Obsah

Předmluva ... 7
Komu je kniha určena ... 8
Jak překonat problém s hazardní hrou? ... 9
O sirky nebo o peníze? ... 10
Co je a co není hazardní hra ... 10
Hazardní a nehazardní automaty ... 10
Kasina ... 10
Sportovní sázky ... 10
Karetní hry ... 11
Hra v kostky ... 11
„Skořápkáři" a ostatní ... 11
Cesta do pekel a nazpátek ... 12
1. Stadium výher ... 12
2. Stadium prohrávání ... 12
3. Stadium zoufalství ... 12
1. Stadium kritičnosti ... 13
2. Stadium znovuvytváření ... 13
3. Fáze růstu ... 13
Ohroženi jsou všichni, ale někteří více ... 14
Mladí lidé ... 14
Muži ... 14
Profesionální hráči ... 14
Nebezpečná povolání ... 14
Hyperaktivní (nadměrně živé) děti s poruchami pozornosti ... 14
Nezaměstnaní a ti, kteří selhali ve škole nebo v učení ... 15
Někteří další ... 15
Tak jsem patologický hráč nebo ne? ... 16
F63.0 Patologické hráčství ... 16
Patologické hazardní hráčství (pathological gambling) podle Amerických psychiatrů ... 16
Dotazník na patologické hráčství organizace Gamblers Anonymous ... 17
Patologické hráčství a tělesné zdraví ... 18
Něco pro ty, kdo chtějí svou situaci ještě zhoršit - alkohol a drogy ... 20
Dá se patologické hráčství překonat? ... 21
Patologickému hráčství se dá předejít ... 21
Patologické hráčství se dá úspěšně léčit ... 21
Je lepší nehrát vůbec nebo hrát jenom trošku? ... 22
Budete se divit, patologický hráč má silnou vůli ... 23
Hráčské bludy ... 23
Očekávání od hry, skutečnost a lepší možnosti ... 24
Kartička kamarád ... 26
Jak odmítat nabídku ke hře, alkohol nebo drogy ... 27
Co když přijde krize? Dobrá zpráva, nemusíte hrát ... 28
Co používají patologičtí hráči nejčastěji ke zvládání touhy po hře? ... 30

Ach ty peníze! Jak vybřednout z dluhů ... **31**
Recidiva - selhání nebo užitečná zkušenost? ... **32**
Jak předcházet recidivám ... **34**
Prevence recidivy na úrovni myšlení. ... 34
Co patří k prevenci na úrovni pocitů a emocí? ... 34
Prevence na úrovni chování. Být fit a nehrát. ... 35
Třístupňová obrana a semafor ... **36**
Třístupňová obrana ... 36
Semafor ... 37
Nejistí suveréni - dlouhá cesta ke zdravému sebevědomí ... **38**
Rozlišujte mezi sebou jako člověkem a svým problémem ... 38
Mé silné stránky ... 38
Pomoc někomu druhému ... 38
Nečekejte, až vás druzí pochválí, pochvalte se sám ... 38
Naučte se sám sebe přijímat ... 38
Jak je důležité držení těla ... 39
Drobnosti pro sebevědomí nikoliv nepodstatné ... 39
Zrcadlo pověz mi... ... 39
Problém viny ... 39
Sebevědomí a zkušenost z minulosti ... 39
Mezilidské vztahy ... **41**
Dvě časté chyby ... 41
Přiměřená odpovědnost - správná odpověď ... 41
Druhy vztahů ... 41
Dobré vztahy se dají naučit ... 42
Hazardní hra škodí, ale hraní si může léčit ... **43**
Poezie ... 43
Hudba ... 43
Malování ... 44
Dramatické umění ... 44
Smích ... **45**
Nebylo by lépe nežít? ... **48**
Patologičtí hráči si navzájem pomáhají ... **49**
Skupinová a hromadná terapie u patologického hráčství ... **50**
Prázdný oheň ... **51**
Břišní dech ... 51
Šavásana ... 51
Některá další cvičení, která posilují vnitřní oheň ... 51
Tělesné cvičení ... 52
Životní styl ... 52
Otevřít se síle větší než naše ... 52
Někomu pomoci, udělat dobrý skutek ... 52
Pro někoho sauna, pro jiného ... 52
Zvolna ... **53**
Fantazie ničivé a léčivé ... **55**
Desenzitizace ve fantazii ... 55

Z adresáře pomoci ... 56
Co dělat, když nemáte práci ... 57
Jak si udržet život bez hazardní hry - krátké shrnutí ... 59
Kapitola pro manželky patologických hráčů ... 61
Manželkám a partnerkám ... 61
Patologičtí hráči mají děti ... 65
Když je hráčem vaše dítě. Doporučení rodičům ... 66
Co dělat? ... 66
Čemu se vyhnout? ... 67
Tři příběhy se šťastným koncem pro inspiraci a zamyšlení ... 68
Prevence ... 69
Co může udělat jednotlivec? ... 69
Co mohou udělat rodiče? ... 69
Co může dělat škola? ... 69
Co mohou dělat zaměstnavatelé ... 70
Co mohou dělat ti, kdo hazardní hru provozují ... 70
Co mohou dělat sdělovací prostředky? ... 70
Co může dělat společnost? ... 70
Prevence založená ve společnosti ... 70
Přílohy ... 72
Některá témata k písemnému zpracování ... 73
Jóga pro ty, kteří mají problémy s hazardní hrou a pro jejich příbuzné ... 74
Proč může jóga pomoci patologickým hráčům? ... 74
Uvědomování si břišního dechu ... 74
Jógová relaxace (šavásana) ... 74
Tělesná cvičení jógy ... 75
Mardžariásana (kočka) ... 75
Vjaghrásana (tygří protažení) ... 76
Dechová cvičení ... 76
Mentální cvičení jógy ... 77
Karmajóga ... 78
Proč je jóga vhodná i pro příbuzné hazardních hráčů? ... 80
Jak zdravě usínat ... 81
Jak přestat kouřit ... 82
Nejlépe je přestat naráz ... 82
Pro ty, kdo chtějí přestat kouřit postupně ... 83
Postupy k odvykání kouření vyžadují spolupráci s odborníky ... 84
Svépomocná organizace Anonymní hráči ... 85
Překlad z publikace „Gamblers Anonymous" ... 86
Setkání snižující tlak „Anonymních hráčů" ... 91
Anonymní hráči: patronství, slogany, kombinace s jinými postupy ... 94
Dotazník na patologické hráčství „South Oaks Gambling Screen" ... 96
Linky důvěry v České republice ... 99
Seznam literatury ... 102
Program FIT IN ... 104