

Experti radí: jak se vyvarovat závislosti na sázení?

15.8.2024 - | PROTEXT

Nezačínejte

Odhaduje se, že v České republice spadá do kategorie rizikového hraní více než 200 000 lidí. To už opravdu není malé číslo.

Se závislostí se pojí četná rizika, především pak po finanční stránce a život i jinak bezproblémového člověka se může záhy obrátit naruby.

Závislost na hraní může potkat opravdu kohokoliv a nejzákladnější poučka tak zní: vůbec s hazardem nezačínejte. Pouze tak máte opravdu jistotu, že vás nepostihne.

Poznejte první příznaky

Pokud jste se už do hraní pustili a zdá se vám, že se nevyvíjíte tím správným směrem, je na čase zvážit první příznaky.

Právě přiznání problému je prvním krokem, jak se závislosti vyvarovat nebo ji alespoň zarazit dříve, než stihne napáchat větší škody.

K rozpoznání závislosti stačí odpovědět na jednoduchý dotazník:

Jestliže jste na alespoň 2 otázky odpověděli „ano“, pravděpodobně spadáte do kategorie rizikových hráčů a je na místě svou situaci začít řešit.

S mnoha aspekty vám mohou pomoci také herní limity, které si u každého poskytovatele můžete nastavit dle svých potřeb nebo využít některého z moderních prvků, které hru regulují.

Při závislosti na hrách se nebojte vyhledat pomoc a přistupujte k ní jako k problému, kterým je.

Článek byl sepsán ve spolupráci s <https://www.zatocsi.cz/>

Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře. Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/experti-radi-jak-se-vyvarovat-zavislosti-na-sazeni/2555956>