

# Albo Ona, albo maszyny

Lidia Grabiec  
lgrabiec@korsol.pl

Przeważnie zaczyna się niewinnie, od jednej czy dwóch piątek wrzuconych do automatu dla zabawy. Z czasem jednak monety zamieniają się w banknoty, a chwilowa atrakcja w niebezpieczny nałóg. Co gorsza, najczęściej szczęścia w grze jak nie było, tak nie ma. Pojawia się za to agresja, frustracja, pusty portfel, długi i kłopoty.

Wyniki badań przeprowadzonych przez Centrum Badań Opinii Społecznej w 2015 roku są alarmujące. Co trzeci Polak powyżej 15 roku życia przyznał, że grał w jakąkolwiek grę na pieniądze. Największą popularnością cieszyły się gry liczbowe Totalizatora Sportowego (26,8 proc. badanych), w następnej kolejności zdrapki (13,3 proc.), konkursy SMS-owe (7,4 proc.) oraz gry na automatach z tak zwanymi niskimi wygranymi (4,5 proc.). Jak dowodzą badania, to właśnie „jednoręcy bandyci” w największym stopniu mogą doprowadzić do uzależnienia. A uwolnienie się z nałogu jest niezwykle trudne.

## Pierwszy stopień do...

Przekonał się o tym Tomek, 30-letni mieszkaniec naszego powiatu\*. Po raz pierwszy na automatach zagrał z ciekawości. – Jak byłem młodszy, chodziłem z kolegami do baru oglądać jakiś mecz czy napić się piwa. Przeważnie w takich miejscach stały te kolorowe maszyny. Jak każdy młody chłopak byłem ciekawy, więc wrzuciłem piątkę, dziesiątkę i tak się zaczęło. Nie byłem jednak w tym sam, chodzili też moi znajomi – wspomina mężczyzna. Na początku los był dla niego łaskawy. – Pamiętam, że udało mi się coś tam wygrać, a że mam duszę hazardzysty, już mnie to wciągnęło. Wygrywałem takie małe kwoty, które później z powrotem wrzucałem do automatu. To było takie błędne koło. Nigdy nie było tak, że byłem na plusie. Zawsze jednak była nadzieja, że los się odwróci. Nawet kiedy wrzucałem ostatni banknot. Kiedy miałem tak 22, 23 lata, zaczęło się konkretne granie – mówi nasz rozmówca.

## Jak automat

Konkretnie, czyli takie, że w ciągu godziny mężczyzna był w stanie przegrać 1000 złotych. W ciągu dwóch dni stracił całą miesięczną wypłatę. – Potem pojawiał się kac moralny. Pożyczki, żeby mieć pieniądze. Różne myśli krążyły po głowie. Człowiek chodził agresywny. Ja i tak mam mocną psychikę, ale myślę, że niektórzy to i myśli samobójcze mieli. Naoglądałem się ludzi, którzy ze złości, rozczarowania, przegranej kopali te maszyny. Potem próbowali zagrać jeszcze raz, licząc, że tym razem los będzie łaskawy.

Automaty kuszą potencjalnych graczy dźwiękami, kolorami i możliwością wielkiej wygranej. Ta, niestety, pojawia się bardzo rzadko.



Fot. Archiwum Korsol

skawy. Niestety przeważnie tak nie było – wspomina mężczyzna.

W pewnym momencie nałóg wziął górę nad Tomkiem. – Ja sam stałem się jak automat. Nieraz już przed pracą jechałem specjalnie godzinę wcześniej, żeby zagrać. Wstępowałem też po pracy. Przejeżdżałem obok i zwyczajnie zatrzymywałem się na chwilę. Coś mnie ciągnęło. Szczerze, nawet się nad tym nie zastanawiałem, to było takie automatyczne myślenie: jadę i zagram sobie – mówi Tomek i dodaje: – Na początku jeszcze wyznaczałem sobie takie limity. Myślałem, że jak przegram jakąś kwotę, to zwyczajnie sobie pójdę. Nie było to jednak takie łatwe. Potrafiłem nawet kwotę, którą odłożyłem na paliwo na cały miesiąc, wrzucić, licząc, że zła passa się odwróci. Wtedy jeszcze mieszkalem z rodzicami, więc tak naprawdę nie musiałem się martwić o nocleg, rachunki.

## Warunek: ja albo maszyny

W taki sposób mężczyzna funkcjonował przez ponad trzy lata. Na automatach, jak wyliczył, przegrał 50 tys. zł. – Z moich wypłat było to około 30 tys. zł. Do tego trzeba doliczyć wygrane, z których praktycznie 90 proc. wracało z powrotem do maszyny. Gdy teraz myślę, że mógłbym za to kupić jakiś dobry samochód lub pojechać na jakąś wycieczkę, to wiem, że to był zły okres – mówi Tomek.

Na szczęście, w pewnym momencie mężczyzna postanowił, że musi coś zmienić. – Przed ślubem pomyślałem sobie, że teraz jest ten moment. Nie chciałem, żeby moja przyszła żona miała przeze mnie problemy. Żeby przez ten nałóg rozpadło się moje małżeństwo. Nie chciałem tego przeżywać. Tym bardziej że już wtedy mój związek przechodził trudny czas, było blisko rozstania. Moja dziewczyna wiedziała, że gram i w pewnym momencie postawiła mi warunek: albo ona, albo maszyny. Postanowiłem więc, że spróbuję rzucić i się udało – mówi mężczyzna.

## Pokuszenie na każdym kroku

Nie było to jednak takie proste. – To nie było tak, że sobie powiedziałem, że już nie zagram i nie zagrałem. Hazard

to straszny nałóg, tym bardziej że te maszyny były na każdym kroku. Jechałem zatankować samochód – na stacji stała maszyna, poszedłem do sklepu – stoi maszyna, wracałem do domu po pracy – maszyny. Starłem się o tym nie myśleć, ale było ciężko – wspomina Tomek. Mężczyzna, choć myślał o terapii, ostatecznie z niej nie skorzystał. Z nałogu wyszedł sam. Na początku zmniejszał stawki, które trafiały do automatu. Z 500 złotych zszedł do 100, 50, 20 złotych. Wolny poczuł się po ślubie. – Czasem mam takie refleksje, ile straciłem pieniędzy. Przeliczam, co za to mógłbym mieć. Teraz najważniejsze, że jestem wolny. Nawet jak jestem w miejscach, gdzie są automaty i widzę, że ktoś gra, to tak sobie myślę, że nie chciałbym być teraz w jego skórze. Wiem, jak to wygląda i wiem, jak ciężko z tego wyjść – mówi mężczyzna.

## Jak grzyby po deszczu

Tomek od czterech lat już nie gra. Teraz chciałby przestrzec innych przed tym nałogiem. – Przeraża mnie to, że na każdym kroku są maszyny. Kolbuszowa nie jest dużym miastem, a teraz te salony gier powstają jak grzyby po deszczu. Jest nowy salon zaraz w centrum, pod dworcem PKS i przy wyjeździe do Rzeszowa. Gdy ja zaczynałem grać, takich maszyn było może 15. Teraz z kolegami naliczyliśmy ich co najmniej 30. A Kolbuszowa się przecież nie zwiększyła – mówi mężczyzna. Dla niego najgorsze jest też to, że w salonach gier nikt nie zwraca uwagi na wiek graczy. – Dlatego chciałem przestrzec rodziców, żeby się zastanowili, gdzie ich dziecko chodzi, na co wydaje swoje kieszonkowe. Ja sam byłem uzależniony, wiem, jak to jest, i ostrzegam wszystkich. Automaty kuszą, ale mogą zniszczyć człowieka – zauważa mężczyzna.

## Kłamstwa, pożyczki i depresja

Jego słowa potwierdzają specjaliści. Joanna Hałaj, psycholog i psychoterapeuta, w swojej praktyce spotyka się z osobami uzależnionymi od gier hazardowych. Jej zdaniem można wskazać pewien schemat zachowywania się

te czynniki potrafią w doskonały sposób omamić człowieka i doprowadzić go do uzależnienia. – Dźwięk wypadających z automatu srebrnych krążków wpływa na emocje, pobudza, podnieca, daje wiarę, że wygrana jest możliwa. Dla niektórych osób uzależniającą jest sama chęć przeżywania silnego napięcia, uzależnienia od adrenaliny i noradrenaliny. Wygrana daje poczucie zwycięstwa, a ono smakuje. Przegrana z kolei popycha do kolejnego grania, aby odzyskać to, co się straciło – tłumaczy Joanna Hałaj.

## Od zwycięstwa do upadku

Każdy hazardzista przechodzi kilka etapów, które, niestety, prowadzą do uzależnienia. Pierwszą fazą jest samo zainteresowanie się hazardem. – Osoba docieka, na czym to polega, słucha opowieści o szybkim i łatwym życiu dzięki temu i odczuwa z tego faktu przyjemność – tłumaczy psycholog. Później następuje faza zwycięstw, czyli wygranych, i równorzędną fazą strat. – Gracz wierząc w swoją wszechmoc, zaczyna stawiać coraz większe wygrane i coraz więcej ryzykuje. Oczywiście przegrywa i tak przechodzi do fazy desperacji – wyjaśnia Joanna Hałaj. Na tym etapie osoba czuje silną chęć odegrania się, jednak wpada w coraz większe kłopoty finansowe. Kolejną fazą jest utrata nadziei. – Bardzo niebezpieczna, bo zagraża nie tylko życiu psychicznemu, ale w ogóle życiu. Poczucie beznadziejności może doprowadzić nawet do samobójstwa – zaznacza nasza rozmówczyni. Ostatnia faza, która niestety nie pojawia się u wszystkich, to etap zdrowienia.

## Wszystko dla ludzi

Co zatem robić, aby nie wpaść w niebezpieczną pułapkę uzależnienia? Według Joanny Hałaj należy zachować przede wszystkim rozsądek. – Należy mieć świadomość, czym grozi „bawienie się” w hazard, gdzie jest granica, kiedy kończy się reakcja, a zaczyna uzależnienie. Wszystko jest dla ludzi, ale w rozsądnych dawkach – tłumaczy psycholog i dodaje: – Musimy być też szczerzy wobec samych siebie. Jeśli czujemy, że tracimy kontrolę, że uzależnienie przejmie nad nami władzę, musimy skorzystać z pomocy psychologa lub psychiatry.

**\*Imię i wiek bohatera artykułu, na jego życzenie, zostały zmienione.**

## Pieniądze to władza

Z badań naukowych jasno wynika, że to mężczyźni łatwiej się uzależniają. Dlaczego? – Mają skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych – wyjaśnia psycholog i dodaje: – Poza tym, w przypadku hazardu mamy do czynienia z pieniędzmi, które dają poczucie władzy. Posiadanie pieniędzy przez mężczyznę podwyższa jego samoocenę, daje mu poczucie pewności swojego ja, wiary w siebie, sprawczość i poczucie niezależności.

Automaty kuszą potencjalnych graczy kolorami, dźwiękami i możliwością wielkiej wygranej. Wszystkie

## Gdzie szukać pomocy?

- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Leczenia Uzależnień w Rzeszowie, ul. Kochanowskiego 17. Tel. (17) 858 11 81, 862 40 18
- Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej Specjalistyczna Poradnia Leczenia Uzależnień w Nowej Dębie, ul. Skłodowskiej 1. Tel. (15) 846 26 51 wew. 148
- Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia w Stalowej Woli, ul. Dąbrowskiego 7. Tel. (15) 844 88 08