

# LUDOPATIA

¿Ludopatía?



ENCAJALA

ASAJER

TF: 945 140468

## INTRODUCCIÓN

..... El llegar a convertirse en un/a ludópata no es cosa de días, semanas o meses. Más bien suele llevar mucho tiempo, que puede durar hasta 10 ó 15 años. Durante todo ese tiempo, la persona pasará por una serie de momentos que irán desde la negación más absoluta de su problema, pasando por el deseo de dejarlo y no poder, hasta llegar al hundimiento más absoluto, hecho que en muchas ocasiones le permitirá reconocer definitivamente que tiene que buscar una solución a su problema.

El/la jugador/a negará durante mucho tiempo su situación con el juego, y no sólo él/ella sino que su entorno también lo hará, primeramente por desconocimiento y también por no aceptar lo que ocurre y cuando ya se hace absolutamente evidente, por vergüenza. La negación, larga en el tiempo, del/la jugador/a y la indiferencia de la familia, no favorecerán la toma de conciencia y la posibilidad de enfrentar el problema en momentos tempranos.

Cuando una familia se encuentra con una situación problemática con el juego, ha de ser capaz de superar la indiferencia, el rechazo y la vergüenza y enfrentar lo que están viviendo, primero informándose ante las primeras dudas, segundo intentando que el/la jugador/a acuda a un lugar donde le puedan ayudar a superar su problema y tercero, siendo también la familia parte de ese proceso de recuperación.

El trabajo conjunto que realicen, duro y complicado, es lo que les llevará al bienestar que produce el saber que se va superando un problema que tanto daño les ha hecho.

## ANALÍZATE

### TEST DE DETECCIÓN

- 1 ¿Cree usted que tiene o ha tenido alguna vez problemas con el juego?  
-sí  
-no
- 2 ¿Se ha sentido alguna vez culpable por jugar o por lo que le ocurre cuando juega?  
-sí  
-no
- 3 ¿Ha intentado alguna vez dejar de jugar y no ha sido capaz de ello?  
-sí  
-no
- 4 ¿Ha cogido alguna vez dinero de casa para jugar o pagar deudas?  
-sí  
-no

!!! Si tuviera dos o más respuestas afirmativas en este cuestionario, probablemente hay un problema de juego. Si se cree que una persona cercana puede tener problemas de juego, las anteriores preguntas le pueden ayudar a saber si es o no un/a ludópata.

## ¿ES POSIBLE CAMBIAR DE LA NOCHE A LA MAÑANA?

..... Los/as ludópatas pasan por distintos momentos, estadios de cambio, sobre su problema.

**PRECONTEMPLACIÓN.-** valoran que no tienen un problema con el juego, que lo controlan o lo pueden controlar y que el dinero que piden es para obtener más. El juego les excita de modo importante. No hay problemas graves.

**CONTEMPLACIÓN.-** la persona empieza a darse cuenta de que es necesario el pensar en cambiar. No todo va bien y empiezan a aparecer problemas cada vez más graves. Empieza a ser consciente de que ha perdido el control ante el juego. Es más consciente de que el juego le causa problemas y es más receptivo a buscar información sobre la ludopatía.

**PREPARACIÓN PARA LA ACCIÓN.-** el/la jugador/a está a punto de tocar fondo o ya lo ha hecho. Empieza a tener el propósito firme de cambiar y de, al menos, intentar dejar de jugar. Busca ayuda activamente o se plantea un día para dejar de jugar.

**ACCIÓN.-** el/la ludópata deja el juego. Es posible que lo pase mal durante algún tiempo pero es la única solución que tiene: dejar de jugar.

Pero habrá ocasiones en que no se solucione todo dejando de jugar. Habrá problemas de pareja, de familia, derivados o no del juego que habrá que trabajar. En ocasiones, es posible que algunos temas que son eludidos mientras el foco de atención es el problema de juego, se hagan más evidentes. Y habrá que enfrentarse a ellos.

## LA LUDOPATÍA EN LA FAMILIA

..... Las familias de los/as ludópatas también sufren de manera directa e intensa las consecuencias de esta problemática.

Ocultarán la situación que están viviendo, lo pasarán mal, se dirán que todo pasará. La destrucción a la que se puede llegar no sólo es económica, algo que preocupa mucho sobre todo al principio, sino que se llega al dolor emocional, a la ruina afectiva y personal y esto no se suele tener muy en cuenta.

El estrés de no saber que pasa, las crisis permanentes, la ira, la frustración, la decepción, las constantes discusiones y el no entender, son algunos de los síntomas que van a aparecer al descubrirse que uno/a de los/as miembros de la familia es ludópata.

La familia tiene que conocer lo que ocurre para poder afrontar el problema, ayudarse a sí misma y poder ayudar al/la afectado/a.

Ha de dejarse de lado la indiferencia y el reproche, muy presente en los primeros momentos, y ser capaz de reconocer que todos/as juntos/as, toda la familia son los/as que serán capaces de superar el conflicto que les afecta.

## CÓMO TRATAR CON EL/LA ADICT@ ACTIV@

- 1 Recuerda que no eres culpable de la adicción del/la adicto/a. Autoculparte por otro/a priva a esa persona del derecho de hacerse responsable de sí misma, y esto no facilita su adicción.
- 2 La enfermedad del/la adicto/a escapa a tu control. Tú no sólo no la causaste sino que tampoco puedes curarla.
- 3 A la única persona a quien puedes cambiar o ayudar es a ti mismo/a. Tú eres responsable de tu propia conducta.
- 4 El/la adicto/a puede no buscar ayuda hasta que el dolor que le ocasiona el jugar se vuelva más duro que soportar el dolor de no jugar. Por lo tanto, no le encubras, no le pongas excusas, no le rescates cuando se meta en líos, no te hagas cargo de sus cuestiones legales, no pagues sus deudas.
- 5 Esto no significa que tú tengas que dejar de interesarte por el/la adicto/a, ni dejar de quererle. Desligarse con afecto no es un acto de egoísmo. Le da al/la adicto/a la oportunidad de hacerse responsable de sí mismo/a, y en esto reside su única esperanza de recuperarse.
- 6 Tratar de mantener al/la afectado/a alejado/a de otros/as jugadores/as no servirá de nada. Es él/ella quien debe hacerlo.
- 7 No utilices la culpa con el/la adicto/a: "si me quieres, dejarías de jugar". Sólo sirve para aumentar la culpa del/la adicto/a, lo que luego puede ser usado para justificar su juego.
- 8 Determina cómo vas a vivir y cuáles van a ser tus fronteras. Fija límites con el/la adicto/a y atente a ellos. "No te prestaré ni te daré dinero" es un ejemplo de un límite apropiado a fijar con un/a deudor/a incontrolado/a.
- 9 Recuerda que la adicción de tu familiar no es un signo de debilidad o deshonra familiar: puede suceder en cualquier familia, como cualquier otro problema.

## CÓMO TRATAR CON EL/LA ADICT@ EN RECUPERACIÓN

- 1 Recuerda que la recuperación es un proceso largo. No esperes una cura instantánea.
- 2 Es posible que por un tiempo te resulte difícil confiar en la persona en recuperación.
- 3 Prevee que habrá altibajos, y tal vez hasta recaídas, como parte del proceso de recuperación.
- 4 Ten pensado cómo vas a manejar un desliz (a quién llamar, qué medidas vas a tomar). Una vez que hayas preparado tu plan de acción, distiéndete y vive el presente. No se trata de esperar a que se produzca el desliz sino de estar preparado/a para afrontarlo en caso de producirse.
- 5 No trates de proteger a la persona en recuperación de los problemas familiares normales.
- 6 No trates de controlar su recuperación verificando si asiste a las sesiones de consulta o sermoneándole acerca de los encuentros de ayuda. No te inmiscuyas tratando de averiguar qué ocurre en las sesiones.
- 7 Proporciona apoyo y afecto al/la adicto/a, cuando te sea posible. Alienta el esfuerzo que está haciendo ahora, aunque a veces parezca que es "muy poco y demasiado tarde".
- 8 Puedes no sentirte necesitado/a por la persona en recuperación. Tras haber estado a su lado durante todas las crisis de la adicción, tal vez te sientas excluido/a de su proceso de recuperación.
- 9 No esperes que la persona en recuperación esté entusiasmada continuamente tan sólo porque está en vías de recuperación. Permítele mostrarse irritable, ansiosa, infeliz.
- 10 Permítele estar feliz o entusiasmada. Quizás sientas que no tiene derecho a estar feliz después de todos los problemas que su adicción le ha creado a la familia.
- 11 No esperes que la rehabilitación del/la adicto/a resuelva todos los problemas de la familia. De hecho, es posible que otras cuestiones, algunas de las cuales fueron pasadas por alto o eludidas mientras el foco de atención era el problema adictivo, se hagan ahora más evidentes.



FUNDACION  
Caja Vital Kutxa  
FUNDAZIOA



Diputación  
Foral de Álava  
Diputación Foral de Bizkaia  
Diputación Foral de Gipuzkoa



Arabako  
Foru Aldundia