

Játék határok nélkül?

A szerencsejáték- és videojáték-
függőséggel kapcsolatos
gyakori kérdések

■ Tájékoztató érintetteknek
és hozzátartozóknak



Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet

2019

Szerzők: Fazekas Zsolt, Molnár Rudolf
Szerkesztő: Zsély Anna
Nyomda: DigiNyomda

Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet
Addiktológiai Osztály
Osztályvezető: Dr. Petke Zsolt PhD.

A tájékoztató füzet kiadására a Miniszterelnöki Kormányiroda
Felelős játékszervezés támogatása fejezeti kezelésű előirányza-
ta 2018. tárgyévi forrásának felhasználásával került sor.
Szerződéses azonosító: KÁSZF/55/1/2018-SZERZ/MKI.

2019



OPAI-ADDIKT
Nyíró Gyula OPAI
Addiktológiai Osztály

Játék határok nélkül?

A szerencsejáték- és videojáték-
függőséggel kapcsolatos
gyakori kérdések



Tájékoztató érintetteknek
és hozzátartozóknak

Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai
és Addiktológiai Intézet

2019

Bevezetés

A szerencsejáték-függőség és a videojáték-függőség számos ponton kapcsolódik egymáshoz, például mindkettő a közelmúltban lett elismerve addiktológiai betegségként. Mindkét probléma-típus a viselkedési függőségek körébe tartozik, azonban legfőképpen azért érdemes a két témakörre egyszerre rátekinteni, mert bizonyos esetekben a szerencsejáték és a videojáték színterei összeérnek.



Mit tekintünk szerencsejátéknak?

A magyar jog a szerencsejátékot a következőképpen határozza meg:

„Szerencsejáték minden olyan játék, amelyben a játékos pénz fizetése, vagy vagyoni érték nyújtása fejében, meghatározott feltételek fennállása vagy bekövetkezése esetén pénznyereményre, vagy más vagyoni értékű nyereményre válik jogosulttá. A nyerés vagy a vesztes kizárólag, vagy túlnyomórészt a véletlentől függ.”¹

A Névtelen Szerencsejátékosok (Gamblers Anonymous, GA) önszorgító közössége szerencsejátéknak tekint bármilyen „fogadást vagy játékot, magunknak vagy másoknak, pénzért vagy anélkül, akármilyen jelentéktelen összeggel akkor, ha a végeredmény nem biztos vagy valamilyen esélytől vagy „képességtől” függ.”

A meghatározásokban azonos, hogy szerencsejáték az, amelynek

- van anyagi tétje,
- a játékosnak nincs vagy csupán csekély hatása van az eredményre.

¹ 1991. évi XXXIV. törvény a szerencsejáték szervezéséről



Milyen szerencsejáték-típusok a legnépszerűbbek Magyarországon?

2012. október 10-én Magyarországon bezárták a játéktérmet. Ezt megelőzően a játékbetegek legtöbbször a kocsmái játékgépeken és az elektronikus vagy élő kaszinókban játszott, lottózóban tippmixelt, de egyre számottevőbb volt az élő póker is. A bezárást követően az online színtér került előtérbe mind a sportfogadás, mind a kaszinó és a póker vonatkozásában. Ennek köszönhetően jelenleg főként ezek a formák termelik ki a szerencsejáték-függőket, de ezeken belül is a leggyakoribb az online sportfogadás. Természetesen most is létezik a többi lehetőség a szerencsejátékra, de Magyarországon a tiltásból adódó nehezebb hozzáférés miatt azokat kevesebben használják.

Népszerű hazai szerencsejáték-típusok:

- *sportfogadás*
- *póker*
- *rulett*
- *elektronikus játékgépek*
- *black jack*
- *totó és lottó*
- *bingó*
- *kaparós sorsjegyek*
- *lőverseny*
- *munkahelyi vagy közösségi fogadások*
- *tőzsde*

Mi a szerencsejáték-függőség?

Szerencsejáték-függőségről beszélünk, ha a játékba való belefeledkezés állandó, visszatérő problémát okoz az érintett életében, és jelentős károkat okoz emberi kapcsolataiban, szociális helyzetében, munkahelyi és egyéb kötelezettségeiben, ám ezen nemkívánatos következmények ellenére az illető mégis folytatja a játékot. Progresszív betegség, vagyis kezelés nélkül, az idő múlásával a beteg állapota folyamatosan romlik. A játékkal szemben kialakul a tolerancia, vagyis egyre több időt emészt fel a szerencsejáték növekvő tétek mellett, a játék elhagyása esetén pedig megvonási tünetek jelentkeznek.

A GA közössége a következőképpen látja a szerencsejáték-függőséget:

„A szerencsejáték-függőség egy progresszív betegség, amit nem lehet meggyógyítani, de fel lehet tartóztatni. Mielőtt a szerencsejátékosok eljönnek a Névtelen Szerencsejátékosok közé, azt hiszik magukról, hogy laza erkölcsűek vagy egyszerűen csak »nem jók«. A Névtelen Szerencsejátékosok álláspontja az, hogy a játékfüggők nagyon beteg emberek, akik felépülhetnek, ha a legjobb tudásuk szerint követnek egy egyszerű programot, ami már több ezer férfinak és nőnek segített felépülni játékbetegségükből.”

Mi a videojáték-függőség?

A videojáték-függőség a szakemberek szerint leginkább viselkedési addikciónak tekinthető, hasonlóan a szerencsejáték-függőséghez. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2018-ban betegségnek nyilvánította a videojáték-függőséget. Videojáték-függőség akkor áll fenn, ha a videojáték(ok) használata tartósan vagy rendszeresen visszatérően, kontrollvesztő módon van jelen az érintettek életében. Ez történhet offline, illetve online formában is. A kontrollvesztés a játékkal töltött idő, gyakoriság, befejezés tekintetében mutatkozik meg. A játéknak növekvő prioritása tapasztalható az élet egyéb területeivel szemben, és a játékos a negatív pénzügyi, munkahelyi és szociális következmények ellenére is folytatja a játékot. A tünetek 12 hónapon át fennállnak vagy rendszeresen visszatérnek.

A szerencsejáték-függőség problémabecslő kérdőíve

A betegség azonosítására, illetve a tünetek súlyosságának becslésére a South Oaks Szerencsejáték Kérdőív magyar változata, a SOGS-HU, illetve a Problémás Szerencsejáték Súlyossági Index magyar változata, a PGSI-HU használatos. A Névtelen Szerencsejátékosok által létrehozott problémabecslő kérdőív eredményei hasonlóak SOGS-HU kérdőív eredményeihez.

Ahhoz, hogy valaki felmérje, mennyire érintett a problémás szerencsejátékban, eleendő igennel vagy nemmel válaszolnia az alábbi kérdésekre:

1. Játszottál-e már a munkaidőd vagy az iskola rovására?
2. Előfordult-e valaha, hogy a játék miatt boldogtalanná vált az otthoni életed?
3. Érintette-e már a jó híreket a játék?
4. Éreztél-e valaha lelkiismeret furdalást a játék után?
5. Játszottál-e valaha is azért, hogy pénzt szerezz az adósságaid visszafizetésére vagy anyagi nehézségeid rendezésére?
6. Gátolt-e a játék a törekvéseidben, és abban, hogy hatékony legyél?
7. Vesztés után érezted-e azt, hogy amilyen hamar csak lehet, vissza kell mened visszanyerned, amit elvesztettél?
8. A nyerést követően éreztél-e erős vágyat arra, hogy minél előbb visszatérj, és még többet nyerj?
9. Gyakran előfordult-e veled az, hogy eljátszottad az utolsó forintjaidat is?
10. Kértél-e már kölcsön a játék miatt?
11. Eladtál-e már bármit is a játék miatt?
12. Vonakodtál-e valaha, hogy a játékra szánt pénzt normális kiadásokra fordítsd?
13. Megtörtént-e, hogy a játék miatt elhanyagoltad önmagad vagy a családod?
14. Játszottál-e már hosszabb ideig, mint tervezted?
15. Játszottál-e valaha is azért, hogy így menekülj el az aggodalmaid és a gondjaid elől?
16. Elkövettél-e már törvénybe ütköző dolgot vagy fontolóra vetted már ilyen tett elkövetését, hogy így szerezz pénzt a játékra?
17. Okozott-e a játék alvász problémát?
18. A veszekedések, csalódások vagy feszültségek arra készítetnek-e, hogy játssz?
19. Érezted-e már azt, hogy valamilyen jó szerencsét egy-két óra játékkal kellene megünnepelned?
20. Gondoltál-e már öngyilkosságra vagy arra, hogy tönkremehetsz a játék következtében?

A legtöbb kényszeres szenvedélyes szerencsejátékos legalább hét kérdésre igennel felel.

A videojáték-függőség problémabecslő kérdőíve

A videojáték-függők számára külföldön már szintén létezik 12 lépéses rendszerű ön-segítő közösség (Computer Gaming Addicts Anonymus – CGAA), amelynek a szerencsejáték-függőkhöz hasonlóan van problémabecslő kérdőíve.

Ahhoz, hogy valaki felmérje, mennyire érintett a problémás videojátékban, elegendő igennel vagy nemmel válaszolnia az alábbi kérdésekre:

1. Gyakran előfordul, hogy újraéled egy korábbi játékban szerzett élményed vagy egy jövőbeniről ábrándozol?
2. Próbálsz titkolni, hogy játszol?
3. Dühös leszel, ha valaki vagy valami miatt meg kell szakítanod a játékodat?
4. Előfordult már veled, hogy próbáltál szünetet tartani, de miután visszatértél, a játékod teljesen kontrollálatlanná vált?
5. Amikor dühös vagy, játékkal annak tervezgetésével próbálsz lenyugtatni magad?
6. Szoktad magad azon kapni, hogy korán reggel játszol?
7. Találsz módot arra, hogy játssz, akkor is, ha nem vagy otthon?
8. Gyakran előfordul, hogy jóval többet játszol, mint amennyit eltervezel?
9. Az alvásidőd kárára szoktál játszani?
10. Előfordult már, hogy beteget jelentettél a munkahelyeden vagy az iskolában, hogy játszhass?
11. Esküdtöztél már amiatt, hogy abbahagyod, letörlöd a játékot, de később mégis visszatértél hozzá?
12. Szoktál szégyent vagy büntudatot érezni a játékod miatt?
13. Szoktál veszekedni a szüleiddel vagy partnereddel a játék miatt?
14. Szoktál játszani olyan hobbi vagy sport helyett, amit korábban élveztél?
15. Elfelelkezel az időpontjaidról, kötelezettségeidről, határidőkről amikor játszol?
16. Ingerültté válsz, ha az emberek körülöttesz arról panaszkodnak, hogy túl sokat játszol?
17. A játékkal töltött idő egyre növekszik?
18. Előfordul, hogy nemet mondasz egy programra, mert inkább játszani szeretnél?
19. Amióta játszol, eltávolodtál a barátaidtól, családotól?
20. Intenzív érzéseket élsz át játék közben?

A CGAA tapasztalatai szerint azoknak, akik az alábbi kérdések többségére igennel felelnek, problémájuk van a videojátékokkal. Javaslatuk szerint az alábbi kérdések további segítséget nyújtanak a probléma becslése terén; a függők ezekre a kérdésekre is többségében igennel szoktak felelni.

- *Játék közben eszel? Elfelejtessz enni, miközben játszol?*
- *A legtöbb barátod szintén játékos?*
- *A játékkal kapcsolatos témákról szeretsz a legjobban beszélgetni?*
- *Sok értékelést és cikket olvasol játékokról?*
- *Tartasz attól, hogy milyen az élet videojáték nélkül?*
- *Nyugtalanná és ingerlékenyvé válsz, ha nem játszhatasz?*
- *Irigyled azokat, akik képesek kontrolláltan játszani?*
- *Szívesebben azonosulsz a játékos karaktereddel, mint önmagaddal?*
- *Loptál már pénzt, hogy játszhass?*
- *Gondolkoztál már azon, hogy talán jobb lenne az életed, ha nem játszanol?*
- *A játékon kívül minden mást unalmasnak tartasz?*
- *Inkább játékra költöttél a kötelező kiadások helyett?*
- *Gyarapodott a súlyod, mióta játszol?*
- *A túlzásba vitt játék miatt volt már büntüdatod?*
- *Az intenzív játékod miatt szenvedtél pszichés tünetektől?*
- *Volt már anyagi problémád a megszállott videojátékozássod miatt?*
- *Ha a barátaiddal szeretnél lenni, akkor videojátékozni hívod őket?*
- *A videojátékban költesz valódi pénzt?*
- *Dühös leszel és sértegeted azokat a játékosokat, akik hibáznak?*
- *Próbáltad már korlátozni egy játékban magad úgy, hogy egy másikra váltottál?*
- *Az ismerőseid aggódnak a videojátékozássod miatt?*

A loot box és a mikrotranzakció

A **loot box** olyan videojátékba ágyazott nyereményjáték, ahol valós pénzért szerezhetők meg véletlenszerűen kiválasztott virtuális tárgyak. A loot box olyan nyerőgéphez hasonlítható, ahol a játékosnak semmilyen képessége sincs befolyással a véletlenszerűen meghatározott kimenetelre.

A **mikrotranzakció** olcsó digitális javak vásárlását jelenti. Jellemzően ilyen mikrotranzakciókkal lehet loot boxokhoz jutni. A költekezés érzetét tompítja a relatív alacsony összeg, illetve az, hogy a játék keretei között játékpénzzel lehet fizetni. A játékos a játékban használatos játékpénzt vásárolja meg, amit aztán a játékban és csak a játékban költ el virtuális javakra, tárgyakra, tartalmakra.



Gyakran ismétlődő kérdések

Betegségnek tekinthető a szerencsejáték-függőség?

Igen, a szerencsejáték-függőség a szenvedélybetegségek csoportjába sorolható, azonban a szenvedély tárgya nem egy kémiai szerben – például alkoholban – nyilvánul meg, hanem egy viselkedésben. Emiatt a függőségnek ez a fajtája a viselkedéses függőségek közé tartozik.

Mi alapján nevezhető betegségnek a szerencsejáték-függőség?

A betegség hátterében genetikai, neurobiológiai és pszichológiai tényezők egyaránt állnak. Bár korábban a szakemberek a szerencsejátékkal kapcsolatos zavart nem a függőségek közé sorolták, ebben változás történt, amit a pszichoaktív szerekkel kapcsolatos függőséghez hasonlatos kiváltó okok és tünetek indokoltak.

Milyen tünetek teszik hasonlóvá a szerencsejáték-függőséget például az alkoholizmushoz?

Csakúgy, mint más típusú addikciónál, a szerencsejáték-függőségnél is fel lép a betegség személyiségtorzító hatása, illetve megvonás esetén jellegzetes tünetek tapasztalhatók.

Mennyire gyakori játék után tekinthető valaki függőnek?

A függőség esetében nem kizárólag a gyakoriság szempont. Érdekes számos más kérdést is feltenni, úgymint:

- A játékos arányos kockázatot vállal a játékával vagy a lehetőségeihez mérten túlvállalja magát?
- Gyakrabban, illetve több pénzt játszik el, mint azt korábban elhatározta?
- A játéktelen időszakokban a gondolkodás a játék körül forog?
- A stressz oldásának vagy az önjutalmazásnak bevett és általános módja a szerencsejáték?
- A játék miatt érte már a játékost anyagi, illetve erkölcsi veszteség?
- Veszített emberi kapcsolatot úgy, hogy abban jelentős szerepe volt a játéknak?
- Voltak sikertelen leállási kísérletek a játékkal?

Amennyiben ezekre a kérdésekre is igen a válasz, érdemes elgondolkodni az érintettségen.

Hogyan gyógyítható a szerencsejáték-függőség?

A szerencsejáték-függőség éppúgy, mint bármilyen másik addikció krónikus és progresszív betegség. Ez azt jelenti, hogy lassan, lappangva alakul ki, nem gyógyítható, de tünetmentesen tartható. Amennyiben a szerencsejáték-függő nem gondolja a betegségét, úgy a tünetek az idő előrehaladtával egyre súlyosbodnak.

Mit jelent pontosan a tünetmentesség?

A szenvedélybeteg számára a szociális szerhasználat, vagy más szóval moderált használat nem létezik. Így tünetmentességről akkor lehet beszélni, ha a beteg teljesen absztinens, vagyis szermentes: tehát az alkoholista nem iszik, a szerencsejátékos pedig egyáltalán nem játszik szerencsejátékot.

Ez azt jelenti, hogy kis tétekkel sem lehet játszani?

Igen, pontosan ezt jelenti. A Névtelen Szerencsejátékosok úgy találták, hogy az első fogadás az, amit el kell kerülni, még akkor is, ha csak egy kávé ára lenne a tét. A következőket is ide soroljuk: az internetes szerencsejáték, a bingó, az áru- és értéktőzsde, opciós ügyletek, lottószelvények vásárlása vagy kitöltése, sorsjegyek, pénzfeldobás vagy részvétel a munkahelyi sportfogadási játékokban. Tapasztalatok azt mutatják, hogy a kis téteken újból kezdett játékmód rövid idő után megváltozik és emelkedő tendenciába csap át, azaz a játékos egyre többet játszik. Végül a állapota legalább annyira súlyossá vagy akár súlyosabbá válik, mint a leállás előtti időkben volt.



Tét nélkül lehet szerencsejátékot játszani?

Online szerencsejátékos oldalakon gyakran előfordul, hogy a játékosok játékpénzért is játszhatnak. Ez a játékmód párhuzamba állítható az alkoholista esetében elfogyasztott alkoholmentes sörrel. Bár technikailag nem számít visszaesésnek, azonban a tapasztalatok azt mutatják, hogy aki ilyen módon benne tartja az életében a játékot, könnyebben vált át valódi téttel bíró szerencsejátékokra. Illetve ez a magatartás jelzi, hogy a gondolkodásban hangsúlyosan jelen van a szerencsejáték.

A póker sport vagy szerencsejáték?

Egy szerencsejáték-függő számára a póker biztosan nem tud sportként működni. Ennek főbb okai közé sorolható az aránytalan kockázatvállalási hajlandóság, a szerencsejáték-függőknél tapasztalható kóros ingerkeresés. Ezenfelül a függőnél a kóros játék oka a háttérben rejlő érzelemkezelési deficit. A játék válaszként szolgál az érzelemkezelési problémára, aminek eredménye, hogy a szerencsejáték-függő számára a játék kimenetele mellékes. Tehát bár tudatos szinten a nyerés vágya szinte mindig megfogalmazódik, valójában nem cél a győzelem, sőt olykor ennek éppen ellenkezője jelenik meg: a vesztes vágya, mint egyfajta önbüntetés.

A közösségben játszott játék is okozhat problémát?

Felépülő szerencsejáték-függők részéről gyakran felmerülő kérdés, hogy a szerencsejáték-függő számára minden szerencséivel kapcsolatos játék tiltott-e? Játszhat-e a függő autós kártyát a gyerekével, társasozhat-e a barátokkal? Természetesen igen. Ha nincs anyagi, vagy anyagiakban mérhető tét, a játék nem minősül szerencsejátéknak, illetve mivel ezek a játékok nem rendelkeznek a szerencsejátékokhoz kötődő atmoszférával, így a tapasztalatok szerint nem szokták beindítani a függő gondolkodást.

Tőzsdézhet egy szerencsejáték-függő?

Habár a tőzsde nem szerencsejáték, a tapasztalatok azt mutatják, hogy egy függő a tőzsde működésének sajátos elemeit szerencsejáték-szerűen kezdi használni, tehát impulzusvezérelt döntések, aránytalan kockázatvállalás, valamint a gondolatok és érzelmek beszűkülése fogja jellemezni a viselkedését.

Követhet sporteseményeket egy szerencsejáték-függő, különösen akkor, ha elsősorban a sportfogadással volt problémája?

Felépülő függők beszámolóí arról szoktak szólni, hogy aktív szerhasználói periódusukban jóval többféle sporteseményre fogadtak, mint amennyi valójában az érdeklődési körükbe tartozott. A felépülésben előrehaladva figyelünk az általuk valóban kedvelt sportágakra szorult vissza. Többen arról számolnak be, hogy a tét nélküli sportesemények követése előhozta a szurkolás valódi örömét. Tehát egy szerencsejáték-függő nézhet sportközvetítéseket, bár érdemes megjegyezni a tapasztalatok tükrében, hogy a sportesemény felébresztheti a fogadás vágyát. Ebben az esetben természetesen javasolt tartózkodni a sportközvetítésektől.

Hogyan lehet tünetmentesen élni?

A szerencsejáték-függőnek foglalkoznia kell a józanságának megtartásával, tehát ennek tudatos munkának kell lennie. Ez a munka végigkíséri a beteget élete további részében. Másképpen úgy is fogalmazhatunk, hogy a felépülő függőnek gondoznia kell a betegségét a tünetmentesség érdekében. Ez a józanságmunka megvalósulhat szakemberrel történő konzultáció keretei között vagy valamilyen terápiás csoportfoglalkozásokon. Sokak számára a legkézenfekvőbb módja a józanság megtartásának elősegítésére az úgynevezett 12 lépéses önsegítő gyűlések rendszeres látogatása. A szerencsejáték-függők számára a Névtelen Szerencsejátékosok önsegítő csoportjai állnak rendelkezésre. Előnyük, hogy ingyenesek, és tagjai mind olyan szerencsejáték-függők, akiket a józanság megtartásának célja köt össze. A csoportokon megosztják erejüket és tapasztalataikat a józanság megtartásával kapcsolatosan.

A videojáték-függőségről a szerencsejáték-függőséghez hasonlóan elmondható, hogy szintén krónikus és progresszív betegség, amely nem gyógyítható, de tünetmentesen tartható. A tünetmentesség ebben az esetben tartózkodást jelent mindenfajta videojátéktól. A józanság fenntartására jelenleg nem létezik Magyarországon 12 lépéses rendszerű önsegítő csoport. A felépülő videojáték-függők általában a szerencsejáték-függők 12 lépéses



önsegítő gyűléseit, azaz a GA gyűléseket látogatják. Tapasztalatok szerint a két közösség jól együtt tud működni. A felépülés egyik csilhatatlan jele, amikor a figyelem fókusza a különbségek kereséséről áttevődik a hasonlóságok elfogadására.

Lehet-e még normális életet élni valaha a rengeteg eljátszott pénz, idő és becsület után? Rendbe tudnak-e jönni a dolgok?

Igen, lehet és a dolgok rendbe tudnak jönni! Nagyon sok ember jár a felépülés útján, és arról számolnak be, hogy az életük hatalmas fordulatot vett, és élvezik annak minden pillanatát. Visszanyerték a bizalmat a legtöbb helyről, tudják törleszteni adósságaikat úgy, hogy normális életet élnek mellette, szembe tudnak nézni tetteikkel, vállalva azok következményeit. Szeret tettek egy erős értékrendre, amihez tudják is tartani magukat, a hazugságok teljesen abbamaradtak, és újra értékes embernek érzik magukat. Sokszor lehet hallani azt tőlük, hogy „józan életem legrosszabb napja is jobb, mint az aktív szerencsejátékos életem legjobb napja”.

Abba tudom-e hagyni egyedül a szerencsejátékot?

A tapasztalat azt mutatja, hogy aki átlépte azt a láthatatlan küszöböt, ami a kontrollált szerencsejátékot elválasztja a kontrollálatlan szerencsejátéktól, az már nem tudja pusztán az akaraterejére támaszkodva abbahagyni a szerencsejátékot, beleértve a családi segítséget is. Tehát onnantól, hogy a szerencsejátékos függővé vált, egyedül már nem megy a leállás.

Hozzá tartozóknak

A kényszeres szenvedélyes szerencsejáték egy családi betegség, ami azt jelenti, hogy a családtagok bevonódnak a szerencsejátékos játszmába, a családi szerepek átrendeződnek, a család hangulatát a függő családtag aktuális állapota nagyban befolyásolja. Nem ritkán a család tartja bent a függőt a betegségében. Éppen ezért nem csak a függőnek szükséges a segítség, majd a változás, hanem a hozzátartozóknak is ugyanilyen mértékben szüksége van erre. A függő segítségkérését megelőzheti a hozzátartozó segítségkérése, hiszen ő is éppúgy bajban van, mint maga a függő.

Mit tegyek, ha a játékfüggő hozzátartozóm tudja, hogy nincs rendben, amit csinál, de nem tudja abbahagyni a játékot?

Ha ez a felismerés már megtörtént a szenvedélybeteg részéről, akkor van esély a felépülésre, de sokat kell még tenni érte. Általában egy mélypont elérése után szokott eljönni az az állapot, amikor a függő ember nyitottá válik a változásra, és valamit valóban tenni szeretne azért, hogy ne játsszon. Ezt az alkalmat érdemes minél hamarabb megragadni, és ilyenkor nem túl rámenősen, de határozottan biztatni arra, hogy kérjen segítséget, és menjen el a javasolt kezelőhelyek egyikére, sőt talán még jobb, ha el is kíséri oda. Fontos tudni, hogy a tapasztalatok szerint nem fogja tudni egyedül abbahagyni a szerencsejátékot, ehhez külső segítségre lesz szüksége. A külső segítség nem a családot vagy barátokat jelenti, hanem szakember segítségét vagy egy sorstársi közeget – jellemzően a Névtelen Szerencsejátékosok gyűléseit – és annak felépülési programját.

Mit tegyek, ha a függő hozzátartozóm nincs tudatában a problémájának, és folyamatosan csak hazudozik?

A legrosszabb, amit a hozzátartozó tehet, ha megmenti a szerencsejáték-függő szerettét a játéka következményeitől, vagyis kifizeti tartozását; részt vesz az ügyei eltosolásában; falaz neki; elhiszi, amit mond, pedig tudja, hogy nem igaz vagy ígéret, hogy valamilyen módon „megbünteti” a hozzátartozót, ha ismételten játszik, a játéknak még sincsenek következményei. Ezzel csak bent tartjuk a betegségében, és elveszünk a lehetőségét annak, hogy elérje a mélypontját, ami pedig nélkülözhetetlen a tagadás abbahagyásához, a probléma és a betegség fel-, valamint beismeréséhez, majd a valódi segítségkéréshez. A legjobb, amit tehetünk, ha hagyjuk, hogy a következmények utolérjék, bármilyen rémisztők is azok. Ha azonban elérte a mélypontját és segítséget kér, legyünk ott, és támogassuk őt a megfelelő segítség megtalálásában.

A fentiektől függetlenül érdemes megtenni minden olyan lépést, ami enyhítheti a lehetséges károkozás mértékét. Ha a hozzátartozónk függő, akkor mindent meg fog tenni, hogy játszhasson, és ehhez bármi áron elő fogja teremteni a pénzt. Emiatt ajánlott a vagyontárgyakat és ingatlanokat átíratni a szerencsejátékos nevére, biztos helyre tenni a készpénzt és a vagyontárgyakat (ékszereket, zálogházba tehető vagy eladható tárgyakat, műszaki cikkeket, bármilyen pénzzé tehető értéket), illetve szükség esetén kölönköltözni. Egy szerencsejátékos akkor jut el a mélypontjára, amikor nincs, aki megmentsse, nincs, aki pénzt adjon neki, nem tud már mit eljátszani, és szembesül tetteinek a következményével mind emberileg, mind anyagilag.



Hogyan tudok segíteni a függő hozzátartozómnak?

Tudok-e segíteni neki?

Az előző két válaszban leírtakon túl azzal lehet segíteni, ha például odaadja neki ezt a füzetet vagy bármely más szerencsejáték-függőknek készült segítő anyagot. Lehet, hogy szerette most éppen a sarokba hajítja, de egy következő mélypontnál elő fogja venni és segítséget fog kérni.

Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet (OPAI)

Járó-, illetve fekvőbeteg ellátás keretei között is elérhető addiktológiai kezelés. A Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézetben a járóbeteg-ellátást a TÁMASZ Gondozó, illetve a Drogambulancia végzi. A Drogambulancia elsősorban kémiai szerfüggőket fogad. A fekvőbeteg ellátás az Addiktológiai Osztályon zajlik, amelynek részeként működik a Minnesota Részleg kifejezetten szerencsejáték-függők fogadására.

Addiktológiai Osztály

Az Addiktológiai Osztály Magyarország egész területéről lát el klienseket, káros szerhasználat (alkohol, drog) és a viselkedési addikciók (például szerencsejáték-függőség) teljes spektrumában jelentkező zavarok esetén. A kezelés pszichoterápiás jellegű, önkéntes alapú és a beteg által igényelt. A terápiás munka döntő része pszicho- és szocioterápiás csoportokban történik, a kezelést szükség esetén kiegészítik gyógyszerekkel is.

Az osztályon a munka a közösség-alapú ellátás és felépülés-fókuszú gondolkodás szellemében zajlik, és a felépülést képzett multiprofessionális team segíti, amelynek tagjai pszicháter és addiktológus szakorvosok, klinikai szakpszichológus, addiktológiai konzultánsok, szociális munkás, felépülő szenvedélybeteg segítők és önkéntesek. Szoros együttműködés valósul meg a névtelen csoportokkal (AA, NA, GA) és szakmai szervezetekkel (Megálló Csoport, Orczy Klub, Írisz Klub).

A szenvedélybetegek családtagjainak segítése hozzátartozói csoportokon és családkonzultáció keretein belül történik.

Cím: 1135 Budapest, Lehel út 59. D épület Telefon: +36 1 451 2680

Email: info@opai-addikt.hu

Honlap: www.opai-addikt.hu

Facebook: Nyíró Gyula OPAI Addiktológiai osztály

Minnesota Részleg

Az Addiktológiai Osztályon működő Minnesota Részleg felépülés-központú rehabilitációs programot kínál alkoholfüggők és szerencsejáték-zavarban szenvedők, illetve egyéb viselkedéses függők számára. A Minnesota-modell alapelve, hogy a függőséget krónikus betegségként fogadja el (reális betegségbelátás), amely nem gyógyul meg, de abból felépülés lehetséges. A kezelés célja a teljes absztinencia elérése és fenntartása. Csak egy erre specializálódott, felkészült team képes hatékonyan kezelni e betegcsoportot. Jelenleg ez a modell tűnik a leghatékonyabb kezelésnek a leszokásra motivált szenvedélybetegek számára.

A terápia céljai:

- a személyiség pozitív irányú változása,
- a szermentes, pótcselekvés mentes életre való felkészülés,
- változás a gondolkodásmódban, beszédben és a viselkedésben.

Bejelentkezés telefonon: +36 1 451 2654

Facebook: Nyíró Gy. Kórház Szerencsejáték és Alkoholterápiás Részlege
– Minnesota

TÁMASZ Gondozó

A Gondozóban a szenvedélybetegek ambuláns ellátása történik. Kémiai szerfüggők (alkohol-, gyógyszer-, drogfüggőség), viselkedéses függők (szerencsejáték-, internet-, vásárlás-függőség, túlevés), társfüggők (kapcsolat- és / vagy szexfüggőség, kényszeres segítség), valamint egyszerre több függőséggel küzdő páciensek jelentkezését egyaránt várják.

A függőség gyakran egyéb pszichiátriai betegséggel együtt áll fenn, ezért ezek kivizsgálása és kezelése is hangsúlyos a gondozóban. Az állapot- és motiváció-felmérést követően a gondozás csoportos, illetve egyéni formában történik. A pszichoterápia vagy konzultáció szükség esetén gyógyszeres kezeléssel egészül ki.

Igény szerint pár- és családkonzultációra is nyílik lehetőség, amelynek során a szenvedélybetegek hozzátartozói is részt vehetnek a kezelésben.

Az ellátás igénybevételéhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges!

Cím: 1135 Budapest, Jász u. 14. „G” épület földszint

Telefon: +36 1 431 0440

Névtelen Szerencsejátékosok (Gamblers Anonymous, GA)

A Névtelen Szerencsejátékosok olyan férfiak és nők közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és azon reményüket, hogy megoldhatják közös problémájukat és segíthetnek másoknak is felépülni a játékproblémából. A közösséghez való tartozásnak az egyetlen feltétele a vágy a szerencsejátékok üzésének az abbahagyására. A GA tagság nem jár semmilyen díjjal. A GA nem szövetkezik semmiféle szektával, felekezettel, politikai vagy gazdasági intézménnyel, nem kíván vitába bonyolódni, és nem támogat vagy ellenez semmiféle külső ügyet. A közösség elsődleges célja tartózkodni a szerencsejátékoktól, és más kényszeres szerencsejátékosoknak is segítséget nyújtani ebben.

Telefon: +36 20 462 8304

Email: ga@gamblersanonymous.hu

Honlap: www.gamblersanonymous.hu

Akik még segítenek

Katolikus Karitás – Caritas Hungarica Rév Szenvedélybeteg-segítő Szolgálat

Cím: 1115 Budapest Bartók Béla u. 96.

Telefon: +36 1 466 4455 | Email: caritas.revbp@caritas.org.hu

Honlap: www.karitasz.hu

Bugát Pál Kórház Rehabilitációs Elmeógyógyászati Osztály, Gyöngyös

Cím: 3200 Gyöngyös Dózsa Gy. út 20-22. | Telefon: +36 37 491 344

Hivatásőrző Ház Rehabilitációs Otthon, Leányvár

Cím: 2518 Leányvár Erzsébet u. 127. | E-mail: hidzoltan@invitel.hu

Honlap: <http://hivatasorzo.katolikus.hu>

Megálló Csoport Alapítvány Szenvedélybetegekért, Budapest

Cím: 1084 Budapest József utca 49. | Telefon: +36 1 303 6574

Email: info@megallo.org | Honlap: <http://megallo.org/>

Mérfoldkő Egyesület, Szenvedélybetegek Rehabilitációs Otthona és Támogatott Lakhatása, Kovácsszénája

Cím: 7678 Kovácsszénája Fő u. 24. | Telefon: +36 30 530 4993

Email: merfoldko@t-online.hu | Honlap: <http://merfoldkorehab.hu>

Magyar Máltai Szeretetszolgálat FOGADÓ Pszichoszociális Szolgálat, Budapest

Cím: 1123 Budapest Kékgyólyó u. 19/c | Telefon: +36 1 201 1045, +36 1 355 0337

Email: fogado@maltai.hu | Honlap: www.kimondhato.hu

Reménység Gyermekegély és Rehabilitációs Alapítvány, Bázis Addiktológiai Szolgálat, Pécs

Cím: 7621 Pécs Király utca 21. | Telefon: +36 20 426 1454, +36 20 965 5118

Email: addikt.kozossegi@gmail.com | Honlap: www.alkoholfuggoseg.hu

Reménység Rehabilitációs Ház, Nágocs

Cím: 8674 Nágocs Ady E. u. 11. | Telefon: +36 20 379 6099

Honlap: www.alkoholbeteg.hu

VÁLTOZÓHÁZ Rehabilitációs Otthon, Pécsvárad

Cím: 7720 Pécsvárad Erzsébeti utca 1. | Telefon: +36 72 465 307

E-mail: valtozohaz@valtozohaz.t-online.hu | Honlap: INDIT.hu (a rehabilitációk között)

Bányai F., Zsila Á., Demetrovics Zs., Király O. (2018). A problémás videojáték-használat újabb elméleti és gyakorlati megközelítései. *Információs társadalom*, 18(1), 93-106.

BNO-11. URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

(Letöltés ideje: 2019. 03. 21.)

Computer Gaming Addicts Anonymous.

URL: <https://cgaa.info/self-test-for-video-gaming-addiction/>

(Letöltés ideje: 2019.03.27.)

Gamblers Anonymous.

URL: <http://www.gamblersanonymous.hu/>

(Letöltés ideje: 2019.03.27.)

King D. L., Delfabbro P. H. (2018). Predatory monetization schemes in video games (e.g. 'lootboxes') and internet gaming disorder. *Addiction*, 113(11), 1967-1969.

Németh A., Tremkó M., Tóth A. (2015). Nem szerrel kapcsolatos addiktív zavarok: szerencsejáték zavar. In Füredi J., Németh A. (szerk) *A pszichiátria magyar kézikönyve*. 397-406. Medicina Könyvkiadó, Budapest.

World Health Organization (2018). Gambling Disorder.

URL: <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>

(Letöltés ideje: 2019. 03. 21.)

