

Priklausomybė nuo azartinių žaidimų

Brošiūra skirta lošėjui jo šeimos nariams



Lietuvos Kognityvinės ir elgesio terapijos draugija

Mieli skaitytojai,

Ši brošiūra yra skirta tiems, kuriuos neramina priklausomybė nuo azartinių žaidimų, kuriuos atrandate savo šeimose ar draugų rate. Objektivos informacijos apie šią ligą mūsų visuomenėje labai trūksta. Dažnai nuo liguisto potraukio azartiniams lošimams kenčia ne tik pats priklausomybę turintis žmogus, bet ir visa šeima.

Mano leidinio tikslas padėti žmonėms, tiesiogiai ar netiesiogiai susidūrusiems su šia liga, kuo geriau suprasti, kas ir kodėl vyksta sergant ir ką daryti, kad sergantysis ir jo šeima pasijustų geriau. Informacijos suteikimas, pacientui ir jo šeimai padeda ne tik geriau suvokti save ir supantį pasaulį, bet ir skatina supratimą padėti sau pačiam siekti pozityvių minčių, jausmų ir elgesio keitimosi.

Pagarbiai psichologė Jolanta Bogužienė

Turinys

Ižanga.....	
Kas yra azartinis žaidimas?.....	
Priklausomybė nuo azartinių žaidimų.....	
Pasekmės nuo azartinių žaidimų.....	
Pagalba lošėjui ir jo šeimai.....	
Kur kreiptis pagalbos?.....	
Naudota literatūra.....	

Ižanga

Žmogus nėra tik gyvybė, Žmogus - turi ir gali pateisinti šį vardą. Niekas neturi teisės gyventi, dirbti, mylėti ir klysti už Jus, tai gali padaryti tik pats ŽMOGUS. Jei tai suprasite, nugalėsite savo priklausomybę ir kitas problemas. Na, o jei Jums patogu taip, kaip šiandiena yra, tai ir pasilikite su šia diena. Nepavydėkite mokantiems būti laimingais. Laimė duota visiems ir Jums taip pat. Išmokite laimėti pralaimėdami. Leiskite sau atsakyti į klausimą, ko tikėtės iš gyvenimo? Pradėję gyventi naujai, turite pakeisti savo mastymą, požiūrį į daugelį dalykų. Mintys yra ta vidinė galia, kuri apsprendžia, kas vyksta mūsų gyvenime, o nuo jų žinoma priklauso mūsų emocijos ir elgesys. Savo mintimis mes modeliuojame savo gyvenimą ir požiūrį į pasaulį. Keisdami mintis, galėtume keisti net savo likimą. Išorinis mūsų gyvenimas atspindi tai, kas vyksta mūsų viduje. Dabar galėtume pasvarstyti, kodėl mums iškyla vienokios ar kitokios problemos? Jeigu pripažinsime, kad tokį požiūrį kuriame patys, analogiškai pastebėsime, jog iškilusios problemos parodo, koks yra mūsų vidinis pasaulis, kuris atspindi mūsų mintis, apie mus pačius ir mus supantį pasaulį. Analizuodami savo mintis, galėtume suvokti, kodėl praeityje vyko mūsų gyvenime tam tikri įvykiai ir kaip, keisdami mintis, galėtume prognozuoti ateitį. Kas padeda žmogui pajusti savo vertę, tapti harmoningu? Tai mintys, ypač tos, kurios slepiasi mūsų sąmonėje. Jos taip pasislėpusios nuo mūsų, kad tik susidarius situacijai, galime pastebėti, kokios mintys nulėmė tą ar kitą įvykį. Sąmonės mintys nejučia valdo mus, verčia mus elgtis pagal jų norą. Nekontroliuojama mintis gali mus sužlugdyti, o valdoma – gali padėti išsivaduoti nuo nesėkmės. Gyvenimo situacijos skirtos Jums – tai pamokos, kurias mes turime išmokti. Jei nesistengsime jų išmokti, liksime po pamokų, situacijos kartosis tol, kol išmoksime. Laikas kreipti dėmesį į mintis kaip trukdžius būti savimi ir jas kontroliuoti. Visais laikais buvo žmonių, suvokusių tikruosius būties dėsnius ir norėjusių tai perduoti kitiems. Jie teigė: „Gyvenkite, mylėdami vienas kitą, padėkite vienas kitam ir drąsiai eikite per gyvenimą“.

Kas yra azartinis žaidimas?

Azartinis žaidimas yra, žaidimas, kurio rezultatas (laimėjimas arba pralaimėjimas) yra atsitiktinis ir beveik nepriklauso nuo žaidimo dalyvių sugebėjimų žaisti. Paprastai lošiama iš pinigų. Nors daugeliui lošimas tik pramoga ar būdas uždirbti, tai gali tapti priklausomybe.

Azartas (pranc. hasard - rizika) - smarkus įsitraukimas į kokį darbą ar žaidimą, įkarštis, įnykis (Tarptautinių žodžių žodynas, 1990). Azartiniai žaidimai gali būti laisvalaikio praleidimo būdas ir kartu – pavojinga, asmenybei pražūtinga priklausomybė. Apie priklausomybę nuo azartinių žaidimų bei su ja susijusiomis visuomenės psichikos sveikatos problemomis mūsų šalyje, kalbama nedaug. Azartiniai žaidimai ir jų rūšys:

1. Kasino – ruletė, juodasis džekas.
2. Bingo.
3. Lažybos (krepšinis, futbolas,).
4. Loterijos.
5. Automatinės lošimo mašinos.
6. Internetiniai pokerio žaidimai

JAV lošimų specialistai atkreipia dėmesį į dvi svarbias problemas:

1. Internetą
2. Pokerį

Dauguma žmonių yra bent kartą gyvenime lošę. Galima pripažinti, kad iš skaitančiųjų šį leidinį, bent kartą gyvenime esate tai darę. Tačiau tai netapo priklausomybe, dėl kurios jus negalite nustoti lošti?

Psichologų manymu, yra tam tikra žmonių kategorija, kurie pasižymi dideliu azartiškumu ir silpna valia. Jeigu tokie žmonės patenka į kazino, jiems išsivysto pataloginė žaidimų priklausomybė.

Mūsų laikų požiūrį į azartinius lošimus apibrėžia Psichikos sutrikimų diagnostikos ir statistikos vadovas, kurio III leidimą 1980 metais parengė Amerikos psichiatrų asociacija: vadinamasis patologinis lošimas priskiriamas prie psichikos sutrikimų; pagrindinis kriterijus jam diagnozuoti yra nuolatinis, besikartojantis, nenumaldomas ir galintis stiprėti potraukis lošti azartinius žaidimus nepaisant neigiamų pasekmių, tokių, kaip skolos, yranti šeima ir problemos darbe. Pagal Pasaulinės sveikatos organizacijos išleistą Tarptautinės statistinės ligų ir sveikatos problemų klasifikacijos 10-ąją redakciją (Ženeva, 1992), patologinis potraukis prie azartinių lošimų laikomas vienu iš asmenybės ir elgesio sutrikimų: „šis potraukis taip užvaldo žmogaus gyvenimą, kad jis patiria socialinių, profesinių bei materialinių nuostolių, ignoruoja šeimos vertybes ir įsipareigojimus“.

Stiprios ekonomikos šalyse šia liga serga apie 0,5–1,5 proc. gyventojų. Statistikos duomenimis, apie 3 proc. gyventojų turi tvirtai susiformavusį liguistą potraukį azartiniams žaidimams. Nereikia painioti patologinių žaidėjų su vadinamaisiais „socialiniais lošėjais“. Tokių lošėjų yra maždaug 68 proc. „Socialiniai lošėjai“ lošia nedažnai, paprastai su draugais ir iš mažų sumų.

Priklausomybė nuo azartinių žaidimų

Pagrindinis šio sutrikimo bruožas - tai tęstinis arba periodiškasis elgesio kontrolės praradimas, nebegalint atsispirti potraukiui lošti. Ši priklausomybė yra glaudžiai susijusi su priklausomybe nuo alkoholio ir narkotikų.

Priklausomybė gali išsivystyti lošiant žaidimų automatų salonuose, ruletę ar kortomis kazino, sporto totalizatorių, internetinius ar SMS žaidimus, žaidžiant biljardą ar boulingą iš pinigų. Priklausomybė gali išsivystyti ir žaidžiant paprasčiausioje televiziniėje loterijoje. Nevaldomas potraukis lošti gali pasireikšti jau pirmaisiais lošimo mėnesiais.

Tyrimai rodo, kad 1.6% suaugusiųjų žmonių atitinka patologinio lošimo kriterijus, o 3.9% patiria sunkumus dėl šios priklausomybės. 1980 m. patologinis lošimas buvo įvardytas kaip psichikos sutrikimas ir papildė priklausomybės sutrikimų grupę. Priklausomybės pradžia – kai imama elgtis tam tikru būdu siekiant gerai jaustis, patirti malonumą ar paprasčiausiai palengvinti sau gyvenimą. Priklausomybės ryšių formavimasis labai priklauso nuo to, kokie asmens socialiniai ryšiai. Jei jis neturi paramos, pagalbos, supratimo šeimoje, bendraudamas su draugais, aplinkiniais, jei šis bendravimas ir santykiai nesuteikia jam malonumo yra didelė tikimybė, kad vystysis patologiniai priklausomybės santykiai su įvykiais ar objektais. Natūralių santykių pagrindas – emociniai ryšiai, pripratimas remiasi emocine izoliacija. Socialinių ir ekonominių vartojimo prižasčių yra gana daug. Įvairūs autoriai veiksnius, darančius įtaką azartinių žaidimų priklausomybei, siūlo išskirti į tris grupes:

1. Individo įtaka asmenybei – charakteris, savigarba, mąstymas, jausmai, bendravimo įgūdžiai, gebėjimas spręsti problemas, požiūris, genetika.
2. Socialine įtaka asmenybei – tėvų nuostata nežaisti azartinių žaidimų, tėvų pasirengimas azartinių žaidimų prevencijai, visuomenės normos, požiūris į azartinius žaidimus, politika mokykloje, vietos įstatymų vykdymas.
3. Aplinkos įtaka asmenybei – azartinių žaidimų kainos, azartinių žaidimų kontrolės įstatymai bei jų įgyvendinimas, visuomenės tradicijos, azartinius žaidimus reklamuojanti muzika ir dainos, amžiaus cenzos laikymasis leidžiant naudotis lošimo aparatais, azartinių žaidimų žalos tema žiniasklaidoje, nedarbas, reklama.

Skiriamos kelios patologinio lošimo stadijos:

- Pirmoji – nuotyki (džiaugsmas išlošus, pasitikėjimo savimi didėjimas).
- Antroji – desperacijos (daugiau pralošiama nei išlošiama, tačiau viltis dar didelė, kartu didėja rizika, baimė bei kaltė).
- Trečioji stadija – nusivylimas (ji gali baigtis asmeninių santykių griūtimi, savižudybe).

Rizikos faktoriai kurie didina tikimybę išsivystyti priklausomybei :

- Galvojimas apie lošimą (pvz.: prisiminimai apie ankstesnius lošimus, naujų lošimų planavimas, galvojimas apie tai, kur gauti pinigų lošti).
- Siekimas patirti malonumą, lošiant vis iš didesnės sumos.
- Bandytas lošti arba visai liautis, susierzinimas, didelis nerimas.
- Lošiama norint užmiršti problemas arba pakelti prastą nuotaiką (pvz., bėgama nuo bejėgiškumo, kaltės, nerimo jausmų, depresijos).
- Pralošus pinigus kitą dieną grįžtama atsilošti.
- Melavimas šeimos nariams, kitiems, kad nebūtų aišku, kiek iš tikrųjų įsitraukta į lošimą.
- Neteisėti veiksmai (klastojimas, sukčiavimas, vagystė ar pan.) gauti pinigų lošimui.
- Dėl lošimo sugadinti arba nutraukti svarbūs santykiai, prastas darbas, nutrauktas mokymasis ar atsisakyta karjeros.
- Skolinamasi pinigų, kad pagerėtų lošimo nulemta prasta finansinė padėtis.
- Bandytas pakelti pasitikėjimą savimi.
- Fizinio ar emocinio skausmo slopinimas.
- Neseniai pergyventa netektis arba gyvenimo permainos, pavyzdžiui : sunkumai asmeniniame gyvenime skrybės, sutuoktinio mirtis.
- Darbo netekimas.
- Neturintys mėgstamų užsiėmimų, veiklos.
- Išgyveno prievartą ar traumą.
- Piktnaudžiauja alkoholiu, narkotikais.
- Galvoja, kad jie turi savo žaidimo sistemą ar būdą kuris pakelia išlošimo galimybę.

Kuo daugiau rizikos faktorių tuo didesnė tikimybė priklausomybei nuo azartinių žaidimų. Patologinis lošimas aptinkamas visose socialinėse grupėse, dažniausiai fiksuojamas tarp 21 ir 55 metų amžiaus vyrų. Polinkį į priklausomybę labiausiai nulemia psichologinės ir socialinės problemos. Visiems pataloginiams lošėjams būdinga tai, kad net jei pralošia daug pinigų, jie vėl lošia įsitikinę, kad šįkart tikrai pasiseks. Jei kartais pasiseka – džiaugiasi, tačiau nemato kad prieš tai paklojo žymiai daugiau nei išlošė. Galų gale vėl viską pralošia. Tačiau nepaisant nesėkmių ir vėl bando „laimę“. Taip ir sukasi užburtas ratas.

Priklausomybės nuo azartinių lošimų testas:

1. Ar aukoji darbo (paskaitų) laiką lošimams?
2. Ar lošimas pavertė tavo gyvenimą namuose nelaimingu?
3. Ar lošimas daro neigiamą poveikį tavo reputacijai?
4. Ar po lošimo jauti sąžinės graužatį?
5. Ar visada loši tam, kad apmokėti savo sąskaitas bei išspręsti finansines problemas?
6. Ar prasilošęs jauti, kad reikia grįžti ir atsilošti prarastus pinigus?
7. Ar išlošęs pajunti stiprų troškimą grįžti ir išlošti dar daugiau?
8. Ar dažniausiai loši iki paskutinio cento kišenėje?
9. Ar esi skolinęsis pinigų lošimui?
10. Ar esi kada pardavęs daiktus, kad gautum pinigų lošimui?
11. Ar lošimas daro tave nerūpestingu – nesirūpini savimi bei savo šeima?
12. Ar kada nors esi lošęs ilgiau, negu planavai?
13. Ar lošei tam, kad užsimirštum apie savo problemas bei rūpesčius?
14. Ar kada nors padarei ar planavai padaryti ką nors nelegalaus ir baustino pagal įstatymus, kad gautum pinigų lošimui?
15. Ar dėl lošimo pablogėjo tavo miegas?
16. Ar nusivylimai ir nesėkmės pastūmėja tave lošti?
17. Ar sėkmingas lošimas sukelia norą tai atšvęsti?
18. Ar kada nors pagalvoji, kad žlungi kaip asmenybė ir to priežastis yra nevaldomas lošimas?

Septyni ir daugiau teigiamų atsakymų rodo, kad asmuo gali būti priklausomas nuo azartinių lošimų.

Jei skaitydami šią brošiūrą atlikote testą priklausomybės nuo lošimo ir sunerimote, kad Jūsų šeimoje ar draugų rate yra toks žmogus, o Jus žinote, kad visa tai kas vyksta yra negerai, tik nežinote, kad priklausomas lošėjas, gali sugalvoti įvairių pasiteisinimų ar gudriai meluoti, jeigu tik pradėdote kalbėti apie pinigus, kurie dingsta nežinia kur. Sunku patikėti ir suprasti bei suvokti ,kad tai vyksta su Jūsų artimu žmogumi. Štai keletas dažnai sutinkamų požymių lošimo priklausomybę turintiems ir kuo daugiau Jus jų pastebite tuo didesnė tikimybė priklausomybei nuo žaidimo.

PINIGAI

- Dingsta pinigai iš namų arba banko sąskaitų.
- Lošėjas susijaudina arba sudirgsta, kada prasideda kalba apie pinigus.
- Jis arba ji slepia banko sąskaitas, kreditines korteles, vengia kalbėti apie sąskaitų likutį.
- Lošėjas pastoviai skolina pinigus iš banko, kreditinių firmų ar giminių, draugų
- Neapmokamos sąskaitos, kreditai, kaupiasi skolos ir skambina bei ieško kreditoriai.
- Vertingi daiktai dingsta tai vėl atsiranda.
- Lošėjas imasi papildomo darbo, tačiau nepastebimi papildomai uždirbti pinigai.
- Lošėjas niekada neturi pinigų.
- Stengiasi bet kokia kaina gauti pinigų žaidimui.

EMOCIJOS

- Lošėjas vengia artimųjų ir giminaičių.
- Atrodo nervingas ir nepasiekiamas, sunkiai koncentruoja dėmesį.
- Kenčia nuo dažnų nuotaikos svyravimų iki netikėtų pykčio protrūkių.
- Kai kada savimi patenkintas (kai išlošia).
- Skundžiasi, kad liūdna ir nenustygsta vietoje, neramus.
- Kenčia nuo depresijos ir išreiškia mintis apie savižudybę.

LAIKAS

- Lošėjas dažnai vėluoja į darbą, mokyklą.

- Ilgam dingsta be paaiškinimo.

ELGESIO PASIKEITIMAI

- Lošėjas meta užsiėmimus, veiklą, kurie anksčiau teikė jam ar jai malonumą.
- Keičiasi miego režimas maitinimosi ir lytinio gyvenimo.
- Nesilaiko žodžio ir prisigalvoja priežasčių.
- Nesidomi savo išorine išvaizda, apleidžia darbą, mokyklą ir buitinius rūpesčius namuose.
- Nesirūpina vaikais.
- Praleidžia šeimos šventes.
- Visą laiką galvoja ir kalba tik apie azartinius žaidimus.
- Keičia draugus (ypatingai būdinga paaugliams).
- Kenčia nuo streso ir pablogėjusios sveikatos (pavyzdžiui galvos skausmai, pilvo skausmai, problemos su virškinimo traktu).
- Nenori išleisti pinigų kitiems dalykams, o tik azartiniams žaidimams.
- Vagiliauja, kad gautų pinigų žaidimui ar lošimui bei skolų padengimui.
- Dažnai pykstasi su kitais dėl pinigų.

Lošėjas nebegali atsispirti azartinių lošimų poreikiui. Jis lošia toliau, nesvarbu, ar kenkia sau pačiam, ar savo socialinei aplinkai. Jei jau kartą pradėjo azartinius lošimus, praranda kontrolę statydamas, t.y. lošia tol, kol nebelieka pinigų. Šeima, profesija, interesai laikui bėgant vis labiau tampa šalutiniu dalyku, kol pagaliau visus pojūčius ir poelgius nukreipia į azartinius lošimus. Kaip pasakoja lošėjai, nebegalintys arba nebenorintys lošti, apima tokios būsenos kaip vidinis nerimas, dirglumas, nemiga, netgi prakaitavimas, drebulys ir galvos skausmai.

Pasekmės nuo azartinių žaidimų

Lošėjai turintys priklausomybę dažnai praranda kontrolę, kiek laiko ir pinigų jie išleidžia žaidimui. Jie galvoja tik apie žaidimą, užleisdami kitus įsipareigojimus gyvenime, akiai pasinėrus į žaidimą. Kiti bando žaisti mažiau arba visai atsisakyti žaidimų, bet jiems tai nepavyksta. Po nesėkmingų bandymų mesti, atsiranda sudirgimas, nusivylimas. Dauguma priklausomybę nuo azartinių žaidimų turintys išgyvena jausmų ir emocijų sumaištį dėl savo pomėgio. Jie žino, kad kelia problemų savo šeimai, artimiesiems, draugams. Tampa nervingi, nusivylę nekenčia savęs. Bet potraukis žaisti yra toks stiprus, kad lošėjui sunku pasipriešinti. Sunku tiesiog atsitraukti nuo laiko, pinigų, emocijų, kurias jie įdėjo žaidimų metu. Kaip patikėti ir susitaikyti su tuo kas pralošta ir daugiau niekada nebesugrįš? Baimė, kad apie priklausomybę išsiaiškins šeima, giminės, todėl jie slapčiau ir giliau lenda į skolas, neprarandant vilties, kad stambus laimėjimas išspręs visas problemas. Priklausomybę žaidimams galima slėpti, todėl dauguma šeimų patiria šoką, sužinoję, kokia suma pinigų buvo prarasta. Kai kurios šeimos skiriasi neišlaikę sutuoktinio priklausomybės nuo žaidimų, kitos bando kartu įveikti sunkumus ir tampa dar stipresnės. Priklausomybę turintys patologiniai lošėjai, gali susitvarkyti savo gyvenimą ir susitvarko. Tačiau, kad visa tai susitvarkyti reikia laiko ir kantrybės. Finansiniai sunkumai dažna lošėjo šeimos skaudi problema, kada dingsta santaupos, turtas, vertingi daiktai.

Šios piniginės krizės gąsdina šeimos narius, jie pyksta ir jaučiasi išduoti. Dažnai šeimos nariai kenčia emocines problemas ir izoliaciją. Problemos iššauktos azartinių žaidimų lošėjo, provokuoja stiprius jausmus šeimos nariams jie gali jausti gėdą, skausmą, baimę, pyktį, pasimetimą ir nepasitikėjimą. Sutuoktiniai nenori emocinio ir fizinio artumo su žmogumi, kuris suteikė skausmą, dažnai lošėjai vengia žmonių dėl gėdos jausmo, todėl jiems sunkiau gauti meilę ir palaikymą. Negražinta skola gali padėti tašką ir tvirtai draugystės pabaigai. Fizinė ir psichinė sveikata streso iššauktos priklausomybės gali stipriai pabloginti sveikatą ne tik lošėjui, bet ir jo šeimos nariams. Lošėjo ir jų artimieji dažnai skundžiasi, galvos skausmais, nemiga, padidintu dirglumu, virškinamojo trakto sutrikimu, depresija, skausmais raumenyse. Jeigu tėtis ar mama yra tas, kuris turi rūpintis vaikais ir jis įsitraukia į azartinius žaidimus, vaikai dažnai pradeda jausti, kad juos pamiršo, o taip besijausdami dažnai suserga depresija ir rodo

pyktį. Jei šeimoje yra vyresnių brolių ar seserų, kurie pasirūpina mažesniais, taip pat stengdamiesi palaikyti tėtį ar mamą, didelis atsakomybės jausmas veda vaiką į stresą. Vaikai gali nustoti tikėti lošėju tėčiu arba mama, nes jie dažnai ne tik meluoja, bet nesilaiko duoto žodžio. Užsienio šalyse, kur buvo studijuotas patologinio lošimo ir asocialaus tipo asmenybės susibendrinimas, nustatyta, kad nuo 14 proc. Iki 40 proc. patologiškai lošėjų, ieškojusių gydymo nuo patologinio potraukio azartiniam lošimams, atitiko ir asocialaus tipo asmenybės sutrikimo kriterijus. Iš tiesų, patologiškai lošėjai ir aptariamo tipo sutrikusios asmenybės turi nemažai panašumų: jų elgesio pasekmes dažnai atneša žalą tiek jiems, tiek šeimai, tiek visuomenei; jiems būdingas neatsakingumas, socialinių normų bei įsipareigojimų nepaisymas, polinkis rizikuoti, nusikalstama veikla (daugelis patologiškai lošėjų netekę asmeninių santaupų, pinigų lošimams bando gauti nelegaliais būdais vienas iš patologinio potraukio azartiniam lošimams diagnostikos kriterijų yra įstatymų pažeidimas (vagystės, dokumentų klastojimas), svetimo turto užvaldymas, sukčiavimas) siekiant gauti pinigų.

Azartinių lošimų metu, kuomet rizikuojama netekti įmokėtos sumos, daugelis žaidėjų negali nustygti vietoje, atsiranda įtampa, nerimas. Keista, tačiau dalis žmonių, kuriems pasireiškia įvairių nerimo sutrikimų ir nežaidžiant, pradeda azartiškai lošti, kartais tampa priklausomais nuo azartinių lošimų. Tokiems patologiškai lošėjams ir nutraukus lošimą, nustatoma įvairių nerimo sutrikimų. Patologinis potraukis azartiniam lošimams dažnai susibendrina ir su depresiniais nuotaikos sutrikimais, kurie vieniems patologiškai lošėjams nustatomi tik po nesėkmingų lošimų, ypač jei nesėkmes kartojasi, o trauka lošimams begalinė, kitiems – ir prieš lošimus. Nesaikingo lošimo sukeltos problemos (socialinės, psichologinės) gali privesti iki savižudybės. Remiantis apžvelgtais literatūros šaltiniais galima teigti, kad psichikos ir elgesio sutrikimai, vartojant psichoaktyvias medžiagas, patologiškai lošėjams nustatomi rečiau negu alkoholizmas arba depresija. Neabejotina, kad dalis patologiškai lošėjų turi ir asmenybės sutrikimų.

Pagalba lošėjui ir jo šeimai

Kiekviena šeima yra individuali ir išsiskiria savo požiūriu, vertybėmis, todėl ji priima sprendimus kaip lošėjui pasikeisti. Kenčiantis nuo lošimų priklausomybės praeina per tam tikras stadijas, kol sau pripažįsta savo problemą. Jis gali daug kartų priimti sprendimą ir vėl apsigalvoti dėl savo sprendimo. Jūs galite kaip šeima, artimieji padaryti didelį poveikį prisidedant prie palaikymo ir pagalbos bei apsvarstant lošėjo keitimosi stadijas:

Pirma stadija – lošėjas nenori keistis pradžioje lošėjas nemato problemos ir jo negalima įtikinti kreiptis į specialistus konsultuotis ir gydytis. Jis arba neigia arba pateisina priklausomybę azartiniais žaidimais. Lošėjas gali kaltinti kitus, sakdamas, kad jis tai daro dėl pinigų trūkumo. Bendraudami su lošėju turite paaiškinti, kaip jo priklausomybė veikia šeimą ir visus artimus žmones. Jei lošėjas nekreipia dėmesio ir daro savo, Jūs turite lankyti šeimų savipagalbos paramos grupes, kuriose suteikiama informacija apie priklausomybę nuo lošimo nukentėjusioms šeimoms.

Antra stadija – lošėjas nėra įsitikinęs ar jam reikalingas pasikeitimas? Lošėjas pradeda pastebėti, kad azartiniai žaidimai turi savo trūkumą, bet ji ar jis dar nepasiduoda. Prieš tai kol ji ar jis priims sprendimą turi praeiti tam tikras laiko tarpas. Galbūt ji ar jis skirs pasikeitimo laiką, pradės atvirai kalbėti apie esamas problemas, norės priimti Jūsų pagalbą. Tada jis gali būti pasiruošęs problemos sprendimui po rimtos krizės. Ji gali ištikti kai pralošiama stambi pinigų suma, bandymas žudytis arba atleidimas iš darbo dėl priklausomybės nuo lošimo. Pagirti ir paskatinti lošėją už jo bandymą ir norą keistis, keisti savo elgesį. Turite būti budrūs, išmokti nustatyti konkrečias ribas ir perspėti lošėją, kad ko Jūs imsitės jei lošėjas vėl pradės lošti.

Trečia stadija – lošėjas ruošiasi keitimuisi. Jis daro mažus žingsnelius link pasikeitimo dėl savo priklausomybės. Jis atvirai diskutuoja apie negatyvias lošimo puses, tuo laikotarpiu nelošia. Šeimos nariai turi skatinti lošėją vykti pas specialistus konsultacijoms. Lošėjo pinigais turi pasirūpinti tas žmogus šeimoje, kuriuo lošėjas pasitiki, turi būti apribotas priėjimas prie pinigų, tai pašalins pagrindinį rizikos faktorių inicijuojantį azartinį žaidimą. Inicijuojantis faktoriai ar aplinkybės, kurios provokuoja

norą žaisti tai pasiūlymas užsiimti kita veikla, ar pramogomis, kurios nėra susiję su azartiniu žaidimu.

Ketvirta stadija – lošėjas veikia. Jis sumažino arba visai pilnai atsisakė žaisti. Būtinai palaikykite, jį apsisprendime. Keitimosi laikotarpyje galimi atkryčiai. Dažnai lošėjai susitvarko su šiuo atkryčiu, jis tampa kaip mokymu per patyrimą. Norėdami šeimoje kontroliuoti pinigų problemas, sutelkite dėmesį į savo galimybes, poreikius ir siekite atkurti pusiausvyrą šeimoje.

Penkta stadija – lošėjas kontroliuoja situaciją. Jis daugiau kaip pusę metų nežaidžia azartinių žaidimų, dirba, kad įtvirtintų savo pasiekimus. Kaip jau buvo rašyta, kad gali įvykti atkryčio momentai. Jie dažnai būna patys baisiausi, netik lošėjui, bet ir jo šeimai. Tačiau palaikymas ir supratimas, kad lošėjas stengiasi keistis turi būti apdovanoti teigiamu rezultatu jam ir Jums už kantrybę ir palaikymą.

Pirmas žingsnis į gydymą terapija – žmogus pats turi pripažinti savo priklausomybę ir turėti motyvacijos ieškoti pagalbos. Sprendžiant priklausomybių problemas, labai svarbu, kad asmuo pats pripažintų, jog jis turi tokią problemą. Atsisakę lošti prieš tai turi sąmoningai nuspręsti keisti savo mąstymą ir elgesį. Priklausomai nuo priklausomybės intensyvumo pasirenkama terapijos forma. Priklausomybės nuo azartinių lošimų gydymas yra visai panašus į kitų priklausomybės formų gydymą. Esminis dalykas gydant priklausomybę nuo azartinių lošimų yra pagalba pacientui įveikiant iracionalias mintis. Patologiniai lošėjai įsitikinę, kad jie gali kontroliuoti save ir savo potraukį, dažniausiai jie visai nekritiškai savo potraukiui. Todėl labai svarbu atstatyti normalų mąstymo būdą, kad lošėjas pradėtų savo situaciją vertinti realiai. Patologinių lošėjų gydymo metodai yra panašus į Anoniminių Alkoholikų gydymo metodą. Anoniminiai lošėjai taip pat turi savo savipagalbos grupę, kurioje vyksta nuolatinis darbas. Taikoma 12 pakopų programa, mokoma naudotis geriausiomis savo savybėmis ir taip įveikti potraukį lošti, bei apsisaugoti nuo atkryčių. Taikoma kognityvinė elgesio terapija - būtent ši psichoterapijos rūšis yra efektingiausia gydant tokias priklausomybes. Gali būti taikomas ir medikamentinis gydymas tais atvejais, kai diagnozuojama depresija. Kognityvinė psichoterapija pakoreguoja paciento klaidingą mąstymą, išsklaidoma iliuzija, jog žmogus pilnai save kontroliuoja. Kognityvinė elgesio psichoterapija moko naujų elgesio būdų. Išugdomi nauji įgūdžiai atsisipirti poreikiui lošti. Mokoma relaksacijos techniku, nes reikia sumažinti ir visai

panaikinti stresą. Lošėjas mokomas nenebūti "jautrus" lošimo temai, jam padedama įgyti naujų socialinių įgūdžių. Gydyje dalyvauja ir lošėjo šeimos nariai. Terapijos tikslas – pagelbėti klientui padėti sau pačiam. Tai nereiškia, kad terapijos metu aktyviai veikia tik klientas. Kognityvinėje elgesio terapijoje svarbus kliento ir terapeuto ryšys bandant įveikti problemą. Priklausomybės atveju svarbu, kad dėmesys būtų kreipiamas į problemos išsprendimą, o ne į blogus įpročius, ydas. Kliento noras objektyviai įvertinti savo sunkumus padeda mažiau galvoti apie gėdą, menkavertiškumą. Kognityviniu požiūriu sprendžiant priklausomybės problemas svarbu, kad klientas matytų savyje „laimėtojo“ potencialą, o ne „nevykėlį“, kuris neturi jėgų pasikeisti.

Kognityvinės elgesio terapijos metodai

Gydymo kursas 2 - 6 mėnesiai ir ilgiau.

Sudarytas iš trijų etapų:

1. motyvacijos stiprinimo etapas (1 savaitė),
2. aktyvios terapijos etapas (4-8 savaitės, konsultacijos ne rečiau kaip 1 kartą per savaitę),
3. palaikomojo gydymo etapas (4-12 savačių, ne rečiau kaip 1 kartą per dvi savaites).

Motyvacijos stiprinimo etapas. Jį sudaro pradinė konsultacija su pacientu bei (esant galimybei) jo artimaisiais. Pirmosios konsultacijos tikslai yra: informacijos surinkimas, diagnozės nustatymas, terapijos plano sudarymas. Pirminės konsultacijos metu svarbu:

- Išsiaiškinti kas inicijavo atėjimą į terapiją, kas padeda susidaryti pradinę nuomonę apie santykius šeimoje, priklausomybės tikimybę. Pagrindinė priežastis paskatinusi pacientą kreiptis pagalbos (įvykiai, įtakoję apsisprendimą kreiptis), paties paciento motyvacijos lygis.
- Paciento skundų įvertinimas (čia svarbūs paciento naudojami įvairūs išsireiškimai pvz.: „silpnavališkumas“, „nesėkmingas laikotarpis“, kurie padeda identifikuoti galimus disfunkcinius įsitikinimus).
- Pradinis ligos ir gyvenimo objektyvios ir subjektyvios anamnezės surinkimas;
- Paties paciento savo problemos vertinimas.

- Paties paciento įsivaizdavimas apie terapiją;
- Paciento įsivaizdavimas apie galimus terapijos rezultatus

Pradinio etapo metu didelis dėmesys skiriamas:

Psicho-educacijai. Ji nukreipta į bendro požiūrio į ligą tarp paciento ir terapeuto suformavimu, suvokimu susilaikymo nuo azartinių žaidimų būtinybe, pasidalinimą atsakomybės už gydymo rezultatus. Pacientui priimtino gydymo plano sudarymas bei tikslų suformulavimas. Šiuo etapu rekomenduojama sudaryti (geriausiai raštišką) kontraktą su pacientu. Kartu su pacientu aptariamos taisyklės, kurios sumažintų tikimybę provokuojančių situacijų ir padidintų sąmoningą paciento elgesio kontroliavimą jose. Aptariama, kad pradinis terapijos tikslas ne visiškai azartinių lošimų epizodų nutraukimas (ko negalima garantuoti iki absoliutaus savikontroliavimo įgūdžių išvystymo), o naujų paties lošėjo ar jo artimųjų praradimų sumažinimas (materialinių ir kitų). Tai padeda pacientui realiai įvertinti situaciją (kontrolės praradimą, negalėjimą numatyti išitraukimo į žaidimą, kada negali sustoti ir recidyvus). Prieš parašant „taisykles“ pacientas privalo išanalizuoti ir iki minimumo sumažinti labiausiai rizikingas paciento gyvenimo sritis, galinčias įtakoti potraukį lošti.

Psichoaktyvių medžiagų vartojimas. Rekomenduojama terapijos metu visiškai atsisakyti psichoaktyvių medžiagų vartojimo.

Pinigai. Numatomos priemonės grynųjų pinigų ribojimo. Aptariamos tipinės situacijos: veiksmai nenumatyti gavus pinigų; kreditų ėmimas ir t.t. Tais atvejais kada lošėjo darbas susijęs su nekontroliuojamomis pinigų įplaukomis bei svarstomas klausimas apie veiklos pakeitimą.

Tam tikrų vietų ir maršrutų keitimas. Vietų, susijusių su lošimu vengimas.

Dienos režimas ir veiklos planavimas. Dienotvarkė turi būti surašyta kiek įmanoma konkrečiau, tame tarpe įvertinant ir planų pasikeitimus, nenumatytas situacijas. Planuojant dienotvarkę svarbu skirti laiko poilsiui, veiklos įvairovei. Ypač rekomenduojama fizinė veikla, reguliarus maitinimasis, be didelių pertraukų tarp valgymo.

Santykiai su žmonėmis ir asmeninis, tiesiogiai susijusiais su lošimu. Žaidimai vaidmenimis, lavinant atsisakymo įgūdžius bei aptariant savo elgesį situacijose, esant pasiūlymams lošti ir t.t.

Santykiai su artimaisiais. Aptariamas artimųjų kontrolės lygis pacientui (arba visiškas nekontroliavimas); skolų gražinimo tvarka (sumos ir terminai); tarpasmeninių santykių šeimoje ypatumai; aptariama ar paciento problema bus laikoma paslapyje nuo aplinkinių; veiksmai sulaužius susitarimus; šeimos veiksmai atsinaujinus lošimo įpročiams. Sudarant taisyklės, aptariamas jų laikymosi terminas, aptariama nuobaudų sistema, jų nesilaikant. Nuobaudas renkasi pats pacientas – jos neturi būti piniginės, neturi būti kažkokia veikla, kurią pacientas ir taip privalo atlikti, neturi būti žeminančios. Idealu jei nuobaudos atliekamos iš karto po pažeidimo.

Aktyvios terapijos etapas prasideda iš karto po psichoterapinio kontrakto sudarymo. Konsultacijų trukmė 50-60 min. 1-3 kartus per savaitę.

Tikslai:

- Paciento adekvataus suvokimo apie savo sutrikimą formavimas.
- Patologinio elgesio suvokimas, jo ryšys su disfunkciniais įsitikinimais, emocine būseną.
- Savikontrolės įgūdžių mokymasis, efektyvių įveikos strategijų kovojant su azartu mokymasis, jų išbandymas praktikoje.
- Probleminių šeimyninių santykių koregavimas, adekvačios paciento sveikimui atmosferos šeimoje kūrimas.
- Psichoterapinis artimųjų palaikymas, supažindinimas su priklausomybės fenomenu bei jos įveikos būdais.

Metodikos:

Savo priklausomybės istorijos rašymas, „Dienoraščio“ pildymas fiksuojant su lošimu susijusį elgesį, koku būdu buvo lošta, kiek elgesio praleista lošiant, kiek pinigų išleista, kiek laimėta/pralaimėta.

Automatinių minčių lapo pildymas padeda išsiaiškinti tipines situacijas provokuojančias patologinį ar neadaptyvų paciento elgesį, jų individualią reikšmę pacientui.

Psichoterapijos metu identifikuojamos disfunkcinės automatinės mintys ir įsitikinimai ir modifikuojami. Tam naudojami „Sokrato klausinėjimas“, minčių keitimo blankai, įrodymų patvirtinimas - „už ir prieš“ technika, alternatyvų paieška, kognityvinių klaidų stebėjimas. Galimos kitos technikos:

Desensetizacija vaizduotėje ir in vivo. Ekspozicijos vaizduotėje ar realiose situacijose su vis stiprėjančiais trigeriais. Sensibilizavimas vaizduotėje. „Užtvindymas“ negatyviom pasekmėm išliekant destruktiviam elgesiui.

Kiekvieną kartą kilus minčiai apie lošimą pacientas įsivaizduoja galimas baisiausias to pasekmes. Emocijų reguliavimas naudojant savižtaigą, relaksacines technikas.

Elgesio technikoms priskiriamos: „elgesio repeticijos“, vaidmeniniai žaidimai (pvz.: pasakymas “ne“ atitinkamose situacijose.), įveikos kortelės, dėmesio atitraukimo technikos.

Palankomojo gydymo etapas. Sesijos 1-2 kartus per mėnesį. Kognityvinis gydymo aspektas nukreiptas į recidyvų profilaktiką, atliekant buvusių atkryčių analizę. Šiame etape pereinama nuo automatinių minčių analizės prie suvokimo apie savo kognityvines schemas ir strategijas, sesijų metu siekiama jas adaptuoti naujam paciento gyvenimo etapui, susijusiam su remisija. Pacientas mokomas savistabos, emocijų priėmimo ir keitimo.

Šiame periode vyksta įsisavinimas naujų elgesio modelių, ieškojimas ir tobulinimas adaptyvių įveikos strategijų, kaupimas teigiamos elgesio patirties situacijose, anksčiau provokavusiose lošimą. Didelis dėmesys skiriamas tarpasmeninių santykių mokymui. Kognityvinės elgesio terapijos dėka lošėjo pokyčiai mąstymo procese padeda įgyti reikiamų socialinių įgūdžių, kurie padeda prisitaikyti gyvenimo realybėje.

Kur kreiptis pagalbos ?

Asmuo, pageidaujantis, kad galimybė lošti jam būtų apribota ir jis nebūtų įleidžiamas į lošimų organizavimo vietas, su asmens tapatybę patvirtinančiu dokumentu turi atvykti į **Valstybinę lošimų priežiūros komisiją (Birutės 56, Vilniuje)** darbo metu (pirmadienį – ketvirtadienį nuo 8.00 val. iki 17.00 val., penktadienį – nuo 8.00 val. iki 15.45 val. pietų pertrauka nuo 12.00 val. iki 12.45 val.) ir asmeniškai parašyti prašymą, prie kurio pridėti savo nuotrauką (pageidautina didesnio formato ir darytą pastaruoju metu, t.y. geriausiai perteikianti dabartinę asmens išvaizdą). Toks prašymas su pridedama nuotrauka bus persiųstas visiems arba pagal pageidavimą lošimų organizatoriams.

Didžiųjų Lietuvos miestų (Vilniaus, Kauno, Klaipėdos, Šiaulių) priklausomybės ligų centrui konsultuoja patologinius lošėjus, veikia Anoniminių lošėjų grupės.

Priklausomiems nuo azartinių lošimų žmonėms Anoniminių lošėjų grupės pagalbą suteikia nemokamai (daugiau informacijos apie Anoniminių lošėjų grupes tinklapyje www.anoniminiailosejai.tinklex.lt).

Anoniminių lošėjų grupė „AL Klaipėda “

Trečiadieniais 19 val.

Prie Marijos Taikos Karalienės bažnyčios

Rumpiškės g. 6, 91131 Klaipėda

Tel. 8 683 03629

Anoniminių Lošėjų grupė „AL Laisvė“.

Antradieniais 12 val.

Aleksoto g. 3, Kaunas

Tel. 8 618 03026

Anoniminių Lošėjų grupė „AL Šiauliai“

Vilniaus g. 247b Šiauliai,

Tel. 8 645 17 302

Anoniminių Lošėjų grupė „Al Vilnius ,“

Šv.Ignoto 6 Vilnius

Tel. 8628 39678

Anoniminiai lošėjai – tai draugija vyrų ir moterų, kurie dalijasi savo patirtimi, jėgomis ir viltimi, siekdami padėti sau ir kitiems įveikti lošimo problemą. Vienintelė sąlyga, norint tapti draugijos nariu, - noras mesti lošti. Anoniminiai lošėjai nemoka nei stojamojo, nei nario mokesčio. Mes išsilaikome iš savo pačių įnašų. Anoniminių lošėjų draugija nesusijusi su jokiais sektomis, tikybomis, politika, organizacijomis ar institucijomis, vengia bet kokių diskusijų, ginčų, neremia jokių judėjimų ir jiems neprieštarauja. Mūsų pagrindinis tikslas – mesti lošti ir padėti kitiems lošėjams padaryti tą patį.

Naudota literatūra

1. Andrijauskaitė D. (2006). Viltys laimėti: nuo žaidimų iki nusivylimų.
2. Bulotaitė L. Priklausomybių anatomija. 2009
3. Burba B, Satkevičiūtė R, Skokauskas N. Pathological gambling in Lithuania before the introduction of new forms of gambling. Proceedings of 5th European Conference On Gambling Studies And Policy. Barcelona; 2002.
4. Bianco C., Moreyra P., Nunes E.V., Saiz – Ruiz J., Ibanez A. Pathological gambling: addiction or compulsion? Semin.Clin. Neuropsychiatry.- 2001 Jul.6- N3 167-176
5. Custer R.L. Profile of the pathological gambler//J. Clin. Psychiatry. - 1984 Dec. - V. 45. - N 12 - Pt 2. - P. 35-38.
6. Skokauskas N. Patologinio potraukio azartiniam lošimams klininiai ir teoriniai aspektai. (Clinical and theoretical aspects of pathological gambling.) Medicinos teorija ir praktika 2002;2(20):147-9.
7. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4th ed. Text Revision (DSMIV- TR). Washington (DC): American Psychiatric Association; 2000.
8. Furst M (1998). Psichologija .Vilnius : Lumen
- 9.TLK-10. Psichikos ir elgesio sutrikimai: klinika ir diagnostika. (The ICD-10. Mental and behaviour disorders: clinic and diagnostics.) Kaunas: Medicina; 1997
- 10.Myers, D.G. (2008). *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika
- 11.Marks I. Behavioral (non-chemical) addictions// British J. Addict. - 1990. - V. 85. - P. 1389–1394.
- 12.O'Connor J, Dickerson M. Impaired control over gambling in gaming machine and off-course gamblers// Addiction. - 2003 Jan. - V. 98. - N 1. - P. 53-60.