

Družina

Kako prepoznati odvisnost od iger na srečo?

12. 10. 2018



Igralništvo samo po sebi ni nujno problem. Kot pitje alkohola igralništvo pri večini ljudi ne povzroča odvisnosti in so jim tovrstne igre zgolj občasna zabava in sprostitev. Težava nastane, ko se posameznik čuti prisiljenega k igranju kljub škodljivim posledicam. Čeprav imajo nekateri igralci raje eno igro, so lahko vsi tipi iger zasvojitveni. Zaradi lahke dostopnosti so spletne igre na srečo še posebej nevarne. Odvisnost od iger na srečo je bolezen, ki lahko povzroči veliko škode na psihološkem, socialnem, telesnem, delovnem in finančnem področju posameznika in njegove družine.

Ljudje, ki trpijo zaradi odvisnosti od iger na srečo, ne morejo nadzorovati impulza za igranje, tudi če vedo, da njihova dejanja škodujejo njim in njihovim bližnjim. Posamezniki s to zasvojenostjo se čutijo gnani v igranje, kljub želji, da bi se ustavili.

Odvisnost se začne z upanjem, da nekaj "zunanjega" lahko nemudoma zapolni notranjo praznino.

Značilnosti odvisnosti z igrami na srečo

Kot večina odvisnosti se tudi odvisnost z igrami na srečo razvija v tajnosti. Bližnji se verjetno ne zavedajo znakov, dokler težave ne uidejo izpod nadzora.



Ameriško združenje psihiatrov je določilo deset značilnosti, po katerih lahko prepoznamo odvisnost od iger na srečo. Če posameznik kaže vsaj pet spodnjih znakov, ima lahko resne težave z igrami na srečo:

- **prevzetost** – odvisna oseba je preokupirana z igranjem, podoživlja pretekle izkušnje igranja, načrtuje nove igre in razmišlja o optimalnejših načinih igre;
- **kriza** – nezadovoljstvo in razburjenost ob poskusih zmanjšanja pogostosti igranja ali prenehanja njenega igranja;
- **izguba nadzora** – ponavlja se vzorec neuspešnih poskusov nadzora ali zmanjšanja pogostosti ali prenehanja igranja iger na srečo;
- **beg** – igre so beg pred problemi, slabim razpoloženjem, depresijo in občutki krivde;
- **zagnanost** – odvisna oseba vedno znova izgublja denar in se vrača, da bi priigrala izgubljeno;
- **dvig tolerance** – da bi odvisna oseba doživela zeleno vznemirjenje, potrebuje vedno več denarja;
- **laganje** – odvisna oseba prikriva in laže bližnjim in znancem, da bi prikrila, kako močno je zabredla;
- **nezakonita dejanja** – kraje, ponarejanje listin in druga podobna nezakonita dejanja, s katerimi želi odvisnik dobiti denar;
- **poroštvo** – odvisna oseba verjame, da ji bodo drugi ljudje priskrbeli denar, s katerim se bo rešila hude finančne stiske in težav, ki so ob tem nastale;
- **poslabšanje odnosov** – odvisniki pogosto tvegajo izgubo bližnjih, službe in kariere.

Samoprepoved igranja

Igralec ima na voljo samoprepoved, kar pomeni, da sam sebi prepove vstop v igralnice ali igralne salone. Samoprepoved ureja [Zakon o igrah na srečo v 9. členu](#). Zakon določa, da si igralec s pisno izjavo prepove vstop v igralnice za najmanj 6 mesecev in največ 3 leta. V tem času pisne izjave ne more preklicati. Tako je igralcu prepovedan vstop v vse igralnice ali igralne salone na območju Republike Slovenije. Igralnice mu vstopa ne smejo omogočiti,

sicer jih doleti denarna kazen. Podobno velja tudi za spletne igre na srečo.



Ameriška študija igralcev iz Misurija je pokazala da tovrstna prepoved igralcem pomaga, saj se tako resneje odločijo, da bodo prenehali z igranjem.

Zdravljenje odvisnosti od iger na srečo

Ljudje, ki trpijo zaradi odvisnosti od iger na srečo, imajo na voljo različne možnosti zdravljenja. Pri tem lahko glede na spreminjanje svoje situacije uporabljajo različne strategije, kot so:

- **bolnišnično zdravljenje** – ko so potrebne intenzivnejše oblike zdravljenja, posebno usposobljeno osebje zagotavlja stalno skrb in vodi dnevne terapevtske aktivnosti,
- **psihoterapija in svetovanje** – zdravljenje pri izbranemu terapevtu. Pri zdravljenju odvisnosti od iger na srečo študije kažejo, da je psihoterapija učinkovitejša od zdravil, saj omogoča ne samo odkriti vzroke za razvoj odvisnosti, temveč tudi zmanjšati simptome odvisnosti, vzpostaviti učinkovite strategije za premagovanje škodljivih impulzov, izboljšati kakovost življenja in obnoviti zaupanje in skrhane odnose z bližnjimi.
- **podporne skupine** – vključitev v terapevtske skupine ali skupine za samopomoč, ki nudijo podporo in nasvete, kako se spoprijeti z odvisnostjo.

Za zdravljenje odvisnosti od iger na srečo je potreben strokoven pristop, saj odvisniki od iger na srečo pogosto razvijejo tudi nekatere druge oblike odvisnosti. Brez zdravljenja odvisniškega vzorca vedenja obstaja velika verjetnost, da bo odvisna oseba sčasoma zgolj zamenjala obliko odvisnosti in se ponovno zapletla v začaran krog.

Odvisnost od iger na srečo, ki je družinska bolezen, ima lahko uničujoče posledice za finance, odnose in čustveno blagostanje. Stigma, ki spremlja odvisnost, lahko za spremembo zahteva veliko poguma. Odvisnost od iger na srečo je mogoče zdraviti in terapija lahko pomaga. Odvisniku ali njegovim bližjim se mogoče zdi, da je sam in nemočen. Veliko ljudi poišče strokovno pomoč. Za to ni nikoli prepozno.

Matjaž Petrič, zakonski in družinski terapevt

Foto; Tatjana Splichal, Pixabay