

Center za zdravljenje zasvojenosti Nova Gorica

## ZDRAVLJENJE

zasvojenosti od iger na srečo



Pripravil:

**Miha Kramli, vodja centra**



## 1. UVOD

Z zdravljenjem zasvojenosti od iger na srečo, smo se v Zdravstvenem domu Nova Gorica začeli ukvarjati skoraj po naključju. Tovrstno zasvojenost smo najprej srečali pri nekaterih zasvojencih od drog, ki so se zdravili pri nas, saj so bili nekateri udeleženi tudi pri igrah na srečo in so kazali znake zasvojenosti od iger na srečo.

Na vrata Centra za zdravljenje zasvojenosti pa je trkalo tudi vse več takšnih, ki so bili zasvojeni predvsem od iger na srečo in so bili zaradi tega v izjemno težkih osebnih razmerah. Zaposleni v Centru za zdravljenje zasvojenosti preprosto nismo zmogli moči, da bi ljudi v stiski, ki so trkali na naša vrata prijazno odslovili.

Število obravnavanih posameznic in posameznikov se je v zadnjih letih močno povečalo, saj smo trenutno edina zdravstvena ustanova v državi, ki se s tem resno ukvarja. Medicina zasvojenosti postaja eno osrednjih strokovnih dejavnosti osnovnega zdravstva. Obseg in oblike zasvojenosti so v velikem razmaku, zato bo morala stroka temu pojavu posvetiti posebno pozornost. Samo v letu 2018 smo zaradi nekemičnih zasvojenosti na novo obravnavali 82 pacientov iz vse države. V letu 2019 beležimo 59 novih pacientov. V želji, da bi oplemenitili svoje znanje smo k sodelovanju povabili dr. Bernarda Špacapana iz sosednje Gorice, ki ima dolgoletne izkušnje na tem področju. Vseskozi iščemo nova znanja in metode zdravljenja, povezujemo se s strokovnjaki iz vsega sveta. Izdali smo knjigo Zmagovita pot, nekakšen „delovni zvezek“ pacientov, ki se spopadajo z zasvojenostjo od iger na srečo ter knjigo Zasvojenost s spletnimi igrami na srečo, ki je kot vodič za zdravstvene delavce. Prevedli smo tudi knjigo Federica Tonionija z naslovom “Ko internet postane droga”. V letu 2020 načrtujemo mednarodni simpozij na tematiko, kako bolj učinkovito zdraviti zasvojenosti z novo tehnologijo.

Število pacientov, ki trkajo na naša vrata se vseskozi povečuje, pojavljajo (in kombinirajo) se nove vrste zasvojenosti, zdravljenje je dolgotrajno in zahtevno. SOS telefon smo z letošnjim letom ukinili. Saj so začeli s klici tudi ljudje s popolnoma drugačno problematiko.

Terapevtska pomoč zasvojenim od iger na srečo pa v Republiki Sloveniji na žalost sploh ni institucionalizirana. Izvaja se izven javne mreže zdravstvenega varstva in brez zagotovljenih



sistemskih finančnih virov. Obseg in nivo zdravljenja je odvisen od altruizma terapevtov ter razumevanja vodstva in ustanoviteljev zavoda. V zadnjih letih nam je na pomoč priskočila Športna loterija .

## 2. PREDSTAVITEV CENTRA

Center za zdravljenje zasvojenosti Nova Gorica deluje v okviru javnega zavoda Zdravstveni dom Nova Gorica, ki zagotavlja zdravstveno varstvo na območju občin Brda, Kanal ob Soči, Miren – Kostanjevica, Šempeter – Vrtojba, Renče – Vogrsko in Mestne občine Nova Gorica.

Center za zdravljenje zasvojenosti izvaja aktivnosti za odkrivanje, zdravstveno in psihosocialno obravnavo ter preventivno delovanje na področju zasvojenosti od psihoaktivnih substanc in drugih oblik zasvojenosti. V okviru centra za zdravljenje zasvojenosti deluje tudi klub zdravljenih alkoholikov. Poleg zgoraj navedenih občin zajema gravitacijsko območje Centra za zdravljenje zasvojenosti, s 60.000 prebivalci tudi občine Ajdovščina, Vipava, Tolmin, Kobarid in Bovec.

Nosilci programa so:

IZVAJALEC		DELOVNO MESTO
MIHA KRAMLJ – vodja centra	terapevt	CZZ Nova Gorica
BERNARD SPAZZAPAN, dr. med.	spec. psihiater	Pogodbeno
MILAN MILANOVIČ, dr. med.	zdravnik	CZZ Nova Gorica
VLASTA BIRSA	socialna delavka	Klub zdravljenih alkoholikov



Poleg nosilcev programa so v Centru za zdravljenje zasvojenosti zaposleni še diplomirana medicinska sestra in dva medicinska tehnika. Temeljna dejavnost v centru je usmerjena v zdravljenje zasvojenosti od nedovoljenih drog. To dejavnost tudi financira ZZZS v okviru javne mreže zdravstvenega varstva. V proces zdravljenja zasvojenih v okviru centra je letno vključenih 491 pacientov in njihovih svojcev od tega 277 oseb s problemom nekemične zasvojenosti.

### 3. ZASVOJENOST OD IGER NA SREČO, SOCIALNIH OMREŽIJ...

Vsako igranje na srečo, računalniške igrice, uporaba socialnih omrežij, še ne pomeni zasvojenosti. Številnim posameznikom tovrstno udejstvovanje, stave, računalniške igrice, socialna omrežja, pomenijo način zabave in sprostitve. Zasvojenost od iger na srečo, od socialnih omrežij, spleta je skrita bolezen, pri kateri ni opaziti vidnih zunanjih simptomov, vendar povzroči hude težave na psihološkem, telesnem, socialnem in delovnem področju. Gre za kronično in napredujočo bolezen, ki ne prizadene samo posameznika, temveč tudi njegove bližnje in socialno okolje nasploh.

Poznamo dve obliki zasvojenosti od iger na srečo:

- **Akcija** – posameznik je zasvojen od vznemirjenja, ki ga prinaša tvegano igranje, aktivnost (pričakovanje zmage) postane droga. Tovrstni posamezniki se ponavadi udeležujejo iger, v katerih sodeluje več igralcev, saj je na ta način pričakovanje dobitka (zmage) še bolj adrenalinsko.
- **Beg** – se pojavi pri posameznikih, ki poskušajo na ta način pozabiti ali zatreti neprijetne občutke oziroma težje življenjske krize. Ti posamezniki raje izbirajo igre, kjer se lahko izognejo stiku z drugimi.

Ameriško združenje psihiatrov je določilo deset značilnosti, po katerih lahko prepoznamo zasvojenost od iger na srečo. V primeru, da ima posameznik pet ali več naštetih znakov, lahko govorimo o zasvojenosti od iger na srečo:



- **Prevzetost** - posameznik je prezaposlen z igranjem, podoživlja pretekle izkušnje igranja, načrtuje nove pustolovščine ali razmišlja o načinih, kako priti do denarja za novo igro.
- **Toleranca** - posameznik potrebuje vedno več denarja, da bi doživel želeno vznemirjenje.
- **Kriza** - nezadovoljstvo in razburjenost ob poskusih, da bi zmanjšal pogostost igranja ali celo prenehal igrati.
- **Beg** - igre pomenijo beg pred problemi, slabim razpoloženjem, občutki krivde, depresijo.
- **Gonja** - je ena najbolj tipičnih značilnosti, odvisnik zgubi denar in se vrača, da bi priigral zgubljeno.
- **Laganje** - posameznik prične lagati svojim bližnjim in znancem, da bi prikril, kako daleč je že zabredel v svoji zasvojenosti.
- **Nezakonita dejanja** - kraje, poneverbe, ponarejanje listin in podobna nezakonita dejanja so pogosti načini, kako priti do novega denarja.
- **Poslabšanje odnosov** - zaradi zasvojenosti od iger na srečo posamezniki pogosto tvegajo, da bodo izgubili bližnje, službo in kariero.
- **Poroštvo** - posameznik verjame, da bodo drugi priskrbeli denar, s katerim se bo rešil hude finančne stiske in drugih težav.
- **Izguba kontrole** - ponavlja se vzorec neupsešnih poskusov kontrole, zmanjšanja ali celo prenehanja z igrami na srečo.

### 3.1 IGRALNIŠTVO

Pri posamezniku, ki je zasvojen od iger na srečo, običajno opazimo naslednje elemente zasvojenosti:



- **Nezmožnost sprejemanja realnosti** - posameznik se iz realnosti umakne v svoj sanjski svet, poln zelenih dobrin, ki si jih bo privoščil, ko zmaga. Sanjari, kako z bogatimi darili osrečujejo svoje bližnje, sebe vidi kot očarljivo, dobrodelno osebo, ki jo imajo vsi radi.
- **Čustvena negotovost** - posameznik čuti zadovoljstvo in varnost samo še v primeru, ko igra, medtem, ko je v realnem življenju ranljiv in negotov.
- **Nezrelost** - posameznik si želi, da bi v življenju čim več stvari pridobil na lahek način, brez velikega truda. Nezavedno upa, da se bo na ta način izognil prevzemanju odgovornosti.

Razvoj bolezni običajno poteka v več fazah:

- **Zmagovanje** - posameznik doživi nekaj zmag, ki ga navdajajo s pretiranim optimizmom. Prepričan je, da se bodo zmage še vrstile, zato v naslednjih igrah povišuje svoje vloške.
- **Zgubljanje** - posameznik se rad hvali, kolikokrat je zmagal pri igrah na srečo, raje začne igrati sam, vedno pogosteje razmišlja o ponovnem igranju in načinih, kako bo prišel do denarja. V tem obdobju začne lagati družini, prijateljem, postaja vse bolj nervozen in razdražljiv, zaveda se, da ne zmore plačati nastalih dolgov, vse pogosteje igra, da bi prislužil izgubljen denar.
- **Obup** – posameznik vse več časa namenja igram na srečo, povečuje se verjetnost, da si potreben denar pridobil na nezakonit način. Sledi odtujitev od družine in prijateljev, kar spremljajo občutki nemoči, kesanje, misli na samomor, zloraba alkohola ali ostalih drog.

### 3.2 INTERNETNA ZASVOJENOST

Različne stopnje uporabe interneta:

**Cilj** - Posameznik je na socialnem omrežju. V tem času od zunaj dobi zadolžitev, ki jo v dogovorjenem času tudi opravi.



**Brezciljna uporaba** - Posameznik brez cilja in namena v prazno srfa po več ur dnevno. V obravnavi imamo posameznike, ki letno na spletu nekontrolirano, brezciljno preživijo 3000 ur. Posledica je nefunkcionalnost.

**Prepričanje** - Posameznik v sebi izoblikuje prepričanje, da ga čaka neverjetno presenečenje. Za nobeno ceno ne želi zamuditi tega presenečenja in ima ob sebi pametni telefon, ko vozi, ko se prehranjuje, ko počiva..

**Vzorec** - Racionalna uporaba nove tehnologije.

**Navada** - Na tej stopnji je še možno, da v družinskem krogu s pomočjo terapevta ponovno normalizira uporabo nove tehnologije.

**Prisilno vedenje** - Na tej stopnji že nastopijo agresivne reakcije ob postavljanju pravil uporabe tehnologije.

**Zasvojenost** - Tu govorimo že o sodelovanju različnih institucij.

### 3.3 POSLEDICE

**Nespečnost** - ob obravnavi naših pacientov lahko potrdimo, da je nespečnost problem.

**Izguba motivacije** - beležimo upad sposobnosti po aktivnosti tako fizični kot intelektualni.

**Obremenjenost z informacijami** - gre za to, da v enem dnevu mladi na spletu prejmejo toliko informacij kot v preteklosti v dveh letih. Tako možgani sprocesirajo le tisto kar je nezahtevno.

#### Dojemljivost za zasvojenost

**Ne prenesejo pritiska šole, negativne kritike** - taki mladostniki se pogosto „izklopijo“ umaknejo iz odnosov v različne omame. Vsak postopek, ki zmanjša bolečine, lahko postane podlaga za zasvojenost in tu je splet hitro dosegljiv...

**Zakoreninjen občutek, da niso dovolj dobri** - to se kaže v pomankanju samozavesti. Poskušajo biti popolni v vsem, česar se lotijo in pretirano so občutljivi na pohvale. Socialna omrežja, všečkanje...



**Sanjarjenje** - zdi se jim, da lahko svoje sanje uresničijo, ne z delom, ampak z uporabo svoje domišljije. Kadar se znajdejo v stiski, za svoje bolečine krivijo druge... Ne zmorejo se truditi, da bi dosegli zastavljene cilje, pogosto cilje opustijo in niso vztrajni, kadar naletijo na težave.

#### 4. ZDRAVLJENJE NEKEMIČNIH ZASVOJENOSTI

Posameznik, z nekemično zasvojenostjo potrebuje strokovno pomoč:

- **Individualna terapija** - ambulantno zdravljenje pri izbranem terapevtu.
- **Skupinska terapija** - vključitev v terapevtske skupine ali skupine za samopomoč, ki nudijo podporo in nasvete, kako se spoprijeti z boleznijo.
- **Bolnišnično zdravljenje** - ko so potrebne bolj intenzivne oblike zdravljenja.

Zdravljenje nekemične zasvojenosti je največkrat nujno potrebno, saj posamezniki pogosto razvijejo tudi nekatere druge oblike zasvojenosti (alkohol, prepovedane droge, motnje hranjenja,...). Če se zasvojitvenega vzorca ne pozdravi, obstaja velika verjetnost, da bo posameznik še naprej zasvojen, zamenjal bo le obliko zasvojenosti.

Nekemična zasvojenost nikoli ni samo bolezen posameznika, ampak tudi bolezen cele njegove družine, ki se zapleta v začaran krog vedenjskih vzorcev, ki jih ni mogoče presekati brez terapevtskih pomoči. V družini zasvojenca vsi postanejo sozasvojeni, privzamejo vedenjske vzorce reševanja zasvojenca, njegovih vzponov in padcev, obdobja zasvojenčeve vzdržnosti in ponovnega padca.

V proces zdravljenja se zato vključujejo tudi družinski člani, ki potrebujejo pomoč. Pogosto so žrtve psihičnega in fizičnega nasilja, neredke so ločitve, stres zaradi težkega finančnega bremena, ki ga je opotrebno odplačati, nadlegovanje s strani posojevalcev denarja itd.

Iz mednarodnih izkušenj vemo, da je čas prehoda zdravljenja nekemične zasvojenosti od 3 do 5 let. Zaradi obsega ponudbe in dostopnosti nove tehnologije se kaže nujna potreba po začetku preventivnega delovanja v vrtcih in osnovnih ter srednjih šolah. Samo načrtovan in strokovno





dobro voden program preventivnega delovanja v lokalnih skupnostih, lahko da pozitivne rezultate pri ozaveščanju mladih glede nevarnosti nekontroliranega igranja.

Za uspešnost delovanja je potrebno vključiti vse akterje, poleg zdravstvenih ustanov, zlasti izvajalce iger na srečo, izobraževalne ustanove in lokalno skupnost.

Za uspešno zdravljenje je potrebno zagotavljati čim večjo odprtost pri vključevanju v terapevtski proces, tako za nekemične zasvojenca, kot tudi njihove družinske člane. Mednarodne izkušnje kažejo, da je tovrstna dostopnost še kako pomembna v trenutkih obupa, ko zasvojenca in njihovi ožji družinski člani ne vedo kako naprej. V takšnih okoliščinah je zelo pomembno delovanje SOS telefona, ki ljudem v stiski omogoča neposreden (anonimni) stik s terapevti in usmerjanje zasvojenca na pot zdravljenja.

Na mednarodnem področju se Center za zdravljenje zasvojenosti povezuje s sorodnimi centri iz bližnje in širše okolice. Še zlasti dobrodošle so izkušnje iz Švice, Kanade in Nizozemske ter sodelovanje s sosednjo Gorico in Vidmom, kjer se srečujemo z zelo podobnim okoljem in problematiko.

O vsem dogajanju na področju nekemične zasvojenosti mora Center za zdravljenje zasvojenosti voditi ustrezno dokumentacijo na podlagi katere bi lahko strokovnjaki z različnih področjih raziskovali „sedanje stanje“ in predvidevali, kaj se bo v bodočnosti dogajalo. Brez interdisciplinarnega pristopa znanosti, stroke in državnih institucij je težko pričakovati odločen premik k dobri praksi na področju tako preventivnega kot tudi kurativnega pristopa k problematiki zasvojenosti od iger na srečo. V ta okvir sodi tudi kontinuirano interdisciplinarno raziskovanje prostora na obeh straneh meje, ki edino lahko ponudi konkretne napotke, kam se s konkretnimi akcijami (preventiva in kurativa) usmeriti. Ugotavljamo, da v vseh letih naše prizadevanje ni uspelo problem premakniti z mrtve točke. Zahvaljujemo se Športni loteriji za podporo in računalniško opremo ter program beleženja pacientov. Predvsem pa za razumevanje, da je na tem področju potrebno stvari premakniti.



## **5. KONCEPT ZDRAVLJENJA**

### **5.1 TERAPEVTSKO DELO**

Poleg zasvojenosti od iger na srečo, se srečujemo s posamezniki, ki so zasvojeni s socialnimi omrežji, pornografijo, borzo, računalniškimi igrkami.

Posamezniki z nekemično zasvojenostjo prihajajo iz vseh delov Slovenije, saj drugod še ne morejo dobiti primerne pomoči. Opazamo, da nevladni sektor na področju Maribora, Celja, Ljubljane, Izole krepi svetovanja nekemičnim zasvojencem. Tako, da se tudi mi poslužujemo njihove pomoči na način, da ljudi iz omenjenih središč usmerjamo nevladnim institucijam. Število oseb, ki se vključujejo v proces zdravljenja, se stalno povečuje, čeprav še nimamo urejenega sistematičnega usmerjanja uporabnikov (vključno z medijsko podporo) v proces zdravljenja.

Čeprav financiranje ni urejeno, smo v Centru za zdravljenje zasvojenosti Nova Gorica sprejeli vse, ki so se k nam obrnili na pomoč. Glede na terapevtske metode (individualno ali skupinsko delo) menimo, da zdravljenja ni mogoče izvajati na enem mestu za potrebe celotne države. Poleg našega centra bi morali usposobiti vsaj še štiri dodatne centre. Menimo, da velja izkoristiti logistiko obstoječih centrov za zdravljenje zasvojenosti in jih ustrezno kadrovsko okrepiti. Ti centri že imajo izkušnje pri zdravljenju zasvojenosti in tudi kadrovske potencial (psihologe, psihiatre, terapevte ...). Prepričani smo da bi bilo to bolj racionalno kot vzporedno ustanavljanje novih institucij.