

# Patologiczny hazard – sprawdź czy jesteś uzależniony

**Podejrzewasz, że jesteś uzależniony od hazardu?  
Odpowiedz na poniższe 20 pytań:**

1. Czy kiedykolwiek traciłeś czas przeznaczony na pracę lub szkołę z powodu hazardu?
2. Czy uprawianie hazardu powodowało kiedykolwiek, że twoje życie rodzinne stawało się nieszczęśliwe?
3. Czy hazard wpływał na twoją reputację?
4. Czy kiedykolwiek odczuwałeś wyrzuty sumienia po grze?
5. Czy kiedykolwiek uprawiałeś hazard, aby zdobyć pieniądze na spłatę długów albo by rozwiązać finansowe trudności?
6. Czy uprawianie hazardu powodowało zmniejszenie się twojej ambicji lub skuteczności?
7. Czy po przegranej czułeś, że musisz wrócić, tak szybko jak to możliwe, by odrobić swoje straty?
8. Czy po wygranej miałeś silny przymus, aby wrócić i wygrać więcej?
9. Czy często uprawiałeś hazard dopóki twoja ostatnia złotówka została przegrana?
10. Czy kiedykolwiek brałeś pożyczki, aby sfinansować swój hazard?
11. Czy kiedykolwiek sprzedawałeś coś, aby sfinansować hazard?
12. Czy byłeś niechętny, aby użyć „hazardowych pieniędzy” na normalne wydatki?
13. Czy hazard powodował, że przestawałeś dbać o dobrobyt własny lub swojej rodziny?
14. Czy kiedykolwiek uprawiałeś hazard dłużej niż zaplanowałeś?
15. Czy kiedykolwiek grałeś, aby uciec od zmartwień i kłopotów?
16. Czy kiedykolwiek popełniłeś lub rozważałeś popełnienie nielegalnego czynu, aby sfinansować hazard?
17. Czy uprawianie hazardu powodowało, że masz kłopoty ze snem?
18. Czy kłótnie, rozczarowania lub frustracje wywołują w twoim wnętrzu impuls do hazardu?

19. Czy kiedykolwiek miałeś pragnienie, aby świętować jakieś szczęśliwe wydarzenia poprzez uprawianie hazardu przez kilka godzin?

20. Czy kiedykolwiek brałeś pod uwagę autodestrukcję lub samobójstwo w wyniku twojego hazardu ?

**Pozytywna odpowiedź na co najmniej 7 pytań wskazuje na duże ryzyko uzależnienia od hazardu (patologiczny hazard) i jest wskazaniem do konsultacji u terapeuty uzależnień.**

*(za: Anonimowi Hazardziści, Intergrupa Krajowa)*