

Obsah

Poděkování	8
Předmluva	8
Komu je kniha určena	9
Překonat problém s hazardní hrou – rychlokurs	10
Proč překonat problém s hazardní hrou	10
Rychlokurs	10
Návod k použití této knihy	11
Krátce o hazardních hrách	12
Co je na hazardních hrách nejnebezpečnější	12
Co je a co není hazardní hra	12
Hazardní a nehazardní automaty	12
Kasina	12
Sportovní sázky	13
Karetní hry	13
Hra v kostky	13
Další formy hazardních her	13
Tak jsem patologický hráč nebo ne?	15
Patologické hráčství	15
Patologické hazardní hráčství (pathological gambling) podle amerických psychiatrů	15
Dvě jednoduché otázky	16
Dotazník na patologické hráčství organizace Gamblers Anonymous	16
Cesta do pekla a nazpátek	18
Stadia rozvoje patologického hráčství	18
1. Stadium výher	18
2. Stadium prohrávání	18
3. Stadium zoufalství	18
Jak dlouho to trvá?	19
Stadia uzdravování	19
1. Stadium kritičnosti	19
2. Stadium znovuvytváření	19
3. Fáze růstu	19
Jak dlouho to trvá	19
Ohrožení jsou všichni, ale někteří více	21
Mladí lidé	21
Muži	21
Profesionální hráči	21
Nebezpečná povolání	21
Hyperaktivní (nadměrně živé) děti s poruchami pozornosti	22
Nezaměstnaní a ti, kteří selhali ve škole nebo v učení	22
Někteří další	22
Tělesné zdraví	23
Hazardní hraní je nezdravé	23
Jak usmířit tělo	23
Něco pro ty, kdo chtějí svou situaci ještě zhoršit - alkohol a drogy	25

Dá se patologické hráčství překonat?	26
Patologickému hráčství se dá předejít	26
Patologické hráčství se dá úspěšně léčit	26
Je lepší nehrát vůbec nebo hrát jenom trošku?	26
Patologický hráč má silnou vůli, ale nesprávnou motivaci	28
Hráčské bludy	28
Očekávání od hry, skutečnost a lepší možnosti	30
Kartička kamarád	32
Motivační kruh	32
Jak odmítnout nabídku ke hře, alkohol nebo drogy	34
Jak zvládat touhu po hře (bažení, anglicky craving)	35
Zvládání bažení a způsoby sebeovládání	35
Přehled některých možností podrobněji	36
Co používají patologičtí hráči nejčastěji ke zvládnutí touhy po hře?	37
Sebeovládání se dá zlepšovat	39
Kdy nastává recidiva bez bažení	39
Přehled některých možností, jak zlepšit sebeovládání	39
Práce s motivací	39
Pomoc druhých	40
Přiznání si problému už je krok k jeho vyřešení	40
Abstinence je výhodná	40
Změna nebezpečných automatických vzorců myšlení a chování	40
Bezpečné prostředí	41
Relaxace je skoro všelék	41
Vnímání sebe sama (sebeuvědomění) je mnohem důležitější, než si myslíte	41
Úprava životního stylu a přiměřený odpočinek	43
Cvičení, sport nebo tělesná práce	43
Odvedení pozornosti, přeladění a další postupy	43
Léky – někdy užitečné, jindy nebezpečné	44
Užitečné dovednosti se dají naučit	44
Co zhoršuje sebeovládání	44
Jak zlepšit sebeovládání v kostce	44
Jak vybědnout z dluhů	45
Recidiva - selhání nebo užitečná zkušenost?	47
Malér	47
Co v případě recidivy udělat?	47
Plán k zastavení recidivy	47
Jak předcházet recidivám	49
Prevence recidivy na úrovni myšlení	49
Co patří k prevenci na úrovni pocitů a emocí?	50
Prevence na úrovni chování. Být fit a nehrát.	50
Třístupňová obrana a semafor	51
Třístupňová obrana	51
Semafor	52
Nejistí suveréní a jejich cesta ke zdravému sebevědomí	54
Rozlišujte mezi sebou jako člověkem a svým problémem	54

Mé silné stránky	54
Pomoc někomu druhému	54
Nečekejte, až vás druzí pochválí, pochvalte se sám	54
Naučte se sám sebe přijímat	55
Jak je důležité držení těla	55
Drobnosti pro sebevědomí nikoliv nepodstatné	55
Zrcadlo pověz mi...	55
Problém viny	55
Mezilidské vztahy	57
Časté chyby	57
Přiměřená odpovědnost - správná odpověď	57
Druhy vztahů	57
Dobré vztahy se dají naučit	58
Umění ve službách duševního zdraví	60
Poezie	60
Hudba	61
Malování	61
Dramatické umění	61
Duchovní život	63
Co je mým opojením?	63
Spiritualita u lidí s návykovými nemocemi	63
Smích	64
Nebylo by lépe nežít?	67
Patologičtí hráči si navzájem pomáhají	68
Skupinová a hromadná terapie u patologického hráčství	69
Prázdný oheň	71
Co je to prázdný oheň	71
Relaxace	71
Břišní dech	71
Některá další cvičení, která posilují vnitřní oheň	72
Tělesné cvičení	72
Životní styl	72
Otevřít se síle větší než je naše	72
Někomu pomoci, udělat dobrý skutek	73
Pro někoho sauna a pro jiného...	73
Zvolna	74
Nejkratší cesta není vždy nejrychlejší (příслови)	74
Dva příběhy	74
O představivosti	76
Fantazie ničivé a léčivé	76
Desenzitizace ve fantazii	76
Kde hledat pomoc	77
Telefonická pomoc	77
Ambulantní léčba	77
Ústavní léčba	77
Co po ústavní léčbě?	77

Co dělat, když nemáte práci	79
Jak si udržet život bez hazardní hry - krátké shrnutí	81
Kapitola pro manželky patologických hráčů	83
Je hazardní hra problém?	83
Účinky patologického hráčství na manželky a partnerky	84
Uzdravování manželky nebo partnerky patologického hráče	84
Myslete na sebe	85
Oddělit finance	85
Myslete na své tělesné a duševní zdraví	85
Síť sociálních vztahů pomáhá	85
Cesta tvrdé lásky	86
Jak získat spojence	86
Co když hrozí sebevraždou?	86
Jak pomáhá životní styl v prevenci i při léčení	87
Profesionální léčba pro manželky a partnerky patologických hráčů	87
Patologičtí hráči a jejich děti	88
Vyřeší to, že partner přestane hrát, všechny problémy?	88
Když je hráčem vaše dítě. Doporučení rodičům	89
Příběhy se šťastným koncem pro inspiraci a zamyslení	92
Prevence	93
Co může udělat jednotlivec?	93
Co mohou udělat rodiče?	93
Co může dělat škola?	94
Co mohou dělat zaměstnavatelé	94
Co mohou dělat ti, kdo hazardní hru provozují	94
Co mohou dělat sdělovací prostředky?	94
Co může dělat společnost?	94
Prevence založená ve společnosti	95
Přílohy	96
Jóga pro ty, kteří mají problémy s hazardní hrou a pro jejich příbuzné	97
Proč jóga patologickým hráčům pomáhá	97
Co je to stres?	97
Uvědomování si břišního dechu	98
Jógová relaxace (šavásana)	98
Tělesná cvičení jógy	100
Mardžariásana (kočka)	100
Vjaghrásana (tygří protažení)	100
Dechová cvičení	101
Plný jógový dech	101
Mudry	102
Vědomí a moudrost	102
Mudra srdce	103
Mudra proti závislostem	103
Duševní cvičení jógy	104
Antar mauna (Cvičení vnitřního ticha neboli Klidný pozorovatel)	104
Recitace slabiky ÓM	104

Další mantry	104
Karma jóga (jóga činnosti)	105
Etické zásady	106
Speciální cviky pro léčení patologického hráčství	108
Proč je jóga vhodná i pro příbuzné hazardních hráčů?	108
Jak zdravě usínat	110
Přestávám kouřit! Sbohem, rakovinové tyčinky!	111
Co můžete udělat sami a hned	111
Pro ty, kdo nechtějí přestat kouřit najednou	112
Postupy k odvykání kouření vyžadují spolupráci s odborníky	113
Svépomocná organizace Anonymní hráči	114
Krátce o Anonymních hráčích	114
Typický průběh setkání a jednoduchá pravidla	114
Svépomocné organizace a jiné formy léčby	114
Překlad z publikace „Gamblers Anonymous“	115
Historie	115
Anonymní hráči	115
Program uzdravení	116
Program jednoty	116
Nutkává hazardní hra a Anonymní hráči (otázky a odpovědi)	117
Dvacet otázek	119
Všem členům Anonymních hráčů, zejména novým členům této organizace.	120
Setkání snižující tlak „Anonymních hráčů“	121
Anonymní hráči: patronství, slogany	124
Dotazník na patologické hráčství „South Oaks Gambling Screen“	126
Poznámka na závěr	129