

Hraje? Sází?

Nejste v tom sami



„Co na tom mobilu pořád dělá?“

Mirka (28), žije
s přítelem, bezdětná



„Vím, že mi něco tají.“

Jiřina (50), vdaná, 3 děti



„Kam mizí naše peníze?“

Pavel (39), ženatý, 1 dítě



*„Dlouho jsem nevěděla, jak manželovi pomoci. Měl tajnosti, dluhy rostly a já mu přestávala důvěřovat. **Pomoc přitom byla na dosah.** V brněnském Terapeutickém centru v JMK se mnou probrali moji situaci a společně jsme našli způsoby, jak z toho ven. Dnes máme s manželem situaci pod kontrolou.“*

Iva (47), vdaná, 2 děti

Více na zadní straně letáčku! ➡

Pro objednání a informace o Terapeutickém centru v Jihomoravském kraji navštivte web terapiejmk.podaneruce.cz nebo volejte 778 486 355.

Máte blízkého, kterému se hraní nebo sázení vymyká z rukou?

Vyrovnat se s problémem vašeho blízkého s hazardním hraním nebo sázením může být vyčerpávající. Bez ohledu na to, co řeknete nebo uděláte, pouze samotný hráč může problém zastavit. To však neznamená, že nemůžete udělat nic a že musíte snášet nepříjemné důsledky vzniklé situace.

S čím začít hned:

1. MLUVTE O TOM SPOLEČNĚ

- Mluvte za sebe (co prožíváte vy a jak vás situace zasahuje).
- Může pomoci, když dáte blízkému najevo, že ho posloucháte a chcete porozumět tomu, co prožívá.
- Vyhněte se přebírání zodpovědnosti za řešení situace na sebe (pokud blízký chce potíže řešit, nabídněte kontakty na odborníky a vaši podporu, v případě, že nemá zájem, rozhodnutí respektujte a zvažte, jak ochránit sebe).
- Vyjádřete, co potřebujete (např. společnou návštěvu u odborníka, přehled o účtech a financích, splácení dluhů atd.).

2. POSTAREJTE SE O SEBE FINANČNĚ

- Neplatte za vašeho blízkého dluhy a nepůjčujte mu peníze (ochrana před důsledky jeho chování oddaluje rozhodnutí situaci řešit).
- Svému blízkému můžete nabídnout, že budete dočasně dohlížet na jeho finance, nebo o nich aspoň budete mít přehled.

3. NEZAPOMÍNEJTE NA SEBE

- Vyhledejte podporu u přátel, rodiny nebo odborníka.
- Udělejte si čas na příjemné aktivity (záliby, setkávání s lidmi, se kterými je vám dobře atd.).
- Postarejte se o sebe z hlediska spánku, jídla a odpočinku.

**Přijďte se poradit.
Podpoříme vás!**

**zdarma
a diskrétně**

Kontakt:

Terapeutické centrum v Jmk
Hilleho 5,
Brno 602 00

M: 778 486 355
E: terapie.jmk@podaneruce.cz
www.terapiejmk.podaneruce.cz