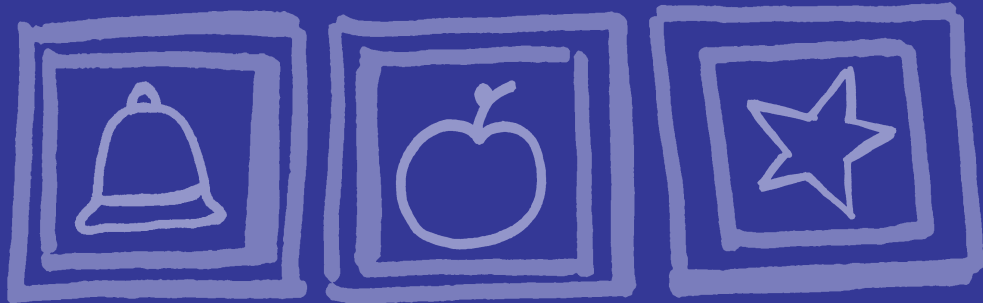


J o k a t u   g a l t z e k o  
l u d o   p a t i a



Gida hau Kontxi Baez Gallo  
doktoreari esker argitaratu da,  
Gipuzkoako ospitalez kanpoko  
Osasun Mental Zerbitzuen laguntzaz  
eta Osasun Sailaren Osasun  
Hezkuntza Unitatearenaz

Argitaratzailea:  
Eusko Jaurlaritza  
Osasun Saila

Legezko Gordailua:  
VI-554/01

Edizioa:  
2001eko abendua  
1.000 ale

# [ AURKIBIDEA ]

Zer da joko patologikoa?

Zein ondorio izan dezake?

Ludopata ote naiz?

Nola heldu naiz ludopata izatera?

Zer egin dezaket jokatzeari utzi nahi badiot?

Beste batzuen laguntza

Diruaren erabilera

Egoera arriskutsuak

Zorrak

Jausialdiak aurreikusi

Zer egin dezaket senideren batek arazo hau izanez gero?

# ZER DA JOKO PATOLOGIKOA?



1

Apustu jokia oso fenomeno sustraitua da giza portaeran. Nolanahi ere, sortu berriak diren jokoetan, makina txanponjaleetan edo bingoetan esate baterako, ikaragari gehitu da jokoaren mendekotasun psikologikoan erori den pertsona heldu zein gazteen kopurua. Gutxi gorabehera 3 jokalaririk patologikotik 2 gizonezkoak dira.

Baina, ludopatak ote dira jokatzeko duten pertsona guztiak? Jakina ezetz. Ludopatia, jokatzeko duten pertsonak bere jokia kontrolatzeko gaitasun eza da, horrela, bere jokatzeko erak - eta galtzekoak - bere bizimoduko esparru garrantzitsuei eragiten die (osasanari, ekonomiarik, familiarik, lanarik, lagunei...). Jokoa kontrol barik sartu ahala, pertsona honek gero eta denbora eta diru gehiago dedikatzen dio jarduerari honi. Egoera honetan, apurka, beste jardueretarako interesa galtzen du, isolamendu sozialerako joera gehitu egiten zaio, zorrak eta beste arazo batzuk agertzen zaizkio.

Jokozale patologikoak ezin dio jokatzeari utzi edota ez da gai era eraginkor batean bere jokatzeko era kontrolatzeko, nahiz eta horretarako borondatea izan. Hori dela-eta, laguntza behar du. Beraz, garrantzitsua da medikuaren kontsultara joatea eta han esandakoak betetzea.



## ZEIN ONDORIO IZAN DEZAKE?

2

Neuriz kanpoko jokozaletasunaren ondorioz agerikoenak galera ekonomikoak dira eta zorrak agertzea. Jokatzen duen pertsona berea ez den dirua "jesatera" ere heltzen da, hori berez lapurreta delarik, eta horrela, justiziarekin arazoak ager daitezke.

Horri familia eta lagunengandiko konfiantza galtzea gehitu behar zaio. Jokozaletan den pertsona bere kutunei gezurrak esaten hasten da bere arazoak estaltzeko, eta bere gezurrak agertu ahala, senideekiko gatazkak, banaketa mehatxuak, dibortzioak, lan arazoak eta isolamendu soziala gehitzen dira.

Egoera honen aurrean, jokozaletan bere oreka psikikoa ere hondatua ikusten du. Joko patologikoari lotutako arazo psikiko ohikoenak antsietate nahasteak dira, depresioa, alkohol gehiegikeria, nahaste psikosomatikoak (gorabehera gastrikoak, buruko minak, etab.).

## LUDOPATA OTE NAIZ?



Ludopata ote zaren zalantzatan bazabiltza, erantzun zintzotasunez ondorengo galderei:

1. Uste duzu inoiz izan duzula edo baduzula jokoarekin arazorik?
2. Errudun sentitu zara inoiz jokatzearren edota jokaten duzunean gertatzen zaizunagatik?
3. Inoiz jokatzeari uzten saiatu eta ez zara uzteko gai izan?
4. Inoiz hartu duzu etxean dirurik, jokatzeko edota zorrak ordaintzeko?

Itaun horietako biri edo gehiagori baiezko erantzuna eman badiezu, litekeena da jokoarekin arazoren bat izatea.



## NOLA HELDU NAIZ LUDOPATA IZATERA?

4

Jokatzeraz bultzatzen gaituzten arazoak asko eta ezberdinak izan daitezke: aspertasunari aurre egin, arazoak ahaztu, dirua irabazi.

- Egia da jokoak aspertasuna arindu dezakeela eta bakardade eta tristura sentimendua leundu, baina era problematikoan egiten du.
- Jokoak arazoak ahazten lagundu ahal du epe laburrean, baina arazoak gehitu egiten dira aurre egiten ez bazaie. Beraz, jokoak ez ditu arazoak konpontzen; lehen zeudenei beste arazo bat gehitzen die.
- Inoiz dirua irabazi izana kalterako izan daiteke, zeren eta jokatzen duen pertsonak ondorioztatzen du jokatzea errentagarria zaiola, zorte ona izan duelako. Galdu-irabazien balantze bat egitea nahikoa da, ordea, ludopatiak, kontrolik gabeko jokoak, egoera ekonomiko larrietara eraman ahal gaituela ikusteko.

Era asko daude ludopata izatera heltzeko, baina garrantzitsuena zera da **JOKOAREKIN ARAZO BAT DAGOELA ONARTZEA ETA JOKATZEARI UZTEA ERABAKITZEA.**

## ZER EGIN DEZAKET JOKATZEARI UTZI NAHI BADIOT?



### Beste batzuen laguntza

Jokatzeari uztea erabaki baduzu, egin behar duzun lehenengo gauza, laguntza emango dizun zure konfiantzako norbait aurkitzea da (zure bikotekidea, senideren bat edota harreman ona duzun lagun bat). Gogora ezazu laguntzarik gabe saiatu zaren guztietan jokatzeari uztea lortu gabe geratu zarela. Behin pertsona hori aukeratu ondoren, **EZ IEZAIOSU GEZURRIK ESAN, GERTATZEN DENA GERTATZEN DELA**, eta kontaiozu zure arazoa ahalik eta zabalen. Gezurrak esaten jarraitzen duzun bitartean, ez dago jokatzeari uzterik.

### Diruaren erabilera

Jokatzeari uzteko erarik eraginkorrena tentazioa baztertzea da, hau da, jokatzeiko dirurik ez izatea. Horretarako transferi iezazkiozu kartilla guztiak, txartelak eta diru iturri guztiak zure konfiantzako pertsonari. Egin ezazu eguneroko gastuen zerrenda, eta eskaiozu egunean behar duzun dirua baino ez ematea. Egunen batean aparteko gasturen bat egin behar baduzu, esaiozu laguntzeko edo erakutsiozu gastuen faktura. **EZ ENGAINATU ZEURE BURUA.**

Asteak pasatu ahala diruaren kontrola erlaxatzen joan zaitezke. Eritimoa zure jokatzeiko gogoak ezariko du; gogorik ez baduzu, bi egunerik behin has zaitezke dirua edukitzen; ondoren, astean behin .... **IZAN ZAITEZ ZUHURRA ZURE AURRERAPENETAN.** Gogoa gehitzen bazaizu, edota berriro jokatzen baduzu, itzul zaitez diruaren kontrol jarrera seguruago batera.



## ZER EGIN DEZAKET JOKATZEARI UTZI NAHI BADIOT?

6

### Egoera arriskutsuak

Norbaitek jokatzeari uztea erabakitzen duenean, bere buruari lagundu egin behar dio. Makina txanponjaleetan jokatzeko bazenuen **AHALEGINDU ZAITEZ TABERNETARA BAKARRIK EZ SARTZEN**, lehen jokatzeko zenuenetara behintzat, zeren eta tentazioa handia izan daiteke eta jokatzeko amai dezakezu.

Zure arazoak bingo edo kasinoarekin zerikusia badu irtenbide eraginkorragoa duzu: **GALARAZI SARRERA ZEURE BURUARI**. Nahikoa duzu dokumentu bat sinatzea, sarrera debekatzea eskatuz. Bingoan edo kasinoan bertan egin dezakezu, edota Ertzaintzaren Joko Unitatearen bidez.

### Zorrak

Litekeena da zorrak izatea eta oso garrantzitsua da euren ardura hartzea. Egin ezazu zerrenda bat dituzun zor guztietik; ordena itzazu lehentasunen arabera. **EGIN EZAZU ZORRAK ORDAINTZEKO PLAN BAT** eta jakinaraziozu aukeratu dituzun konfiantzako pertsonari.

Zorrek zeuk egin dituzu, eta beraz, zuk zeuk ordaindu behar dituzu zeure ahaleginaz. **EZ ERORI TRANPAN, SAIHESTU ORDAINTZEKO DIRUA NORBAITI ESKATZEA**, zeren eta, eskatuz gero, gauzak okertu baino ez dituzu egiten. Behin plana egin duzunean, jakinaraziezu dirua zor diezunei.

Bestalde, litekeena da, edozein aitzakiarekin dirua lortzen aditua

## ZER EGIN DEZAKET JOKATZEARI UTZI NAHI BADIOT?



izatea honezkero. Horrela balitz, hitz egin dirua inoiz utzi dizuten guztiakin (senide, lagun, ezagunekin) eta **ESKAIEZU, INOLAZ ÈRE, DIRURIK EZ ÛZTEKO**, zeure kaltetan delako.

### Jausialdiak aurreikus

Jokoak, diruaz gainera, denbora asko kentzen digu. Jokoa behin betiko utzi nahi baduzu, **DENBORA HUTS HORI ASTIALDIKO BESTE JARDUERAREN BATEKIN BETE** beharko duzu, hots, lehen jokoak zeukan funtzio positiboa (asperdurari aurre egitea, ondo pasatzea, erlaxatzea, arazoak baztertzea...) bete dezakeen beste zerbaitekin, baina zure buruari kalterik egin barik. Jokoa urteak badaramatzazu, baliteke jarduera hori aurkitzeko zailtasunak izatea, baina har ezazu "jausialdiaren kontrako seguru" gisakotzat.

Joko patologikoa mendekotasundun nahastea da, eta beraz, jausialdi arrisku handia du. Litekeena da, ahaleginak egin arren, jokoarekin jazoeraren bat izatea. Eta ohikoena, jokatzeari utzi eta lehen hilabeteetan gertatzea izaten da. Hori suertatuko balitzaizu, **EZ ADOREA GALDU**. Egin behar duzun lehen gauza zure konfiantzako pertsonari esatea da, aztertu zergatik sortu zaizun (diru gehiegi erabiltzeagatik, denbora libre gehiegi izateagatik, aurre egin beharreko arazo gehiegi suertatzeagatik) eta jarrera seguru batera itzuli. Ludopatiaren aurkako borroka luzea eta gogorra izan daiteke, baina, **ASKO DUZU IRABAZTEKO**.

Nahiz eta aipatutako urrats guztiak eman, jokatzeari uzteko arazoak badituzu, ez zalantzarik izan, joan zaitez medikuaren kontsultara edota honelako laguntza ematen duten Elkarteren batera. Une batzuetan laguntza guztiak dira beharrezkoak.



## ZER EGIN DEZAKET SENDEREN BATEK ARAZO HAU IZANEZ GERO?

8

Jokozaletasun patologikoa duen pertsonak bere gaixotasuna ukatzeko joera du. Bestalde, senide eta lagunak ez dira arazoaz jabetzen gaixotasuna errotuta dagoen arte.

Ez da erraza ludopatiari antzematea, zeren eta bere sintomatologiak arazo ezberdinei erantzun diezaieke. Litekeena da jokozaleak alkohol gehiago edaten hastea edo tabako gehiago erretzen, suminkorrago egoten, lorik egin ezinik ibiltzen, urduritasuna nabaritzen, buruko mina izaten, sozialki isolatuago egoten, atseginak izandako jarduerak baztertzen, zorabioa...; sintoma horiek, bestalde, beste arazo tipo bati ere erantzun diezaioke; izan ere, ludopatiari ezkutuko gaixotasuna ere esaten zaio.

Dena dela, lehenago edo beranduago, pertsona horrek bere zorrei aurre egiteko dirua emango dion norbaitengana joko du. Une horietan azalduko du bere burua, askotan erarik ezustekoenean, une horretan agertuko da jokoarekiko arazoa.

Familiak maiz egiten duen akats bat, bere etxekoa lagundu nahian eta larritasunetik ateratzeko, jokozaleak egindako zor guztiak ordaintzea izaten da. Hau kaltegarria izaten da, zeren eta, nahiz eta berriro ez duela jokatu agindu, ezinezko egingo zaio hitzari eustea, ez baitu kontrolatzen jokoarekiko mendekotasuna.

Jokatzen duen pertsonaren arazoa estaltzen laguntzeak egoera larriagotu baino ez du egiten, zeren eta gero eta isolatuago egongo da laguntza eskatzeko. Bere benetako arazoa ez da ekonomikoa, baizik eta jokoaren aurrean duen kontrolik eza, ludopata den pertsona jokoaren ondorioen arduraduna da, eta

# ZER EGIN DEZAKET SENDEREN BATEK ARAZO HAU IZANEZ GERO?



9

beraz, bere gain hartu behar du susperraldiaren ardura ere.

Familiartekoeak jokutzen duen pertsonari eman diezaioketen laguntza bat tratamendura joan dadin presionatzea da. Lehen urratsetako bat da berba egitea, oso serio baina modu ez-zigortzailean, berarengan eta bere ingurukoengan jokoak sortzen ari den sufrimenduaz. Nahitaezkoa da jokozaleari laguntza ematea, baina laguntza hori jokoak uzteko ahaleginekin lotuta egongo da.