

# LUDOPATIA

ludopatia?

ONAR EZAZU

ASAJER

945 140468

## SARRERA

..... Ludopata bihurtzeko ez dira egunak, asteak edo hilabeteak behar. Aitzitik, normalean, denbora asko behar da, beharbada 10 edo 15 urte ere.

Denbora horretan, pertsonak hainbat une pasatuko ditu, duen arazoa erabat ukatsetik, utzi nahi eta ezinetik pasatuz, erabat lur jo arteraino; askotan lur jotze horri esker arazoaren irtenbidea bilatu behar duela ulertuko du.

Jokalaria jokoarekin duen harremana luzez ukatuko du, eta ez berak bakarrik, baizik eta bere inguruak ere horixe egingo du, lehenik ez jakinean eta baita gertatzen ari dena onartzen ez dutelako ere eta ezkutatzea jada ezinezkoa denean, lotsatzen direlako.

Jokalaria duen arazoa ukatzeak eta familiak erakusten duen axolagabekeria ez diote hortaz jabetzen ezta arazoari goiz aurre hartzen lagunduko.

Familiak joko-arazoa duela ikusten duenean, axolagabekeria, bazterketa eta lotsa gainditu eta bizitzen ari diren egoerari aurre egin behar diote, lehenik, lehenengo susmoak agertzen direnean informazioa eskatuz, bigarrenik, jokalaria bere arazoa konpontzen lagunduko dioten lekura eramaten saiatuz, eta hirugarrenik, familiak ere sendatzeko prozesu horretan lagunduz.

Guztien arteko lanak, gogorra eta gaitza izan arren, hobeto sentiaraziko ditu, hainbeste kalte egin dien arazoa gaindituz doala jakitean.

## AZTERTU ZEURE BURUA

### DETEKZIO - TESTA

- 1 Uste al duzu jokoarekin arazoak dituzula edo inoiz izan dituzula?  
-bai  
-ez
- 2 Errudun sentitu al zara inoiz jokatzegatik edo jokatzeko ari zarela gertatzen zaizunagatik?  
-bai  
-ez
- 3 Saiatu al zara inoiz jokatzeari uzten baina ez zara gauza izan?  
-bai  
-ez
- 4 Etxetik dirua hartu al duzu inoiz jokatzeko edo zorrak ordaintzeko?  
-bai  
-ez

!!! Galdekizun honetan baiezeko erantzun bi edo gehiago izanez gero, segur aski joko-arazoa duzu. Hurbileko norbaitek joko-arazoak izan ditzakeela uste baduzu, aurreko galderak ludopata den ala ez jakiten lagun zaitzakete.

## POSIBLE AL DA GOIZETIK GAUERA ALDATZEA?

..... Ludopatek duten arazoaren inguruan hainbat une, aldaketa-aldi, pasatzen dituzte.

**AURREKONTENPLAZIOA.-** uste dute joko-arazorik ez dutela, berau kontrolatzen dutela edo kontrola dezaketela eta eskatzen duen dirua gehiago lortzeko dela. Jokoak asko berotzen du. Ez dago arazo larririk.

**KONTENPLAZIOA.-** pertsona konturatzen hasia da aldatu beharra duela. Dena ez doa ondo eta gero eta arazo larriagoak agertzen hasten dira. **Jokoaren kontrola galdu duela ohartzen hasi da.** Jokoak arazoak dakartzkionaren jakitunagoa da eta ludopatiari buruzko informazioa bilatzeko joera handiago du.

**EKINTZARAKO PRESTAKUNTZA.-** jokalaria lur jotze arazo edo jadanik horixe egin du. Aldatzeko asmo tinkoa izaten hasten da edo, gutxienez, jokatzeari uzten saiatzeko. **Buru-belarri dihardu laguntza bilatzen** edo jokatzeari uzteko egun bat jartzen dio bere buruari.

**EKINTZA.-** ludopatak jokatzeari lagatzen dio. Litekeena da bolada batez txarto pasatzea baina irtenbide bakarra dauka: **jokatzeari lagatzea.**

Baina jokatzeari uztearekin ez da dena konponduko. Bikote- eta familia-arazoak egongo dira, jokoak sortutakoak nahiz ez, eta arazo horiei aurre egin beharko diete. Batzutan, litekeena da joko-arazoa arreta-gunea zen bitartean baztertutako arazo batzuk, orain nabarmenagoak izatea. Eta horiei aurre egin beharko diegu.

## LUDOPATIA FAMILIAN

..... Ludopaten familiek ere zuzenean eta biziki jasaten dituzte arazoaren ondorioak.

Bizitzen ari diren egoera ezkutatu dute, txarto pasatuko du, berekiko esango dute dena bukatuko dela. Gerta daitekeen hondamendia ez da diru-kontua soilik, nahiz eta horrek hasieran horrek kezka handia sortu, baizik eta min emozionala agertzen dela, eta hori ez da behar bezala aintzat hartzen.

Familiako kide bat ludopata dela jakitean, besteak beste, sintoma hauek agertuko dira: gertatzen ari dena ez jakiteak sortzen duen estresa, etengabeko krisiak, haserrea, frustrazioa, etsipena, etengabeko liskarrak eta ulertu ezina.

Familiak gertatzen dena jakin behar du, arazoari behar bezala aurre egiteko, bere buruari laguntzeko eta gaixoari lagundu ahal izateko.

Lehen unetan hain presente dagoen axolagabetasuna eta errietak alde batera utzi behar dira, eta denak batera, familia osoak, duten arazoa gaindituko dutela onartzeko gai izan behar dira.

## NOLA TRATATU LUDOPATA AKTIBOA

- 1 Gogoan izan zeu ez zarela pertsona horrek duen jokoarekiko mendekotasunaren erruduna. Beste baten erruak zure buruari leporatzeak pertsona horri bere buruaz arduratzeko eskubidea kentzen dio, eta horrek ez dio sendatzen lagunduko.
- 2 Egin duzu ludopataren gaixotasuna kontrolatu. Zuk ez sortzeaz gain, ezin duzu sendatu.
- 3 Alda edo lagun dezakezun pertsona bakarra zu zeu zara. Zeu zara zure jokabidearen arduradun.
- 4 Ludopatak ezin du laguntzarik eskatu harik eta jokatzeari ematen dion mina ez jokatzeari ematen dion mina baino gogorragoa izan arte. Hortaz, ez ezazu estali, ez eman bere aldeko aitzakiarik, istiluetan sartzen bada ez joan salbatera, ez zaituz bere lege-arazoez arduratu, ez ezazu bere zorrik ordaindu.
- 5 Horrek ez du esan nahi hartaz arduratzeari utzi behar diozunik, ezta maitatzeari ere. Maitasunez banantzea ez da egoista izatea. Modu horretan ludopatiari bere buruaz arduratzeko aukera ematen diozu, eta horretan datza sendatzeko duen itxaropen bakarra.
- 6 Ez du ezertarako balioko ludopata beste ludopatengandik aldentzen saiatzea. Hori berak egin behar du.
- 7 Ez zaituz erruaz baliatu ludopatarekin zaudenean: "maite banauzu, jokatzeari utziko zenioke". Ludopata errudunagoa sentitzeko baino ez du balio, eta gero jokoa justifikatzeko erabil dezake.
- 8 Erabaki ezazu nola biziko zaren eta zeintzuk izango diren zure mugak. Jarri mugak ludopatiari eta horiek bete: "Ez dizut dirurik lagako ezta emango ere", kontrolik gabeko zordunari jarri beharreko muga aproposaren adibide duzu.
- 9 Gogoan izan familiako kide bat ludopata izatea ez dela ahultasun-seinalea ezta familiaren ohore galtzea ere; edozein familiari gerta dakiok, beste edozein arazo bezala.

## NOLA TRATATU SENDATZE BIDEAN DAGOEN LUDOPATA

- 1 Gogoan izan sendatzeko prozesuak luze iraungo duela. Ez pentsa berehala sendatuko denik.
- 2 Litekeena da sendatze-bidean dagoen pertsonarekin fidatzea zaila izatea bolada batez.
- 3 Kontuan izan sendatzeko prozesuan bertan gorabeherak, eta beharbada berriz hasteak ere, izango direla.
- 4 Hutsegitea nola konponduko duzun aurretik pentsatu (nori deitu, hartuko dituzun neurriak). Zure ekintza-plana prestatu ondoren, lasaitu eta bizi unea. Ez zara zertan hutsegitea noiz gertatuko zain egon behar, baizik eta hori gertatuz gero prest egon behar zara.
- 5 Ez saiatu sendatze-bidean dagoen pertsona familiako arazo arruntez babesten.
- 6 Ez saiatu bere sendatzea kontrolatzen kontsulta-saiotara joaten den egiaztatuz edo laguntzeko bilerekin sermoiak botatzen. Ez sartu muturra saiotean zer gertatzen den jakiteko.
- 7 Emaiozu laguntza eta maitasuna ludopatiari, ahal duzunean. Orain egiten ari den ahaleginarekin jarraitzeko adoretu, nahiz eta batzutan "oso gutxi edo beranduegi" dela irudituko.
- 8 Sendatze-bidean dagoen pertsonak ez zaituela behar senti dezakezu. Bere ludopatia-krisi guztietan bere ondoan izan ondoren, beharbada bere sendatze-bidetik baztertua sentitzen zara.
- 9 Ez espero sendatze-bidean dagoen pertsona etengabe pozik egotea, bakarrik sendatze-bidean dagoelako. Utzizuo haserrea, grina, zoritxarra adierazten.
- 10 Utzizuo pozik edo gogotsu egoten. Beharbada pozik egoteko eskubiderik ez duela uste duzu bere ludopatiari jarri sortu dizkion arazo guztiak direla eta.
- 11 Ez pentsa ludopata sendatzearekin batera familiaren arazo guztiak konponduko direnik. Izan ere, litekeena da beste arazo batzuk, arreta guztia mendekotasun-arazoan jarrita zegoela aintzat hartu ez zirenak edo baztertu zirenak, orain nabarmenago egitea.