



Sálfræði virkar – fræðsluefni: Spilafíkn

Hvað eru fjárhættuspil og spilavandi?

Stór hluti Íslendinga spilar einhvers konar lukkuleiki í von um peningaverðlaun eða önnur verðlaun. Á meðal vinsælustu fjárhættuspila eru Lottó, Getraunir, Lengjan og skafmiðar. Þá hafa fjárhættuspil eins og póker og 21 notið vaxandi vinsælda undanfarin ár. Þessi spil er hægt að spila á netinu en þau eru einnig spiluð á mótum og í heimahúsum.

Jafnvel þó að flestir Íslendingar spili aðeins sér til skemmtunar þróa u.þ.b. 5% fullorðinna með sér vandamál tengd fjárhættuspilum. Þessi vandi getur verið allt frá því að einstaklingur eyðir meiru en hann ræður við í eitt stakt skipti yfir í langvarandi vanda þar sem fólk hefur ekki stjórn á löngun sinni til að spila.

Peir sem minnsta stjórn hafa greinast með spilafíkn (disordered gambling) en það er langvarandi og mikil þátttaka í fjárhættuspilum sem hefur skaðleg áhrif á einkalíf, fjölskyldu og vinnu (APA, 2013). Um 1% fullorðinna þróa með sér spilafíkn.

Vísbendingar um spilafíkn

Samkvæmt *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM, 5. útgáfa) eru vísbendingar um spilafíkn: Endurteknar misheppnaðar tilraunir til að draga úr eða hætta að spila, þirringur og eirðarleysi þegar reynt er að draga úr spilun, þörf til að leggja hærri fjárhæðir undir til að ná tilætlaðri spennu eða örvun, að vera gagntekinn af því að spila, að leggja undir til að forðast vandamál eða tilfinningar eins og þunglyndi eða kvíða, að ljúga að ættingjum eða öðrum um umfang fjárhættuspila, að leggja í hættu sambönd, starf eða starfsframa vegna fjárhættuspila og að treysta á fjárhagslega fyrirgreiðslu frá öðrum til að minnka skaðann af veðmálum. Að elta tap (snúa aftur daginn eftir að hafa tapað stórri upphæð til að vinna hana til baka) er lykilatriði í spilafíkn.

Engin ein skýring er á spilafíkn. Ljóst er að líffræðilegir, sálfræðilegir og félagslegir þættir skipta allir máli. Spilafíkn er ættlæg og fólk með aðrar fíkniraskanir, svo sem alkohólisma eru í aukinni hættu á að þróa með sér spilafíkn.

Spilavandi getur einnig tengst þunglyndi þó að enn sé ekki vitað hvort að spilavandi leiði til þunglyndis eða þunglyndi valdi spilavanda. Hvatvísir eru einnig líklegri til að glíma við spilavanda en aðrir. Þá fer meirihluti fjárhættuspila fram í einhvers konar félagslegu samhengi. Fólk leggur fé undir vegna þess að það gera vinir og ættingjar líka.



Hvernig geta sálfræðingar hjálpað fólki í spilavanda?

Rannsóknir hafa sýnt fram á árangur af notkun sálfræðinga á hugrænni meðferð og atferlismeðferð við spilafíkn. Í hugrænni meðferð getur fólk öðlast skilning á því hvaða hugsanir viðhalda þeirri skaðlegu hegðun sem fjárhættuspil eru og breytt þeim. Fjárhættuspilarar reyna til dæmis að spá fyrir um niðurstöðu veðmáls út frá fyrri veðmálum. Svona hugsun er bæði hættuleg og röng. Ákveðin niðurstaða er hvorki líklegri né ólíklegri eftir því hvort hún hefur eða hefur ekki orðið raunin í fyrri veðmálum – líkurnar á hverri niðurstöðu eru þær sömu í hverju veðmáli fyrir sig. Í atferlismeðferð breytir fólk hegðun sinni eða umhverfi á þann hátt að erfiðara verður um vik fyrir það að stunda fjárhættuspilin. Oft dregur fólk til dæmis úr aðgengi sínu að reiðufé.

Rannsóknir hafa sýnt að áhugahvöt skiptir miklu máli ef takast á að ná tökum á spilafíkn. Áhugahvetjandi aðferðir hjálpa fólki til að átta sig á því hvaða áhrif spilafíknin hefur á líf þess og þær blendnu tilfinningar sem fylgja því að ætla að hætta fjárhættuspilum.

Til þessa dags hafa engin lyf reynst árangursrík við spilafíkn.

www.gedheilsa.is

Þýtt og staðfært af www.mymh.ca fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: “Psychology Works” Fact Sheet: Gambling, höfundur: Dr. David Hodgins, a faculty member in the Clinical Psychology Program at the University of Calgary, Calgary, Alberta.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á gedheilsa@sal.is

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

www.sal.is