# Mój budżet na grę

odpowiedzialna-gra.pl

Najbezpieczniej jest nie grać. Jeśli grasz, wytyczne niższego ryzyka (CCSA, 2021) zalecają naraz: najwyżej 1 % dochodu gospodarstwa brutto miesięcznie, najwyżej 4 dni gry w miesiącu i najwyżej 2 rodzaje gier.

## 1. Mój miesiąc

| | |
|---|---|
| Dochód netto | zł |
| Stałe wydatki (mieszkanie, rachunki, jedzenie, raty) | zł |
| Oszczędności | zł |

## 2. Mój budżet na grę

| | |
|---|---|
| Granica 1 % dochodu (miesięcznie) | zł |
| Dni gry w miesiącu (najwyżej 4) | dni |
| Limit wpłat u operatora | zł / tydz. |
| Limit czasu jednej sesji | min |
| Moja granica strat w jeden dzień | zł |

## 3. Dziennik gry

| Tydzień | Wpłaty | Wypłaty | Bilans | Czas gry | Nastrój przed grą |
|---|---|---|---|---|---|
| Tydzień 1 | | | | | |
| Tydzień 2 | | | | | |
| Tydzień 3 | | | | | |
| Tydzień 4 | | | | | |
| **Razem** | | | | | |

## 4. Moje sygnały ostrzegawcze

Zaznacz, jeśli wystąpiły w tym miesiącu:

- ☐ grałem dłużej lub za więcej, niż planowałem
- ☐ próbowałem się odegrać
- ☐ wpłaciłem ponownie zaraz po przegranej
- ☐ ukrywałem grę przed bliskimi
- ☐ pożyczyłem pieniądze na grę

## 5. Moje wsparcie

Zaufana osoba, z którą porozmawiam:

Telefon zaufania dla graczy i bliskich: 801 889 880 (codziennie 17–22)

Test PGSI: odpowiedzialna-gra.pl/test

**Jeśli zaznaczyłeś choć jeden sygnał ostrzegawczy**, obniż limity, rozważ samowykluczenie i porozmawiaj ze specjalistą. Terapia uzależnienia od hazardu w poradni z umową z NFZ jest bezpłatna i nie wymaga skierowania.