

Obsah

Poděkování / 3

Obsah / 4

Místo úvodu – adresát známý / 6

Jak překonat problém s hazardní hrou / 8

O sirky nebo o peníze. Co je a co není hazardní hra / 11

Cesta do pekel a nazpátek / 15

Ohroženi jsou všichni, ale někteří více / 19

Tak jsem chorobný hráč nebo ne? / 21

Co na to tělo. Chorobné hráčství a tělesné zdraví / 28

Něco pro ty, kdo chtějí svoji situaci ještě zhoršit – alkohol
a drogy / 30

Dá se chorobné hráčství překonat? / 31

Je lepší nehrát vůbec, nebo hrát jenom trošku? / 32

Budete se divit, chorobný hráč má silnou vůli / 33

Nejistí suveréni – dlouhá cesta ke zdravému sebevědomí / 37

Člověk člověku někdy bratrem, jindy vlkem – o vztazích / 42

Co když přijde krize? Dobrá zpráva, nemusíte hrát / 48

Ach ty peníze! Jak vybřednout z dluhů / 51

Recidiva – selhání nebo užitečná zkušenost? / 53

Jak předcházet recidivám? / 55

Hazardní hra škodí, ale hraní si může léčit / 60

Nebylo by lépe nežít? / 63

Chorobní hráči si navzájem pomáhají / 64

Prázdný oheň / 65

Chemie mozku / 70

Zvolna / 71

Fantazie ničivé i léčivé / 74

Z adresáře pomoci / 76

Co dělat, když nemáte práci / 77

Jak si udržet život bez hazardní hry / 80

Kapitola pro manželky, rodiče a příbuzné hráčů / 80

Když je hráčem vaše dítě / 93

Prevence / 96

Jóga pro lidi, kteří mají problém s hazardní hrou a pro jejich příbuzné / 101

Anonymní hráči / 113

Projekt Fit in / 143

Seznam literatury / 144

