

Zalecenia dla zdrowiejących hazardzistów

Jeśli zdecydowałeś się na podjęcie leczenia i abstynencję, ważne będzie dla Ciebie, abyś:

- Nie chodził do miejsc, w których kiedyś grałeś;
- Nie chodził do kasyn, lokali, restauracji, kawiarni i innych miejsc, w których stoją automaty i istnieje możliwość grania;
- Nie brał udziału w jakichkolwiek grach, takich jak na przykład: toto-lotek, liga, gry komputerowe, zręcznościowe, audiotele, zakłady, wyścigi itp.;
- Nie oglądał w telewizji programów związanych z jakąkolwiek formą grania;
- Nie brał udziału w spotkaniach towarzyskich, o których wiesz, że będą tam grać lub spożywać substancje zmieniające świadomość;
- Nie używał alkoholu i wszelkich innych substancji zmieniających świadomość;
- Po zaprzestaniu grania był uważny na skłonności do ulegania innym zachowaniom nałogowym, jak na przykład internetoholizm, seksoholizm, objadanie się, pracoholizm, palenie papierosów w ilościach większych niż dotychczas itp.;

Nie zapominaj, że Twoja choroba i Twoje leczenie, są teraz najważniejszymi sprawami w swoim życiu, dlatego nie broń się przed informowaniem o tym przełożonych w pracy, rodziny, namawiających Cię kolegów

Zalecenia dla zdrowiejących hazardzistów

Jeśli zdecydowałeś się na podjęcie leczenia i abstynencję, ważne będzie dla Ciebie, abyś:

- Nie chodził do miejsc, w których kiedyś grałeś;
- Nie chodził do kasyn, lokali, restauracji, kawiarni i innych miejsc, w których stoją automaty i istnieje możliwość grania;
- Nie brał udziału w jakichkolwiek grach, takich jak na przykład: toto-lotek, liga, gry komputerowe, zręcznościowe, audiotele, zakłady, wyścigi itp.;
- Nie oglądał w telewizji programów związanych z jakąkolwiek formą grania;
- Nie brał udziału w spotkaniach towarzyskich, o których wiesz, że będą tam grać lub spożywać substancje zmieniające świadomość;
- Nie używał alkoholu i wszelkich innych substancji zmieniających świadomość;
- Po zaprzestaniu grania był uważny na skłonności do ulegania innym zachowaniom nałogowym, jak na przykład internetoholizm, seksoholizm, objadanie się, pracoholizm, palenie papierosów w ilościach większych niż dotychczas itp.;

Nie zapominaj, że Twoja choroba i Twoje leczenie, są teraz najważniejszymi sprawami w swoim życiu, dlatego nie broń się przed informowaniem o tym przełożonych w pracy, rodziny, namawiających Cię kolegów