

## JESZCZE JEDNA SZANSA

Przyjacielu ze wspólnoty, hazardzisto, chwyć moją dłoń;  
Jestem twoim przyjacielem, rozumiem cię.  
Twoje poczucie winy, twój wstyd, wyrzuty sumienia są mi  
znane;  
Również niosę taki ciężar, jakim jest twój krzyż.  
Znalazłem przyjaciela, który zaoferował mi ulgę;  
On też cierpiał na skutek tej choroby.  
Chociaż nie miał magicznego lekarstwa,  
Pokazał mi jak możemy ją przetrwać.  
Szliśmy razem ze sobą;  
Rozmawialiśmy o sprawach, które musieliśmy ukrywać.  
Mówiliśmy o bezsennych nocach, i długach,  
O rozbitych domach i kłamstwach i groźbach.  
A więc, mój zmęczony przyjacielu hazardzisto  
Proszę, chwyć tę dłoń, którą do ciebie wyciągam.  
Chwyć jeszcze jedną szansę na coś nowego,  
Drugiego hazardzistę, który jest ci pomocny.

# WSTĘP

Zgłaszając się do Anonimowych Hazardzistów i autentycznie poszukując pomocy, prawdopodobnie zrobiliście tym samym najważniejszy krok w życiu.

Ta broszura jest zaprojektowana tak, aby wam pomóc w pierwszych dniach we wspólnocie. Na kolejnych stronach znajdziecie praktyczne porady, które zostały wypróbowane i przetestowane przez nałogowych graczy w ciągu wielu lat.

Wszystko, czego oczekujemy od was to, że otworzycie się na treści, jakie znajdziecie na stronach tej broszury. Pod tym względem wasze życie, (jeśli jesteście tacy jak my) było niemożliwe do opanowania, skierowane na niekontrolowany pociąg do gry. Tryb życia jaki wiedliście mógł mieć jedynie taki rezultat: cierpienie, niepokój i ruina finansowa dla was i waszych najbliższych.

Styl życia Anonimowych Hazardzistów będzie dla was całkowicie odmienny. Może was nawet przerazić. Ale możemy was zapewnić, że styl życia Anonimowych Hazardzistów przyniesie rezultaty w postaci szczęścia, spokoju ducha i szacunku dla samego siebie. Wszystko czego potrzeba, to otwarty umysł i autentyczne pragnienie pozostania z daleka od następnego zakładu, choćby jeden dzień w życiu.

Witamy was wśród Anonimowych Hazardzistów i bardzo, bardzo prosimy – jeśli jest coś, czego nie rozumiecie, nie krępujcie się zapytać kogoś o wyjaśnienie.

Nie jesteście już sami! Przyjmijcie przyjazną dłoń

## NAUCZYLIŚMY SIĘ SŁUCHAĆ

Kiedy pierwszy raz przybyliśmy do Anonimowych Hazardzistów, wierzyliśmy, że naszym głównym problemem był otaczający nas chaos finansowy. Wiedzieliśmy, że był on wywołany naszym hazardem, wiedzieliśmy także, że pieniądze, lub raczej ich brak były przyczyną problemów w innych sferach naszego życia. Przez takie myślenie wierzyliśmy także, że gdyby udało nam się go uporządkować, wszystko byłoby znów jak należy. Niestety, to zupełnie inny przypadek. Mimo że po-

maga ono rozwiązać nasze problemy finansowe, często okazuje się, że był to najłatwiejszy z naszych problemów; takie myślenie umożliwia nam bycie uczciwym wobec samych siebie, a także wobec naszych wierzycieli.

Nasze doświadczenie pokazuje nam, że kiedy przyszliśmy do Anonimowych Hazardzistów, mieliśmy okazję odkryć w sobie kilka innych wad. Właściwie niemożliwe było nałogowe uprawianie hazardu bez „kłamstwa, kradzieży, unikania rzeczywistości i uciekania w świat marzeń, lub czasami ulegania wszystkim tym słabościom”. Stwierdziliśmy, że zaprzestanie hazardu nie uwalnia nas automatycznie od tych ułomności.

Wtedy zaczęliśmy słuchać, aby się nauczyć jak pozbyć się tych wad. Po pierwsze musimy je sobie uświadomić i przyznać się do nich. To wymaga: uczciwości wobec samych siebie i na spotkaniach, w których uczestniczymy. Nie jest to łatwe zadanie i może być bolesne, ale z pomocą naszych spotkań i sponsorów z czasem możliwe do wykonania. Trzeba z otwartym umysłem słuchać rad, nawet, jeśli są skierowane do innych członków wspólnoty. I na koniec, musimy mieć dobrą wolę dostosować się i postępować zgodnie z tymi radami, i dokonać zmian, których się od nas oczekuje. Ucząc się słuchać i poznawać, jak inni nałogowi hazardziści borykali się z problemami w ich drodze do uzdrowienia, możemy nauczyć się, jak uporać się z trudnościami, wobec których niewątpliwie staniemy twarzą w twarz na naszej drodze zdrowienia.

## **ZROZUM I ZASTOSUJ 12 KROKÓW PROGRAMU WYCHODZENIA Z UZALEŻNIENIA**

Kiedy nałogowi gracze czytają pierwszy raz 12 kroków do zdrowienia, ich reakcje mogą być trojaki:

- (a) „To zadanie jest niemożliwe do wykonania”,
- (b) „Nie potrzebuję robić tych wszystkich rzeczy”,
- (c) Najczęściej, wielu z nich jest tak chorych, że nie rozumieją, czego się od nich oczekuje i odsuwają to od siebie.

Nie popadajcie w panikę – bez względu na reakcję. Kiedy siła wyższa dała nam 12 kroków, dała nam również mnóstwo

czasu, i co więcej dała nam wszystkim tyle samo czasu – resztę naszego życia.

Wierzmy, że Krok 1: „Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec hazardu i przestaliśmy kierować własnym życiem” – jest właściwie warunkiem wstępnym wobec wszystkich pozostałych. Dopóki nie przyznamy i nie zaakceptujemy, że hazard nas pobił, że nie ma sposobu, by z nim wygrać, będziemy się szamać.

Zaakceptowanie Kroku 1 może powstrzymać ludzi od hazardu samo w sobie, lecz jak często się mówi, nie wystarcza przestać grać. Więc nasi poprzednicy, w swej mądrości, ułożyli pozostałe 11 kroków zdrowienia, które umożliwią nam normalne, przyzwoite życie i branie udziału w życiu środowisk, do których należymy.

Podczas większości spotkań będziemy dyskutować o poszczególnych krokach. Spróbujcie bacznie uważać podczas tych dyskusji. We wspólnocie Anonimowych Hazardzistów jest kolosalna ilość wiedzy i mądrości. Jest nie tylko dostępna dla wszystkich, lecz dawana hojnie i bezwarunkowo.

Jeżeli jest coś, czego nie rozumiecie, lub nie wiecie jak zastosować jakiś krok w waszym życiu, zapytajcie jakiegoś członka wspólnoty, który jest w pobliżu. Będą szczęśliwi mogąc wam pomóc. Próba zastosowania w waszym życiu 12 kroków do uzdrowienia może być rzeczą piękną i czeka was wiele nagród. Umożliwi wam poznanie lepiej samych siebie. Da wam spokój wewnętrzny i poczucie człowieczeństwa. Przyniesie wam pogodę ducha i pozwoli kierować swoim życiem z godnością, szacunkiem dla samego siebie i miłością dla bliskich.

## **POWSTRZYMAJ SIĘ OD PIERWSZEGO ZAKŁADU TYLKO DZIŚ**

Przestać grać – było całkiem proste – wystarczy nie obstawiać zakładu. Proste, tak, ale niełatwe dla nałogowego hazardzisty. Kiedy cierpiący nałogowi gracze trafiają do Anonimowych Hazardzistów, nie do pomyślenia jest dla nich, że mieliby już nigdy, przenigdy nie zagrać, nie obstawić. Dotychczas ich

nadzieje i marzenia zależały od „wielkiej wygranej”. Teraz odbiera im się te nadzieje i marzenia.

Anonimowi Hazardziści uczą nas, że powinniśmy próbować żyć **„dnem dzisiejszym”**. A co za tym idzie, że powinniśmy powstrzymać się od pierwszego zakładu „tylko dziś”. Nie powinniśmy nadmiernie martwić się tym, co będzie jutro, w następnym miesiącu, czy za rok. Żyjemy w terażniejszości. **„Dziś”** to wszystko, co mamy. Musimy uświadomić sobie, że nic nie możemy zrobić z „wczoraj”, ani z „jutro”, ale jeśli **„dziś”** będzie dobre, **„jutro”** będzie na pewno odrobinę lepsze. Jeśli dni bez hazardu powiążą się ze sobą, a my spróbujemy zastosować 12 kroków do zdrowienia w naszym życiu, chęć do gry na pewno się zmniejszy. Niemniej jednak powinniśmy być czujni i próbować wystrzegać się powrotu do jakichkolwiek starych nawyków, jakichkolwiek oznak samozadowolenia, jakichkolwiek, przychodzących nam do głowy, myśli typu: „hazard nie był taki całkiem zły”, „być może wyleczyliśmy się”, czy „być może nie byliśmy hazardzistami, tylko zabrakło nam szczęścia”. Takie myśli, to symptomy naszej choroby i mogą doprowadzić nas na powrót do starej biedy, z której tak bardzo chcieliśmy wyjść. Takie myśli są niebezpieczne nie tylko dla nowych członków wspólnoty, ale są śmiertelnym zagrożeniem dla wszystkich, niezależnie od tego, jak długo nie ulegali nałogowi. Pamiętajcie, coraz większy dystans dzieli nas od naszej ostatniej gry, ale odległość do naszej następnej gry ciągle przypomina nam o jednym – jedna gra dzieli nas od katastrofy.

**Jeśli nie zagramy jeden raz, nie zagramy i drugi.**

Tak więc, jeśli rano powiemy sobie:

**“Nie zagram dziś”**

i to będzie dobry dzień, to są wszelkie szanse, aby móc to samo powiedzieć jutro.

## **PRZESTAĆ ŻYĆ PRZESZŁOŚCIĄ**

Wielu hazardzistów cierpi w początkowych dniach zdrowienia z powodu patrzenia na swoje przeszłe życie, obarczania się

wina, wyrzutami sumienia, z powodu pieniędzy, które przegrali, okazji, które przepuścili lub braku awansu w pracy.

Nasze doświadczenie mówi, że jeżeli mamy zdrowieć, to sprawy te muszą być zostawione w przeszłości, a my musimy ruszać dalej. Poczucie winy i wyrzuty sumienia mogą nam szkodzić. Są one bardzo blisko samo użalania się. Musimy starać się zastąpić je przyjęciem odpowiedzialności i zadośćuczynieniem tam, gdzie możemy to zrobić.

**Pieniądze przegrane** – musimy zaakceptować jako pieniądze stracone. Straciliśmy już sporo czasu i pieniędzy na próbowanie, aby je odzyskać, ale bez powodzenia. Wszystko, co osiągnęliśmy, to jeszcze więcej nędzy i jeszcze więcej bólu.

**Stracone okazje** – Jeśli dojdziemy do akceptacji bezpiecznej i bardziej rozsądnej drogi życia, będziemy mieli więcej okazji, i jeśli jesteśmy wolni od hazardu i żyjemy pożytecznym życiem, będziemy zdolni do odniesienia korzyści, kiedy one się zdarzą. Stare odeszły, patrz do przodu na nowe.

**Brak awansu w pracy** – To, co może być wykonane w tej dziedzinie zależy w większości od wieku i zdolności. Jednakże, niezależnie od wieku lub zdolności, każdy może stać się lepszym pracownikiem. Prawdopodobnie przez pierwsze lata jesteśmy zdolni skupić się na tym, czego wymaga od nas nasza praca. Możemy skanalizować energię, której potrzebowalibyśmy do uprawiania hazardu, w naszych codziennych zadaniach, a następnie zostawić resztę naszej sile wyższej.

Podsumowując, nasze doświadczenie mówi nam, że jeżeli mamy ochotę rozpocząć nowe życie, wolne od hazardu i wszystkich problemów oraz nieszczęść spowodowanych uprawianiem hazardu, musimy zamknąć ten rozdział w swoim życiu i zostawić go za sobą.

## **WYPEŁNIĆ PUSTKĘ**

Od kilku dni lub tygodni jesteśmy wolni od czynnego hazardu. Życie już nie pogarsza się. Jesteśmy pełni nadziei i wdzięczności. Nagle uświadamiamy sobie, że w naszym życiu pojawiła się wielka dziura – co zrobimy z czasem, który zazwy-

czaj poświęcaliśmy naszemu uzależnieniu od hazardu. To nie jest łatwe zadanie, ale musimy stanąć z nim twarzą w twarz.

W pierwszych dniach niewielu nałogowych graczy, uświadamia sobie, ile czasu spędzali na grze. Większość odnosi to do czasu spędzonego w kasynach, salonach gry, na torach wyścigowych lub przed jednoręczkim bandytą. W rzeczywistości to zazwyczaj prezentuje jedynie część ich hazardowego życia. To także czas poświęcony gonitwie za pieniędzmi dla zaspokojenia nałogu, bezsenne noce spędzone na wymyślaniu kłamstw dla uzyskania pieniędzy, lub wytłumaczenia właśnie straconych. Kłamstw dla pracodawcy, dlaczego nas nie było, lub dlaczego nasza praca nie jest wykonana. Kłamstw dla naszych najbliższych lub otoczenia. Tak naprawdę hazard zdominował niemal całe nasze życie na jawie.

Teraz musimy wypełnić tę lukę. Każdy członek wspólnoty powinien spróbować znaleźć sposób, który mu będzie najbardziej odpowiadał, ale istotne jest, że każdy go znajdzie. Niektórzy odświeżają dawno zapomniane hobby. Inni powracają do uprawianego niegdyś sportu. Jeszcze inni podejmują na nowo kształcenie (to jest coś, co można robić niezależnie od wieku). Sugerujemy także, aby część czasu została przeznaczona na odbudowę życia rodzinnego lub kontaktów z przyjaciółmi i krewnymi, którzy mogli ucierpieć w związku z naszym nałogiem. To tylko kilka sugestii. Mamy nadzieję, że każdy członek wspólnoty podejmie wysiłek, aby zapełnić tę lukę, a czyniąc to, podtrzyma i wzmocni swoje uzdrowienie.

## **CIESZ SIĘ**

Wychodzenie z nałogu hazardu jest cudem i dla każdego z nas jest niepowtarzalnym i osobistym doświadczeniem. Najpewniejszym sposobem uzyskania skutecznego i długotrwałego efektu jest nauczenie się radości z terapii. To może zabrzmieć jak banał, ale istnieją trudności, które, jeśli nie jesteśmy ich świadomi, mogą uniemożliwić nam radość z naszego cudu.

Pierwsza, to **poczucie winy**. Gdy poprawia się nasze życie, czasami pozwalamy naszym myślom zbłądzić w stronę przeszłych występków i jeśli pozwalamy sobie pozostać przy

nich zbyt długo, zaczynamy myśleć, że nie zasługujemy na zdrowienie, a te myśli, jeśli się o nich nie mówi, mogą być tragiczne w skutkach.

Następna to **zniechęcenie**. Kiedy trafiamy pierwszy raz do Anonimowych Hazardzistów, sugeruje się nam dokonanie radykalnych zmian w naszym postępowaniu. Niektóre – myślimy – są niemożliwe, niepotrzebne, lub po prostu ich nie chcemy. Jednakże w pierwszych dniach próbujemy je poczynić – i to działa! (my to wiemy) i uzyskujemy nieco czasu wolnego od hazardu. Potem euforia z uwolnienia się od uzależnienia słabnie i jeśli nie nauczyliśmy się cieszyć naszym zdrowieniem, zaczynamy zadawać sobie pytania typu: „Dlaczego nie mogę nosić przy sobie pieniędzy, jeśli mam na to ochotę?“, „Dlaczego nie mogę kupić sobie losu?“, „Dlaczego nie mogę oglądać wyścigów w TV?“ Zaczynamy myśleć, że cena za uzdrowienie jest zbyt wysoka, i znów – takie myślenie może prowadzić do tragedii.

Jeśli wytrwamy przy chęci wyzdrowienia, zamiast niechęci wobec dyscypliny, którą musimy sobie narzucić, powinniśmy uradować się nagrodami takimi jak szacunek dla samego siebie, spokój ducha, szczęśliwa rodzina, itd.

Więc cieszcie się swoim zdrowieniem. Jeśli macie poczucie winy – wywalcie je – i zastąpcie odpowiedzialnością.

Jeśli czujecie się odrzuceni, pomyślcie o tych wszystkich ludziach, którzy wam wybaczyli i bądźcie wdzięczni, że zostaliście wybrani, aby stać się częścią cudu, jakim jest Program Wychodzenia z Uzależnienia Anonimowych Hazardzistów.  
**Cieszcie się tym!**

## **ZAAKCEPTUJ CHOROBY TAKĄ, JAKA JEST**

Nałogowy hazard jest chorobą emocjonalną, której nie da się nigdy wyleczyć, ale można powstrzymać choćby na jeden dzień. Nałogowy gracz to osoba zdominowana przez niepokonywany popęd do hazardu. Idzie z tym w parze obsesyjne przekonanie, że znajdzie się sposób, aby nie tylko kontrolować hazard, lecz także, aby się on opłacał i aby móc się nim cieszyć. My, nałogowi hazardziści, często wyrażamy pragnienie

skończenia z nałogiem na zawsze, lecz nieuchronnie wracamy do tego zachowania. Większość z nas ma dni, tygodnie, a nawet miesiące, gdy jesteśmy pewni, że zdobyliśmy kontrolę nad nałogiem. Po tych okresach przerwy nieodmiennie następują długotrwałe okresy całkowicie niekontrolowanego poddania się hazardowi, podczas których widoczne staje się narastające pogorszenie w prawie wszystkich sferach naszego życia. Jest ono najbardziej dotkliwe w stosunkach z naszymi żonami i mężami, przyjaciółmi, krewnymi i pracodawcami. Zatem zaakceptowanie postępującego charakteru naszej choroby ma zasadnicze znaczenie w procesie umożliwienia nam wyzdrowienia i powrotu do normalnego, twórczego i przyjemnego życia.

## **UCZĘSZCZAJ NA TYLE MITINGÓW ILE TO MOŻLIWE**

Jest takie powiedzenie wśród Anonimowych Hazardzistów „Mityngi to załatwią”. Pewnie się spytasz, – co załatwią? **Zdrowienie**. Mityngi ułatwiają je, sprawiają, że jest silniejsze i lepsze. Podstawą wspólnoty są jej spotkania. Wierzymy, że dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją, znajdziemy siłę ducha niezbędną do powstrzymania się od hazardu w powszednim życiu. Proponujemy, abyście w ciągu pierwszych 90 dni uczestniczyli w tylu mityngach, w ilu tylko możecie. Nie dlatego, że potrzebujecie ich bardziej niż my, ale dlatego, że im szybciej pogodzicie się ze swoją chorobą, tym będzie dla was lepiej.

Ponadto, wstępując do Anonimowych Hazardzistów, dostrzeżecie przejawy życia, które jest w sposób oczywisty odmienne od tego, jakie sami prowadziliście. Im więcej dostrzeżecie i zaczniecie rozumieć, tym nowe życie przyniesie więcej korzyści wam i waszym rodzinom. Po upływie pierwszych 90 dni, członkowie wspólnoty zazwyczaj popadają w rutynę. Jej przejawy różnią się w przypadku poszczególnych członków wspólnoty. Jedni z nich uczestniczą w kilku spotkaniach tygodniowo, inni tylko w jednym. Wybór należy do was, ale stwierdziliśmy, że większość z nich bierze udział w więcej niż jednym spotkaniu. Każdy z nich, a także wy znajdziecie rozwiązanie najwygodniejsze dla siebie. Ale pamiętajcie:

„mityngi to załatwią”.

## **NOŚ TYLKO TYLE PIENIĘDZY ILE NAPRAWDĘ POTRZEBUJESZ**

Może wydawać ci się trudne w tej chwili pogodzenie się z tym zaleceniem, ale uwierz nam, jest ono bardzo uzasadnione. W ciągu pierwszych 90 dni wciąż szukasz sposobu, wciąż próbujesz pogodzić się z chorobą i zaczynasz uświadamiać sobie, że pieniądze służą nie tylko do grania. W tym okresie jesteśmy jeszcze chwiejni. Uświadomiono nam sytuację finansową naszą bądź naszych rodzin, ale jest tak łatwo wpaść w starą pułapkę uwierzenia jeszcze raz, że hazard szybko rozwiąże nasze problemy materialne. Jeszcze łatwiej uwierzyć w tę mrzonkę, jeśli w kieszeni mamy większą niż niezbędną kwotę pieniędzy. W myślach 50 zł zamienia się bardzo szybko w 500 zł, a 500 zł nawet jeszcze szybciej w 5.000 zł, i zanim spostrzeżemy gdzie jesteśmy, znajdujemy się z powrotem na starej karuzeli.

Doświadczenie uczy nas, aby nie narażać się na tę pokusę i posłuchać porad Anonimowych Hazardzistów i nosić przy sobie jedynie tyle pieniędzy, ile będzie nam niezbędne tego dnia.

To zalecenie służy też, według nas, innemu celowi. Wielu z nas narażło swoje rodziny na naprawdę ciężkie przejścia. Jeśli nasze rodziny dostrzegą, że naprawdę się staramy i przyjmujemy podstawowe zalecenia, poczują ulgę i sytuacja w domu ulegnie poprawie. Wiemy również z doświadczenia, że przy wsparciu naszych rodzin i mityngów Anonimowych Hazardzistów pierwsze etapy naszego zdrowienia okażą się miłym i satysfakcjonującym okresem.

## **ZDOBĄDŹ PRZYJACIÓŁ WE WSPÓLNOCIE**

Większość członków wspólnoty, w czasie, gdy trafili do Anonimowych Hazardzistów, bardzo cierpieli z powodu skutków swojego nałogu. Było ich wiele i bardzo różnych, ale najczęściej było to okropne poczucie osamotnienia.

Przez lata uprawiania hazardu stworzyliśmy wokół siebie bariery, izolujące nas od rodziny i przyjaciół. Uwierzaliśmy, że

nikt nie mógłby nas lubić, nie wspominając o miłości, i to poczucie wpędzało nas głębiej i głębiej w nasz świat mrzonek.

Po niezbyt długim okresie uczestniczenia we wspólnocie – o ile stosowaliśmy się do udzielonych nam rad – odrobina ładu powróciła do naszego życia i zaczęliśmy nieco jaśniej myśleć. Stanęliśmy twarzą w twarz z samymi sobą, i nie zawsze podobało nam się to, co ujrzeliśmy. Wtedy właśnie potrzebowaliśmy przyjaciół spośród członków wspólnoty..

Ludzi, którzy zmierzili się z podobnymi problemami i trudnościami, którzy wiedzieli, przez co przechodzicie, których widzieliście rozluźnionych i spokojnych, i których nic, co mówiliście nie szokowało, ani nie wprawiało w zakłopotanie.

Kiedy przestajemy grać zazwyczaj w naszym życiu pojawia się dojmująca pustka. Przyjaciele spośród Anonimowych Hazardzistów mogą pomóc ją wypełnić.

Mogą pomóc nam odbudować nasze życie towarzyskie i łatwiej znieść nam te pierwsze dni, jeśli przebywamy wśród grona ludzi nieuprawiających hazard. Zdobycie przyjaciół wśród Anonimowych Hazardzistów pomoże w waszym zdrowieniu. I niesie to ze sobą jeszcze jedną korzyść – ty możesz pomóc innemu członkowi wspólnoty w jego drodze do zdrowienia tylko zostając jego przyjacielem.

## **JEŚLI GRASZ NAŁOGOWO PRZYJDŹ NA MITYNG, LUB NAJSZYBCIEJ JAK TO MOŻLIWE, SKORZYSTAJ Z TELEFONU**

Ponieważ naszą wspólnotę tworzą nałogowi hazardziści, nieunikniony jest powrót niektórych z nich do hazardu. Niestety, zdarzało się w przeszłości, że członkowie wspólnoty znaleźli się w takiej sytuacji i nigdy nie wrócili do wspólnoty. Czy wstydzili się, czy mieli uczucie, że kogoś zawiedli, czy też mieli jakieś inne powody, oczywiste jest, że coś powstrzymało ich od powrotu. Nie pozwól, aby to przydarzyło się tobie. Jeśli popełnisz błąd i wrócisz do hazardu (mamy szczerą nadzieję, że tobie się to nie przydarzy), pójdź na mityng lub zadzwoń do któregoś z członków wspólnoty tak szybko jak to możliwe. Nikt

nie potraktuje tego jako twojej porażki. Nikt nie powie, że go zawiodłeś. Jesteśmy tu by pomagać, a nie osądzać. Faktem jest, że większość członków wspólnoty, biorących udział w mityngach Anonimowych Hazardzistów, mimo że swego czasu powróciła do nałogu, dziś to są szczęściarze. Większość z nich ma szczęśliwe, satysfakcjonujące życie, wolne od czynnego hazardu i okropności z nim związanych. Ci drudzy to nieszczęśliwicy, którzy pozostają poza wspólnotą, grając i cierpiąc.

**Tak, więc, jeśli powrócisz do nałogu nie wahaj się, czy przyjść na mityng lub niezwłocznie skorzystać z telefonu.**

## **POWIEDZ WSZYSTKO SWOIM BLISKIM**

Kolejna rada, jaką dostajemy zaraz po przystąpieniu do wspólnoty Anonimowych Hazardzistów, brzmi: "puścić przeszłość w niepamięć", tzn. powiedzieć wszystko naszym bliskim. To może wydawać się przeraźliwie trudnym zadaniem dla nowych członków wspólnoty. Lecz jak bardzo dotkliwe by ono nie było, najistotniejsze jest, aby posłuchać udzielanych nam rad i stosować się do nich, o ile chcemy wyjść z nałogu. To naprawdę niewiarygodne, jak bardzo ta choroba potrafi nas zdominować i wypaczyć nasz osąd. Wielu członków wspólnoty opowiadało nam, że kiedy pękał ich balon hazardu i wylewał się potok okropności, które zrobili, to długi, w które popadli z powodu hazardu, częściowo ukrywali i pomniejszali. Wymówki są bardzo rozmaite; od zakłopotania począwszy, przez wstyd, zapomnienie, po „Myślałem, że zdołam to spłacić sam”

Wierzymy, że ta choroba uporczywie trzyma się swoich ofiar. Tak długo, jak nałogowy gracz ma ukryte długi, tak długo ma też gotowe wymówki dla usprawiedliwienia hazardu. Doświadczenie uczy nas, że to szczerą prawdą.

Następnym powodem, dla którego powinniśmy powiedzieć wszystko naszym bliskim jest to, że w pierwszych dniach naszego leczenia potrzebujemy kogoś, kto zatroszczy się o nasze finanse. Prawdopodobnie znajdziemy wśród członków rodziny lub w wspólnocie kilka osób, które mogłyby pomóc opracować budżet, który – jeszcze raz – nasz partner miałby

realizować. Ale jakże można opracować realistyczny budżet i realizować go, jeśli nie uwzględni się wszystkich wydatków. Ponadto, jeśli gracz ma zamiar spłacać ukryte długi, to konieczne będzie manipulowanie przychodami, aby zapewnić gotówkę. Tego nie da się zrobić bez kłamstw, a bez uczciwości nie da się wyjść z nałogu.

## **CZEGO NIE ROBI WSPÓLNOTA AH**

1. Nie dostarcza graczom wstępnej motywacji do ozdrowienia, nie ubiega się ani nie usiłuje nakłaniać kogokolwiek, aby włączył się do AH.
2. Nie prowadzi spisu członków ani historii choroby.
3. Nie angażuje się w badania ani im nie sponsoruje.
4. Nie łączy się z organami władzy lub administracji ani też z organizacjami społecznymi.
5. Nie tropi ani nie usiłuje kontrolować swoich członków.
6. Nie stawia diagnoz ani prognoz – tak medycznych jak i psychologicznych.
7. Nie udziela pomocy w zaprzestaniu grania, pielęgnacji, hospitalizacji, nie podaje leków ani nie udziela żadnej pomocy medycznej czy psychiatrycznej. Nie udziela rad ani porad jak spłacić długi, czy i jak rozwiązać problemy finansowe, a także nie udziela porad prawnych.
8. Nie oferuje usług religijnych ani duchowych.
9. Nie angażuje się w edukację czy propagandę na temat grania i hazardu.
10. Nie zapewnia kwater, wyżywienia, ubioru, zatrudnienia i nie spłaca długów. Nie zapewnia innych korzyści i usług socjalnych.
11. Nie zapewnia konsultacji domowych ani zawodowych.
12. Nie przyjmuje żadnych pieniędzy za swoje usługi ani żadnych wkładów (kontrybucji) z innych źródeł.

**Uwaga!** *Poszczególne członek AH może robić niektóre z tych rzeczy na „własny rachunek”, nie należy to jednak do członkostwa AH.*

## **AH – 20 PYTAŃ**

1. Czy kiedykolwiek brakuje Ci czasu z powodu uprawiania hazardu?
2. Czy Twoja rodzina staje się nieszczęśliwa z powodu hazardu?
3. Czy z powodu hazardu pogarsza się Twoja reputacja?
4. Czy kiedykolwiek z powodu hazardu odczuwałeś wyrzuty sumienia?

5. Czy kiedykolwiek uciekasz się do hazardu w celu zdobycia pieniędzy potrzebnych do spłacenia długów lub załatwienia innych kłopotów finansowych?
6. Czy hazard obniża Twoje ambicje lub wydajność działania?
7. Czy po przegranej czujesz, że jak najszybciej powinieneś się odegrać?
8. Czy po wygranej czujesz silną potrzebę ponowienia próby kolejnej wygranej?
9. Czy często zaczynasz grać stawiając swoje ostatnie pieniądze?
10. Czy pożyczasz pieniądze na gry hazardowe?
11. Czy kiedykolwiek sprzedałeś coś w celu uzyskania pieniędzy na hazard?
12. Czy z trudem wydajesz pieniądze przeznaczone na hazard w celu dokonania normalnych zakupów?
13. Czy hazard przesłania Ci troskę o byt Twojej rodziny?
14. Czy kiedykolwiek grałeś dłużej niż zaplanowałeś?
15. Czy hazard kiedykolwiek pozwolił Ci „zapomnieć” o kłopotach lub zmartwieniach?
16. Czy kiedykolwiek popełniłeś lub myślałeś o popełnieniu nielegalnego czynu w celu zapewnienia sobie środków na hazard?
17. Czy kiedykolwiek z powodu hazardu źle sypiasz?
18. Czy z powodu kłótni, niepowodzenia lub frustracji ogarnia Cię nagła potrzeba grania?
19. Czy dla uczczenia jakiegoś sukcesu idziesz sobie pograć?
20. Czy kiedykolwiek pomyślałeś, że przyczyną Twoich najgorszych problemów może być hazard?

## **MINI PROGRAM „HALT”**

Staraj się **NIE** być:

Zbyt głodny – **Hungry**

Zbyt rozgniewany – **Angry**

Zbyt samotny – **Lonely**

Zbyt zmęczony – **Tired**

Każdy z tych stanów może tak nas otumanić, że stracimy z oczu nasz główny cel. Wkrótce zaczniemy pogrążyć się

w rozczulaniu się nad sobą, a stąd już tylko jeden krok, aby pójść zagrać i poprawić sobie nastrój.

Jeżeli zreflektujemy się w ostatnim momencie i postępując będziemy zgodnie z radami naszych doświadczonych poprzedników, możemy uniknąć dostania się na listę ciągłych wypadkowiczów. Halt jest programem, który dobrze jest pamiętać.

**Czy stosuję ten program?**

**POWIEDZ SWOIM BLISKIM O GAM-ANON.**

**ON MOŻE IM POMÓC**

**Nałogowi hazardziści pochodzą ze wszystkich sfer życia, należą do obu płci i są w każdym możliwym wieku.**

Nie mamy wątpliwości, że Ty jako nałogowy gracz, znajdziesz kogoś bliskiego sobie, kto cierpi z powodu Twojego nałogu. Kierując się tą myślą, chcielibyśmy przekazać ci nieco informacji o wspólnocie zwanej Gam-Anon. Gam-Anon, mimo że działa oddzielnie od Anonimowych Hazardzistów ma z nimi bliski związek, o tyle że jej członkami są żony, mężowie, ukochani, rodzice lub po prostu bliscy przyjaciele nałogowych graczy. Ich cierpienie jest całkowicie odmienne od cierpienia samych graczy. Nie mają oni jakiegokolwiek wpływu na nasz nałóg. Słuchając członków Gam-Anon, stwierdzamy, w większości przypadków, że ich huśtawka nastrojów zależy od wyników dnia ich gracza, i w rzeczywistości, w bardzo wielu przypadkach, stają się przedłużeniem gracza i niestety, w pewnej ilości przypadków, tam gdzie była kiedyś miłość, pozostają tylko nienawiść i gorycz. A ponadto rozstrój i uczucie bez nadziei, rozumiecie, więc chyba, dlaczego oni również potrzebują pomocy. Gam-Anon nie powstrzyma twojego nałogu, ale – co wynika z naszych doświadczeń, może pomóc w uzdrowieniu naszych bliskich i wziąć udział w uzdrawianiu nas samych. Gdy my będziemy uczęszczać na spotkania Anonimowych Hazardzistów, a nasi bliscy będą uczęszczać na spotkania Gam-Anon,

znajdziemy lepsze zrozumienie i kontakt, przy pracy w ramach naszych programów i współdzieleniu naszego ozdrowienia.

**W Polsce na dzień dzisiejszy odbywa się jeden miting wspólnoty która w naszym kraju przyjęła nazwę Haz-anon. Mitingi odbywają się w Warszawie na ul. Zgierskiej 18a w każdą sobotę o godzinie 15:00**

**Adres mail do tej wspólnoty to [haz-anon@hazardzisci.org](mailto:haz-anon@hazardzisci.org)**

## **Spis rzeczy**

JESZCZE JEDNA SZANSA.....	1
WSTĘP.....	2
NAUCZYLIŚMY SIĘ SŁUCHAĆ.....	2
ZROZUM I ZASTOSUJ 12 KROKÓW PROGRAMU WYCHODZENIA Z UZALEŻNIENIA.....	3
POWSTRZYMAJ SIĘ OD PIERWSZEGO ZAKŁADU TYLKO DZIŚ.....	4
PRZESTAĆ ŻYĆ PRZESZŁOŚCIĄ.....	5
WYPEŁNIĆ PUSTKĘ.....	6
CIESZ SIĘ.....	7
ZAAKCEPTUJ CHOROBE TAKĄ, JAKA JEST.....	8
UCZĘSZCZAJ NA TYLE MITINGÓW ILE TO MOŻLIWE.....	9
NOŚ TYLKO TYLE PIENIĘDZY ILE NAPRAWDĘ POTRZEBUJESZ. .	10
ZDOBĄDŹ PRZYJACIÓŁ WE WSPÓLNOCIE.....	10
JEŚLI GRASZ NAŁOGOWO PRZYJDŹ NA MITYNG, LUB NAJSZYBCIEJ JAK TO MOŻLIWE, SKORZYSTAJ Z TELEFONU.....	11
POWIEDZ WSZYSTKO SWOIM BLISKIM.....	12
CZEGO NIE ROBI WSPÓLNOTA AH.....	13
AH – 20 PYTAŃ.....	13
MINI PROGRAM „HALT”.....	14
POWIEDZ SWOIM BLISKIM O GAM-ANON. ON MOŻE IM POMÓC.....	15