

1
2
3
4



FAMILIAREN ALDE EGITEN BADUZU, GUZTIOK IRABAZIKO DUGU

Nola aurre egin ludopatiari familian

ASOCIACIÓN ALAVESA
DE JUGADORES EN
REHABILITACIÓN
ERREABILITAZIOAN DIREN
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala



Departamento Municipal de Salud y Consumo
Osasunerako eta Kontsumorako Unitat Batua
Area de Salud Pública
Herri-Osasun Aroa

• ARABAKO FORU ALDUNDIA



Gizarte Ongizaterako
Foru Erakundean
Instituto Foral
De Bienestar Social

• DIPUTACIÓN FORAL DE ALAVA

LUDOPATIA FAMILIAN

Zaila da jokoarekiko mendetasuna edo ludopatia detektatzea familian, eta ia beti aurkitzen da egoera beraren ondorioz: ARAZO EKONOMIKOAK.



“Nik ez nekien ezer. Bankutik deitu ninduten, eta senarrarekin hitz egin nuen. Gure aurrezki guztiak txanpon makinetan gastatu zituela esan zidan. Ezin nuen sinetsi. Beste emakume batekin engainatu izan banindu bezala sentitzen naiz”.

(Miren, senarra ludopata du)



“Kezkatuta izan nintzen luzaroan, emaztea hotz nabaritzen nuelako. Ez zuen bere burua apaintzen, eta ez zen lehen bezala arduratzen etxeaz eta seme-alabez. Egun batean, kontatu zidan bingoan jokatzeko zuela, eta bankuari hainbeste kreditu eskatu zizkiola, ezen lan asko eginda eta izerdi asko botata lortu genuen pisua bahituta baitzegoen”.

(Jon, emaztea ludopata du)



“26 urteko semea dut, eta denbora luzea daramat kezkatuta. Lehendabizi ikasketak eta, gero, zituen adiskideak. Ez du inoiz jakin dirua ongi administratzen: dirua lortu eta dirua gastatu. Egun batean telefono faktura ordaintzeko eskatzen zidan dirua; beste egun batean, gasolinarako; hurrengoan, ez dakit norekin zuen zorra ordaintzeko. Betidanik gustatu izan zaizkio joko makinak, baina uste nuen dagoeneko ez zela haiekin ibiltzen. Egun batean, semearen neska lagunak ezin izan zion eutsi eta kontatu zidan gure semeak apustuak egiten dituela Internet bidez, bankuarekin zor handia duela eta ezin duela zorra ordaindu. Ez ninduen asko harritu, baina ez dut ulertzen zergatik iritsi den egoera horretara. Izan ere, lan ona du, eta ondo bizi daiteke. Ez dakit zer gehiago egin, laguntzek”.

(Izaskun, semea ludopata du)



ZER DA LUDOPATIA?

Argitu behar den lehendabiziko gaia da ludopatia **EZ DELA BIZIO BAT**. Gizartean, kostatu egiten da ulertzea arazo fisikoekin loturarik ez duen eta osagai psikologiko edo emozionalak dituen egoera oro, eta alderdi moraletik azalpena bilatzera jotzen da. Esate baterako, familiaren dirua jokoan gastatzen duen pertsona biziotsu, ezmoral eta lotsagabetzat jotzen da.

LUDOPATIAz hitz egitean, argi izan behar da jokoan aritzen den pertsonak galdu duela bere jokatzeko jokabidea kontrolatzeko gaitasuna: mugatuta du jokoaren gaineko borondatea; jokatzeari utzi nahi dio, baina ezin du behin betiko utzi.

Gaitz hori osasun arazo larritzat jotzen da, arriskuan jartzen duelako, jokatzeko duen pertsonaren osasuna ez ezik, bere familiarena ere bai. Jokoan kontrolik ez izateak alderdi garrantzitsuak jartzen ditu arriskuan, besteak beste, jokatzeko duenaren ongizate psikologikoa, familiaren ekonomia, gizarteko eta familiako harremanak, bai eta jardueren eta betebeharren gauzatzea ere, hala nola, ikasketak, lana eta zaletasunak.

LUDOPATIAREN EZAUGARRIAK:

PIXKANAKAKO JOKORAKO JOKABIDEA: Pertsona gero eta gehiago sartzen da jokoaren inguruko jardueretan. Hasieran, jokalaria jokatzeko du adiskideekin jardura bat egitearren eta, azkenean, bakarrik jokatzeko bukatzen du.

JOKOA IHESBIDE: Jokoa erabiltzen du ondoeza eragiten dioten egoeretatik ihes egiteko (tristura, estutasuna, herxura eta abar).

TOLERANTZIA: Pertsonak gero eta joko gehiago behar du, hasieran lortzen zuen eragin bera lortzeko.

GALDUTAKO BERRESKURATZEKO SAIKERA ARRISKUTSUAK: Galdutako dirua berreskuratzeko estrategiak erabiltzen dira. Baina estrategia horiek ez dira baliagarriak izaten, arazo ekonomikoak zailtzen baitira. Azkenean, GURPIL ZOROA sortzen da.

GEZURRAK ETA IRUZURRA: Nabarmen garatzen da jokatzeko duela ezkutatzeko eta horren ondorioak ikusezin bihurtzeko estrategiak bilatzeko gaitasuna. Gezurrak esaten ditu jokatzeko duenak, egindako gastuak eta irteerak justifikatzeko.

FINANTZA MAILEGUAK: CDituen baliabide ekonomikoak bukatzen dituenean, jokalaria dirua lortzeko bestelako iturriak bilatzen ditu, eta maileguak eskatzen hasten da. Horrek are gehiago okertzen du familiaren ekonomia.

LEGEZ KONTRAKO EKINTZAK: Zenbait pertsonak, jokatzeko eta dirua lortzeko premia beharrezko aurrean, legez kontrako erabilerak lortzen dute dirua, batzuetan (lapurreta, sinadurak faltsu eta abar).

GATAZKAK FAMILIAREKIN ETA LANEAN: Besteak beste, mesfidantza, errezeloa, zorrak, isolatzea, familia eta/edo lana galtzea eta erantzukizunak alde batera uztea dira horrelako giroetan agertu ohi diren arazoak.

JOKATZEARI UZTEKO GAITASUNIK EZ: Jokalaria behin eta berriz saiatuko da egoera gelditzen, jokatzeko uzten; baina huts egingo du saikeran. Denbora batez jokatu gabe izatea lortuko du, baina berriz hasiko da, eta indar handiagoz, gainera. Edozein mendetasunetan bezala, jokoan ere berriz erortzeko oso probabilitate handia izaten da..

JOKATZEARI UZTEAN AGERTZEN DIREN SINTOMAK: Besteak beste, urduritasuna, herxura eta suminkortasuna.



BILAKAERA FASEAK

- 1 IRABAZIEN FASEA** - Aldi horretan, jokalaria jokora hurbiltzen da, eta jokatzeko hasten da. Jokoarekin dituen lehenengo harreman horiek kitzikatu egiten dute, irabaziak lortzen dituelako.
- 2 GALEREN FASEA** - Aldi horretan, galdu duen dirua berreskuratzen saiatzen da. Gero eta sarriago eta indar handiagoz jokatzeko du eta, ondorioz, diru galera handiak agertzen dira.
- 3 ETSIPEN FASEA** - Jokalaria aldi larrian sartzen da, ezin baitu kontrolatu jokatzeko jokabidea. Jokoak arazo guztiak konpontzen lagunduko diola pentsatzen du, oraindik. Horren ondorio izaten da jokalaria isolatzea, eta arazo handiak agertzen hasten dira familian, lanean, justiziarekin eta abar.
- 4 UZTE FASEA:** - Azken aldi horretan, jokalaria babesgabe sentitzen da, jokoak arazoak konpontzen lagunduko ez diola ikusten hasi arren, ezin diolako jokatzeari utzi. Horri esker, arazoak jabetzen da, eta horrek ahalbidetzen dio jokatzeko jokabidea alde batera uzteko erabakia hartzea. Hori da une egokia tratamendua hasteko.










JOKOAK FAMILIAN DITUEN ONDORIOAK

Jokoak ez dio eragiten jokalariai soilik. Ludopatia gaixotasuna da, eta familia ere berekin eramaten du. Beraz, jokatzan duten pertsonak bezala, familiek ere honako fase hauek igarotzen dituzte:

- 1 UKATZE FASEA** - Familiak pentsatzen du arazoa iragankorra eta garrantzi txikikoa dela. Denboraren poderioz arazoa konponduko dela uste du. Ukatze faseak hainbat urte iraun dezake, batez ere jokatzan duten pertsonak oso trebeak badira gezurrak esaten eta jendea engainatzen.
- 2 ESTRES FASEA** - Zailtasun ekonomikoak agertzen dira, jokalaria ez da egoten egon behar duen tokian eta jokoak familia bizitzan tartean sartzen hasten da, nabarmen. Familiak ezin du ukatzen jarraitu, eta arbuiatze eta desilusio sentimenduak agertzen dira. Normalean, arazoa nolabait onartzen du, eta jokatzeari lotutako arrangura agertu ohi da. Jokalariak ez duela gehiago jokatu hitz ematen du, eta familia arazoa konpontzen laguntzen saiatzen da. Laguntzeko lehenengo ahaleginak izaten dira finantza arazoak konpontzeko baliabide ekonomikoak edo bitartekoak ematea. Familiak ikusten duenean ezin duela jokoak kontrolatu, frustrazio, babesgabatasun eta erresumin sentimenduak agertzen dira. Ohikoa izaten da jokalaria babestea eta gezurrak esatea bere arazoa ezkutatzeko. Arazoa jakin ez dadin, gizartean eta familian isolatzea ekartzen du horrek. Halaber, ondorio izaten ditu jokalaria gero eta gehiago baztertzea, jokoaren gaineko etengabeko eztabaidak, herstura handia eta gogo aldarte tristea.
- 3 AKIDURA FASEA** - Aldi horretan arazoari ez zaio irtenbide argirik ikusten. Familia etsipenaldian sartzen da eta, egoera horretan, batzuetan gehiegizko jokabideak hasten ditu (alkohola, tabakoa, lasaigarriak eta abar), norbaitekin lasaitzen du barrena eta, batzuetan, jokalariarekiko harremana etetea ere pentsatzen dute. Familia larri, nahastuta, minduta eta fisikoki zein buruz akituta sentitzen da. Hurbileko pertsonen laguntza eskatzen hasten da, eta aholkuak jasotzen ditu; baina aholku horiek ez dira nahiko eraginkorrak izaten, arazoa konpontzeko. Ohikoa izaten da familian arazo psikologikoak eta psikosomatikoak agertzea.

NOLA HITZ EGIN DEZAKE ARAZOAZ FAMILIAK JOKALARIAREKIN?

Jokoak eragindako arazoaz hitz egitea ez da eroso izaten ez jokalariaentzat ez eta familiarentzat ere. Baina beharrezkoa da hitz egitea, baldin arazoa konpondu nahi bada. Hona hemen hasteko zenbait ideia:

-  Bilatu etenik gabe hitz egiteko moduko toki lasai bat.
-  Saiatu zintzotasunez eta argi hitz egiten.
-  Adierazi jokalariai maite duzula eta bere jokabideak kezkatzen zaituela.
-  Jakinarazi zehazki zein kezka duzun.
-  Azaldu jokalariai bere jokabideak zer nolako ondorioak dituen ingurukoengan (jarri adibide zehatzak).
-  Adierazi argi eta garbi zer espero duzun jokalariai egitea («arazo horri buruz profesional batekin hitz egin dezazun nahi dut») eta berak zer espero dezakeen zuk egitea («ez dut jarraituko zure jokabidea isilean izaten»).
-  Behin zure iritzia, sentimenduak eta zalantzak jokalariai adierazi dizkiozunean, eman berari ere aukera esateko duena esan dezan. Aktiboki eta bera epaitu gabe entzuten saiatu.
-  Adierazi jokalariai laguntzeko prest zaudela, baina saiatu aholkurik ez ematen.
-  Eman informazioa, eta saiatu era horretako arazoetan espezializatutako baliabideren batekin harremanetan jartzen, aholkularitza bilatzeko.

Nola aurre egin ludopatiari familian



**FAMILIAREN ALDE EGITEN BADUZU,
GUZTIOK IRABAZIKO DUGU**

LUDOPATAREN FAMILIAK JARRAITU BEHARREKO JARRAIBIDEAK


Lehendabiziko urratsa: ikusi ea jokatzeko jokabidea benetan ludopatiak eragina den ala ez, eta noraino den larria.

Familiak ez du hartu behar jokalariaren zorren gaineko erantzukizunik. Izan ere, hori eginez gero, jokatzen duen pertsonak denbora luzeagoa beharko du arazoaz jabetzeko. Jokalariak hartu behar du bere gain bere zorrak ordaintzeko ardura.

Ludopatek ez dute kontrolatzen diruaren gastua jokatzen ari direnean eta, batzuetan, zailtasunak ere izaten dituzte beren ekonomia erabili eta kontrolatzeko. Bestalde, dirua da jokora sartzeko bitartekoa. Baldin familiak jokalariari laguntza eman nahi badio jokoaren gaineko jokabidea kontrolatzen has dadin, garrantzitsua da ekonomia kontrolatzen laguntzea. Honako jarraibide hauei jarraitu behar zaie:

- Dirua eskuratzeko bidea zaildu; esate baterako, ez dezala kreditu txartelik erabili, libreta mankomunatuak egin eta abar.
- Gastuak ordaintzeko nahikoa izango duen diru kopurua eman egunero.
- Berarekin joan zerbait eskudirutan ordaindu behar duenean edo zorren bat ordaindu behar duenean.
- Laguntza eman bere arazoaren berri eman behar dienean dirua utzi dioten edo uzten ari diren pertsoneri.





Bakardadeak eta asperdurak ere zailago egiten diote jokalariari jokatzeko jokabidea kontrolatzea. Izan ere, gogoan izan, jokoak berarentzat galdu duela gizarte alderdi oro eta, orain, jokatu jokatzearren egiten duela, bakarrik dagoenean edo jokatzeko bakardadea bilatuz. Bakardadeaz gain, normalean, asperdura edo zereginik eza izaten dute: jokalariek ez dute ondo jasaten asperdura. Kontuan izan behar da jokoak kendu diela aisialdi gunea, eta zaletasun bakarra dutela: joko bera. Beraz, ez da erraza izango jokoak, desagertzen denean, utziko duen tarte betetzea. Horrelako egoeretan, honako hauek egin ditzakezu:

- Saiatu ahalik eta denbora luzeena berarekin izaten bakarrik dagoen uneetan.
- Proposa iezaiozu berarekin egin dezakezun jardueraren bat.
- Motiba ezazu distrahituta izatea ahalbidetuko dion jardueraren bat egiten has dadin: hasieran, garrantzitsua da ahalegin txikia eskatuko dion zerbait izan dadila (sudokuak, gurutzegramak eta abar); geroago, gustuko duen eta luzaroan egin ahalko duen zaletasunen bat bila daiteke..

Ludopatia gaitz kronikoa da, baina badu irtenbiderik. Garrantzitsua izango da bai jokalariak bai familiak jokatzeko jokabidearen kontrola berreskuratzea (BEHIN BETIKO JOKATZEARI UZTEA) ahalbidetuko dioten tratamendua jasotzea eta jokoak hondatu dituen egoerak edo alderdiak konpontzea. Maiz, jokalariak ez du tratamendurik jaso nahi izaten (normalean, ez duelako oraindik arazoa duela onartu). Halakoetan, garrantzitsua da familiak lagun diezaiola ahalik eta lasterren arazoaz jabetzen. Horretarako, garrantzitsua da familiak aholkularitza profesionalera jo dezala. Beste batzuetan, jokatzen duen pertsona prest izaten da tratamendua jasotzeko. Halakoetan, garrantzitsua izaten da familiak jokalariari laguntzea eta prozesu horretan tartean sartzea.

Ludopatia arazotik irtetea ez da soilik jokatzeari uztea. Jokabideak, jarrerak, ohiturak eta bestelakoak ere aldatu behar dira, eta ez da erraza izaten. Garrantzitsua izango da familiak jokalaria adoretzea eta aldaketa horiek jokalariarengan indartzea.

Mesfidantza da aurre egiteko zailenetakoa den ondorioa, eta horrexek behar izaten du denbora luzeena, desager dadin. Kontua ez da arazoaren aurreko egoerara itzultzea; konfiantza eraiki behar da jokoa loturiko errezeloa, beldurrak eta antzekoak abiapuntu hartuta. Familiak argi izan behar du ez datzala konfiantza hargatiz izatean; konfiantza izaten hasteko behar diren aldaketak egin direlako baizik.



NORA JO DEZAKE FAMILIAK

Ludopatia arazoa duen senitarteko edo adiskiderik baduzu, informazioa jaso dezakezu, edo zure kasua kontsulta diezagukezu. Horretarako, jo hona:

ASAJER- Errehabilitazioan dauden jokalarien elkarte arabarra.

Alaba Jeneralaren kalea, 25, 1. esk. 01005 Vitoria-Gasteiz

Tel.: 945 14 04 68 / 945 23 49 90

Faxa: 945 23 49 90

E-POSTA: asajer@telefonica.net

WEBGUNEA: www.onlinezurekin.org

Laguntzaileak: DEMSAC (Osasungarritasun eta Kontsumo Zerbitzua) eta IFBS (Gizarte Ongizaterako Foru Erakundea).