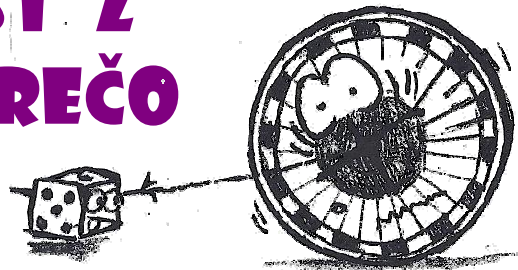


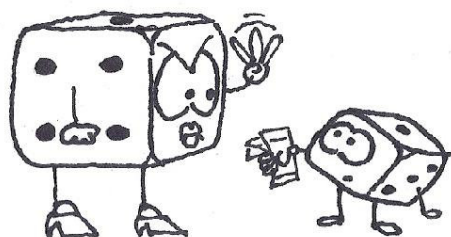


ZASVOJENOST Z IGRAMI NA SREČO

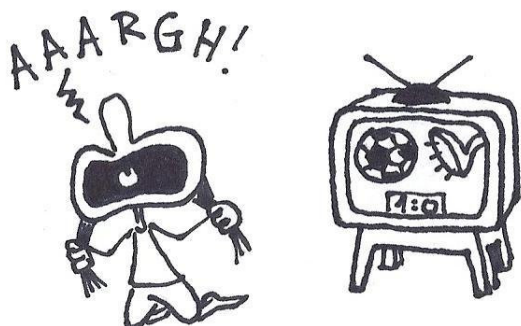


Katere igre na srečo poznamo?

To so vse tiste vrste iger, ki vključujejo element naključja pri zmagi igralca. Igre, ki so povsem odvisne od srečnega naključja, so: **ruleta, kockanje, igralni avtomati, srečke ...**



Igre, ki pa do določene mere vključujejo tudi spretnosti igralca, so: **poker, tarok, športne stave ...**



Ali lahko postanem zasvojen/a od iger na srečo?

Seveda.

Posameznik je lahko zasvojen z **kemičnimi** (alkohol, nikotin, droge) kot tudi z ne-kemičnimi sredstvi.

Psihična odvisnost je povezana z omamljanjem, s pomočjo katerega zasvojeni obvladujejo svoje čustveno življenje. V ozadju je poskus izogibanja bolečini ("nisem dovolj dober/a, nisem ljubljen/a", ...) z vedenjem, ki povzroča izločanje endorfinov (npr. srečni dobitek), ti pa začasno zadovoljijo in omilijo njihovo bolečino.



Psihična zasvojenost ima manj telesnih komplikacij, vendar jo je težje kontrolirati! Tudi psihična bolezen ima **telesne posledice**, ki so podobne kroničnim stresnim reakcijam: okvare prebavil, dihal, debelost, povišan krvni pritisk, rak, razne bolezni gibal ter samopoškodbe.

Psihične posledice zasvojenosti so: agresivnost, nihanje razpoloženja, neupoštevanje meja drugih.

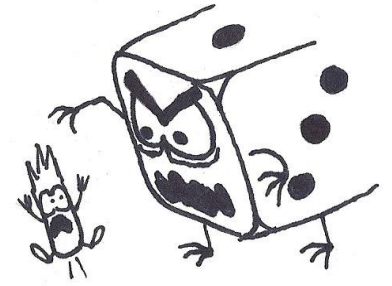
Kako lahko postanem zasvojen/a?

Potreba po igri, zmagi in obvladovanju usode je za ljudi nepogrešljiva, zato se že v otroških letih poslužujemo različnih iger in s tem premagujemo lastne strahove ter nasprotnike in se uveljavljamo.

Igre na srečo so torej **dostopne** in **legalne**. Še več – v potrošniški družbi igre na srečo na veliko izkoriščajo razne organizacije, ki imajo od tega dobiček (casino, loterija, ...)

Igranje postane zasvojenost takrat, ko se ga naučimo "zlorabljati", saj nas srečni dobitki omami in dá občutek vrednosti, s tem pa otopi našo bolečino. To vedenje lahko ponavljamo toliko časa, da bi ob njegovem prenehanju doživeli neprijetno telesno in psihično reakcijo (**abstinenčna kriza**).

Zasvojenec z igrami na srečo ve, da je njegovo početje škodljivo, vendar se ne more ustaviti, čeprav je že globoko v dolgovi!



Kako prepoznamo zasvojenost od iger na srečo?

1. ŠKODLJIVO VEDENJE

Pričakovanje visokega dobitka pri igrah na srečo in občutki krivde, ko se zaveš dolgov.

2. PONAVLJANJA IN POTREBA PO POVEČEVANJU ODMERKA

Vedno težje je opustiti igranje. Pojavi se želja, da bi igrali več, izostali od obveznosti ter našli nove načine, kako pridobiti denar za ponovno igro.

3. ČUSTVENA GUGALNICA IN ZAČARANI KROG SRAMU/KRIVDE

Čustva niso več zmerna, ampak se gibljejo iz skrajnega navdušenja do globokega obupa in razočaranja; nihanje v eno in drugo stran poganjajo občutki sramu ali krivde.

4. KOMPULZIJA (PRISILNOST)

Kljub zavedanju škode, ki jo zasvojenost povzroča, ne moremo odnehati z igranjem, čeprav si tega želimo.

5. ABSTINENČNA REAKCIJA

Neprijetna telesna in psihična reakcija, če posameznik ne dobi sredstva za omamljanje. Je nujen pogoj za ozdravitev.

Ali je zasvojenost od iger na srečo ozdravljiva?

Da, vendar je zdravljenje dolgotrajno in naporno. Zdravljenje psihičnih odvisnosti običajno poteka preko naslednjih aktivnosti:

Telesne: tek, aerobna vaja, telovadba, jutranja dieta, prenehanje pitja alkohola, kajenja

Psihične: individualna in/ali skupinska psihoterapija, pisanje poglobljenega življenjepisa

Socialne: partnersko zdravljenje, skupina, družabne skupinske dejavnosti

Duhovne: meditacija, logoterapija



Kam po pomoč?

www.spremembavsrcu.si

www.nebojse.si

www.psihoterapija-institut.si/

Delo Zavoda za šport Jesenice omogočajo



Občina Jesenice,



Fundacija za šport
www.fundacijazasport.org



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT

URAD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MLADINO