

GURE BIZITZA

GURE HISTORIA

Jokoarekiko menpekotasuna duten
pertsonek testigantzak



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



ASOCIACIÓN ALAVESA
DE JUGADORES EN
REHABILITACIÓN
ERREABILITAZIOAN DIREN
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA



ERREHABILITAZIOAN DIREN ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA (ASAJER), 2014

WWW.ONLINEZUREKIN.ORG | ASAJER@TELEFONICA.NET



ASAJER 25 URTE ZUREKIN

25 urte. 25 dira Errehabilitazioan diren Arabako Jokalarien Elkarreak (ASAJER) betetzen dituen urteak. Lan, esfortzu eta konpromiso urteak. Ausazko jokoen, diruaren eta apustuen Menpekotasun arazoa pairatzen duten pertsona ugari, emakume zein gizon, ezagutzeko aukera izan dugu urteotan. Elkarrekin barre eta negar egin dugu. Arazoari aurre egitea lortu eta aurrera jarraitu duten pertsonak berriro ikustean hunkitu egin gara urteotan.

Kaleko jendeari zuzendutako lana ere burutu dugu urteotan, jokoarekiko menpekotasunaren arazoa bizi ez duten pertsoneri zuzendutakoa, eta horren berri emateko aukera izan dugu, Joko Arduratsuaren garrantzia baloratu ahal izan dezaten. Auzo eta herriak ezagutu ditugu urteotan, herritarrek arazo hau bizio gisa ikusteari utz diezaioten lanean eta konponbidea izan dezakeen arazoa dela ulertarazteko saiakeran.

Jokoaren zein Elkarteren lanaren ebo-luzio, aldaketa urteak: aurrez aurreko

jokotik online jokora; ausazko zein diru jokoetan eta apustuetan oinarritutako lanetik informazio eta komunikazio teknologietara.

Aldatu ez den bakarra itxaropena izan da norbait (kaltetua, familia, laguna) gure laguntza bila hurbildu den bakoitzean. Harrera egin, entzun, animatu, babestu.

Horiei guztiei zuzenduta dago material xume hau. Beraien ahotsak dira. Euren esperientziak, beldurrak, minak, bakardadeak eta, batez ere, esperantzak gurekin guztiokin partekatu nahi izan dituzten pertsonen ahotsak. Unerik latzenak gaingitzen lagundu dien ahotsa, joko uztearen eta jokatu gabe jarraitzearen alde borrokatzen lagundu diena.

25 urte. Lanean jarraituko dugu, gure laguntzaren bila etorriko diren pertsona guztiei laguntza ematen, izan ere...

GURE ZEREGINAK JARRAITUKO DU

GURE HISTORIA

1989. urtean “Proyecto Social” elkarteak sortu zen. Ausazko eta diru jokoekin arazoak zeuzkan emakume baten eskutik sortu zen ekimena. Emakume hark, Andaluziako Elkarte batean errehabilitazio prozesua burutu ondoren, Gasteizera itzuli eta, beste pertsona batzuekin, Elkarteak martxan jarri zuen. Une hartan Santa Maria Parrokiak lagatako lokal batzuetan ezarri zuten egoitza eta nahasmendu horrek kaltetutako pertsonen arreta eskaintzen hasi ziren. Pertsona horiek osatzaren alde boluntario lanetan ziharduten psikologiako profesionalen laguntza izan zuten.

Beranduago, zenbait egoerek eraginda, besteak beste Parrokiak lokala bere proiektuetarako behar zuelako, Elkarteak bolada bat geldirik eman zuen eta,

“Errehabilitazioan Diren Arabako Jokalarien Elkarteak”

ondorioz, bertan lankidetzan ziharduten pertsonak sakabanatu ziren eta kaltetutako pertsonen arreta eten egin zen. 1991 urte erdian kolektibo horrekin harremanetan egon ziren psikologiako profesionalak eta kide berriak erabaki zuten ezinbestekoa zela hasitako lanari jarraipena ematea eta Elkarteari aukera berria ematea, izan ere, lan hori ezinbestekoa baitzen (eta egun ere baita) Joko Patologikoa gisako nahasmendu batek, Ludopatia

izenaz ezagunak, kaltetutako pertsonen errehabilitazioan laguntzeko.

Tokiko, probintziako, autonomiako erakundeekin kontaktatzea, Elkarteari bizi berria eman ahal izateko laguntza bilatzea, nolabait, ostalaritza lokaletan “topatzen gintuzten” pertsonen arreta ematea, gure lana zabaltzeko proiektu berriak planteatzea, hau da, kaltetutako pertsonen errehabilitazioarekin zerikusia duten proiektuak garatzea, baita oso proiektu negatiboa duen problematikaren berri herritarrei emateko beharizanarekin zerikusia zuten proiektuak ere garatzea. Horrek guztiak 1992 urtean eman zituen fruituak, Gasteizko Udalak,

Gizarte Ongizatearen Foru Institutuak eta Elkarreak elkarrekin sinatutako Ludopatiaren gaineko Informazio, Prebentzio eta Orientaziorako 1. Lankidetzaren Hitzarmenarekin.

Proiektu berria, ilusio berriak, kolektibo hau berpiztea eragin zutenak eta, hala, hain ondorio latz eta kaltegarriak dauzkan problematikaren aurrean kaltetuek laguntza eta babesa eskatzera jotzeko espazioa sortu zutenak. Prebentzio lana ere asko azpimarratu zen, herritar guztiei eta arrisku taldeei, hala nola emakume eta gazteei, zuzendutako programak burututa.

Gaur, XXI. mende honetan, ASAJERek lanean jarraitzen du kaltetutako pertsonen laguntzen. Sentsibilizazio eta prebentzio proiektuekin jarraitzen du, Teknologia Berrien arloan sartu da eta ekintza-esparru berriak bilatzen dihardu pertsonak Joko Arduratsuan arazorik gabe aritu ahal izateko, kaltetuek, jokalaria zein senideek, itxaropena izan dezaten, Ludopatiak ate guztiak itxi dituela iruditu arren. Belaunaldi gazteak prestatzen saiatzen da elkarrea, gure bizitzaren parte diren teknologien (telebista, sakelako, internet, bideojoko eta abarren) erabilera ego-ki eta zuzena irakatsiz.

Egun, erakundeekin Lankidetzaren Hitzarmenak sinatzen segitzen dugu, burutzen dugun lana berrikusten segitzen dugu eta esan behar dugu, gaur gaurkoz 1992 urtean lehendabiziko dokumentua sinatu zuten erakundeen babesa izaten jarraitzen badugu, litekeena dela Errehabilitazioan diren Arabako Jokalarien Elkarreak burutu eta burutzen duen lana mereziduna izatea. Izan ere, Ludopatia garrantzia handirik gabeko nahasmendu marjinala ez izateko eta patologien arloan lekua izateko ahaleginean dihardu elkarreak, familia osoak desesperaziora eramanda herritarrei isilpean eta ia inor konturatu gabe eragiten dieten patologien artean lekua emateko.

**Asko egin dugu eta asko dago egiteke, horregatik:
GURE ZEREGINAK JARRAITUKO DU.**

**“ESPEZIEKO IZAKIRIK INDARTSU ETA JAKINTSUENAK
EZ DIRA BIZIRAUTEN DUTENAK, ALDAKETEN AURREAN
MALGU ETA MOLDAERRAZ AGERTZEN DIRENAK BAIZIK”**

(Darwin)



HISTORIAK, BIZIAK, IRITZIAK

Hona hemen Elkartetik pasa eta euren arazoaren eta errekupe-razio bidearen berri eman nahi duten pertsonen historiak, biziak eta iritziak.

Pertsona horietako batzuentzako ez da erraza izan pentsatu eta sentitzen zutena adieraztea. Denbora luzea igaro da, beharbada, mina txikitu egin dela senti dezakete, min horrek egunerokota-sunaren parte izateari utzita. Baina denbora luzez bizilagun izan dituzten egoerak, emozioak, sentimenduak gogoratzean, ahaz-tutako egonezin eta mina berpiztu daitezke.

Jokoarekin duten arazoa eta horrek eragindako ondorioak gain-ditzeke gogoak, egunero jokatzeko desioari aurre egin behar izateak sendotu dituela eta bide berria erakutsi diela adierazten dute batzuek.

Baina, ooren gainetik, baikortasuna da nagusi. Irtetea badago. Badago berriro bizitzea. Badago jokoa utzi eta hori gabeko bizi berria hastea. Borrokatu behar da, bai, baina saiatzeari ez uzte-ko adinakoa da saria: BIZITZEA. Jokorik gabe bizitzea, nor bere buruarekin lasai bizitzea, gezurrik gabe bizitzea, familiarekin, lagunekin... bizitzea, ausazko jokoaren, diruaren eta apustuen gatibu izan gabe bizitzea.

Historia guztiak irakurtzera animatzen zaituztegu, tartetxo bat hartu eta horien gaineko hausnarketa egitera. Eta horien atzean pertsona baikorrak topatuko dituzue, egoerari aurre egiteak, euren bizitzaren alde borrokatzeak eta aurrera segitzeak merezi zuela erabaki duten pertsonak.



“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, garrantzikoa dena...

EGIN EZAZU, LUDOPATIA EZ BAITA JOKO BAT!

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 daitezten.
- 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 piztuta 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 gogoia, 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, jokoa 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 jokoa 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.

Juan Carlos



Kaixo Adiskideok:

Ludopatiaren arazoak zeharka eragiten nau eta boletinak eskaintzen didan aukera probestuz oharpen bat egin nahi nuke: **Nola da posible, herrialde honetan jokoak kaltetutako milaka pertsona egonda (eta arazoa ezkutatzen dutenez ez dakigu ezer), era guztietako publizitatea baimentzea komunikabide guztietan: Benetan, oso larria iruditzen zait. **Ta-bakoaren eta alkoholaren publizitatea debekatuta bada, zergatik ez da gauza bera gertatzen jokoarekin?****

Kupoi baten, primitibaren, kinielaren gonbidapena egiten duen iragarki bat entzuten dudan bakoitzean etsipenak eta inpotentziak dudan bakoitzean etsipenak eta inpotentziak hartzen nautela onartu behar dut. **Ezin dezakegu ezertxo ere egin gaia geratzeko?**

Animo asko guztiei eta hemendik lagun dezakedan hartan laguntzeko konpromisoa hartzen dut (nire pairamen esperientzia urte askokoa da).

Agur bero bat arazoa onartzeko eta laguntza eskatzeko adorea dutenei.

Paki (kaltetu baten emaztea)

DENA AHAZTU NUEN

Orain, denborak dena eraman duen honetan, nire bizitzako garai hura amesgaiztoaren antzera oroitzen dut. Ni izatetik urrun izan nintzela ohartzen naiz, aitzitik, bizioan murgildu nintzen eta ordenagailuko jokuak modu desegokian erabili nituen; ia larrutik ordaindu nuen, izan ere, bizitza guztian zehar pairatuko nituen ondorio latzak izatear iritsi nintzen, baina horretaz orain jabetzen naiz.

Clara dut izena, 13 urte ditut, beti ikasle ona izan naiz eta inguruan dudan guztiaz sinpletasunez eta arduraz gozatzen jakin izan dut. Beti, duela urtebete nire gurasoek ordenagailu bat erosi eta nire gelan ipini zuten arte.

Ordura arte, nire aitaren ordenagailua erabiltzen nuen lanak egiteko, eta, noizean behin lagunekin txat bidez solasteko. Egiaz, orduan, ordenagailuari ez nion gehiegi erreparatzen, baziren gustukoagoak nituen beste jarduera batzuk, besteak beste, musika entzutea, lagunekin irten eta egotea edota irakurtzea.

Nire urtebetetze egunean, lagunek bideo-joko bat oparitu zidaten. . . , zein den? ez dio gehiegi axola. Egia esan, ordutik Aurrera hainbat eta hainbat joko pasa dira nire esku artetik eta ez dakit zein izan zen jarraian askatu zen eromen hura eragin zuena.

Hasiera batean tarteka jolasten nuen eta ez zidan arreta berezirik eragiten jolasteak, baina apurka-apurka erronka moduan hartu nuen eta mailaz maila igotzen joateko grina piztu zitzaidan, horrek, jolas-ordu gehiago eskatzen zuen eta, ondorioz, denbora gehiago pasatzen nuen ordenagailu aurrean.

Berehala jokia txiki geratu zitzaidan eta, maila guztiak gainditu ondoren gero eta zailagoak zitzaizkidan erronkak gainditzeko gaitasuna nuela erakutsi beharra sortu zitzaidan.

Aurrezten nuen dirua gero eta zailagoak ziren jokoak erosten xahutzen nuen. Joko horien edukia anitza izaten zen, gomendatutako adinari ere ez nion jaramonik egiten, zailtasun-maila handikoa izatea, beste ezerk ez ninduen arduratzen.

Nire gurasoek nire gelako espazioa errespetatu egiten zuten eta ez zekiten zer egiten nuen nik gero eta denbora gehiagoan han sartuta.

Ikasteari utzi nion, eta beti ikasle ona izan naizenez, nire irakasleek gurasoei oharrak bidaltzen zizkieten etengabe, baina nik faltsifikatu egiten nituen aldiro. Azkenik, tutoreak etxera deitu eta gurasoei gertatzen ari zena azaldu zien.

Garai hartan, dagoeneko nire bizitzaren kontrola galduta nuen, ordu txikitan jaikitzen nintzen eta gauak nire gelan jolasten ematen nituen egusentira arte. Hurrengo egunean nekatuta jaikitzen nintzen eta umore txarrean, jolastuko nuen hurrengo unea besterik ez nuen buruan.

Ez dizuet aipatu hiru urteko ahizpatxo bat dudala, Marta izena du, den-dena da niretzat eta ni ere halaxe naiz beretzat, gogoko dut harekin egon eta zaintzea. Baina berekin egoteko astirik ere ez nuen gordetzen.

Nire gurasoak ikaratuta zeuden, ordenagailua gelatik kentzen saiatu ziren eta ero moduan jarri nintzen, eta ikastetxeko psikologoaren gomendioz jolas-orduak negoziatzen hasi ginen. Egoerak ez ninduen asetzen, jolasten ari ez nintzenezan sekulako hutsunean nabaritzen nuen. Egunak aurrera zihoazen eta jolasohiturak ez zuen bide egokia hartzen.

Aurreko astean amona ospitalera eraman zuten eta egoerak txarrera egin zuenez, nire gurasoak ospitalera joan ziren berehala. Amak zalantzak izan zituen arren, Marta nire ardurapean utzi zuten, aldez aurretik, ahizpa nagusia nintzen aldetik nolako ardura nuen gogorarazi ondoren.

Aspaldi izan ez nuen jolaserako aukera nuela sentitu nuen; nire ahizpari jostailu ugari eman eta bere gelan utzita, nire gelarantz abiatu eta ordenagailua piztu nuen.

Ez dakit zenbat denbora pasa zen, ahizpa guztiz ahaztu nuen kolpe gogor bat entzun nuen arte. Artega jaiki eta korrika Martaren gelara abiatu nintzen; lurrean zegoen, more, ia arnasa hartu ezinik, jostailuen gainera erori eta horrek eragin zuen entzun nuen zartada, inguruan, neronek oparitutako eskumuturreko baten bolatxo ugari zituen.

Ez dakit zergatik egin nuen, baina telebistan balizko itotze baten aurrean zer egin behar zen aipatzen zuen saio batez oroitu nintzen; bizkarretik heldu nuen negarrez eta oihuka, irentsi zuela ziur nengoen bolatxoa bota zezan. Ez dakit zenbat denbora igaro zen, gogoan dudan bakarra zera da, berehala negarrez hasi eta besarkatu egin ninduela. Gurasoek halaxe ikusi gintuzten, Marta besotan hartu eta ospitalera joan zirela da gogoratzen dudan bakarra eta ni atzetik, errobotaren moduan.

Inork ez zidan deus esan, ez zidaten ezer aurpegiratu, amaren negar isila eta aitaren aurpegi zurbila, besterik ez. Medikua irten zen, Marta ondo zegoen, eztarrian zauri txiki bat besterik ez zuen baina etxera joateko moduan zen.

Hitzak soberan zeuden, baina nire amak saminez beteta igorrizidan begirada askoz okerragoa izan zen. Gau hartan ez zen gau ona opatzera etorri. Ez nuen lorik egin, negar eta negar aritu nintzen loak hartu ninduen arte.

Goizean, goizean goiz, joko guztiak poltsa batean bildu eta jangelara abiatu nintzen; han Marta zegoen zain, besarkada bat eman eta nirekin jolasteko. Poltsa amari eman nion eta aitari ordenagailua gelatik ken zezala eskatu nion. Gurasoen besarkada eta malkoak nire oparirik onena izan ziren.

Ez dut esateko gehiagorik, badakit hitzak soberan daudela eta badakizuela egun hartatik aurrera nire bizitza goitik behera aldatu zela. Ez dut ordenagailua jolasteko gehiago baliatu, eta erabiltzen dudanean nire aitarren bulegoan egiten dut.

Gauza bakarra erantsiko nuke: makinak ordezkara daitezke, pertsonak ez.

Kaltetuaren Testigantza - "ETA ZUK, NOLA JOKATZEN DUZU?" LEHIAKETAREN lehen saria

Kaizo adiskideok!

Espero dut honakoa irakurri ostean Ludopatiaren arriskuaz jabetzea.

Txanpon gutxi batzuekin hasten gara, zerbait kontsumitu ondoren itzuli dizkiguten txanponekin. Sari potoloren bat jasotzeko zoriona (ZORITXARRA) izaten badugu, A ZER MAUKA! pentsatu ohi dugu, eta pixkanaka-pixkanaka ludopatiaren arrastoan sartzen gara. Gero eta gehiago pentsatzen dugu jokoan eta zera esaten dugu gure baitarako: "Nahi dudanean utzi egin dezaket". Baina, ezta urrik ere! egunetik egunera gehiago. Orduan hasten dira urduritasunak, ez dugu atsedetik hartzen, gaizki sentitzen gara, engainatu egiten dugu, gezurrak esaten ditugu, baina, hala ere, makina madarikatuekin obsesionatuta jarraitzen dugu. Denboraren poderioz leherketa gertatzen da eta guztia agerian geratzen da eta... Nola azaldu uler gaitzaten? Ia ezinezkoa da. Gogoan dut nire emazteari kontatzeko zein gaizki pasatu nuen, zer-nolako negarrak! Baina berak esan zidan: "Aurrera, goaz, irtenbidea bilatu behar diogu honi".

“ Une jakin batean laguntza eskatzea pentsatzen dugu, baina, Nori? “

Mediku bat ezagutzen dut eta gure egoeraren berri eman genion. Honakoa esan zidan bat-batean: "Pedro, ustela zara". Une horretan zitzatzen bazidaten ez nuen odol tantarik isuriko, baina egia zen, ustel sentitzen nintzen.

Irtenbide bila hasi eta Elkarte hau ezagutu genuen. Hasiera batean gogorra egiten zitzaidan hona etortzea, baina, azkenean, aurrera egin genuen, zorionekoa ni!

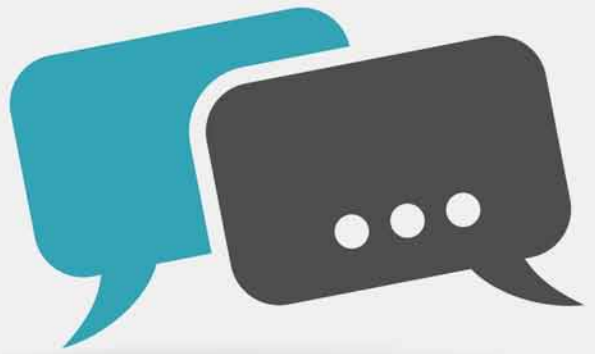
Oso bide onetik hasi nintzen baina berriro jausi nintzen jokoaren sareetan. Bi urte igaro nituen behin eta berriz altxatu eta erortzen. Oso gaizki sentitzen nintzen.

1994ko abuztuaren 27a gaur izango balitz bezala gogoratzen dut. Egun horretan nire buruari zin egin nion ez nuela txanpon bat gehiago xahutuko.

Gaur egun, askoz hobeto sentitzen naiz alderdi guztietan. Makinak bazter uzten ditut eta ez dit beldurrik ematen parez pare begiratzeak ere. Hau diot, lehenago, begiratzen nituenean egonezina sortzen zitzaidalako.

Adiskideok, trantze horretan bazaudete, utzi zalantzak alde batera eta jo ezazue Elkartera. Ez duzue ezer galduko, aitzitik, irabazten aterako zarete, izan ere, norekin hitz egin dezakegu gai honi buruz uler gaitzaten, ez bada, arazo bera duten pertsonekin? EZ IZAN ZALANTZARIK, JO EZAZUE ASAJER ELKARTERA. Lerro hauen bitartez nire eskerrik beroenak eman nahi dizkiot ASAJER elkar-teari emandako laguntzagatik. Eta bereziki nire emazteari eta alabei, izan ere, haien laguntza eta babesa izan ez banu, ez dakit gaur egun nola egongo nintzatekeen.

Mila Esker denoi.



ERREHABILITATUTAKO JOKALARI BATEN ISTORIA

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 gezurri 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 gezurriagoa 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 zituen aurreikuspenez bete. Etxea, autoa, emaztea, alaba, lana eta dirua ditu, eta batez ere BIZITZEKO GOGOIA.

ESKERRIK ASKO



Adiskideok:

Nire istorioa kontatzeko asmoz gerturaten naiz zuengana. Hitz gutxitan laburbiltzen den istorioa da, LUDOPATA NAIZ. Baina gehixeago sakondu nahi nuke.

Sekula ez dut ahaztuko nire gurutze-bidea hasi zen eguna. Hasierako jakin-minaren ostean makinetan ahalik eta denbora gehien emateko behar kontrolaezina sortu zen. Ezin dezakezue irudikatu ludopatiak zenbat alda dezakeen pertsona baten nortasuna.

12 urtez lehiatu nintzen nire gezur eta engainuen aurka, jokoak eragindako zorrak sorrarazi nituen, baina jokoak alboratzeko ahalegin oro desegin egiten zen, nahi eta ezina zen. Makinak ziren nire bizimodu, bizitzako gauza garrantzitsuenak alde batera utzi nituen, familia, lagunak eta baita gauza txikiak ere, azken batean, dena. Zure burua isolatu egiten duzu eta burbuila baten barruan bizi zarela uste izaten duzu.

Lehen hilabeteetan ez nuen pentsatu ere egiten arazoa izan nezakeenik, baina urteak aurrera egin ahala egoera erabat okertu zen.

Zorionez duela gutxi gorabehera 6 urte arazoa irauli egin zen. Nire emaztea dena ezagutu nuen eta hark lagundu ninduen jokoak alboratzen. Zer gertatuko litzateke ez banu ezagutu? zorioneko naizela uste dut zuen aurrean nire istorioa kontatzen egoteagatik, izan ere, istorio horrek oso bestelako amaiera izan zezakeen.

Nire lehia egun ez da guztiz amaitu, izan ere, lagun maiteok ludopatak eguneroko borrokan jarraitu behar du.

Espero dut nire esperientzia irakurrita eta jokoarekin arazoren bat baduzue ASAJER elkartera gerturatzeko adorea hartuko duzuela.

Oharra: borondatea izanez eta ahaleginduz, zilegi da zulotik ateratzea, sinetsiezazue.

Kaixo guztioi, 34 urteko gaztea naiz, ludopata naiz eta hau da nire testigantza.

Jokoarekin duela 16 urte izan nuen lehen harremana, 18 urte besterik ez nituenean. Lagunekin makina txanponjaleetara jokatzan hasi nintzen egun solte batzuetan, baina pixkanaka haiengandik urrundu egin nintzen eta bakarka jokatzeko uneen zain izaten nintzen; ez nekien zergatik, baina ongi sentitzen nintzen makinetan jokatzan.

Denbora gutxira jokoak nire pentsamendu guztietan agertzen ziren, bai esnatuta nengoenean bai lotan nengoela, nire helburu bakarra dirua lortzea zen egunero jokatu ahal izateko, horren ondorioz, gezurra gezurra atzetik esateari ekin nion. Aitzakiak asmatzen nituen, sekula izaten ez ziren lan-bilerak, etab. Horrela ibili nintzen lau urtez eta denbora horretan nire senitarteko bati baino gehiagorik dirua lapurtu nion. Horrek alar-ma piztu zuen haiengan eta bete-betean harrapatu nindutelarik eta, sekulako lotsa pasa ostean, makinetan jokatzeko lapurtu egiten nuela aitortu nien. Gauzak horrela laguntza bilatzen hasi eta elkarteaz egazutu zuten eta, hizketaldi baten ostean terapia batekin hastea onartu nuen.

Egia esatera, ez nengoan erabat ziur arazo bat nuelako ideiarekin, baina familia lasai gera zedin jokatzeari utzi nion denbora batez. Hilabete batzuk igarota eta konfiantza gutxi gorabehera berreskuratu nuelarik, jokatzan hasi nintzen berriz ere eta gogo handiz gainera. Terapiara joaten nintzenez, koartada ezin hobea nuen nire familiaren aurrean, haiek ez zuten deus susmatzen eta nahikoa erraz joka nezakeen berriz ere.

Baina berriz ere normaltasunak ihes egin zidan eta ez nintzen egoera kontrolatzeko gai, gero eta gehiago jokatzeko premia nuen eta berriz ere gezurra iritsi ziren, lorik gabeko gauak etorri ziren eta urduritasuna areagotu zen. Hiru urte beranduago, berriz ere egiaz ez nuela utzi eta osteraz ere jokatzan ari nintzela aitortzearen lotsa pasa behar izan nuen.

Oraingoan ez zen gaitzespenik izan, baina ezta lehen aldian jaso nuen ulermena. Ni ere gaizki sentitzen nintzen egoera ikusita eta aitortu egiten nuen gaixorik nengoela, eta ahal nuen guztia egingo nuela sendatzearen. Nire buruaz lotsatuta, nire kabuz uzteko adina indar bilduko nuela erabaki nuen. Eta halaxe izan zen duela hiru urtera arte, orduan hainbat gertaerek bat egin zuten nire inguruan: denbora librea, dirua eskuragarri, arazoak nire kabuz ebazteko gaitasunik eza, etab.

Oraingoan kolpea handiagoa izan da, denborari,

diruari eta gogo-ahuldurari dagokionez. Bost urte baino gutxiagoan nire kontu guztiak agortu ditut eta baita nire bikotearenak ere eta, jakina, haren konfiantza ere amaitu egin da.

Nire arazoa aitortu ostean, laguntza bilatuko genuelako akordioa adostu genuen edo bestela bakarrik geratuko nintzen arazoarekin. Berehala, eta hura galtzeko arriskua ikusita, elkartearekin harremanetan jarri nintzen hamalau urte beranduago; hala terapia berri bati ekin nion.

Egia egia zor, aitortu behar dut terapiara joateko lehen arazoia ez zela ni hobeto sentitzea edo jokoaz uztea. Nire bikotea ez galtzeagatik joan nintzen, ez nire onuraz.

Baina, egun terapia jarraitzen dut eta gustura joaten naiz nire talde-bileretara, nire ekimenez eta nire onuran; modu horretan, gazak beste era batera egiten ikasten ari naiz, batez ere. Hamalau hilabete daramatzat jokatu gabe eta inoiz baino hobeto sentitzen naiz. Zoriontsu naiz eta ilusio andana ditut, pertsonalak eta bikotearekin. Horregatik guztiagatik, eskerrak eman nahi dizkiet nire buruari, gauzak nire burua maitatzeko eta ez hura suntsitzeko egiteagatik; eskerrak nire bikoteari beti alboan izateagatik eta eskerrak ASAJER elkarteari eta taldeko nire adiskideei.

Agur bero bat.



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

Gezurrak 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 zorrea 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 entrenigarria da, guztiek bizitzako pasarteak kontatzen dituzte.

Denbora asko edo gutxi eman, horrek ez du axola; izan ere, oraindik zentzuzko 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.

Kaixo!

Ludopatiarekin arazoak dituen pertsona bat naiz. Duela 2 urte errehabilitazio-prozesuan hasi nintzen. Nire esperientzia aintzat hartuz, uste dut ludopatak beti adi egon behar dugula, jokorako joera kontrolatu ahal izateko.

Nire kasua azaltzea gustatuko litzaidake.

Jokoaren zurrunbilan behin eta berriz harra-paturik geratu den gizona naiz. Azkena duela 2 urte gertatu zen. Ordura arte ez nintzen pairatzen nuen ludopatiaren jabe. Orduko hartan ASAJER elkartera jo nuen, jokorako mendekotasuna nuela aitortu ondoren. Nire borondatez erabaki nuen urrats hori ematea eta emazteak lagundu ninduen.

ASAJER elkartean behar nuen laguntza jaso nuen. Lehenik eta behin, arazoa ulertzen lagundu zidan laguntza psikologikoa. Ondotik, terapia-talde batera jo nuen.

Taldean sartu nintzen lehen egunean ikararuta nengoen, baina arazo bera duten adiskideek egin zidaten harrerari esker, gustura sentitu nintzen haiekin.

Zurrunbilo hartatik ateratzen lagundu didaten pertsoneri eskerrak emateko erabaki nuen nire testigantza idaztea: nire emaztea, psikologoak eta taldeko adiskideak.

Arazo bera duten pertsonak animatu nahi ditut, eta ez dezatela jokoarekiko mendekotasuna aitortzeko eta zurrunbilatik ateratzeko laguntza eskatzeko beldurrik izan. Oso gogorra da, baina borondatea eta ahalegina ipiniz, atera daiteke zurrunbilatik.

Bide gogor honetan edozer gauza behar duzelarik niregana jo dezakezue. Eskerrik asko.

Errehabilitaturiko ludopata batek, esker onez.

Errehabilitazio-prozesuan murgilduta dagoen LUDOPATA NAIZ eta gutun honekin nire esperientziaren berri eman nahi dizuet.

Taldean hasi nintzen, duela urte asko.

Hasiera batean aldian behin jokatzeko nuen eta kopuru gutxi xahutzen nuen, baina ohartu gabe nire ohikotasunean sartzen joan zen jokoa eta arazo handiak izaten hasi nintzen, hala nire bizitza pertsonalean nola nire ekonomian. Makina txanponjaleetan jokatzeko nuen eta diru asko uzteaz gain, dirua baino arras garrantzitsuagoak diren gauzak utzi ditut makinaren ahoan.

Nire bikotearengandik bereizi nintzen eta arazo ugari izan arren jokatzeko jarraitu nuen ia bizitza galdu nuen arte. Azkenik, familiaren laguntzarekin elkartera etortzea eta terapia batekin hasatea erabaki nuen.

Berriz jokoa erori arren, badakit senda naitekeela eta esker oneko hitzak baino ez ditut horretan laguntzen nautenentzat.

Ez dut ulertzen nola makina txanponjaleak, mendekotasun-sortzaila handiak izaki, horrenbeste ugaltzen diren, eta nola ematen zaion lehentasuna negoziari pertsonen osasunaren gainetik.

Eskerrik asko laguntzen ari zareten guztioi.



NIRE TESTIGANTZA

Nire arazoa 17 urte nituenean hasi zen. Interneten diru pixka bat jokatzek hasi nintzen, pixkanaka zurrunbiloan sartu eta asko galdu nuen arte.

Sarean apustuan bi urte inguru pasa ostean, beti kirol-apustuetan, ia urtebetez utzi nuen.

Ondoren, Gasteizko apustu-aretoetan sartu nintzen eta han hasi zen nire gainbehera. Bizpahiru urtez apustuan etengabe aritu nintzen, lanean irabazten nuen diru guztia bertan galduz. Behin lau mila euro inguru irabazi nituen aste bakarrean baina berehala xahutu nituen.

2010eko abuztura arte jarraitu nuen apustuan. Orduan azken zentimoa galdu nuen, gainera, veste lau mila euro xahutu nituen bi astetan eta, sei edo zazpi urte luzez zulo hartan murgilduta egon ostean, anaiak eta gurasoek hartatik irteten lagundu ninduten.

ASAJER elkartera jo nuen, eta hemen ludopatia hau gainditzen lagunduko didatela espero dut, veste edozein pertsonak bezala bizitzaz goza dezadan.

LUDOPATIAK SORRARAZTEN DUEN ERREALITATE ETSIGARRIA

Denak balio du? Gizarteari arreta eman nahi nioke kezkarria den (norberari nola eragiten dion) eta sarritan pertsona galbidera eraman dezakeen (eta ondorioz senitartekoaren gainbehera) gai baten inguruan. Ludopatiak ari naiz, medikuek aspalddanik gaixotasun gisa aitortu zutena, alkoholismoarekin edo droga-menpekotasunarekin gertatzen den moduan.

Eragindako pertsonak jokatzeko grina kontrolaezina sentitzen du eta eskuragarri dituen baliabide guztiak baliatzen ditu jokatzeko. Horren ondorioz, oso larriak eta zoritxarrekoak diren egoerak sortzen dira, izan ere, kontrola galtuta daudenean edozein lekutik hartzen dute jokorako dirua.

Gasteizko ASAJER elkarteak informazio zabal bezain etsigarria eman dezake esaten ari naizenaren inguruan. Sarritan gertatzen da Ausazko jokoaren sektoreko enpresetan lan egiten dutenek gehiegikeriaz tratatzen dituztela aipatu ditugun pertsonak. Uste dut hori gertatzen dela ez dakitelako zein pertsonak pairatzen duen gaixotasun hori.

Adibide bat jarriko dut: inori zentzuzkoa iruditzen al zaio halako nahasmenak dituen pertsona bati kreditu bidez jokatzeko aukera ematea “ordainduko dizut” esanez?

Sen onak gertatzen ari dena normala ez dela dioskunean uste dut zuen betebeharrak dela, moralki bederen, salmentaren hartzailea nor den jakiteko interesa izatea. Zuen jorjala zintzoki irabazten duzue, hala da. Baina badago alderik joko ludikoaren eta kontrolatu gabearen artean, hautematen horren zaila ez dena. Pentsatu alkoholiko bati nahi zukeen edari guztia salduko baliote. Ia delitua litzateke, hori esaten duen legerik ez badago ere, izan ere, haren bizitza arriskuan jarriko litzateke. Horrenbestez, legezkoa bai, baina moralki ez litzateke onargarria izango.

Gizartea guztion artean eraikitzen dugu eta borondate on apur batekin hobetu egin dezakegu, besterik ez bada “gaur niri, bihar zuri” esaera zaharra aintzat hartuz.

Eragindun baten emaztea.





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 sentitu izan 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 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?

Diru 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.

Maria 55 urteko emakumea da.

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 jokatzeko hasi nintzen.

Zergatik eman zenion jokoari? Bakarrik jokatzeko zenuen edo beste norbaitek?

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 zortea izan nuen, gutxi jokatzeko genuen eta dirua jasotzen genuen. 32 urterekin dagoeneko etxea ordainduta genuen, duela gutxi galdu dudana.

Noiz ohartu zinen joko arazoa zenaz?

Senarrak eta biok jokoak utziko genuela erabaki genuen, baina nik ez dut lortu. Biok kontrolik gabe aritzen ginen, ni bera baino gehiago, bereziki bakarrik jokatzeko nuenean eta, are gehiago, senarrarekin eztabaidaren bat izanez gero. Duela 25 urte hasi nintzen arazoa nuenaz ohartzeko, izan ere, nire betebeharrak ez nituela betetzeko ikusi nuen: etxea antolatuko gabe, seme-alabak... Azken lau urte hauetan ez dut senarrarekin jokatu.

Zure kabuz ohartu zinez arazoak ala norbaitek lagundu zizun ludopatiarekin arazo bat zenuenaz jabetzen?

Nire kabuz konturatu nintzen arazoak. Gogoan dut amari dirua eskatu eta nola esan zidan ez zidala emango arazo bat zenuenaz jabetu nendin. Makinetan jokatzeko zuen izeba bat gibeletako 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 handi-agoan galdu nuen jokoarekiko kontrola. Haren ostean osasun-arazoak izan ditut (bizkarra, gibela, etab.), jokatzeko bultzatu nautenak. Bakardadeak eta denbora gehiago izateak ere eragina izan dute jokoaren atzerapean sartzeko.

Zer da jokoarekin bilatzen duzuna?

Konpainia, dibertsioa, kaka putza sentitzeaz ahaztea. Jokatzeko 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 jokatzeko nuen ala ez, horixe zen axola zitzaion bakarri. 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?

Ezkondu nintzen egun berean ohartu nintzen pertsona posesivo menderatzaile eta jeloskor batekin ezkontzen ari nintzela. Jelosiak jota egiten zituen umekierekin 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?

Ezkondu eta 6 urtera banandu egin nintzen, ezin nuen gehiago. Ez dut jipoirik jaso, baina eraso fisikoak bai. Berezikki 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 jokatzeko 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. Jokorekin 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 indarkeria pairatu eta egoeratik ihes egiteko jokora jotzen dutenei?

Ez dezatela jokatu; semealaben, lagunena 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 jokorekin?

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. Jokorekin 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 oraindik pairatzen dut halakorik. Senarrak aldarte txarra du eta oraindik ez nau errespetatzen. Hobeto jasaten ikasi dut, eta erantzun beharrean, egoeratik alde egiten dut.

Mariak 2012ko ekainean jo zuen ASAJER elkartera, jokorekin duen arazoa konpondu asmoz.



Miguel 59 urte dituen gizona da.

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 lortzeko ematen duen atseginagatik.

Nola sentitu zinen jokarekiko lehen harreman horietan?

Ongi. Jokatzeko eta irabazteko hastea, dena bat izan zen. Bozkariora eta atsegina sentitzen dituzu. Zure bizitzan garrantzitsua den zerbaiteko lortzen duzunean izaten duzun sentimenduaren parekoa da. Billeteekin jokatzeko nuenean, sarritan, sari nagusiak irabazi nituen. Ondoren jakin nuen, bezero onei ematen zitzaizkiela sari horiek. Ondoren iritsi ziren makinak, bingoak.

Noiztik dituzu jokarekin lotutako arazoak? Zertara jokatzeko duzu?

2008az geroztik. Makina txanponjaleetan eta Kasinoetan jokatzeko dut. Makinak agertu zirenean hasi nintzen haietan, duela 32 urte inguru. Kasinoan duela 25 urte hasi nintzen jokatzeko. Bi jokoei harrapatu naute antzeko moduan, baina Kasinoarekin aparteko erakarpena sentitzen nuen, zehazki, erruletarekin. Gogoan dut 1994. urtean 7 milioi eta erdi pezeta irabazi nituela Oncera jokatzeko 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, tratuak, arriskuak...

Errazagoa zen makinetan aritzea, baina kasinora sartzen banintzen, makinak ahantzi 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 apirilean 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.

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.

Ezkutuko egoera horretan zein sintoma zenituen?

Nire barnean sekulako presioa eta ez bizitzeko gogo. Hersturaz, triste eta etsita sentitzen nintzen. Kontzentratzeko 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 ezkutatu 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.

Isabel 37 urteko emakumea da. Berriki ezkondu da.

Noiz hasi zinen jokatzin eta zein jokotan?

Bingoa jokatzin hasi nintzen, gutxi gorabehera 18 urterekin. Orduan noizean behin jokatzin nuen, urtean behin edo bitan.

Zergatik hasi zinen jokatzin?

Ez dakit ziur. Dakidana da 2006. urtean osasun-arazoak izaten hasi nintzela: sabeleko min biziak, beherakoak, izerdi hotzak eta zorabioak. Horren ondorioz, etxetik irtetea amesgaiztoa zen. Ezin nion kakalarriari eutsi eta edozein lekutan egiten nuen, gainean. Horrela, maite dudan jendearekin hitzorduak izateari utzi nion, izan ere, beldur nintzen etxetik irtin eta berriro gertatuko ote zitzaidan. 2009ko maiatzean diagnosia eman zidaten, urdaileri akutu zehaztugabea, uzki eta baginako endometrosia, hiatoko hernia eta helikobakter pilorisa. Ez zekiten beherakoak horietatik zerk sortzen zizkidan. Oso gaztetik nire Osasuna ez da apartekoa izan, egia esan. Baina une horretan ez nuen joko buruan, inondik ere ez. Hil horretan sindikatuko ordezkari izatea erabaki nuen enpresako batzordean, enkargatuaren desatseginerako itxuraz. Zeharka erakusten zidan bere desatsegina, besterik gabe. 2009ko irailean ordu batzuk hartu nituen prestakuntza-ikastaro batzuk egiteko. Orduan hasi zen guda. Errespeturik eza, mehatxuak, irainak, umiliazioak, lankideei etengabe gezurrak esaten zizkien nire aurka jartzeko, hots, erabateko jazarpena. Behin Bingora joatea erabaki nuen senide batekin, urtean behin egiten genuen bezala. Ez nion garrantzirik eman. Abendua izango zen, gogo-aldarte apalean nengoen eta nire bikotea lanean zen. Ez dakit arrazoia esaten, baina bingora bakarrik joatea erabaki nuen, denbora pasatzeko. Orduetik, gaizki sentitzen nintzen aldiro hara jotzen nuen. Ohartu nintzenerako ezin nion jokatzeari utzi eta, behar bazen, gezurrak esaten nituen jokora joateko.

Nola sentitu zinen jokoarekiko lehen harreman horietan?

Oso ongi sentitzen nintzen. Mundua alde batera uztearen parekoa zen. Jokoa ez zegoen arazorik, ez nuen arazoetan pentsatzen.

Noiztik dituzu jokoarekin lotutako arazoak? Zertara jokatzin duzu?

2009ko abendutik, duela 4 urtetik, 33 urte nituenetik. Bingoa jokatzin dut. Arazoa nuela ohartu nintzeanean elkartera jo nuen (ASAJER), laguntza eske. Bi urtean bingora ez sartzeko eskaera bat betetzea gomen-datu zidaten eta halaxe egin nuen. Une horretan terapia jasotzea ez nuen beharrezkotzat jotzen. Denbora gutxira, makina txanponjaleetara jokatzin hasi nintzen eta egoerak berriro gainezka egin zidala ikusi nuen, berriro laguntza eskatu nuen elkartean eta familian, aurrez egin bezala.

Noiz eta nola jabetu zinen jokoarekiko mendekotasuna zenuela?

Duela 3 urte, dirurik ez nuela eta jendearekin ez nintzela egoten ikusi nuenean. Kobratu bezain pronto dirua xahutzen duzunean eta diru gehiago lortzeko gezurretan hasten zarenean. Beti pentsatzen duzu jokatzin berreskuratuko duzula diru hori, baina hori ez da gertatzen. Egoerak gainezka egiten dizu eta hutsaren hurrengo sentitzen zara. Egia esan, oso zaila da gertatzen ari zaizuna onartzea.

Zure ustez, emakume gehiagok izaten du depresioa, gizonekin alderatuta? Hala bada, zergatik?

Bai. Emakumeak arduraz asko baitaratzen ditu, sexu-jazarpena jasan dezake eta etxeko indarkeria ere bai eta, sarritan, sozialki eta ekonomikoki ez dago gizonaren parean, desabantaila egoeran dago. Horri gaineratu behar zaio hormona-aldaketak izaten ditugula, umorealdaketak ekartzen dituztenak. Hori dela eta, ugaltzeko adinean gaudenean zaurgarriagoak gara.

Sekula egin dizute depresioaren diagnostia? Noiz eta zein izan zen diagnosi zehatza?

Bai, 2011ko apirilean. Diagnostiak antsietate eta depresio koadro bat erakusten zuen, laneko arazo larrien ondorioz. Tratamendua depresioaren aurkako botikak eta antsiolitikoak izan ziren.

Zure ustez depresioak badu lotura ludopatiarekin? Hala bada, zure ustez kausa edo ondorioa da? Bai. Kausa da.

Zein izan ziren gaia kontsultatzeko erabakia hartzerako eraman zintuzten sintomak?

Aldarte apala nuen, tristura, nekea, maiz egiten nuen negar, urduri nengoen, suminkor, nire buruarekiko estimu gutxiarekin, interesik eta motibaziorik gabe, loezina nuen, antsietatea eta goserik eza.

Etsita zaudelarik, zer sentitzen duzu zehazki?

Tristura handia. Hondoratuta zaude, ez duzu ezertarako gogorik, deus ez duzula balio sentitzen duzu, inor ez dela zurekin kezkatzen. Horren ondorioz, jendearekiko arduraz galtzen duzu, eta are okerrago sentiarazten zaitu horrek. Zaila egiten zaizu erabakiak hartzea.

Depresioarekin batera, izan duzu inoiz antsietatearen sintomarik?

Bai. Oso gaizki aurkitzen zara eta kontu bera duzu buruan etengabe, eta antsietate handi samarra izaten duzu zenbaitetan.

Hartzen duzu sendagairik depresioaren aurka? Zehaztu.

Jadanik ez dut ezer hartzen, sendaturik nago. Urte eta erdiz hartu nituen sendagaiak, gutxi gorabehera. Escitalopram 15mg, Thymanax 25mg eta Diazepam 10 mg.

Jadanik ez dut ezer hartzen, sendaturik nago. Urte eta erdiz hartu nituen sendagaiak, gutxi gorabehera. Escitalopram 15mg, Thymanax 25mg eta Diazepam 10 mg.

Ez. Egiaz lagundu ninduen enpresarekin akordio bat adostea izan zen eta lanera ez itzultzea, urtebetez laneko bajaran egon ostean. Egoerak suntsitu egiten ninduen pixkanaka, alderdi guztietan. Terapiari esker, era berean, egoera horretara eraman nauten segurtasunik ezak eta aurreiritziak gaintzen ari naiz.

Gaur egun, zein da zure egoera ludopatiarekin eta depresioarekin lotuta?

Zorionez ez dut jokatzen elkartera bigarrenez, makina txanponjaleekin nituen arazoan ondorioz, joan nintzenetik. Dagoeneko 2 urte pasatxo igaro da. Arazoa desagertu ahala depresioa ere desagertuz joan zen eta banekien dagoeneko ez nituela enkargatuaren probokazio eta erdeinuak entzun beharko. Zaila izan zen, baina ez ezinezkoa. Laguntza eskatzea eta terapia jasotzea ezinbestekoa izan da arazoa atzean uzteko.

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. Futboleant, 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 jokatzeko nuen. Gero jokatzeko beste modu batzuk ikasten dituzu (sistema-apustuak, konbinatuak, etab.). Nire ustez, apustua "bankuak beti irabazteko" asmatutako sistema bat da.

Zergatik jokatzeko nuen pentsatzen dudanean, uste dut hasiera batean gozamen hutsez jokatzeko 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 jokatzeko nuen. Sarritan, diru-zorrek 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.

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

Apustueta dirua irabazteko beste iturri bat ikusten duzu, izan ere, jokariok 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 portaeran, izan ere, askotxo jokatu dudana garaietan 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-aldarteak izaten nituen apalaldiak gezurrak esanez ezkututzen nituen.

Apustuek bizirik sentiarazten ninduten. Azkenean, eguneko 24 ordutan 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. Lehenengo 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 atseden, 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.