

Nie gram w ciemno

**JAK CHRONIĆ NASTOLATKA
PRZED PUŁAPKAMI HAZARDU?**

Broszura dla rodziców i opiekunów prawnych

**NIE GRAM W CIEMNO -
JAK CHRONIĆ NASTOLATKA
PRZED PUŁAPKAMI HAZARDU?**

Program pilotażowy:

NIE GRAM W CIEMNO

Program profilaktyki uniwersalnej uprawiania hazardu.

Broszura dla rodziców i opiekunów prawnych.

Autorki:

dr Magdalena Rowicka

dr Bernadeta Lelonek-Kuleta

Nadzór merytoryczny

Tomasz Kowalewicz

Projekt graficzny, okładka i skład

Ewa Jarosiewicz

© by Minister Zdrowia i Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom
Warszawa 2026

Wydanie I

ISBN 978-83-962574-9-9

Egzemplarz bezpłatny

**Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów
Hazardowych na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.**

Wydawca:

Fundacja Praesterno

ul. Widok 22 lokal 30

00-023 Warszawa

tel.: +48 601 311 454

Spis treści

1. O programie „Nie gram w ciemno”	5
2. Dlaczego ten problem jest ważny?	5
3. Dlaczego granie w gry hazardowe jest niebezpieczne?	5
4. Mechanizmy pułapki: Zniekształcenia poznawcze	6
5. Na co zwracać uwagę? Sygnały alarmowe	6
6. Co mogą zrobić rodzice?	7
7. Reklama hazardu	9
8. Jak się bronić? Jak bronić dziecko?	10
9. Jak wiedza na temat prawdopodobieństwa chroni nastolatki?	11
10. Gry komputerowe online a hazard	12
11. Dlaczego zakłady bukmacherskie są szczególnie ryzykowne dla fanów sportu?	13
12. Gdzie szukać pomocy?	14

1. O PROGRAMIE „NIE GRAM W CIEMNO”

Charakterystyka: Program „Nie gram w ciemno” to krótkie, **5-spotkaniowe oddziaływanie profilaktyczne** skierowane do uczniów szkół średnich w wieku **15-18 lat**.

Główny cel: Głównym celem programu jest profilaktyka zachowań hazardowych wśród młodzieży. Cel ten będzie realizowany poprzez edukację młodzieży na temat **prawdopodobieństwa w hazardzie** oraz mechanizmów tzw. **zniekształceń poznawczych** (błędów w myśleniu).

Metoda: Program uczy **krytycznego myślenia** i analizy matematycznej gier losowych, co pomaga zmienić postawę wobec hazardu na bardziej krytyczną.

2. DLACZEGO TEN PROBLEM JEST WAŻNY?

Powszechność: Badania wskazują, że **33,5% młodzieży w wieku 15-18 lat** angażowało się w hazard na pieniądze w ciągu ostatniego roku poprzedzającego badanie¹.

Zagrożenie uzależnieniem: Wśród grających nastolatków blisko co czwarty (**24,2%**)¹ przejawia symptomy **problemowego grania hazardowego**.

Nowe zagrożenia: Poważnym problemem jest hazard w formie elektronicznej oraz gry online bazujące na mechanikach hazardowych (np. losowość wyników, obecność wirtualnej waluty), które mogą być **wprowadzeniem do prawdziwego hazardu**².

3. DLACZEGO GRANIE W GRY HAZARDOWE JEST NIEBEZPIECZNE?

Granie w gry hazardowe jest nielegalne dla osób poniżej 18. roku życia. Dlaczego? Ponieważ niesie ze sobą pewne ryzyko. Hazard początkowo stanowiącą emocjonującą rozrywkę skojarzoną z nadzieją na zysk, z czasem może doprowadzić do poważnego zaburzenia. Na przestrzeni wielu lat badań wykazano, że regularne granie hazardowe może doprowadzić do uzależnienia, którego głównymi cechami są:

- ▶ Upośledzenie kontroli nad podejmowaniem przez siebie aktywności hazardowej – nieumiejętność powstrzymania się od gry, niezdolność do zaprzestania gry po jej podjęciu, brak kontroli nad kwotami poświęcanymi na grę;
- ▶ Zaabsorbowanie grą – granie hazardowe zaczyna zajmować coraz większą przestrzeń w życiu młodego człowieka, w konsekwencji wypierając z niego inne aktywności (relacje, naukę, zainteresowania...);
- ▶ Negatywne konsekwencje gry – hazard zaczyna wywoływać negatywne skutki

¹ Moskalewicz, J., Badora, B., Feliksiak, M., Gwiazda, M., Kawalec, I., Omyła-Rudzka, M., Roguska, B., Scovil, J. (2024). Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2023/2024. Raport, Fundacja CBOS, Warszawa, 2024, https://kcpcu.gov.pl/wp-content/uploads/2024/01/Hazard_2024_raport_FIN_wersja-poprawiona2-1.pdf [dostęp 14.07.2025]

² Badora, B., Feliksiak, M., Głowacki, A., Gwiazda, M., Herrmann, M., Marczewski, Z. i Roguska, B. (2017). Nastolatki w sieci hazardu. Pogłębiona analiza zjawiska hazardu online z perspektywy grających nastolatków jako grupy szczególnie narażonej na zagrożenia będące jego skutkiem. Raport. Fundacja CBOS, Warszawa, 2017. <https://kcpcu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/nastolatki-w-sieci-hazardu.-poglebiona-analiza-zjawiska-hazardu-online-z-perspektywy-grajacych-nastolatkow-jako-grupy-szczegolnie-narazonej-na-zagrozenia-bedace-jego-skutkiem.pdf> [dostęp online 17.06.2024]

w życiu młodego człowieka:

- ▶ Zmiany w zachowaniu: nerwowość, izolacja społeczna, kłamstwa i drobne oszustwa, kradzieże.
- ▶ Problemy szkolne: pogorszenie wyników w nauce, wagary i brak motywacji.
- ▶ Problemy zdrowotne: trudności ze snem, niewłaściwa dieta i stres wynikający z presji finansowej.

4. MECHANIZMY PUŁAPKI: ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE

Błędne przekonania: Młodzież często wierzy, że dzięki „systemom” lub umiejętnościom może kontrolować wynik gry, co jest nieprawdą, bo o wygranej w hazardzie decyduje **losowość i przypadek**.

Pułapka „małych kroków”: Uzależnienie nie rozwija się z dnia na dzień; często zaczyna się od sporadycznego grania i małych stawek, które z czasem rosną, prowadząc do ukrywania wydatków przed rodziną. Coraz większe angażowanie się w grę hazardową wynika z szeregu mechanizmów typowych dla grania hazardowego – np. iluzji, że przegrane pieniądze można odzyskać („odegrać”) albo przekonania, że istnieje system pozwalający przewidzieć wynik gry hazardowej. Hazard żeruje na błędach myślowych (inaczej – zniekształceniach poznawczych), takich jak:

- ▶ **Błąd hazardzisty:** Przekonanie, że po serii przegranych wygrana „musi” w końcu nastąpić (np. „skoro 10 razy wypadła reszka, to teraz na pewno wypadnie orzeł”).
- ▶ **Iluzja kontroli:** Wiara, że określone rytuały (np. dmuchnięcie w kostkę) lub wiedza o statystykach pozwolą „ograć” system.
- ▶ **Selektywna pamięć:** Pamiętanie o sporadycznych wygranych przy jednoczesnym ignorowaniu i zapominaniu o licznych przegranych.
- ▶ **Nierealistyczny optymizm:** Nadmierne oczekiwanie sukcesu przy całkowitym ignorowaniu matematycznego prawdopodobieństwa porażki.

5. NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ? SYGNAŁY ALARMOWE

Objawy związane z zaburzeniem uprawiania hazardu mają niespecyficzny charakter i mogą przypominać objawy na przykład dotyczące używania substancji psychoaktywnych, dlatego próbując zrozumieć zachowanie nastolatka warto także rozważyć, czy objawy te nie są związane z hazardem. Rozwój uzależnienia jest procesem, który nie dzieje się z dnia na dzień, a początkowe granie za małe stawki z czasem rozwija się w coraz większe zaangażowanie, które nastolatek stara się ukryć przed otoczeniem. W przypadku zauważenia tych sygnałów, warto porozmawiać ze specjalistą zajmującym się uzależnieniami behawioralnymi.

Najczęstsze sygnały alarmowe świadczące o problemach z hazardem u młodzieży można podzielić na kilka kluczowych kategorii obejmujących zmiany w zachowaniu, sferze finansowej oraz funkcjonowaniu szkolnym.

Do najważniejszych sygnałów ostrzegawczych należą:

- ▶ **Zmiany w zachowaniu i emocjach:** Nastolatek może stać się **nerwowy, rozdrażniony, niecierpliwy lub wykazywać silny niepokój, także podczas oglądania rozgrywek sportowych**. Charakterystyczna jest także **izolacja społeczna**, wycofywanie się z kontaktów z rodziną oraz rówieśnikami, którzy nie zajmują się hazardem.
- ▶ **Problemy finansowe:** Sygnałem alarmowym są **częste prośby o pożyczenie pieniędzy**, zaciąganie długów u znajomych oraz **ukrywanie przed rodziną faktycznych wydatków**. Niepokój powinno budzić także częste zgłaszanie zagubienia lub kradzieży osobistego przedmiotu, który tak naprawdę nastolatek mógł sprzedać.
- ▶ **Problemy szkolne:** Dochodzi do nagłego **pogorszenia wyników w nauce, pojawiają się wagary** oraz brak motywacji do dalszej edukacji. Hazard staje się głównym tematem rozmów, a uczeń często chwali się rzekomymi wygranymi.
- ▶ **Zachowania nieetyczne:** Problemowe granie często wiąże się z **kłamstwami oraz drobnymi oszustwami**, szczególnie wobec rodziców, w celu zdobycia funduszy na dalszą grę.
- ▶ **Zmiany fizyczne i zdrowotne:** Osoba z problemem hazardowym może mieć **trudności ze snem** lub wykazywać nadmierną senność w ciągu dnia, co często wynika ze spędzania nocy na stronach hazardowych. Stres związany z presją finansową może prowadzić do dolegliwości somatycznych, takich jak **bóle głowy czy duszności**.
- ▶ **Utrata kontroli:** Bardzo ważnym sygnałem jest trudność w ograniczeniu czasu spędzanego na graniu oraz **zaniedbywanie dotychczasowych pasji**, np. hobby sportowego.

6. CO MOGĄ ZROBIĆ RODZICE?

Rozmawiaj o losowości: Wyjaśniaj dziecku, że w grach takich jak loterie czy automaty, **prawdopodobieństwo wygranej jest skrajnie niskie** (np. w Lotto to 1 do blisko 14 milionów) i żadne „szczęśliwe liczby” tego nie zmieniają (o tym nieco dalej...).

Wzmacniaj krytyczne myślenie: Ucz dziecko analizowania komunikatów medialnych i reklam, które przedstawiają hazard w samych superlatywach (o tym nieco dalej...).

Buduj poczucie własnej skuteczności: Nastolatki pewne siebie i wyposażone w wiedzę o mechanizmach hazardu są **bardziej odporne na presję rówieśników** i reklamy (o tym nieco dalej...).

Monitoruj dostępność: Zwróć uwagę na dostęp dziecka do internetowych platform hazardowych i darmowych kasyn online.

Bądź wzorem: Postawy rodzinne wobec hazardu mają kluczowe znaczenie – jeśli rodzice traktują hazard jako łatwy sposób na zarobek, dziecko może przejąć ten wzorec.

Rozmowa z nastolatkiem o niskim prawdopodobieństwie wygranej w Lotto powinna opierać się na faktach matematycznych i demaskowaniu błędów myślowych. Zgodnie z założeniami programu „Nie gram w ciemno”, celem takiej edukacji jest zmiana postawy na bardziej krytyczną poprzez zrozumienie mechanizmów losowości.

Oto kluczowe argumenty i strategie, które warto wykorzystać w takiej rozmowie:

I. Uświadomienie skali prawdopodobieństwa

Zamiast operować abstrakcyjnymi liczbami, warto zestawić szansę na wygraną w Lotto z innymi, bardziej realnymi zdarzeniami losowymi. Prawdopodobieństwo trafienia „szóstki” (6 z 49) wynosi około **1 do 14 milionów** (dokładnie 1 do 13 983 816).

Można to porównać do ryzyka wystąpienia tragicznych zdarzeń, które statystycznie są znacznie bardziej prawdopodobne niż wygrana: **śmierć w wypadku samochodowym**: 1 na 6 000, ale także nieco mniej prawdopodobne niż **śmierć w katastrofie lotniczej**: 1 na 13 000 000.

Podkreślenie, że łatwiej zginąć w katastrofie lotniczej niż wygrać w Lotto, pomaga nastolatкови zrozumieć, jak znikomą szansę na wygraną realnie posiada.

II. Obalenie mitu „szczęśliwych systemów”

Nastolatki często wierzą w strategie wyboru liczb, które rzekomo zwiększają szansę. Należy wyjaśnić, a najlepiej sprawdzić w praktyce (np. kostkami do gry), że w grach losowych **każda kombinacja jest tak samo (mało) prawdopodobna**:

- ▶ **Kombinacje kolejne vs rozproszone:** Zestaw liczb takich jak 1, 2, 3, 4, 5, 6 ma dokładnie taką samą szansę na wylosowanie jak dowolny zestaw „rozrzucony” (np. 3, 16, 24, 30, 37, 42).
- ▶ **Brak pamięci maszyny losującej:** Każde losowanie jest zdarzeniem **niezależnym**. To, że jakaś liczba wypadła ostatnio (lub nie wypadła od dawna), nie ma żadnego wpływu na to, co stanie się w kolejnym losowaniu.

III. Wyjaśnienie pułapek psychologicznych

Warto porozmawiać o tym, dlaczego nasz mózg nas oszukuje i każe wierzyć w wygraną:

- ▶ **Heurystyka dostępności:** Wygrane są szeroko nagłaśniane w mediach, co sprawia, że łatwiej je sobie przypomnieć. Powoduje to błędne przekonanie, że wygrane zdarzają się często, podczas gdy miliony porażek pozostają niewidoczne. Wykorzystują to zjawisko operatorzy gier rozpowszechniając informacje o dużych wygranych.
- ▶ **Błąd hazardzisty:** To wiara, że po serii „pecha” los musi się odwrócić i „oddać” wygraną. W rzeczywistości prawdopodobieństwo wygranej pozostaje stałe i niezmiennie, a „fortuna” nie jest sprawiedliwa.
- ▶ **Prawie wygrana:** Jeśli nastolatek trafił np. 5 z 6 liczb, może czuć, że był „blisko” i następnym razem na pewno mu się uda. Należy wyjaśnić, że „bliskie trafienie” w przeszłości w żaden sposób nie zwiększa szans na pełne trafienie w przyszłości, ponieważ każde kolejne losowanie jest niezależne od wyniku poprzedniego losowania.

IV. Prawo Wielkich Liczb

Można wytłumaczyć, że zasady statystyki, według których wyniki losowych zdarzeń (np. rzutów monetą) „dążą do równowagi”, działają tylko przy ogromnej, liczonej w milionach liczbie prób. W skali pojedynczego człowieka, który kupuje kilka losów, te zasady nie mają zastosowania – każde pojedyncze losowanie to czysty, nieprzewidywalny przypadek.

Podsumowując, rozmowa powinna zmierzać do wniosku, że granie w Lotto nie jest strategią zdobywania korzyści finansowych, lecz formą hazardu o skrajnie niskiej efektywności, gdzie matematyczna przewaga zawsze leży po stronie organizatora, a nie gracza. Najlepiej sprawdzić wspólnie losowość w zabawie kostkami czy monetami.

7. (UKRYTA) REKLAMA HAZARDU

Wspieranie krytycznego myślenia o reklamach hazardu polega przede wszystkim na budowaniu **odporności nastolatka na przekazy medialne**, poprzez dostarczanie mu rzetelnej wiedzy matematycznej oraz demaskowanie mechanizmów manipulacji stosowanych przez przemysł hazardowy. Przemysł ten stosuje różnorodne mechanizmy manipulacji, które mają na celu przyciągnięcie młodzieży i skłonienie jej do podejmowania ryzykownych działań, np.:

- ▶ **Wybiórczy i niewiarygodny przekaz w mediach:** Informacje o hazardzie prezentowane w mediach społecznościowych (w materiałach youtuberów i influencerów), filmach są często selektywne i przedstawiają granie wyłącznie w **pozytywnym świetle**. Reklamy sugerują, że hazard nie wiąże się z ryzykiem, a wygrane są znacznie częstsze, niż ma to miejsce w rzeczywistości.
- ▶ **Wykorzystywanie influencerów:** Na vlogach i kanałach społecznościowych promowane są rzekome „**techniki**” i „**systemy**”, które mają zwiększać szanse na zwycięstwo (np. unikanie dat urodzin czy typowanie określonych sekwencji). W rzeczywistości służy to budowaniu złudnego przekonania, że gracz ma kontrolę nad procesem losowym, podczas gdy wszystkie kombinacje są równie prawdopodobne. Influencerzy niejednokrotnie współpracują z dostawcami gier, a prezentowane przez nich wyniki gry mogą być „ustawione”, a nie losowe.
- ▶ **Projektowanie mechaniki gier w celu prowokowania błędów poznawczych:** Przemysł hazardowy celowo projektuje urządzenia tak, by gracze ulegali **błędowi hazardzisty**. Przykładem są ekrany w ruletce pokazujące historię ostatnich 10 wyników, co ma sugerować, że znajomość poprzedniego wyniku zwiększa szanse na wytypowanie kolejnego (co jest przykładem zniekształcenia poznawczego, kolejny wynik nie jest w żaden sposób zależny od poprzedniego).
- ▶ **Wprowadzenie do hazardu poprzez gry online z mechaniką hazardową:** Bardzo skutecznym mechanizmem jest oferowanie **darmowych kasyn online** oraz gier bazujących na mechanice hazardowej, które operują wirtualną walutą (m.in. lootboxy). Takie platformy omijają przepisy prawa, przez co są łatwo dostępne dla dzieci i młodzieży oraz mogą stanowić bezpośrednie wprowadzenie do hazardu na prawdziwe pieniądze.
- ▶ **Wykorzystywanie „efektu utopionych kosztów”:** Przemysł czerpie zyski z faktu, że osobie, która już zaangażowała czas i środki, trudno przyznać się do błędu. Gracz brnie w hazard dalej, licząc na odzyskanie dotychczasowych strat, co jest mechanizmem celowo podtrzymywanym przez organizatorów gier.
- ▶ **Budowanie iluzji kontroli w zakładach:** W przypadku zakładów bukmacherskich manipulacja polega na utwierdzaniu nastolatków w przekonaniu, że ich **wiedza o sporcie** pozwala przewidzieć wynik zdarzeń losowych. Prowadzi to do częstszego obstawiania i ignorowania faktu, że nawet u faworytów o wyniku ostatecznie w dużym stopniu decyduje przypadek.
- ▶ **Zwiększanie postrzeganej dostępności:** Promowanie hazardu jako łatwo dostępnej rozrywki sprawia, że młodzież częściej się w niego angażuje, a wysoka dostępność jest silnie skorelowana z rozwojem **hazardu problemowego**.

8. JAK SIĘ BRONIĆ? JAK CHRONIĆ DZIECKO?

Poprzez rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia. Oto kluczowe sposoby wspierania tej umiejętności:

- ▶ **Zwiększanie poczucia własnej skuteczności:** Z badań wynika, że wraz ze wzrostem wiedzy nastolatka na temat zasad rządzących hazardem, rośnie jego **poczucie własnej skuteczności**, co sprawia, że staje się on **mniej podatny na sygnały środowiskowe, takie jak reklamy hazardu**. Wiedza o niskim prawdopodobieństwie wygranej stanowi naturalną barierę przed perswazyjnym wpływem marketingu.
- ▶ **Analiza selektywności przekazu:** Reklamy i media (w tym filmy czy posty influencerów) prezentują hazard w sposób **wybiórczy i niewiarygodny**, zazwyczaj pokazując jedynie spektakularne wygrane. Warto dyskutować z młodzieżą o tym, że jest to mechanizm mający na celu stworzenie **błędnego przekonania, iż wygrana jest częstsza niż w rzeczywistości**, podczas gdy statystyczna większość graczy traci pieniądze.
- ▶ **Demaskowanie „systemów” i „technik” promowanych przez influencerów:** W materiałach reklamowych lub na vlogach często pojawiają się sugestie, że istnieją techniki (np. unikanie dat urodzin czy typowanie określonych ciągów), które zwiększają szanse na wygraną. Krytyczne myślenie polega na zrozumieniu, że **żadna metoda nie jest lepsza od innej**, ponieważ w grach losowych wszystkie kombinacje są równie prawdopodobne, a losowania są od siebie niezależne. Warto wspólnie z nastolatkiem krytycznie przeanalizować tego rodzaju materiał internetowy.
- ▶ **Uświadamianie mechanizmów prowokujących błędne myślenie:** jednym z takich mechanizmów jest wyświetlanie na ekranach w ruletce historii ostatnich wyników. Warto wyjaśnić nastolatкови, że jest to celowe działanie branży hazardowej, mające na celu doprowadzenie do popełnienia **błędu hazardzisty** – czyli złudnego przekonania, że skoro np. osiem razy wypadł czarny kolor, to teraz „musi” wypaść czerwony bądź przekonania, że wiedza o poprzednich wynikach jest potrzebna do właściwego obstawiania.
- ▶ **Rozpoznawanie nierealistycznego optymizmu w reklamach:** Marketing hazardowy żeruje na zniekształceniu zwanym **nierealistycznym optymizmem**, sugerując, że „dzisiaj jest twój szczęśliwy dzień” lub że dany kupon „musi być zwycięski”. Edukacja powinna podkreślać, że takie hasła ignorują obiektywne ryzyko i matematyczną losowość, na którą gracz nie ma wpływu.

Podsumowując, najlepszym wsparciem jest zachęcanie młodzieży do zadawania pytania: **„Dlaczego to jest mi pokazywane?”** oraz konfrontowanie obietnic reklamowych z poznaną wiedzą o prawdopodobieństwie i zniekształceniach poznawczych.

9. JAK WIEDZA NA TEMAT PRAWDOPODOBIENSTWA CHRONI NASTOLATKI?

Wiedza na temat prawdopodobieństwa chroni przed angażowaniem się w zachowania ryzykowne – podejmowanie gry hazardowej, poprzez kilka mechanizmów:

- ▶ **Urealnienie szans na wygraną:** Ten program profilaktyczny wykorzystuje dane statystyczne, aby pokazać, jak niskie jest prawdopodobieństwo sukcesu w popularnych grach. Przykładowo, zestawienie szansy na wygraną w Lotto (1 do ok. 14 milionów) z ryzykiem poniesienia śmierci w wypadku samochodowym (1 do 6000) lub rowerowym (1 do 140 000) uświadamia młodym ludziom iluzoryczność nadziei na wzbogacenie się poprzez hazard.
- ▶ **Obalenie błędnych przekonań:** Edukacja statystyczna pozwala zidentyfikować i wyeliminować błędy w myśleniu, takie jak **błąd hazardzisty** czy **iluzja kontroli**. Dzięki statystyce młodzież uczy się, że każde losowanie jest zdarzeniem niezależnym, a „szczęśliwe systemy” czy „gorące numery” nie mają żadnego wpływu na wynik, co demaskuje manipulacje przemysłu hazardowego.
- ▶ **Zrozumienie Prawa Wielkich Liczb:** Statystyka uczy, że rozkłady teoretyczne (np. równomierne wypadanie wszystkich ścianek kostki) sprawdzają się jedynie przy ogromnej liczbie prób, a nie w małej skali rzutów pojedynczego gracza. Chroni to nastolatków przed brnięciem w straty w nadziei, że los „musi się w końcu odwrócić”.
- ▶ **Budowanie odporności na manipulacje:** Wzrost wiedzy matematycznej zwiększa **poczucie własnej skuteczności** u nastolatków. Dzięki temu stają się oni mniej podatni na sygnały środowiskowe, takie jak reklamy hazardu, oraz na presję rówieśników, ponieważ potrafią analitycznie ocenić niebezpieczeństwo płynące z przekazów medialnych.
- ▶ **Rozwój umiejętności krytycznego myślenia:** Nauka statystyki i prawdopodobieństwa wyposaża młodzież w narzędzia krytycznego myślenia, które są przydatne nie tylko w kontekście hazardu, ale także przy podejmowaniu innych życiowych decyzji. Badania wykazują, że uczniowie bardziej zainteresowani matematyką rzadziej angażują się w hazard i postrzegają go jako bardziej niebezpieczny.

Podsumowując, statystyka pełni rolę „**tarczy poznawczej**”, która zastępuje emocjonalne i magiczne myślenie o hazardzie twardymi danymi, co pozwala młodzieży lepiej zrozumieć nieodłączne ryzyko i unikać pułapek finansowych oraz chroni przed uzależnieniem.

10. GRY KOMPUTEROWE ONLINE A HAZARD

Mimo, że granie w gry hazardowe jest nielegalne dla osób niepełnoletnich, to niektóre gry komputerowe (w które grają nastolatki) wykorzystują pewne mechanizmy parahazardowe lub wręcz hazardowe, aby zwiększyć swoje zyski (innego wyjaśnienia nie znajdujemy). W takie gry młodzież nie powinna grać.

- ▶ **Gry online bazujące na mechanice hazardowej:** Są to gry, które odwzorowują mechanizmy znane z kasyn (wynik oparty na przypadku, stawka – tak działają np. lootboxy w grach), ale **nie są uznane ustawowo za hazard**, ponieważ operuje się w nich **walutą wirtualną**, a nie realnymi pieniędzmi. Ze względu na swój charakter mogą one stanowić bezpośrednio wprowadzenie do faktycznych gier hazardowych.
- ▶ **Darmowe kasyna online:** Młodzież biorąca udział w badaniach CBOS potrafiła wskazać ponad 40 nazw stron oferujących tego typu rozrywkę. Gry te są postrzegane jako atrakcyjne, a ich popularność wśród rówieśników jest jednym z głównych powodów angażowania się w nie przez młodzież.
- ▶ **Gry karciane online:** Wymieniane są (obok zakładów bukmacherskich) jako jedna z form gier, od których młodzi ludzie często zaczynają swoją przygodę z hazardem w internecie.

Źródła podkreślają, że granica między tymi grami a prawdziwym hazardem jest bardzo płynna. Młodzież deklaruje, że w internecie **gra również za prawdziwe pieniądze**, co wskazuje na powszechne **omijanie przepisów prawa**. Atrakcyjność tych gier często wynika z błędnego przekonania o możliwości zarabiania pieniędzy dzięki graniu, a osoby korzystające z hazardu internetowego są w wysokim stopniu zagrożone **graniem problemowym**.

Wirtualne waluty w grach online stanowią istotny mechanizm omijania przepisów o hazardzie, ponieważ pozwalają na oferowanie gier bazujących na mechanice hazardowej bez ich formalnego uznania za hazard w świetle prawa. Kluczowe aspekty tego procederu to:

- ▶ **Brak operowania realnym pieniądzem:** Przepisy ustawowe definiują hazard głównie przez pryzmat stawek i wygranych pieniężnych. Gry online wykorzystujące wirtualne waluty lub żetony omijają te regulacje, gdyż formalnie nie dochodzi w nich do obrotu gotówkowego, co sprawia, że nie podlegają one żadnym restrykcjom.
- ▶ **Tworzenie „darmowych kasyn online”:** Młodzież ma dostęp do dziesiątek stron oferujących gry w darmowych kasynach, które naśladują prawdziwy hazard. Choć teoretycznie są one „darmowe”, oswajają użytkownika z mechanizmami losowymi i zniekształceniami poznawczymi, takimi jak błąd hazardzisty czy iluzja kontroli, a także normalizują korzystanie z tego rodzaju gier.
- ▶ **Funkcja wprowadzająca:** Gry te są traktowane jako bezpośrednio wprowadzenie do faktycznych gier hazardowych. Dzięki wirtualnym walutom bariera wejścia jest niska, co sprzyja normalizacji hazardu wśród nastolatków i buduje u nich błędne przekonania o łatwości zarabiania pieniędzy w ten sposób.
- ▶ **Praktyczne omijanie barier wiekowych:** Źródła wskazują, że pomimo teoretycznych blokad, młodzi ludzie deklarują granie w internecie za prawdziwe pieniądze, co jest dowodem na nieszczelność systemu i realne omijanie przepisów chroniących nieletnich przed hazardem.

Wykorzystanie wirtualnych walut sprawia, że granica między rozrywką a hazardem staje się płynna, co dla młodych graczy wiąże się z dużym ryzykiem przejścia do grania problemowego.

11. DLACZEGO ZAKŁADY BUKMACHERSKIE SĄ SZCZEGÓLNIIE RYZYKOWNE DLA FANÓW SPORTU?

Zakłady bukmacherskie są uznawane za szczególnie niebezpieczne dla fanów sportu przede wszystkim ze względu na mechanizm psychologiczny zwany **iluzją kontroli**.

Źródła wskazują na kilka kluczowych powodów, dla których ta grupa osób jest bardziej narażona na ryzyko:

Poczucie przewagi dzięki wiedzy: Osoby interesujące się sportem często wierzą, że ich **ekspercka wiedza** na temat dyscypliny, drużyn czy zawodników pozwala im precyzyjnie przewidzieć wynik meczu. W rzeczywistości jest to zniekształcenie poznawcze, ponieważ fani przeceniają wpływ swoich kompetencji na zdarzenie, w którym istotną rolę zawsze odgrywa **losowość i przypadek**.

Częstsze obstawianie: Przekonanie o umiejętności „przewidywania nieprzewidywalnego” sprawia, że fani sportu **częściej decydują się na postawienie zakładu**. Ta zwiększona częstotliwość bezpośrednio przekłada się na wyższe ryzyko popadnięcia w długi oraz rozwój zaburzeń związanych z hazardem.

Złudne poczucie bezpieczeństwa: W przeciwieństwie do ruletki, gdzie losowość jest oczywista, w sporcie występują tzw. „faworyci”. Choć statystycznie mają oni większe szanse na wygraną, źródła podkreślają, że **nawet większe prawdopodobieństwo nie oznacza pewności**, a każde obstawianie wyników rozgrywek sportowych pozostaje formą hazardu wiążącą się z ryzykiem utraty pieniędzy.

Błędne przypisywanie sukcesów: Fani sportu mają tendencję do przypisywania wygranych zakładów własnym umiejętnościom analitycznym, a nie szczęściu, co jest formą **przeceniania własnych kompetencji**. To wzmacnia ich zaangażowanie i sprawia, że czują się „usprawiedliwieni” w dalszym uczestnictwie w zakładach.

Zakłady bukmacherskie są zdradliwe, ponieważ łączą pasję do sportu z mechanizmami hazardowymi, co utrudnia młodym ludziom obiektywną ocenę ryzyka finansowego i emocjonalnego.

12. GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- ▶ W przypadku zauważenia sygnałów ostrzegawczych (np. pożyczanie pieniędzy, nagłe zmiany nastroju, zaniedbywanie nauki) warto zwrócić się do **specjalistów zajmujących się uzależnieniami behawioralnymi**:
- ▶ Placówkę zajmującą się problematyką uzależnień od czynności można znaleźć przez wyszukiwarkę – <https://www.uzaleznienia.org.pl/>
- ▶ Telefonicznie – telefon zaufania dedykowany uzależnieniom od czynności działa bezpłatnie, anonimowo i codziennie (od 17:00 do 22:00) – **801 889 880**.
- ▶ Online – można skorzystać z czatu lub maila – <https://uzaleznieniabehawioralne.pl/poradnia-online/>
- ▶ Więcej informacji o programie „Nie gram w ciemno” i profilaktyce można znaleźć na stronach: www.praesterno.pl oraz www.poradniauzaleznienia.pl
- ▶ Chcesz zrozumieć lepiej uzależnienia behawioralne – wejdź na strony <https://uzaleznieniabehawioralne.pl> i www.kcpu.gov.pl/uzaleznienia-behawioralne

13. MATERIAŁY DODATKOWE

Materiałem bardzo ciekawie ilustrującym trajektorię doświadczeń z hazardem jest seria krótkich filmów „Serial na serio” do obejrzenia na kanale YouTube (poprzez wyszukanie terminu „serial na serio”), warto polecić go także młodzieży.

Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu
Rozwiązywania Problemów Hazardowych na zlecenie
Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

