosť alebo sklamanie k tomu, že vo vás vzniká túžba hrať ?
19. Keď sa na vás usmeje šťastie, cítite túžbu osláviť to niekoľkými hodinami hrania ?
20. Uvažovali ste niekedy o samovražde v dôsledku hrania ?

Ak je teda počet kladne zodpovedaných otázok štyri a viac, je najvyšší čas uviesť si nutnosť okamžite prestať. Možno je pokúsiť sa o to sám, na základe vlastného úprimného rozhodnutia, možno požiadať o pomoc svojich blízkych. V žiadnom prípade však už nemožno „strkať hlavu do piesku“ s tým, že „mňa sa to netýka“. Pravdepodobne sa ukáže, že dodržať

predsavzatie „už nikdy hra“ nebude také jednoduché. Porušenie úprimne myslenej snahy o definitívne skoncovanie s hazardným hraním musí v každom prípade znamenať dôvod na vyhľadanie odbornej pomoci. Je jedno, akou formou sa nadviaže kontakt s odborníkmi, či cez linku dôvery, návštevou poradne, psychologickkej alebo psychiatrickej ambulancie. Treba mať na pamäti, že skôr ne najlepší, ale i neskôr je lepšie ako nikdy.

Pre tých, ktorí sa cítia byť ohrození dôsledkami svojho hrania a myslia si, že to ešte zvládnu sami, na záver niekoľko rád a tipov, ktoré by im pri snahe nehrať mohli byť užitočné (voľne podľa knihy K. Nešpora : Hazardní hra jako nemoc) :

- Nenoste pri sebe väčšie sumy peňazí.
- Vytvorte si rozumný štýl života, v ktorom je skĺbená práca, kvalitná zábava a ďalšie činnosti, ktoré nesúvisia s hazardnými hrami.
- Rátajte s tým, že sa môžu objaviť krízy a chuť opäť začať hrať. Takéto okamžiky sa dajú prekonať o to ľahšie, čím dlhšie nehrajete.
- Pripomínajte si výhody toho, že ste prestali hrať.
- Dbajte o svoje telesné zdravie, vyhýbajte sa alkoholu a iným návykovým látkam.
- Vytvárajte si dobré vzťahy s ľuďmi nehrajúcimi hazardné hry.
- Ak ste opäť začali s hraním, podľa možnosti ihneď prestaňte, požiadajte blízkych ľudí, aby vám pomohli, alebo vyhľadajte odbornú pomoc.
- Buďte opatrní pri voľbe zamestnania. Najlepšia práca je taká, pri ktorej neprichádzate do styku s peniazmi a kde je pravidelný pracovný čas.
- Nechávajte si posielat' výplatu na bankový účet.
- Nesnažte sa zarobiť čo najrýchlejšie a čo najviac, snažte sa podávať dlhodobu stabilný pracovný výkon.
- Uvedomte si, že vaše problémy sa dajú vyriešiť len postupne. Odstrániť všetky finančné a ďalšie ťažkosti naraz sa jednoducho nedá.
- Uvedomte si, že hazardná hra je ako pasca a zamyslite sa nad tým, čo je v živote skutočne dôležité.

Linka nádeje pre pomoc patologickým hráčom a ich príbuzným je :

088/746 777.