

Tłumaczenie broszury Gamblers Anonymous pt. The Combo Book
<http://www.coloradoga.org/literature.php?op=3>

ANONIMOWI HAZARDZIŚCI

**BOŻE UŻYCZ MI POGODY DUCHA,
ABY GODZIŁ SIĘ Z TYM, CZEGO NIE MOGĘ ZMIENIĆ
ODWAGI, ABYM ZMIENIAŁ TO, CO MOGĘ ZMIENIĆ
I MĄDROŚCI, ABYM ODRÓŻNIAŁ JEDNO OD DRUGIEGO**

**Szukałem mojej duszy,
Ale nie mogłem jej znaleźć,
Szukałem mojego Boga,
Ale nie mogłem Go pojąć ,
Szukałem moich braci i sióstr,
I znalazłem to wszystko, czego szukałem.**

SPIS TREŚCI

Historia.

Anonimowi Hazardziści.

Program Zdrowienia.

Program Jedności.

Co to jest patologiczny hazard?

Co w pierwszej kolejności powinien zrobić hazardzista, aby przestać uprawiać hazard?

W jaki sposób możesz stwierdzić czy jesteś nałogowym hazardzistą?

Jak można przestać uprawiać hazard dzięki Programowi Anonimowych Hazardzistów?

Czy wiedza na temat tego dlaczego graliśmy jest ważna?

Jakie są niektóre cechy charakterystyczne osoby, która jest nałogowym hazardzistą?

Co to jest świat marzeń nałogowego hazardzisty?

Czy u podstaw patologicznego hazardu leży problem finansowy?

Dlaczego hazardzista nie jest w stanie siłą woli powstrzymać się od uprawiania hazardu?

Czy nałogowy hazardzista będzie mógł jeszcze kiedykolwiek zagrać w sposób normalny?

Czy to oznacza, że nawet nie mogę uczestniczyć w grze typu cymbergaj czy w jakiegokolwiek światowej loterii?

Gram jedynie sporadycznie. Czy potrzebuję Anonimowych Hazardzistów?

Jaka jest definicja hazardu dla nałogowego hazardzisty?

Dwadzieścia pytań.

Do wszystkich Anonimowych Hazardzistów a w szczególności do nowych uczestników Anonimowych Hazardzistów.

HISTORIA

Wspólnota Anonimowych Hazardzistów powstała w wyniku przypadkowego spotkania dwóch mężczyzn w styczniu 1957 roku. Ci mężczyźni mieli za sobą zdumiewające historie pełne kłopotów i nieszczęść spowodowanych obsesją uprawiania hazardu. Zaczęli się regularnie spotykać. Mijały miesiące, a żaden z nich nie wrócił do uprawiania hazardu.

Stwierdzili, że aby zapobiec ponownemu upadkowi, należy wprowadzić pewne zmiany w swoim charakterze. Aby to osiągnąć, uznali siłą przewodnią tych zasad duchowych, które zostały sprawdzone przez tysiące ludzi wychodzących z innych nałogowych uzależnień. Słowo „duchowe” w tym kontekście odnosi się do tych cech ludzkiego umysłu, które reprezentują najwyższe wartości, takie jak: życzliwość, wielkoduszność, uczciwość i pokora. Aby zachować abstynencję, owi mężczyźni czuli także, iż jest niezwykle istotne, aby nieść posłanie nadziei innym nałogowym hazardzistom.

Dzięki nagłośnieniu sprawy przez wpływowego dziennikarza prasowego i prezentera telewizyjnego, pierwsze spotkanie grupowe Anonimowych Hazardzistów odbyło się w piątek, 13 września 1957 roku w Los Angeles w Kalifornii. Od tego czasu Wspólnota znacznie się rozwinęła, a grupy powstają na całym świecie.

ANONIMOWI HAZARDZIŚCI

ANONIMOWI HAZARDZIŚCI są wspólnotą kobiet i mężczyzn, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, że mogą rozwiązać swój wspólny problem i pomóc innym zdrowieć z problemu hazardu. Jedynym wymogiem uczestnictwa w grupie jest chęć zaprzestania hazardu. Nie istnieją żadne opłaty za uczestnictwo w grupach Anonimowych Hazardzistów, utrzymujemy się bowiem z własnych dobrowolnych datków. Anonimowi Hazardziści nie mają powiązań z żadną sektą, grupą wyznaniową, polityką, organizacją czy instytucją; nie chcą angażować się w jakiegokolwiek polemiki, nie popierają ani nie zwalczają żadnych spraw. Naszym najważniejszym celem jest zaprzestanie uprawiania hazardu oraz pomoc innym nałogowym hazardzistom w zrobieniu tego samego.

Większość z nas niechętnie przyznawała się do tego, że mamy problem z hazardem. Nikt bowiem nie lubi myśleć, że różni się od innych ludzi. Dlatego też, nie dziwi fakt, iż nasze uprawianie hazardu charakteryzowały niezliczone, daremne próby udowodnienia, że możemy grać tak, jak inni ludzie. Myśl, że w jakiś sposób, pewnego dnia będziemy mogli kontrolować uprawianie hazardu, jest wielką obsesją każdego nałogowego hazardzisty. Upieranie się przy tej iluzji jest wręcz zdumiewające. Wielu doprowadziło to za bramy więzień, do obłądzenia lub śmierci.

Nauczyliśmy się jednak przyznawać w pełni i w najgłębszych zakamarkach naszego jestestwa, do tego, iż jesteśmy nałogowymi hazardzistami.

A to jest pierwszy krok w naszym zdrowieniu. Jeśli chodzi o hazard, to musimy pozbyć się iluzji, iż jesteśmy jak inni ludzie lub wkrótce możemy nimi być. Utraciliśmy bowiem kontrolę nad uprawianiem hazardu. Wiemy, iż nie jest realne, aby nałogowy hazardzista kiedykolwiek tą kontrolę odzyskał. Każdy z nas miał momenty, kiedy czuł, że odzyskał kontrolę, ale te chwile, zwykle krótkie, zawsze zapowiadały jeszcze mniejszą kontrolę, co prowadziło do żalosnej i niepojętej demoralizacji. Jesteśmy przekonani, że hazardziści tacy jak my znajdują się całkowicie pod wpływem postępującej choroby. Po jakimś czasie jest z nami gorzej, nigdy lepiej. Dlatego też, aby prowadzić normalne szczęśliwe życie, staramy się praktykować stosownie do naszych zdolności, pewne zasady w naszych codziennych sprawach.

PROGRAM ZDROWIENIA

Oto kroki, które stanowią program zdrowienia:

1. Przyznaliśmy, że staliśmy się bezsilni wobec hazardu - że przestaliśmy kierować własnym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam normalny sposób myślenia i życia.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życia opiece tej Siły, jakkolwiek ją pojmujemy.
4. Zrobiliśmy gruntowny, odważny oraz osobisty obrachunek moralny i finansowy.
5. Wyznaliśmy sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby uwolnić nas od tych wad charakteru.
7. Pokornie prosiliśmy Boga (jakkolwiek go pojmujemy) aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście tym ludziom, wobec których było to możliwe z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal osobisty obrachunek i jeśli byliśmy w błędzie, natychmiast przyznaliśmy się do tego.
11. Szukaliśmy poprzez modlitwę i medytację lepszego, świadomego kontaktu z Bogiem, jakkolwiek go pojmujemy, modląc się jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz siłę do jej spełnienia.
12. Włożywszy wysiłek w to, aby stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach, staraliśmy się nieść posłanie innym nałogowym hazardzistom.

PROGRAM JEDNOŚCI

Jeżeli chcemy zachować jedność nasze doświadczenia pokazują, że:

1. Nasze wspólne dobro jest najważniejsze, indywidualny powrót do zdrowia zależy od jedności grupy.
2. Nasi liderzy są tylko zaufanymi sługami, oni nie rządzą.
3. Jedynym wymogiem dla członków Anonimowych Hazardzistów jest pragnienie, by przestać uprawiać hazard.
4. Każda grupa powinna rządzić się sama z wyjątkiem spraw dotyczących innych grup Anonimowych Hazardzistów jako całości.
5. Anonimowi Hazardziści mają tylko jeden najważniejszy cel - nieść swoje posłanie do nałogowych hazardzistów, którzy ciągle cierpią.
6. Anonimowi Hazardziści nie mogą nigdy poręczać, finansować i użyczać nazwy Anonimowych Hazardzistów żadnym pokrewnym organizacjom i innym przedsiębiorstwom, tak aby kwestie finansowe, własnościowe i prestiżowe nie odwracały nas od najważniejszego celu.
7. Każda Grupa Anonimowych Hazardzistów musi być w pełni samowystarczalna, musi odmawiać zewnętrznego wspierania.
8. Anonimowi Hazardziści powinni pozostać zawsze nie zawodowcami, ale nasze centra usługowe mogą zatrudniać specjalnych pracowników.
9. Anonimowi Hazardziści nie mogą nigdy organizować się w struktury, ale mogą tworzyć komitety i ciała usługowe bezpośrednio odpowiedzialne przed tymi, którym służą.
10. Anonimowi Hazardziści nie zajmują stanowiska w żadnych sprawach zewnętrznych, stąd nazwa Anonimowi Hazardziści nie może być wciągnięta w żadną publiczną dyskusję.
11. Nasza polityka wobec środków masowego przekazu powinna polegać bardziej na przyciąganiu niż promocji; powinniśmy zawsze zachować osobistą anonimowość w stosunku do prasy, radia, filmu i telewizji.
12. Anonimowość jest duchową podstawą programu Anonimowych Hazardzistów przypominającą nam zawsze, aby przedkładać zasady nad sprawy osobiste.

CO TO JEST PATOLOGICZNY HAZARD?

Patologiczny hazard jest chorobą, postępującą w swojej naturze, która nigdy nie może być wyleczona, ale może być zatrzymana.

Przed zgłoszeniem się do Anonimowych Hazardzistów, wielu graczy oskarżało się o słabość moralną lub o bycie „do niczego”. Idea Anonimowych Hazardzistów zakłada, że obsesyjni gracze są ludźmi bardzo chorymi, którzy mogą poprawić swój stan jedynie dzięki właściwemu przestrzeganiu zasad programu, który okazał się skuteczny dla wielu tysięcy innych kobiet i mężczyzn mających problem z hazardem lub patologicznym hazardem.

CO W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI POWINIEN ZROBIĆ NAŁOGOWY HAZARDZISTA, ABY PRZESTAĆ UPRAWIAĆ HAZARD?

Nałogowy hazardzista, powinien być gotów do zaakceptowania faktu, że znajduje się w szponach postępującej choroby i pragnąć uwolnienia się od niej. Nasze doświadczenie pokazało, iż program Anonimowych Hazardzistów jest skuteczny w przypadku każdego, kto chce przestać grać. Jednak, nie będzie on na pewno skuteczny w przypadku ludzi, którzy nie mają odwagi stawić czoła wszystkim faktom dotyczącym tej choroby.

W JAKI SPOSÓB MOŻESZ STWIERDZIĆ CZY JESTEŚ NAŁOGOWYM HAZARDZISTĄ?

Jedynie ty sam możesz podjąć tę decyzję. Większość ludzi zgłasza się do Anonimowych Hazardzistów, kiedy są już gotowi przyznać, że hazard dał im się we znaki. Również we Wspólnocie Anonimowych Hazardzistów nałogowy hazardzista określany jest jako osoba, której graniu spowodowało duże spustoszenia w jej życiu i powoduje coraz większe problemy w każdej dziedzinie.

Wielu członków wspólnoty doświadczyło przerażających przeżyć zanim byli gotowi przyjąć pomoc. Inni doświadczyli powolnego i subtelnego procesu degradacji, który ostatecznie doprowadził ich do punktu, kiedy musieli przyznać, że ponieśli klęskę.

JAK MOŻNA PRZESTAC UPRAWIAĆ HAZARD DZIĘKI PROGRAMOWI ANONIMOWYCH HAZARDZISTÓW?

Zrealizowanie tego celu jest możliwe dzięki zmianie własnego charakteru. Aby to osiągnąć trzeba mieć wiarę w podstawowe koncepcje Programów Zdrowienia i Jedności Anonimowych Hazardzistów i zgodnie z nimi postępować.

Nie istnieją skróty w drodze do osiągnięcia wiary i zrozumienia. Wyjście z jednego z najbardziej kłopotliwych i podstępnych uzależnień wymaga nie lada wysiłku.

UCZCIWOŚĆ, OTWARTOŚĆ UMYŚLU I CHĘĆ to kluczowe hasła w naszym zdrowieniu.

CZY WIEDZA NA TEMAT TEGO DLACZEGO GRALIŚMY JEST WAŻNA?

Być może, jednak jak dotąd, jeżeli chodzi o zaprzestanie gry, wielu Anonimowych Hazardzistów przestało grać bez znajomości wiedzy na temat dlaczego grali.

JAKIE SĄ NIEKTÓRE CECHY CHARAKTERYSTYCZNE DLA OSOBY, KTÓRA JEST NAŁOGOWYM HAZARDZISTĄ?

1. NIEMOŻNOŚĆ I NIECHĘĆ ZAAKCEPTOWANIA RZECZYWISTOŚCI. A co za tym idzie, ucieczka w świat marzeń hazardu.
2. EMOCJONALNA NIEPEWNOŚĆ. Nałogowy hazardzista odnajduje jego lub jej emocjonalny komfort jedynie „w akcji”. Nierzadko słyszy się, jak członek Anonimowych Hazardzistów mówi: „Jedynym momentem, kiedy czułem się dobrze, był czas kiedy siedziałem przy stole do pokera. Tam czułem się bezpieczny i spokojny. Nikt niczego ode mnie nie wymagał. Ja wiedziałem, że niszczę samego siebie, ale jednocześnie miałem poczucie bezpieczeństwa.”
3. NIEDOJRZAŁOŚĆ. Chęć posiadania wszystkich ważnych rzeczy w życiu bez większego wysiłku z ich strony, wydaje się być wspólną cechą charakteru wielu nałogowych hazardzistów. Wielu naszych członków akceptuje fakt, że nie chcieli dorosnąć.

Podświadomie czuli, że uda im się uniknąć dojrzałej odpowiedzialności, stawiając na kręcące się koło albo na odwrócenie się karty a walka by uciec przed odpowiedzialnością w końcu stawała się podświadomą obsesją.

Wydaje się także, że nałogowy hazardzista odczuwa silną wewnętrzną presję, aby zdobyć Wielką Wygraną i mieć poczucie wszechmocy. Nałogowy hazardzista jest gotów zrobić wszystko (nawet gdyby to było aspołeczne), aby podtrzymać taki obraz siebie, jakim chciałby, by widzieli go inni.

Istnieje również teoria, że hazardziści podświadomie chcą przegrać, aby ukarać siebie. Jest wiele dowodów na poparcie tej teorii.

CO TO JEST ŚWIAT MARZEŃ NAŁOGOWEGO HAZARDZISTY?

Jest to kolejna wspólna cecha hazardzistów, którzy spędzają wiele czasu tworząc wizje wielkich i wspaniałych czynów, które dokonają, jak tylko trafi im się Wielka Wygrana. Często postrzegają siebie jako filantropów i ludzi uroczych. Marzy im się, że dostarczą rodzinom i przyjaciołom nowe samochody, futra z norek i inne luksusy. Nałogowi hazardziści wyobrażają samych siebie, jako ludzi wiodących przyjemne i dostatnie życie, możliwe dzięki swojemu „systemowi”. Służący, apartamenty, drogie ubrania, czarujący przyjaciele, jachty, podróże dookoła świata, to tylko niektóre ze wspaniałości, które czekają tuż za rogiem, jak tylko wygrają wreszcie swoją Wielką Wygraną.

Żałosne, niestety, jest to, że każda wygrana nie jest wystarczająco wysoka, aby spełnić choć najmniejsze marzenie. Kiedy nałogowi hazardziści wygrywają, grają dalej, snując jeszcze większe marzenia. Kiedy przegrywają, grają dalej w beznadziejnej desperacji, a rozpacz jest ogromna, bo przecież upada właśnie świat ich marzeń. Niestety, będą próbowali się odegrać, jeszcze częściej marząc i jeszcze dotkliwiej potem cierpiąc. Nikt nie może ich przekonać, że te wielkie plany nie doczekają się realizacji. Oni wierzą, że się uda, bo bez tych marzeń życie byłoby dla nich nie do zniesienia.

CZY UZALEŻNIENIE OD HAZARDU JEST GŁÓWNIEM PROBLEMEM FINANSOWYM?

Nie, jest to problem natury emocjonalnej. Osoba znajdująca się w szponach tej choroby tworzy niezliczone ilości problemów, które wydają się jej nie do rozwiązania. Oczywiście, problemy finansowe są nieuniknione, ale hazardziści doświadczają także kłopotów małżeńskich, prawnych i dotyczących zatrudnienia.

Nałogowi hazardziści tracą przyjaciół a rodzina odrzuca ich.

Spśród wszystkich tych trudności, problemy finansowe wydają się najłatwiejsze do rozwiązania. Kiedy nałogowy hazardzista dołącza do Anonimowych Hazardzistów i przestaje grać, jego dochody zwykle wzrastają i nie ma więcej finansowych odpływów gotówki powodowanych grą. Wkrótce też, finansowa presja zmniejsza się. Nasi członkowie odkryli, że najprościej wyjść z finansowych tarapatów dzięki ciężkiej pracy i spłacaniu długów. Zapożyczanie się i użyczenie pieniędzy (zwolnienia za kaucją) we Wspólnocie Anonimowych Hazardzistów jest uważane za szkodliwe dla naszego zdrowienia i nie powinno mieć miejsca. Najtrudniejszym i najbardziej czasochłonnym problemem z którym staniemy twarzą w twarz, będzie dokonywanie zmian w naszych charakterach. Większość członków upatruje w tym największego wyzwania, nad którym trzeba zacząć pracować natychmiast i kontynuować ten wysiłek do końca życia.

DLACZEGO HAZARDZISTA NIE MOŻE PO PROSTU SIŁĄ WOLI POWSTRZYMAĆ SIĘ OD HAZARDU?

Wierzymy, że większość ludzi, o ile są uczciwi wobec siebie, zauważy, że brakuje im siły, by rozwiązać niektóre swoje problemy. Jeżeli chodzi o hazard, znaliśmy wielu hazardzistów, którzy byli w stanie powstrzymać się od grania nawet przez dłuższy okres, co usypiało ich czujność i w sprzyjających okolicznościach, znowu zaczęli grać zupełnie nie myśląc o konsekwencjach. Zdolności obronne na które liczyli, zdawanie się na siłę woli, otwierały drogę najbardziej trywialnym wymówkom, aby zagrać. Odkryliśmy, że silna wola i samoświadomość, nie pomogą w tych umysłowych pustych dziurach, ale przestrzeganie zasad duchowych wydaje się być

rozwiązaniem naszych problemów. Większość z nas czuje, że wiara w Siłę większa niż my sami jest nieodzowna, by trwać w pragnieniu powstrzymania się od hazardu.

CZY NAŁOGOWY HAZARDZISTA BĘDZIE MÓGŁ JESZCZE KIEDYKOLWIEK ZAGRAĆ NORMALNIE?

Nie. Pierwsze obstawienie jest dla hazardzisty tym, czym dla alkoholika jest pierwszy kieliszek alkoholu. Prędzej czy później popadnie on w ten sam dawny destrukcyjny wzór zachowania.

Kiedy już raz przekroczy się niewidzialną granicę nieodpowiedzialnego i niekontrolowanego hazardu, już nigdy nie można odzyskać nad nim kontroli. Gdy nasi członkowie, którzy nawet po wielomiesięcznej abstynencji eksperymentowali z małymi obstawieniami, skutki były zawsze katastrofalne. Dawna obsesja nieuchronnie powracała.

Nasze, Anonimowych Hazardzistów doświadczenie dowodzi, że wszystko sprowadza się do pytania: uprawiać hazard – ryzykując postępującą degradację – albo nie uprawiać hazardu – i budować lepszy sposób życia.

CZY TO OZNACZA, ŻE NAWET NIE MOGĘ UCZESTNICZYĆ W GRZE O MAŁĄ STAWKĘ LUB W JAKIEJKOLWIEK ŚWIATOWEJ LOTERII?

Tak, dokładnie to oznacza. Stoimy na stanowisku i członkowie wspólnoty Anonimowych Hazardzistów to stwierdzili, że pierwszy zakład jest tym, czego należy unikać, nawet jeśli to będzie zakładanie się o filiżankę kawy.

GRAM JEDYNIENIE SPORADYCZNIE. CZY POTRZEBUJĘ ANONIMOWYCH HAZARDZISTÓW?

Tak. Nałogowi gracze, którzy przyłączyli się do ruchu Anonimowych Hazardzistów często stwierdzali, że chociaż grali sporadycznie, to jednak w przerwach nie myśleli konstruktywnie. Charakterystyczne dla tych okresów abstynencji były: nerwowość, irytacja, frustracja, niezdecydowanie i ciągłe załamywanie się osobistych relacji. Ci

sami ludzie często stwierdzali, że program Anonimowych Hazardzistów był dla nich odpowiedzią, jak wyeliminować wady charakteru i stawał się przewodnikiem ku moralnemu rozwojowi.

JAKA JEST DEFINICJA HAZARDU?

HAZARD dla nałogowego hazardzisty definiuje się następująco: jakiegokolwiek obstawienie lub zakład, nieważne – dla siebie lub innych, dla pieniędzy czy nie, nieważne jak drobny lub nieistotny, jeżeli jego wynik zależy od przypadku bądź „umiejętności” stanowi hazard.

DWADZIEŚCIA PYTAŃ

1. Czy kiedykolwiek traciłeś czas przeznaczony na pracę lub szkołę z powodu hazardu ?
2. Czy uprawianie hazardu powodowało kiedykolwiek, że twoje życie rodzinne stawało się nieszczęśliwe?
3. Czy hazard wpływał na twoją reputację ?
4. Czy kiedykolwiek odczuwałeś wyrzuty sumienia po grze?
5. Czy kiedykolwiek uprawiałeś hazard, aby zdobyć pieniądze na spłatę długów albo by rozwiązać finansowe trudności?
6. Czy uprawianie hazardu powodowało zmniejszenie się twojej ambicji lub skuteczności?
7. Czy po przegranej czułeś, że musisz wrócić, tak szybko jak to możliwe, by odrobić swoje straty?
8. Czy po wygranej miałeś silny przymus, aby wrócić i wygrać więcej ?
9. Czy często uprawiałeś hazard dopóki twoja ostatnia złotówka została przegrana?
10. Czy kiedykolwiek brałeś pożyczki, aby sfinansować swój hazard?
11. Czy kiedykolwiek sprzedawałeś coś, aby sfinansować hazard ?
12. Czy byłeś niechętny, aby użyć "hazardowych pieniędzy" na normalne wydatki ?
13. Czy hazard powodował, że przestawałeś dbać o dobrobyt własny lub swojej rodziny?

14. Czy kiedykolwiek uprawiałeś hazard dłużej niż zaplanowałeś ?
15. Czy kiedykolwiek grałeś, aby uciec od zmartwień i kłopotów ?
16. Czy kiedykolwiek popełniłeś lub rozważałeś popełnienie nielegalnego czynu, aby sfinansować hazard?
17. Czy uprawianie hazardu powodowało, że masz kłopoty ze snem ?
18. Czy kłótnie, rozczarowania lub frustracje wywołują w twoim wnętrzu impuls do hazardu?
19. Czy kiedykolwiek miałeś pragnienie, aby świętować jakieś szczęśliwe wydarzenia poprzez uprawianie hazardu przez kilka godzin?
20. Czy kiedykolwiek brałeś pod uwagę autodestrukcję lub samobójstwo w wyniku twojego hazardu ?

Większość nałogowych hazardzistów odpowiada „ tak” przynajmniej na siedem z tych pytań.

DO WSZYSTKICH ANONIMOWYCH HAZARDZISTÓW A W SZCZEGÓLNOŚCI DO NOWYCH UCZESTNIKÓW ANONIMOWYCH HAZARDZISTÓW:

1. Uczęszczaj na tak wiele mityngów, jak to jest możliwe, ale przynajmniej na jedno spotkanie na tydzień. MITYNGI ZADZIAŁAJĄ.
2. Telefonuj do innych uczestników tak często, jak to jest możliwe pomiędzy mityngami. UŻYWAJ LISTY TELEFONÓW!
3. Nie testuj lub nie kuś samego siebie. Nie przyłączaj się do znajomych, którzy uprawiają hazard . Nie chodź do lub w pobliże miejsc w których uprawia się hazard.

NIE GRAJ HAZARDOWO W COKOLWIEK!

To obejmuje rynki papierów wartościowych, towarowych, transakcje opcyjne, kupowanie losów lub granie na loterii, loterię fantową, rzucanie monetą lub zakłady totalizatora sportowego.

4. Żyj Programem Anonimowych Hazardzistów JEDEN DZIEŃ NA RAZ. Nie próbuj rozwiązywać wszystkich swoich problemów natychmiast.
5. Często czytaj Program ZDROWIENIA i JEDNOŚCI (12 Kroków i 12 Tradycji) oraz stale przeglądaj Dwadzieścia Pytań. Stosuj Kroki w swoich codziennych

sprawach. Te Kroki są podstawą całego Programu Anonimowych Hazardzistów i praktykowanie ich jest kluczem do twojego rozwoju. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, pytaj swoich Zaufanych Sług i Sponsorów.

6. Kiedy będziesz na to gotowy, Zaufani Słudzy mogą przeprowadzić spotkanie Grupy Zmniejszania Presji lub przewartościowania dotyczącego ciebie i twojego współmałżonka (jeśli jesteś po ślubie). Zastosowanie tego pomoże w twoim zdrowieniu (przyp. tłum. pomoże złagodzić prawne, finansowe, zawodowe i osobiste napięcia.)

Bądź cierpliwy! Dni i tygodnie będą szybko mijały i to, że regularnie uczestniczysz w mityngach, zachowujesz abstynencję od hazardu i stosujesz się do wskazówek zawartych na tej stronie, sprawi, że doświadczysz dalszego zdrowienia.