

# Esperientziak

ausazko joko eta apustuekiko adikzioa



ASOCIACIÓN ALAVESA  
DE JUGADORES EN  
REHABILITACION

ERREHABILITAZIOAN DIREN  
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

SEGURTASUN SALA  
Seguritasun Salburuntzeta  
Joko eta Apustuen Zuzendaritza

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD  
Viceconsejería de Seguridad  
Dirección de Juego y Espectáculos

*“Ez dira espezieko indartsuenak, ezta adimentsuenak ere bizirik ateratzen direnak, malguenak eta aldaketetara egokitzen direnak baizik”*

(Darwin)

*“Arimak niri bezala mintzen zaituenean ulertuko zara”*

(Frida Kahlo)

**Edizioa**

1.a 2021eko abendua

**Internet**

[www.asajer.org](http://www.asajer.org)

**Egilea**

**ASAJER**

Errehabilitazioan diren Arabako Jokalarien Elkarte

**Laguntzailea**

Eusko Jaurlaritzako Segurtasun Saila.

Joko eta Ikuskizun Zuzendaritza

**Itzulpena**

HIGAN

**Diseinua eta maquetazioa**

Begoña Paino Ortuzar

**Lege-Gordailua**

XXX

# Aurkibidea

<b>01</b>	<b>Sarrera</b> .....	<b>4</b>
<b>02</b>	<b>Errezetak</b> .....	<b>6</b>
<b>03</b>	<b>Nire historia</b> .....	<b>8</b>
<b>04</b>	<b>Ludopatian badago genero ezberdintasunik?</b> .....	<b>12</b>
<b>05</b>	<b>Jokoarekiko adikzioa eta genero-indarkeria</b> .....	<b>14</b>
<b>06</b>	<b>Jokoarekiko adikzioa eta alkoholaren kontsumoa</b> .....	<b>18</b>
<b>07</b>	<b>Jokoarekiko adikzioa eta kannabisaren kontsumoa</b> .....	<b>22</b>
<b>08</b>	<b>Jokoarekiko adikzioa eta kokainaren kontsumoa</b> .....	<b>25</b>
<b>09</b>	<b>Jokoarekiko adikzioa eta antsietate-nahasmendua</b> .....	<b>28</b>
<b>10</b>	<b>Jokoarekiko adikzioa eta eskizofrenia</b> .....	<b>32</b>
<b>11</b>	<b>Gogo-aldartearen aldaketak eta kirol-apustuak</b> .....	<b>34</b>

# 1. Sarrera

Hona hemen elkartetik pasatu diren pertsonen istorioak, bizitzak eta iritziak, beren arazoa eta berreskuratzeko bidea agerian utzi nahi izan dutenak.

Pertsona horietako batzuentzako ez da erraza izan pentsatzen eta sentitzen zutena adieraztea. Baliteke denbora igaro izana, senti dezakete beren mina arintzen doala, egunerokotasunaren parte izateari uzten diola. Baina denbora luzez beren bizitzei lagundu zieten zirkunstantziak, emozioak, sentimenduak gogoratzeak ahaztuta zuekaten ondoeza eta mina eragin ahal izan ditu.

Pertsona batzuek erakusten dute jokoarekin duten arazotik irteteko gogoia eta horrek dakartzan ondorio guztiak, eguneroko borroka, jolasteko gogoarekin, bide berri bat indartu eta erakutsi diela.

Baina, batez ere, baikortasuna da nagusi. Irten zaitezke. Berriro bizi daiteke. Jokoa utzi eta bizitza berri bati ekin dakiokete hura gabe. Borrokatu egin behar da, baina saria ahaleginak egiteko bezain garrantzitsua da: BIZI. Jokorik gabe bizitzea, nor bere buruarekin lasai bizitzea, gezurrik gabe bizitzea, familiarekin, lagunekin... bizitzea. Zorizko jokoaren eta apustuen esklabo izan gabe bizitzea.

Istoria bakoitza irakurtzera, tarte bat hartzera eta horien inguruan hausnartzera gonbidatzen zaituztegu. Eta, atzean, aurpegia ematea merezi zuela erabaki duten pertsona baikorrak topatu dituzue, beren bizitzagatik borroka egin eta aurrera jarraitu.

## “Egin ezazu”. “Bai, bai, egin ezazu”

- Egin ezazu gaia ezagutzeko, informatuta egoteko eta tokiz kanpo harrapa ez zaitzan.
- Egin ezazu, zertaz ari zaren jakiteko, hanka sartu gabe.
- Egin ezazu, ziur aski uste baino gertuago daukazulako.
- Egin ezazu, horren bidez, kasu askotan gustuko izango ez zenituzketen egoerak saihestu ahal dituzulako.
- Egin ezazu, zeure buruari laguntza ematen diozulako, eta pairatzen ari denari ere laguntza eskaini diezaiokezulako.
- Egin ezazu, ia hiri edo autonomia erkidego guztietan, lagunduko zaituen elkarte bat dagoelako, gutxienez.
- Egin ezazu, nahi duzulako, gogoak dituzulako edo guztiz harrapatzen zaituelako.
- Egin ezazu, hau idazten duen honek egin duelako eta, gainera, eragindako bat delako.
- Eta, garrantzizkoa dena...

*Egin ezazu, ludopatia ez baita joko bat!*

## 2. Errezetak

### Ez jokatzeko errezeta

Hau izango litzateke ez jokatzeko errezeta:

- Ez eraman beharrezkoa baino gehiago eta eguneko gastuak berehala burutu.
- Taberna eta joko-lekuetara bakarrik sartzea saihestu.
- Bestalde, ahal dela, alkohol eta kafe gutxi hartu.
- Burua lanpetuta eduki eta eguneko eginbeharrak aurretik zehaztu.
- Jomuga eta pizgarri berriak bilatu, jokoak zugan sorraraz ditzakeen irrikak bertan behera gera daitezen.
- Lagunengan (egiazkoengan) eta familiarengan konfiantza izan.
- Ahalik eta denbora gutxien eman bakarrik, batez ere, jokora jotzen zenuen ordu ustel horietan.
- Jokoa saihestu nahi baduzu sari txiki batzuk eman zure buruari eta txanpona bota aurretik hirutan pentsatu eta ez duzu jokatu, baina txanpona botata ere, kontuan izan, beti dagoela atzera egiteko aukera, borroka irabaztea litzatekeela.



## Joko saiorako errezeta

Hartu diru pixka bat patrikan eta atera kalera gehiegi ez xahutzeko asmoz eta gehitu horri epe erdiko oporraldietako une libre bat.

Lehen kafearen ondotik eta ohiko tabernako makinari lehen begirada bota ostean (berdin da piz- tuta edo itzalita dagoen), jadanik jokoa buruan sartu zaigu aitortu ez arren. Errealitateak dio bi taberna geroago makina guri begira dagoela aurkitzen garela. Erantsi alkohol apur bat eta garuna beroaldiak jota dago bete-betean.

Diruak erre egiten du patrikan eta buruak hura biderkatzean du gogoa, agian zortea dago. Lehen txanponak, itxaronaldia, tentsioa zerbait aterako ote den ez baita gehiago aterako, ateratzen ez bada berreskuratu egin beharko da... Saioa hasi da, jokoan darrait, patrika husten ari da, utzitako azken billetea aldatzen dut eta gehiagoren bila noa...

Beti esku hutsik itzultzen naiz etxera. Saioak amaiera txarra izan du, makinak lapurtu egin nau baina ni banku-lapurtzaile izango banintza bezala sentitzen naiz, zer egingo zaio. Ezagun duzu jokoan aritu zarela, familiak arraro sumatzen zaitu, errieta hastera doa, baina beste behin makina baino gehiago zarela erakusten tematu zara eta berak eman dizu benetako zaplaztekoa.

Bihar dirua lortuko dut... berriro hasteko.

# 3. Nire historia

## 1. Internet bidezko apustuen historia

### 43 URTEKO GIZONEZKO BAT

#### **Noiztik dituzu teknologia berriekiko mendetasun arazoak?**

2005. urteko erdialdean apustuak on-line egiten hasi nintzen. Badira 6 urte arazo hau dudala eta hasiera-hasieratik apustuei lapatua sentitzen naiz.

#### **Tratamenduan hasi zinen zuk zeuk erabakita?**

Tratamenduan hasi nintzen emazteak bankuaren kontu-laburpen bat harrapatu zuelako eta orduantxe saltsa agerian utzi behar izan nuelako. Banekien harrapatua nengoela, baina tratamendua hasi nuen dena agerian geratu zelako eta emazteak eta familiak gauzak argi utzi zizkidatelako; esan zidaten bi aukera nituela, laguntza lortzea edo kalera.

#### **Tratamenduan hasi baino lehenago bazenekien teknologia berriekiko mendekotasun arazoak badirela?**

Banekien jendea bideo-jokoei eta txanpon makinei lapatua dagoela, baina internet bidezko diru jokoei, ez.



### **Kontziente zinen, neurri batean behintzat, arazo bat zenuela?**

Jakina. Banekien arazo bat nuela, oso arazo larria, baina uste nuen gutxi gorabehera kontrolpean nuela. Gauak ematen nituen horretan pentsatzen eta espero nuen apusturen batean zorte izatea gelditu ahal izateko. Apustuak nituen obsesio, baina azken batean banekien egoera oso zaila zela eta egunen batean leher egingo zuela nire aldetik edo gertatu zen moduan, emazteak edo familiakoren batek jakitean zer gertatzen ari zen. Dena den, teorian dena kontrolpean nuen edo horixe nuen nik buruan.

### **Zergatik uste duzu mendera erori zinela?**

Dirua irabazteko modu erraz bat ikusi nuen, kiniela mundua asko gustatzen zitzaidan, eta hasieran, gainera, nahikoa diru irabazi nuen.

### **Egunean zenbat ordu ematen zenuen?**

Interneten bidez apustuak egiteko ez da beharrezkoa denbora gehiegi. Baldin badakizu taldeak nola dauden, apustuak 5-10 minutuan eginda dituzu.

### **Internetekiko mendekotasuna zenuen, bada, zein webgune bisitatzen zenuen? Zertan ematen zenuen denbora? Zer gertatzen zen ezin bazinen konektatu?**

Kirol apustuekin zerikusia zuten Web-orri guztiak. Apustuak egiten ez nuen denbora gehiegi ematen, kirol sailkapenak ikusten ematen nuen denbora gehiena. Denbora larregi behar ez duzunez apustua egiteko eta edozein momentutan egin dezakezunez, ezin konektatzeak ez ninduen larritzen, geroago egin nezakeela bainekien.

## 2. Nire eguneroko borroka

Hasiera batean bizitza betea duzu, hots, etxea, autoa, bizikleta, familia ona eta emazte ona. Pentsatzen duzun azken gauza amildu egingo zarela da.

Gezurak eta eztabaidak hasten dira, zenbaitetan ez zara lanera edo eskolara joaten, isolatu egiten zara.

Ez duzu arazorik ikusten, emozioak baino ez dituzu sentitzen eta, sarritan, egoera horretan bakarrik zaude.

Tranpa sozialean erori zara, ez duzu aurreiritzirik, animalia zara.

Zure burua eta zure patrikakoa baino ez zaizkizu axola, betiko zortea izatea baino ez duzu nahi. Erruletari eragiten diozu, etenik gabe, ausazko jokoen txotxongiloa zara. Laguntza behar duzu, halakorik ikusi ez arren. Nire aholku leialena ASAJER elkartera jotzea da. Taldeko terapia entretenigarria da, guztiek bizitzako pasarteak kontatzen dituzte.

Denbora asko edo gutxi eman, horrek ez du axola; izan ere, oraindik zentzutzen ez den jendea dago.

Denborak ez zaitu baldintzatu behar, adorea hartzeko indarra eman behar dizu. Ahalegina eta konstantzia izanez gero, zure aldeko borroka egin eta aurrera egingo duzu.

Prozesu horretan, jokoaren sarean berriro erortzea “normala” da, baina horrek hobetzen laguntzen zaitu beti.

Ez utzi saiatzeari, ez utzi borrokatzeari, behin amestutako bizitza horretara heltzea zilegi da eta.

### 3. Errehabilitatutako jokalaria baten istorioa

Istoria hau aspaldi hasi zen, aipagai dugun jokalaria hiru urte inguru besterik ez zituenean. Aitak jolas-areto batera eramaten zuen astero (teorian helduak baino ezin ziren sartu). Han hasi zen mundu izugarri hau ezagutzen. Okerrena, ordea, jokalaria hau bere kabuz bizitzen hasi zenean iritsi zen, izan ere, ordurako bera ez zen gainerakoak bezain normala. Lanean hasi zen, baina ez gainerako pertsonak bezala, berak jokatu ahal izateko baino ez zuen lan egiten. Hilabete osoan diruaren zain egon ostean ordu batzuetan xahutzen zuen dena. Ondorioz ludopata eta gezurti bilakatu zen.

Zorionez neska lirain bat ezagutu zuen, baina hari opariak egin beharrean ezin ziola jokatzeari utzi ikusi zuen. Neska horretaz jabetu zenean, gure mutila are zakarragoa eta gezurtiagoa bilakatu zen. Azken hamar urteetan neskak denetik jasan zuen: gezur ugari, atzerapenak, likideziaeskasia, oihuak, haserreak, ate-kolpeak, irainak...Hala eta guztiz ere, berekin ezkontzea erabaki zuen, baina hori ez da dena, alaba bat ere eman zion, bizitzako oparirik onena.

Mutila ez zen aldatu, berdin jarraitu zuen, eta neskari zuen pazientzia apurra agortzen hasi zitzaion. Bitartean mutilak likideziarik gabe jarraitzen zuen eta zenarekin ados ez, eta gainera lapur bilakatu zen. Gurasoei eta lankideei lapurtzen hasi zen eta lan egiten zuen lantegitik 20.000€baino gehiago ostu zituen materialean. Jokatzeko irrika hain handia izanik, lau hilabeteko alabari ere emaztearen familiak betetako itsulapikoa lapurtu zion.

Emazteak hordagoa bota zion, aldatzen ez bazen harremana hautsi egingo zen. Laguntza bilatzen hasi ziren eta onena aurkitu zuten, ASAJER elkartearena eta Raquel psikologoarena. Itxaropen hurrik gabe hasi zen 2006ko abenduan baina 2007ko apirilera arte oraindik jokatzeko jarraitu zuen. Orain, bi urte dira jokatzeko ez duela, sendatuta dago eta lehen sekula izan ez zituena aurreikuspenez betea. Etxea, autoa, emaztea, alaba, lana eta dirua ditu, eta batez ere BIZITZEKO GOGOIA.

## 4. Ludopatian badago genero ezberdintasunik?

### MERCEDES DUT IZENA.

### NIRE BIZIPENA KONTATZEN DIZUET, ETA BIZITAKOAGATIK ESAN DEZAKET HEMEN ERE BADELA GENERO EZBERDINTASUNA.

Nire kasuan, bidegabeko jabetze bat egin nuen nire bizilagunen komunitatean, txanpon makinekin nuen neurrigabeko ohituraren ondorioz. Hortik aurrera, biraoak jasotzen hasi nintzen: “urdanga”, “puta”, “biziotsua”, “gaiztoa”...

Nire atariko emakumezko auzokide batek ludopatia arazoak dituen suhi bat du, eta kalean bukatu zuten horren emazte eta alabak. Gizon hori “gaixo dagoen gizajo bat da, oso gaizki pasatu du; gizajoa onbera hutsa da, ez zen konturatzen zer egiten zuen”. Auzokide horrek berak, aldiz, denetik esan izan dit egoera berberaren aurrean, polita naizela izan ezik.

Guk, emakumeok izaki, superwoman-ak izan beharra dugu. Gizonek ezin dute guztiarekin, “gizagaixo” batzuk baino ez dira.

Gizonezkook zein emakumezkook, pertsonak gara guztiok. Berdin dio gizonezkoa edo emakumezkoa izan, denok gaude gaixo, denok dugu adikzio bat. Familiarentzat eta inguruko jendearentzat gu “mozkorra” gara, “drogazalea” eta, ludopatiazi ari garenean, “biziotsua”. Etsipen franko jasaten dugu, jendeak ez digu ulertzen;

izan ere, emakume batek ezin du adikziorik izan. Orbangabeak izan beharra dugu beti, ama onak, alaba onak, emazte onak, garbiak, atseginak, ulerberak, sentsualak, psikologak...

Geure bizitza eta besteen bizitza ere aurrera atera beharrean gara.

Alabaina, gabeziak dituzten pertsona batzuk besterik ez gara, guztion modua; denok, gizon zein emakumeok, entzunak izateko, mimatuak eta lagunduak izateko beharra dugu, beharra dugu geure inguruak ulertuak izateko, eurak, gizonak, ulertuak diren moduan. Guk, lotsa sentitzen dugu halakoak izateagatik eta mendekotasun bat izateagatik. Biziotsuak garela esaten diogu geure buruari, baina ez dakigu gaixo gaudela; geure burua hebaintzen dugu, geure burua epaitzen dugu ezin konta ahala biraorekin, harik eta hondoa jo eta laguntza eskatzen duzun arte. Nire kasuan, ASAJER izan da.

*Adore handia adikzio bat jasaten ari diren emakume guztientzat*

## 5. Jokoarekiko adikzioa eta genero-indarkeria

**MARIAK 55 URTE DITU. DUELA 38 URTE EZKONDU ZEN ETA 4 SEME-ALABA DITU 32 ETA 37 URTE BITARTEKOAK.**

**Noiz eman zenion jokoari eta zein joko-mota duzu gogoko?**

Duela 30 urte hasi nintzen. 25 urte nituenean loteria erosten hasi nintzen eta, beranduago, makina txanpon-jaletan jokatzen hasi nintzen.

**Zergatik eman zenion jokoari? Bakarrik jokatzen zenuen edo beste norbaitekin?**

Kasualitatez, zoriari bere txanda emateko edo. Senarrarekin hasi nintzen.

**Nola sentitu ziren hasiera horretan?**

Ongi sentitzen nintzen. Sari bat jasotzen nuenean pozik jartzen nintzen. Hasieran zorrea izan nuen, gutxi jokatzen genuen eta dirua jasotzen genuen. 32 urterekin dagoeneko etxea ordainduta genuen, duela gutxi galdu dudana.

**Noiz ohartu zinen jokoaren arazoa zenaz?**

Senarrak eta biok jokoaren utziko genuela erabaki genuen, baina nik ez dut lortu. Biok kontrolik gabe aritzen ginen, ni bera baino gehiago, bereziki bakarrik jokatzen nuenean eta, are gehiago, senarrarekin eztabaidaren

bat izanez gero. Duela 25 urte hasi nintzen arazoa nuenaz ohartzten, izan ere, nire betebeharrak ez nituela betetzen ikusi nuen: etxea antolatu gabe, seme-alabak... Azken lau urte hauetan ez dut senarrarekin jokatu.

### **Zure kabuz ohartu zinez arazoaz ala norbaitek lagundu zizun ludopatiarekin arazo bat zenuenaz jabetzen?**

Nire kabuz konturatu nintzen arazoaz. Gogoan dut amari dirua eskatu eta nola esan zidan ez zidala emango arazo bat nuenaz jabetu nendin. Makinetan jokatzen zuen izeba bat gibelego minbiziak jota zendu zen. Harekin parekatzen naiz sarritan. Zenbaitetan hari gertatu zitzaiona gertatuko zaidala pentsatzen dut.

### **Ba al dago ludopatiarekin lotzen duzun egoeraren bat?**

Tratu txarrak. Indarkeria jaso dut nire aitaren eta senarraren aldetik. Kaka putza sentitzen nintzen, nire buruari egozten nion gertatzen zitzaidana. Duela 17 urte depresioa izan nuen. Garai hartan neurri han- diagoan galdu nuen jokoarekiko kontrola. Haren ostean osasunarazoak izan ditut (bizkarra, gibela, etab.), jokatzeraz bultzatu nautenak. Bakardadeak eta denbora gehiago izateak ere eragina izan dute jokoaren aterpean sartzeko.

### **Zer da jokoarekin bilatzen duzuna?**

Konpainia, dibertsioa, kaka putza sentitzeaz ahaztea. Jokatzen nuen artean ahaztu egiten nuen, baina gero arazoak izaten nituen eta okerrago sentitzen nintzen. Nire senarrak ez daki zenbateraino eragiten nauen jokoak, ez du arazoaren tamaina ezagutzen. Norekin nengoan eta jokatzen nuen ala ez, horixe zen axola zitzaion bakarra. Berak nahi duena falta ez bada, arazorik ez. Nire senarra oso jeloskorra da, telebista ikusten badut ere jeloskor jar daiteke.

### **Noiz jabetu zinen tratu txarren biktima zinela eta nola?**

Ezkundu nintzen egun berean ohartu nintzen pertsona posesivo menderatzaile eta jeloskor batekin ezkontzen ari nintzela. Jelosiak jota egiten zituen umekeriekin ohartu nintzen. Artean senargai zela aldarte txarra zuenaz jabetu nintzen. Esaten zizkidan hainbat gauza: dagoeneko bazaude inoren zain? Ubelduren bat ikusten bazidan, zera esaten zidan, dagoeneko beste batekin izan zara?

### **Nola egin zenion aurre egoera horri? Zein baliabide baliatu zenituen?**

Ezkundu eta 6 urtera banandu egin nintzen, ezin nuen gehiago. Ez dut jipoirik jaso, baina eraso fisikoak bai. Bereziki gogoratzen dut bat, hirugarren haurra espero nuenean. Abokatu batera jo eta banantzea eskatu nuen. Gizarte Zerbitzuetara jo nuen. Handik bizirauteko laguntza ekonomiko bat jaso nuen, izan ere, 4 seme-alaba txiki nituen. Lana bilatu nuen. Senarrak ez zidan seme-alabentzat dirurik ematen. Banandu eta 3 hilabetera, senarrarekin itzuli nintzen. Senarra ezer gertatu ez balitz bezala itzuli zen. Beti egiten du berdin; istilua sortu eta ondoren ezer gertatu ez balitz bezala jokutzen du. Nekatu naiz barkatzeaz, ez dut ulertzen zergatik tratatzen nauen horrela.

### **Zure ustez, bada antzekotasunik bi egoeren artean? Zerkastindu dizu gehien emozionalki?**

Tratu txarrak izan dira nigan eragin gehien izan dutenak. Jokoa indarkeriari ihes egiteko modua izan da. Jokoarekin nire burua erasotzen dut. Halaber, jokoak ez bereizteko balio izan du.



### **Zer ikasi duzu tratu txarren biktima modura?**

Gehiago errespetatu behar nautela ikasi dut.

### **Zer esango zenieke halako egoera pairatzen dute veste emakume batzuei, hau da, genero in- darkeria pairatu eta egoeratik ihes egiteko jokora jotzen dutenei?**

Ez dezatela jokatu; semealaben, lagunen eta senitartekoen laguntza eska dezatela. Zure ingurukoekin hitz egin gertatzen ari denaren inguruan. Nik, berriki, amari aipatu diot ludopatiaren arazoa. Bazuen arazo horren berri baina ez zekien zenbaterainoko eragina duen.

### **Lagundu al zaitu inork tratu txarren kontuarekin? Eta jokoarekin?**

Egoeraren berri izan dute ahizpa batek, alaba batek eta nire amak, baina emozionalki ez dut laguntzarik jaso. Ahizpak egoera horretan ez jarraitzeko esan zidan eta amak senarra mehatxatu zuen jotzen bazidan haren berri izango zuela esanez. Jokoarekin ez dut laguntzarik bilatu, gaiarekin lotsatu egiten nintzen eta arazoa ezkutuan gorde besterik ez nuen nahi. Orain familiak badu horren berri, izan ere, azaldu egin diet.

### **Gaur egun, pairatzen duzu genero indarkeriarik?**

Bai, zalantzarik gabe. Gaur egun, eraso fisikoak desagertu egin dira eta irainak ez dira lehengoak, baina ora- indik pairatzen dut halakorik. Senarrak aldarte txarra du eta oraindik ez nau errespetatzen. Hobeto jasaten ikasi dut, eta erantzun beharrean, egoeratik alde egiten dut.

## 6. Jokoarekiko adikzioa eta alkoholaren kontsumoa

**MANUEL IZENA DUT ETA 63 URTE DITUT. DIBORTZIATUTA NAGO ETA 2 ALABA DITUT, 32 ETA 36 URTEKOAK.**

**Zenbat urte zenituen edaten hasi zinenean? Eta jokatzten? Noiz hasi zinen?**

Edaten 19 urte inguru nituela hasi nintzen, baina gutxi edaten nuen, izan ere, 20 urte izan arte ikasten aritu nintzen eta ez nuen nahikoa diru edateko. Ondoren, 21 urterekin, soldadutza egitera joan eta gehiago edaten hasi nintzen.

Jokatzen oso gaztetan hasi nintzen, eta 14-15 urte nituela dagoeneko banituen arazoak joko zela medio, izan ere, gogoan dut adin horretan txapetara jokatzen etxerako tren hartzeko tiketerako dirua galdu nuela. Beraz, adin horretan jadanik ez nekien gelditzen. Ondoren, petako-makinetan jokatzen hasi nintzen eta baita irten ziren lehen makina txanponjaleetan ere.

**Noiz hasi zinen alkoholarekin lotutako arazoak izaten? Eta jokoarekin?**

Alkoholarekin 24 urterekin hasi nintzen arazoak izaten, ezkondu aurretik, baina ez zara jabetzen. Eta jokoari dagokionez, lehen ere esan dut oso gaztetan hasi nintzela jokatzen, baina 22 urterekin, lanean hasi nintzenez, askoz gehiago jokatzen hasi nintzen.

**Alkoholaren kontsumoak eta jokoak badute lotura? Hala bada, zer-nolakoa?**

Alkohola eta jokoak elkarlotuta daude erabat, bata bestearen ondorioa da.

ASAJER elkartera etorri nintzenean asko kostatu zitzaidan jokoak uztea, izan ere, txanponak sartu ez arren, mentalki jokatzeko jarraitzen nuen, tabernara joan eta denbora asko ematen nuen besteek nola jokatzeko zuten ikusten. Sei hilabete beranduago, alkohola kontsumitzeari utzi nion eta hori oso lagungarri izan zen jokoarekiko distantzia hartu eta apur bat urrunduz joateko.

### **Zertarako eta zergatik edaten zenuen? Zer ematen zizun jokoak?**

Ez dakit, gainerakoek egiten zituzten gauzak egiten ez nitzelako ausartzen edaten nuen, agian haiek baino gutxiago sentitzen nintzen eta hobeto sentitzeko edaten nuen. Zergatik jokatzeko ematen nuen ere ez dakit, niretzat behar bat zela baino ez dakit.

### **Bakardadeak eraman zaitu edatera? Eta jokatzera?**

Uste dut kontrakoa gertatu zela, bakardadea beranduago etorri zen eta, jakina, bakarrik geratu nintzen. Jokoa, agian, denbora betetzeko erabiltzen nuen eta berritasun modura, baina gero guztia zen berdina.

Orain, distantzia hartuta, gauzak oso bestela ikusten ditut. Orain badakit beste pertsona batzuek, esate baterako, nire emazte ohiak, arrazoi zutela eta nire gaixotasuna zaindu nahi zutela, baina une horietan ez nintzen konturatzen horrekin eta ito egin nahi nindutela uste nuen.

### **Ospitaleratu zaituzte inoiz?**

Ez naute ospitaleratu alkohol-intoxikazioagatik, baina istripuak izan ditut alkohola kontsumitzeagatik. Behin istripu oso larri bat izan nuen asko edan nuelako, trena hartzera joan eta harrapatu egin ninduen.

### **Beste substantziaren bat hartu duzu?**

Ez, eta eskerrak, izan ere, probatu banitu harrapatu egingo nindutela uste dut.

## **Esperientziak**

ausazko joko eta apustuekiko adikzioa

### **Zure ustez gaixotasuna dira?**

Bai, jakina, eta onartu arte ez zara bertatik aterako. Nik badakit ezin dudala edan eta ezin dudala jokatu, bestela ez baitut nire burua kontrolatu. Alkoholiko eta ludopata hitzak oso gogorrek dira, baina onartu egin behar duzu. Diabetesaren modukoa da, ez tratatzeak ondorioak ditu. Badakit hasiz gero ezingo naizela gelditu. Hasieran jokatzeari edo edateari uzten diozu ezin duzulako jokatu edo edan eta ondoren, dagoeneko ez duzu nahi.

### **Zer galdu duzu alkohola kontsumitzeko zure modua dela eta?**

Guztia, batez ere autoestimua, bost axola zitzaidan dena.

### **Zein da jokoarekin izan duzun galerarik handiena?**

Familia eta beste guztia galdu dut jokoaren eta alkoholaren erruz.

### **Alkoholarekiko adikzioa aitortzea kostatu egin zaizu? Eta jokoarekikoa?**

Bai, asko. Orain, jadanik, ez dit ardura eta adikzio horiekin lotutako ekitaldi guztietara joaten naiz, baina lehen asko kostatzen zitzaidan. Jendeak zer esango duen asko axola dizu eta oso zaila izaten da gaixo zaudela aitortzea. Asko kostatu zitzaidan bi adikzioak aitortzea, baina, agian alkoholarena onartzea gehiago, eta hori alkohola jokoa baino errazago utzi nuenik. Ondoren, erretzeari utzi diot eta hori ere asko kostatu zait, izan ere, geratzen zitzaidan kontsumo bakarra zen.

### **Nola jabetu zinen? Norbaitek lagundu zintuen arazoa ikusten? Zertan babestu zara alkohola eta jokoa atzean uzteko? Eta nork babestu zaitu?**

Ni jabetzen nintzen eta banekien arazo bat nuela, baina jarraitu egin nahi duzu eta jarraitu egiten duzu, ez dakizulako beste ezer egiten.

Pertsonalki bakarrik utzi ditut atzean adikzio hauek. Ez dut familiaren babesik izan eta CÁRITAS, ASAJER eta AREMIS elkarteek lagundu naute, horiek izan dira nire familia.

### **Zenbat denbora daramazu edan gabe? Eta Jokatu gabe?**

Hiru urte eta sei hilabete daramatzat edan gabe. Jokatu gabe, berriz, lau urte daramatzat.

### **Zein izan da errazago atzean uztea, jokoarekiko adikzioa edo alkoholarekiko adikzioa? Zergatik?**

Ditudan adikzioak kontuan hartuta, atzean uzten gehien kostatu zaidana jokoarekiko adikzioa da, izan ere, hura hasi nintzen atzean uzten lehendabizi. Tabakoarekiko adikzioa atzean uztea ere asko kostatu zait, azkena izan delako.

### **Zer ikasi duzu alkoholarekin lotutako arazo horrekin? Eta jokoarekin lotutako arazoarekin?**

Arazo horiek atzean uztean bizitza ederra dela ikasi dut eta gauza txikiekin asko gozatzen ere ikasi dut.

### **Zein aholku emango zenieke edaten eta jokatzen hasi diren gazteei etorkizunean arazorik izan ez dezaten? Eta arazoan murgiltzen ari diren pertsoneri?**

Nik kontsumoak ez duela ezer onik ekartzen esango nieke, baina ziurrenera ez dute arazoa ikusiko eta inposizioek ez dute ezertarako balio. Horrenbestez, nire esperientzia kontatuko nieke, izan ere, nire adibidea ematea da onena, eta ikus dezatela nola nengoen lehen eta nola nagoen orain. Besteen esperientzia da gehien erakusten duena. Horretarako dira eragindunentzat nahiz senitartekoentzat antolatzen diren auto-laguntzarako taldeak, izan ere, senitartekoa zenbaitetan eraginduna bera baino nahastuago ibiltzen da. Adikzioak atzean uzteko funtsezkoa da ez kontsumitzea, terapietara joatea, zure burua horretan ipintzea eta gidatzen zaituztenei kasu egitea.

## 7. Jokoarekiko adikzioa eta kannabisaren kontsumoa

**Zenbat urte zenituen Kannabisa kontsumitzen hasi zinenean?**

Gutxi gorabehera 17 urterekin hasi nintzen kontsumitzen.

**Eta jokatzeko, noiz hasi zinen?**

Internetez jokatzeko hasi nintzen, gutxi gorabehera 17 urterekin. Gogoan dut garai hartan nire nebak jokatu eta irabazi egiten zuela, edo ni irabazten zuenean soilik ohartzeko nintzen. Horrela, irrika pizten hasi zitzaidan eta ni ere jokatzeko hasi nintzen.

**Zergatik kontsumitzen zenuen? Zer lortzen zenuen jokoarekin?**

Gehienbat nire lagunek kontsumitzen zutelako kontsumitzen nuen eta erlaxatzeko modu bat zelako. Jokoak tentsioa sorrarazten zidan. Partida edo emaitza baten zain egotearen sentipena atsegin nuen.

**Zure kasuan, Kannabis-kontsumoa eta jokoak elkarlotuta zeuden? . Hala bada, zer-nolako zen harreman hori?**

Egia esan ez nien inolako harrenik ikusten. Kannabisa lagunekin kontsumitzen nuen gehienbat, eta jokatu bakar-bakarrik egiten nuen. Beraz, ez dut harremanik ikusten.

### **Zenbat urtez izan zara kontsumitzaile? Eta zenbat urtez aritu zara jokatzeko?**

Kontsumitzen 17-25 urte bitartean egon nahiz gutxi gorabehera. Lau urte daramatzat haxixa kontsumitu gabe, eta horixe zen probatu nuen bakarra. Jokoan, zoritxarrez, denbora gehiago daramat. Hasi 17 urterekin hasi nintzen, gero etenaldiak izan nituen, baina berriro hasten nintzen, ia 3 urtez utzi nuen eta berriro hasi nintzen. Bada, kate ia apurtezina. Orain 10 hilabete inguru daramatzat jokatu gabe eta espero dut oraingoa behin betikoa izatea.

### **Zer-nolako ondorioak izan dituzu Kannabis-kontsumoa dela medio? Eta jokoaren erruz?**

Kannabisaren ondorioak fisikoak izan dira nagusiki. Kontsumitzean inolako plazera ez sentitzeraino iritsi nintzen, izan ere, askotan kostatu egiten zitzaidan behar bezala arnastea, bradikardia arazoak baititut. Horrenbestez, duela 4 urte uztea da egin dudarik onena.

Jokoak ondorio negatibo gehiegi ekarri dizkit. Bizitza osoan zehar izandako galera ekonomikoen gain (lanean aritu nintzen lehen 6 urtetan aurreztu ahal izan nuen guztia ia), okerrena hainbat urtez nire familia osoari eta nire bikotekideari huts egin izana da (nire gurasoek, nebak eta bikotekideak asko lagundu naute), eta edonorengandik urrundu izana, izan ere, jokoak egiazko mundutik alboratzen zaitu eta irteerarik gabeko zulo batean murgiltzen zara.

### **Zein izan dira kontsumitzeari eta jokatzeari uzteko motibazioak zure kasuan?**

Esan dudan moduan, Kannabisa kontsumitzeari utzi nion plazera sentitzeari utzi eta fisikoki gaizki sentitzen hasi nintzenean. Jokoa uzteko motibazioak hauek izan dira: nire familiari berriro hutsik ez egiten saiatzeari, garrantzitsuena baita niretzat familia, eta nire buruari ere hutsik ez egitea. Beti adi egon behar naiz eta sekula berriro apusturik ez egitearen segurtasuna izan behar dut, izan ere, nire kasuan zorientasuna ez jokatzeari lortzen dut, eta ingurukoak zorientsu egiten ditut

## **Esperientziak**

ausazko joko eta apustuekiko adikzioa

### **Zenbat denbora daramazu kontsumitu gabe? Eta jokatu gabe?**

Kontsumitu gabe 4 urte gutxi gorabehera eta jokatu gabe 10 hilabete.

### **Kontsumitzeari uzteko edota jokatzeari uzteko laguntzarik baliatu duzu?**

Kontsumitzeari uzteko ez. Jokatzeari uzteko bai. ASAJER elkartean urtebetetik gora egon nintzen eta jokia ahazten lagundu zidaten, eta orain, duela 9 hilabete, berriro itzuli naiz.

### **Zer izan da zailagoa kontsumoa ala jokia uztea?**

Jokia uztea, zalantzarik gabe.

### **Zure ustez, Kannabis-kontsumoa adikziora iris daiteke? Eta ausazko jokoetan eta apustuetan aritzea?**

Edozer gauza iris daiteke adikziora mugarik jartzen ez baduzu. Astean edo hilean porru kopuru mugatu bat, jokatzeko diru kopuru mugatu bat astean, etab.

Muga hori ez gainditzen asmatzen baduzu, uste dut ez zarela adikziora iristen. Nire kasuan adikzio bilakatu zen, ez bainuen jakin gelditzen, beti gehiago eta gehiago nahi nuen, eta horrek biziarteko ludopata bilakatzen zaitu.

### **Zein gomendio emango zenieke kontsumitzen eta jokatzeko hasten diren gazteei?**

Hasi aurretik bitan pentsa dezatela, eta hasten badira, esan dudan moduan, muga bat jar dezatela eta ez daitezela obsesionatu, izan ere, edozein adikzio oso arriskutsua da eta gutxien espero duzunean bizitza hankaz gora jarri ahal dizu.

Egia esan, helburu terapeutikoetarako soilik erabiliko balitz ongi irudituko litzaidake, bestela ez nago legalizatzearen alde.



## 8. Jokoarekiko adikzioa eta kokainaren kontsumoa

**Zenbat urte zenituen kokaina kontsumitzen hasi zinenean? Zer sentitu zenuen kontsumitu zenuen lehen aldiz?**

18 urte nituen eta esperientzia ez zitzaidan gehiegi gustatu. Aztoratuta sentitzen nintzen.

**Noiz eta nola hasi zinen jokatzeko?**

17 urte inguru nituela. Nire lagunek tabernetako makina txanponjaleetan jokatzeko zuten eta nik, hasiera batean, begiratu besterik ez nuen egiten, baina laster hasi nintzen haiekin jokatzeko.

**Zergatik kontsumitzen zenuen? Zer ematen zizun jokoak?**

Erantzuna argia da. Hasieran sentsazio batzuk gustatzen zitzaizkidan, gerora nolabaiteko mendekotasuna garatu nuen. Jokatzeko dena ahazten nuen, une horretan jokoak baino ez zegoen eta irabazten nuenean sekulako goraldia.

**Zure kasuan, kokainaren kontsumoa eta jokoak elkarlotuta zeuden? Hala bada, nola?**

Zenbaitetan bai, beste batzuetan ez, egoeraren arabera. Esate baterako, eguna libre banuen ziurrenera apusturen bat egingo nuen.

## **Esperientziak**

ausazko joko eta apustuekiko adikzioa

### **Zenbat urtez izan zara kontsumitzaile?**

Asko, 15 urte inguru, intentsitate gehiago edo gutxiagorekin.

### **Kontsumitu duzu bestelako substantziarik (tabakoa, alkohola, Kannabisa, diseinuzko drogak, etab.)? Hala bada, zein?**

Lehenago amaituko dut zein kontsumitu ez dudan esaten badut. Heroina izan ezik, ia orotatik kontsumitu dut.

### **Zer-nolako ondorioak izan dituzu kokaina kontsumitzean? Eta jokatzean?**

Uste dut nire kasuan isolamendua izan dela kaltegarriena, dirua alde batera utzita jakina.

### **Zein izan dira kontsumitzeari uzteko motibazioak zure kasuan? Eta jokatzeari uzteko?**

Asko. Garrantzitsuenak bizitzan aurrera egin nahi izatea, gehien maite ditudanei dudan onena ematea, eta baita nire buruari ere noski. Izan ere, nire adikzioak ezkutatzeko gezurrak esaten nituen, lapurretan ibiltzen nintzen, edozer egiten nuen. Horrek zorigaitzoko sentiarazten ninduen, baina mozorroa jantzita ibiltzen nintzen. Aipatu behar dut, era berean, nire buruari buruzko ezagutza eta alderdi espiritual zenbait ezagutzeak ere bultzada nabaria eman zidala.

### **Zenbat denbora daramazu kontsumitu gabe?**

Mendekotasunik gabe urte asko. Dena den, denbora honetan parrandaren batean eskaini egin didate eta kontsumitu egin dut, gutxi baino berriro hartu dut, birritan, beste kasu batzuetan irmo jokutzen dut eta ukatu egiten dut.

### **Kontsumitzeari uzteko laguntzarik baliatu duzu? Eta jokatzeari uzteko?**

Kokainaren kasuan ez nuen laguntza fisikorik behar izan, nolabait esatearren, bestelako laguntza mota bat izan zen. Jokoaren kasuan, ordea, bai.

### **Zein da zure egungo egoera jokoari dagokionez?**

Gutxienez 4 hilabete daramatzat jokatu gabe eta abiapuntuari begiratzen badiot harrigarria iruditzen zait zein ondo nagoen ikustea, eta ia sekula ez naiz jokoarekin oroitzen.

### **Nola balioetsiko zenuke zure familiak egindako lana edo egiten duen lana zure errekupeazioan?**

Nire kasuan, funtsezkoa izan da lehen etapan, bakarrik askoz gehiago behar izango nuen.

### **Zein gomendio emango zenieke kokaina edota jokoarekiko mendekotasuna duten pertsoneri? Eta haien familia eta lagunei?**

Bakoitzak barnean dugun lore eder hori loratzen uzten ez duen kate edo aingura hori aska dezatela. Familia eta lagunei amore eta indar asko ematea etsi ez dezaten. Borroka oso gogorra da baina maite duten hori horren adikziozkoak diren dinamika horiek gainditzen ikustearen saria sekulakoa da. Eta bada oso garrantzitsua den beste zerbait, arazoa duenak aldatu nahi ez badu ez eman bizkarra, onartu. Pertsona bakoitzak bere denbora behar du, pertsona bakoitzak bere baitan eraikitzen du behar duen denbora. Nik denbora asko behar izan nuen hori ikusteko eta askoz ere gehiago aldatzeko.

## 9. Jokoarekiko adikzioa eta antsietate-nahasmendua

**MIGUELEK 59 URTE DITU. DUELA 37 URTE EZKONDU ZEN ETA 2 SEME-ALABA DITU, 34 ETA 35 URTEKOAK.**

**Noiz hasi zinen jokatzeko eta zein jokotan?**

Duela 35 urte hasi nintzen jokatzeko. Orduan 24 urte izango nituen, gutxi gorabehera. Billeteekin hasi nintzen, tonbolaren antzeko jokoa. Artean ez zegoen makinarik. Gogoan dut nire lagunekin joaten nintzela billeteak saltzen zituzten taberna batera. Billete bakoitzak 5 pezeta balio zuen eta sari nagusia 10.000 pezetakoa zen.

**Zergatik hasi zinen jokatzeko?**

Dirua irabaztearren eta sari bat lortzeak ematen duen atseginatik.

**Nola sentitu zinen jokoarekiko lehen harreman horietan?**

Ongi. Jokatzeko eta irabazteko hastea, dena bat izan zen. Bozkariora eta atsegina sentitzen dituzu. Zure bizitzan garrantzitsua den zerbait lortzen duzunean izaten duzun sentimenduaren parekoa da.

Billeteekin jokatzen nuenean, sarritan, sari nagusiak irabazi nituen. Ondoren jakin nuen, bezero onei ematen zitzaizkiela sari horiek. Ondoren iritsi ziren makinak, bingoak.

### **Noiztik dituzu jokoarekin lotutako arazoak? Zertara jokatzen duzu?**

2008az geroztik. Makina txanponjaleetan eta Kasinoetan jokatzen dut. Makinak agertu zirenean hasi nintzen haietan, duela 32 urte inguru. Kasinoan duela 25 urte hasi nintzen jokatzen. Bi jokoei harrapatu naute antzeko moduan, baina Kasinoarekin aparteko erakarpina sentitzen nuen, zehazki, erruletarekin. Gogoan dut 1994. urtean 7 milioi eta erdi pezeta irabazi nituela Oncera jokatuz eta ez nuen aparteko ezer sentitu. Ez nuen makinetan eta kasinoan sentitzen nuen emoziorik sentitu. Kasinoan pasioa bizi izan dut, zinez. Denak harrapatzen zaitu, giroak, tratua, arriskuak...

Errazagoa zen makinetan aritzea, baina kasinora sartzen banintzen, makinak ahanzi egiten nituen.

### **Noiz eta nola jabetu zinen jokoarekiko mendekotasuna zenuela?**

Duela 10 urte inguru jabetu nintzen arazoaz. Diru gehiegi xahutzen nuela ohartu nintzen, arazoa ezkutatzeko gezurretan ibili behar nuela, seme-alabei hartzen nien dirua... Nire seme-alabek dirua erraz joaten zela nabaritu zuten eta hori ere lagungarri izan zitzaidan arazoaz jabetzeko. Joan den apirillean Larrialdietara jo nuen denbora askotxo baineraman triste, hersturaz eta nire buruaz besteko egiteko ideiekin. Diagnostika joko patologikoa eta moldaerazko nahasmendu mistoa izan zen, antsietatez eta depresiozko gogo-aldartez. Ordutik tratamendua jasotzen hasi nintzen ludopatiaren arazoari aurre egiteko asmoz, nahiz eta jadanik denboratxo bat eraman jokatu gabe.

## **Esperientziak**

ausazko joko eta apustuekiko adikzioa

### **Zure ustez, antsietate horrek bazuen lotura ludopatiarekin? Hala bada, zure ustez kausa edo ondorioa da?**

Neurri batean, baiezkoan nago. Badira eragina duten veste zenbait arazo ere: duela urtebete osasun-arazo bat izan nuen, baja hartzera behartu ninduen. Arazo fisiko horren erruz ezin dut lanik egin. Egoera larri samarra da nire kasuan, autonomia bainaiz. Lan egin ezin dudanez arazo ekonomikoak areagotu egiten dira, gainera. Ludopatiaren kausa edo haren ondorio den ez dakit zehazten.

### **Ezkatuko egoera horretan zein sintoma zenituen?**

Nire barnean sekulako presioa eta ez bizitzeko gogoia. Hersturaz, triste eta etsita sentitzen nintzen. Kontzen- tratzeko arazoa nituen eta memoriarekin ere bai. Errudun sentitzen nintzen.

### **Antsietatea duzunean, zer sentitzen duzu zehazki?**

Berehala gauzak egin nahi ditut eta urduri jartzen naiz.

### **Antsietatea duzunean zure gogo-aldartea aldatu egiten da?**

Bai.

**Jokalari asko gezurretan ibiltzen dira eta ingurunekoan aurrean ezkatatu egiten dute jokoarekiko duten portaera eta, ondorioz, antsietatearekin lotutako arazoak sortzen dira**

**(tentsioa, urduritasuna, estresa, etab.), zein iritzi duzu horren inguruan?**

Ados nago.

**Antsietatearen nahasmendurako botikarik hartzen duzu? Zehaztu.**

Bai. Escitalopram 15 eta Trankimazin 0,5 Retard.

**Zure ustez, sendagaiak hartzea lagungarri zaizu antsietatearen nahasmendua arintzeko? Nahikoa da horrekin?**

Ez dakit ziur. Lasaiago eta erlaxatuago nago.

**Gaur egun, zein da zure egoera ludopatiarekin eta antsietatearekin lotuta?**

Askoz hobeto nago. Oso pozik nago.

# 10. Jokoarekiko adikzioa eta eskizofrenia

## PANCRACIO IZENA DUT ETA 58 URTE DITUT.

### **Noiz hasi zinen jokatzeko? Zer-nolako jokoetan?**

Duela urte asko. Primitivan asko jokatu dut baina, batez ere, makina txanponjaleetan.

### **Nola sortzen da? Bakarrik hasi ziren edo lagun batekin?**

Makinen dirdirak asko erakartzen ninduen. Bakarrik hasi nintzen.

### **Jokoarekin arazoa duzula uste duzu? Zergatik?**

Bai, jokoarekin amesten dudalako eta hutseratu eta menderatu egiten nau. Ezin dut utzi; dagoeneko ez dut kopuru handitan jokatzeko, baina familiak dirua administratzen laguntzen didalako ez dut diru asko galtzen.

### **Zer-nolako nahasmenduak dituzu? Noiz eman zizuten diagnosia?**

Eskizofrenia paranoide eta depresioa. 15 urte nituenean eman zidaten diagnosia.



### **Zein sintoma zenituen hauteman zizutenean?**

Beldur izugarria nien nik eraikitako “mamuei” eta fantasia asko nituen komikietako pertsonaiekin, segurtasunik eza nabaria nuen, kalean jendea oldartu egingo zitzaidala uste nuen, etab. Batzuetan kontrola galtzen nuen.

### **Nola egiten diozu aurre nahasmenduari egunero? Zein zailtasun dituzu?**

ASAFES elkartearen ARGIBIDE Eguneko Zentrora joaten naiz. Bertan 7 ordu ematen ditut egunero, jarduera asko egiten ditut eta oso ongi pasatzen dut. Gainera, egunero botikak hartzen ditut, egoera kritikoenetan nire burua kontrolatzen laguntzen nautenak. Zailtasunei dagokienez, sozialki baztertu egiten nauten pertsonak daudela uste dut. **GAINERA, ASKO KOSTATU OHI ZAIT ARRETA MANTENTZEA ETA LO EGITEKO ARAZO HANDIAK DITUT.**

### **Zure jokoarekiko portaera nahasmenduaren aurretik edo ostean agertu zen?**

Aurretik, baina nahasmenduarekin indartu egin zen. Jokoarekiko portaera ezin dut kontrolatu, dirua ez dudanean soilik egoten naiz jokatu gabe.

### **Zure iritziz, zure jokoarekiko portaerak badu loturarik nahasmenduarekin? Eta nahasmenduak zure jokoarekiko portaerarekin?**

Elkarren osagarri direla uste dut.

## **Esperientziak**

ausazko joko eta apustuekiko adikzioa

### **Zein tratamendu jarraitzen duzu nahasmendua gainditzeko? Zein egoeratan zaude gaur egun?**

Antipsikotikoak hartzen ditut, depresiorako ez dut deus hartzen orain, nahiz eta zenbaitetan “etsiago” egoten naizen. Orain, nahikoa egonkor nagoela uste dut.

### **Zure jokoarekiko portaerari dagokionez, badu ondorio negatiborik? Hala bada, adierazi zein esparrutan.**

Ez dut kontrolatzen xahutzen dudan dirua. Gainera, uste dut depresioa eta isolamendua ekartzen dituela.

### **Eskatu al duzu inoiz laguntza jokoarekiko zure portaera gainditzeko? Gaur egun, gai horren inguruko tratamendurik jarraitzen duzu?**

Bai, sarritan, baina sekula ez diet kasurik egin. Ez.

### **Jokatzen duzunean, izaten da inolako eraginik zure nahasmenduan?**

Makinatik dirua lortzen ez dudanean, ohi baino gehiago haserretzen naiz agian.

### **Zer esango zenioke zure egoera bizitzen ari den pertsona bati?**

Batu egin behar gara, elkarrekin uzteko.



# 11. Gogo-aldartearen aldaketak eta kirol-apustuak

## JOSE MARI IZENA DUT ETA 30 URTE DITUT. KIROL-APUSTUEKIN IZAN DITUDAN BIZIPENAK KONTATU NAHI DIZKIZUET.

Halako apustu bat 18 urte nituenean egin nuen lehen aldiz. Gogoan dut lagunek esan zidatela Internet bidez aukera zegoela kirol ezberdinetan apustuak egiteko. Futbolean, saskibaloian eta tenisean hasi nintzen. Orduan berritasuna zen hura, 2000-2001 inguruan. Artean ez zen ohikoa etxean ordenagailua izatea eta kzgune batera joaten nintzen.

Hasiera batean apustuak sinpleak ziren eta diru gutxi jokatzen nuen. Gero jokatzeko beste modu batzuk ikasten dituzu (sistema-apustuak, konbinatuak, etab.). Nire ustez, apustua “bankuak beti irabazteko” asma- tutako sistema bat da.

Zergatik jokatzen nuen pentsatzen dudanean, uste dut hasiera batean gozamen hutsez jokatzen nuela eta, aldi berean, gaztea zarenean aparteko dirutxo bat lortzeko aukera ere hor zegoen. Ondoren, mundu horretan murgiltzen zara pixkanaka eta galdutako dirua berreskuratzen saiatzen zara. Horretarako, apustuak egiten jarraitzen duzu.

Apustua egin aurretik, beti aldarte baikorrean izaten nintzen. Irabazi eta kontuan dirua ikusten nuenean, orduan eta indar gehiagoz jokatzen nuen. Sarritan, diru-zorrrak ez nituen kitatzen kopuru hori irabazita ere. Dirua lortzeko familia engainatzea eta bestelako trikimailuak erabiltzea ohikoa zen, eta horrek mesfidantza handia sortzen zuen nire familiarengan.

## Esperientziak

ausazko joko eta apustuekiko adikzioa

Bulkadak izaten dituen pertsona naizela uste dut eta horrek apustuetan kontrola galtzea ekarri dit. Gainera, oso pertsona baikorra naizela uste dut.

Apustuetan dirua irabazteko beste iturri bat ikusten duzu, izan ere, jokalaria irabazi egingo dugula pentsatzen dugu beti. Ni oso lehiakorra naiz. Ez dut sekula pentsatu joko nire ogibide bilakatzean. Zaila egiten zait ulertzen horretan tematzen diren pertsonen portaera, izan ere, askotxo jokatu dudana garaieran buruko min handi samarrak izan ditut. Nire ustez esklabotza da: apustua egin, ekitaldia ikusi, eta horrela orduak eta orduak...

Nire gogo-aldarteak? Irabaztean barnean halako bozkarioa sentitzen nuen, egiten nuen horretan ona nintzela pentsatzen nuen, baina guztia faltsua da. Baina irabazten duzun aldiko zortzi bider galtzen duzu. Gauzak okertu eta galtzen nuenean, ezaxolazkoa zen nire portaera eta garai hobeak iritsiko zirela pentsatzen nuen. Ez nintzen konturatzen egoera larria zela, gero eta gehiago jokatzeko nuen. Gogo-aldartean izaten nituen apalaldiak gezurrak esanez ezkututzen nituen.

Apustuekin bizirik sentiarazten ninduten. Azkenean, eguneko 24 orduetan apustua gogoan iltzatzen zaizu. Egunero apustua egiteko prestatzen nintzen: “Nire bizimodua halakoxea zen jokatzeko nuenean: Iratzargailuak jotzen zuenean, esnatu eta buruan izaten nituen lehen galderak hauek ziren: “atzo zer gertatu ote zen?; zein ekitaldi dago gaur apustu egiteko?; nori zor diot dirua? Hori izaten nuen buruan egun guztian. Apustuekin kezkatuta oheratzen nintzen eta pentsamendu berarekin esnatzen nintzen. Nekagarria zen. Kitzikaturik bizi nintzen. Egun berean emozio andana senti nezakeen: Irabaztean bozkarioa eta galtzean apalaldia. Lehenen- goa handietsi egiten nuen eta bigarrena, berriz, ezkutatu”.

Behinola apustua utzi nuen eta albiste guztiak onak ziren. Ez nuen kezka hori buruan. Askoz ere bareago hartzen nuen atsedean, izan ere, kezkarik ez baduzu zure burua eta gorputza bareago daude. Hori da nabaritu dudana aldaketarik adierazgarriena. Lanean eta egiten nituen jardueretan hobeto kontzentratzen nintzen. Egunez egun gainean daramazun zama alde batera uztea bezala da.