

Materiál je určen pedagogům a rodičům dětí

Obsah :

Patologické hráčství

Vznik závislosti

Jak mohou rodiče předcházet hráčství u svých dětí?

Závislost na počítačích a počítačových hrách

Patologické hráčství

někdy nazývané jako **gambling**, **gamblerství**, **závislost na automatech** apod. patří mezi tzv. návykové a impulsivní poruchy, které jsou charakterizovány třemi základními znaky:

- **neschopnost odolat** impulsu, pokušení, přestože dotyčný ví, že jeho jednání je nežádoucí > nedokáže odolat hře a také není v ní schopen přestat
- **napětí**, předcházející tomuto jednání, které dotyčný nedokáže snížit jinak, než tak, že začne hrát
- hraní je spojeno s **pocitem uspokojení** > gambler prožívá příjemné vzrušení, jehož intenzita je přímo úměrná výši hazardu, riziku ztráty.

Varovné signály

- člověk hraje častěji a hazardní hra mu zabírá čas, který by mohl trávit (případně dříve trávil) mnohem užitečněji a příjemněji
- zanedbává školu, práci, rodinu, přátele a zájmy
- začne lhát, podvádět, někdy i krást
- ve vztahu ke hře se špatně ovládá - pokračuje v hraní i tehdy, když je v jasném rozporu s jeho zájmy

Vznik závislosti

Závislost na hře vzniká ve třech fázích:

1. Fáze výher -

Občasné hraní s fantazií o veliké výhře, přehnaný optimismus, zvyšování sázek, zvyšování frekvence hraní, přechod k osamělé hře, chlubení se neskutečnými výhrami.

2. Fáze prohrávání -

Objevuje se neschopností přestat s hrou a ztráta kontroly nad svým chováním, skrývání hry před rodinou, půjčování peněz, odklady splátek dluhů. V chování dotyčného je

neklid, podrážděnost, uzavřenost, zanedbávání zdraví. Objevují se problémy v rodině a zaměstnání.

3. Fáze zoufalství -

Odcizení rodiny, přátel, popírání vlastní zodpovědnosti, obviňování druhých, trestná činnost, rozpad rodiny, úvahy o sebevraždě pokusy o ní.

Jak mohou rodiče předcházet hráčství u svých dětí?

- Sami hazardně nehrajte a svými penězi na hraní nepřispívejte - rodiče mají nejdůležitější vliv na utváření postojů dětí (př. otázka hodnoty peněz, seznamovat dítě adekvátním způsobem s hospodařením s penězi v rodině).
- Posilujte zdravé sebevědomí dítěte.
- Získejte si plnou nebo alespoň částečnou důvěru dítěte, naučte se naslouchat svým dětem, věnovat jim svůj čas, posilujte jejich vazbu na rodinu.
- Předcházejte nudě, podporujte kvalitní zájmy a záliby.
- Opatřete si dostatek informací a o problému s dítětem zaslíbeně hovořte - otevřeně deklarujte svůj postoj k této problematice.
- Stanovte a důsledně prosazujte zdravá pravidla, za porušení pravidel by měly následovat adekvátní a předem domluvené sankce (např. při hraní krácení kapesného).
- Vneste do finančního hospodaření dítěte pořádek, nedávejte mu větší finanční částky.
- Pokud máte pocit, že problém narůstá nebojte se spolupráce s odborníky.

Závislost na počítačích a počítačových hrách

Rozlišit hranici mezi koníčkem, zvýšeným užíváním a závislostí je velmi obtížné, už i proto, že na počítači nevzniká závislost fyzická, ale psychická. Přesto můžeme vysledovat určité příznaky, které svědčí pro rozvíjející se závislosti. Mezi hlavní příznaky patří stavy podobné transu při hraní hry, vzpírání se rodičovským zákazům hraní, neschopnost dodržovat časový limit určený pro tuto činnost. K dalším příznakům patří:

- méně vykonané práce
- pocit prázdnoty, když není člověk u počítače
- ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače
- brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače
- rostoucí nervozita a neklid, když delší dobu nemůže hrát
- přemýšlení o počítači, když ho zrovna nepoužívá
- krádež peněz na nákup her
- stále více a více času potřebného k uspokojení ze hry
- lhaní o své závislosti
- hraní kvůli úniku od osobních problémů
- narušené vztahy s rodinou
- zanedbávání učení
- opouštění dřívějších zájmů a přátel
- zhoršující se školní výsledky

Jak předcházet závislosti na počítačových hrách?

- Sledujte, jaké hry děti hrají.

- Uvědomte si , že hry mají i kladné stránky, některé umožňují rozvíjet logiku, postřeh, schopnost orientace ve složité situaci, koordinaci očí a rukou, koncentraci, plánování, řešení problémů a další schopnosti. Důležitý je výběr her.
- Hrejte hry spolu s dítětem a potom si o nich povídejte - pomáháte tak rozlišovat fikci od reality.
- Stanovte striktní limity, kdy může dítě hrát a kdy ne.
- Dávejte pozor, aby dítě nehrálo hry u kamarádů.
- Zjistěte, zda dítě hraním počítačových her neutíká od nějakých problémů.
- V průběhu hraní vedte dítě k tomu, aby si po určité době (př. po hodině) udělalo přestávku, během ní o hře mluvte.
- Podporujte dítě v jiných zájmech.
- Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo.
- Posilujte zdravé sebevědomí dítěte