

Obsah

Poděkování	4
Předmluva	5
Komu je kniha určena	6
Jak překonat problém s hazardní hrou?	7
O sirky nebo o peníze? Co je a co není hazardní hra	8
Cesta do pekel a nazpátek	10
Ohrožení jsou všichni, ale někteří více	12
Tak jsem patologický hráč nebo ne?	14
Co na to tělo? Patologické hráčství a tělesné zdraví	19
Něco pro ty, kdo chtějí svou situaci ještě zhoršit - alkohol a drogy	20
Dá se patologické hráčství překonat?	21
Je lepší nehrát vůbec nebo hrát jenom trochu?	22
Budete se divit, patologický hráč má silnou vůli	23
Nejistí suveréni - dlouhá cesta ke zdravému sebevědomí	26
Jak odmítat nabídku ke hře, k pití alkoholu nebo drogy	29
Mezilidské vztahy	30
Co když přijde krize? Dobrá zpráva, nemusíte hrát	33
Ach ty peníze! Jak vybřednout z dluhů	35
Recidiva - selhání nebo užitečná zkušenost?	36
Jak předcházet recidivám	39
Vícestupňová obrana	41
Hazardní hry škodí, ale hraní si může léčit	43
Nebylo by lépe nežít?	45
Patologičtí hráči si navzájem pomáhají	46
Skupinová a hromadná terapie u patologického hráčství	47
Prázdný oheň	49
Chemie mozku	52
Zvolna	53
Fantazie ničivé a léčivé	55
Z adresáře pomoci	57
Co dělat, když nemáte práci	58
Jak si udržet život bez hazardní hry - krátké shrnutí	60
Kapitola pro manželky patologických hráčů	62
Když je hráčem vaše dítě. Doporučení rodičům	68
Prevence	72
Přílohy	75
Jóga pro ty, kteří mají problémy s hazardní hrou a pro jejich příbuzné	76
Jak zdravě usínat	83
Jak přestat kouřit	84
Svépomocná organizace Anonymní hráči	88
Anonymní hráči: patronství, slogany, kombinace s jinými postupy	99
Linky důvěry v České republice	101
Seznam literatury	103
Program FIT IN	106