

TÁRSAK A BAJBAN

TANÁCSOK SZERENCSEJÁTÉK-FÜGGŐK
HOZZÁTARTOZÓI SZÁMÁRA



**Országos Mentális, Ideggyógyászati
és Idegsebészeti Intézet**

2021

Szerzők: Tremkó Mariann, Zsély Anna

Szerkesztő: Zsély Anna

Nyomda: DigiNyomda

Országos Mentális, Ideggyógyászati és Idegsebészeti Intézet

Addiktológiai Osztály

Osztályvezető: Dr. Petke Zsolt PhD.

A tájékoztató füzet kiadására a Miniszterelnöki Kormányiroda Felelős játékszervezés támogatása fejezeti kezelésű előirányzata 2021. tárgyévi forrásának felhasználásával került sor.

Szerződéses azonosító: KÁSZF/60/1/2021-SZERZ/MKI

2021

Bevezetés

A szenvedélybetegség – és így a szerencsejáték-függőség is – családban keletkezik és családban is gyógyul. Alapvető fontosságú ezért, hogy a családtagok felismerjék szerepüket és hatásukat a családi rendszerben. Másrészt, a hozzátartozók maguk is megterhelődnek az állandó stresszhelyzetet előállító függő működés következtében, nekik is szükségük lehet saját egyensúlyuk megőrzése érdekében egy segítő csoport támogatására. Az alábbiakban a hozzátartozókban gyakorta fölmerülő kérdésekre válaszolunk. Rendszeres segítő támogatást a mindennapokban a különféle hozzátartozói csoportokban kaphatnak az érintettek.

Mi a szerencsejáték-függőség?

A definíciók szerint szerencsejátéknak tekinthető minden olyan játék, amelynek van anyagi tétje, és a játékosnak nincs vagy csupán csekély hatása van az eredményre. A szerencsejáték sokféle formát ölthet: a sportfogadás, a póker, az elektronikus játékgépek éppúgy lehetnek a függőség tárgyai, mint a totó-lottó, a lóversenyfogadások vagy a kaparós sorsjegyek. Az utóbbi években egyre inkább előtérbe került az online színtér is mind a sportfogadás, mind a kaszinó és a póker vonatkozásában.

Szerencsejáték-függőségről beszélünk, ha a játékba való belefeledkezés állandó, visszatérő problémát okoz az érintett életében, és jelentős károkat okoz emberi kapcsolataiban, szociális és anyagi helyzetében, munkahelyi és egyéb kötelezettségeiben, ám ezen nemkívánatos következmények ellenére az illető mégis folytatja a játékot. A szenvedélyes szerencsejátékos egyre nagyobb téttekkel, egyre gyakrabban játszik; ha próbálja korlátozni önmagát nyugtalan, ingerlékeny lesz; veszteség esetén sem tudja abbahagyni, és egyre többet foglalkozik gondolatban is a szerencsejátékkal, bár ezt nem ismeri el.

Hogyan ismerem fel, hogy a hozzátartozómnak gondja van a szerencsejátékkal?

Számos jel utalhat arra, hogy hozzátartozónknak problémája van a szerencsejátékkal. Ezeket gyűjti össze a Gam-Anon kérdőíve, amelynek kérdéseire igennel vagy nemmel válaszolva felmérhetjük, mennyire érint minket a szenvedélyes szerencsejáték:

1. Úgy érzed, állandóan zaklatnak a behajtók?
2. A szóban forgó személy gyakran van-e indokolatlanul, hosszabb időszakokra távol?
3. Megtörténik, hogy játékszenvedélye a munkaidő rovására megy?
4. Úgy érzed, nem lehet rá pénzt bízni?
5. Tesz-e elszánt ígéretet, hogy abbahagyja a szerencsejátékot, könnyő-rög-e, esedezik-e még egy esélyért, aztán újra, meg újra játszik?
6. Játsszik-e hosszabb ideig, mint ahogy tervezi, egészen addig, míg az utolsó forintja is odavész?
7. Rögtön folytatja-e a veszteség visszanyerésének reményében a játékot, vagy hogy tovább nyerjen?

8. Előfordul-e, hogy azért játszik, hogy anyagi nehézségeket oldjon meg, vagy azzal az irracionális elvárással játszik, hogy a szerencsejáték anyagi biztonságot és gazdagságot hozhat a családnak?
9. Szokott-e kölcsönkérni játékra vagy játékadósságra?
10. Volt már olyan, hogy csorbát szenvedett a jó híre, mivel odáig jutott, hogy törvénybe ütköző dolgokat tett a játék finanszírozása miatt?
11. Eljutottál-e már odáig, hogy elrejtse a megélhetéshez szükséges pénzt, tudván, hogy ha nem így teszel, Te és a család többi tagja élelem, valamint ruházat nélkül marad?
12. Átkutatod-e a ruháit vagy a pénztárcáját, ha erre alkalom nyílik, vagy ellenőrzöd bármilyen más módon az ügyleteit?
13. Elrejt-e a pénzét?
14. Észrevettél-e rajta személyiségváltozást a játékszenvedély előrehaladtával?
15. Hazudik-e következetesen, hogy fedezze vagy tagadja, hogy játszik?
16. Szokott-e büntudatot kelteni, hogy a játékszenvedély felelősségét rád hárítsa?
17. Megpróbálsz-e ráérezni a hangulataira, esetleg megkísérel-e ellenőrizni az életét?
18. Szokott-e az illető játékszenvedélye miatt súlyos lelkiismeret furdalástól vagy mély depressziótól szenvedni, eljut-e néha az önpusztítás gondolatához?
19. Eljutottál-e már oda, hogy a játék miatt a család egységének felbontásával fenyegetted?
20. Érzed-e úgy, hogy az egész életed rémálom?

Amennyiben legalább hat *igennel* válaszol valaki a fenti kérdésekre, valószínűleg szenvedélyes játékosként él együtt.

Előfordul, hogy valaki többféle dologtól is függ egyszerre?

Gyakran előfordul, hogy az egyik függőség fölcserélődik egy másikra. A szerencsejátékot szüneteltető személy mértéktelenül sok munkát vállalhat, vagy az alkoholfüggő fölhagy az italozással, ám rászokik a nyugtatók szedésére. Ezeket az áttéréseket egyik szerfogyasztásból a másikba szerváltásnak nevezzük: a függőség marad, csak a tárgya változik. Az is lehetséges, hogy a szerencsejáték-függőség mellé egyidejűleg társul alkoholizálás vagy szex-függőség. A szenvedélybetegségek megnyilvánulási formái különböznek ugyan, ám eredetük hasonló, lefolyásuk szakaszai megegyeznek. Éppen ezért átfogóan érdemes gondolkodnunk a függőségekről. Bár egyes szerek hozzászokást kiváltó ereje különbözhet, a függőség mégsem a szerben, hanem a személyiségben rejlik. A függő módon gondolkodó és viselkedő személy mindaddig megtalálja a maga „szerét”, amíg a személyisége meg nem változik. A szermentesség, a szerencsejátékkal való felhagyás csupán tünetmentes állapotot eredményez: a függő nem játszik. A „nemjátszás” mellett az élet örömteli oldalának megéléséhez azonban hosszas felépülési munka szükséges. Felépülési munkát az olyan anonim csoportok segítségével lehet folytatni, mint a GA (Gamblers Anonymous, Anonim Szerencsejátékosok), vagy a Gam-Anon (Anonim Szerencsejátékosok Hozzátartozói).

Mik azok a játszmák és milyen szerepet játszanak a függőség fennmaradásában?

A játszmák olyan általános, emberi érintkezési, kommunikációs formák, melyek a benne résztvevők számára bejósolhatóan, ismétlődően futnak le. A játszma lényege a – többnyire – szándéktalan, nem tudatos manipuláció a rejtett érzelmi haszon céljából. A játszmákat a játszmaelemzés teszi láthatóvá és megismerésük terápiás változáshoz vezet.

A játékos önértékelése a sikerszéria nyomán hatalmasra nő, magát nagy-szerű, mindenkitől független egyénként észleli és tagadja másokra való rá-utaltságát. Ahogy az események sorakoznak, veszteségei óhatatlanul nőnek, ekkor mutatkozik meg érzékeny, magányos, feszült volta. Egyre nagyobb szakadék tátong a Játékos valós helyzete és elképzelt sikerei között. A Játékos mellett a leggyakoribb hozzátartozói szerep a Megmentő, az Áldozat és a Provokátor. A Megmentő saját büntudata és aggodalma miatt ismétlődően megmenti a Játékost viselkedése következményeitől és a krízis elérésétől: pénzt kölcsönöz, kezességet vállal, elsimítja a konfliktusokat. Ezzel késlelteti a Játékos szembesülését tettei következményével, és továbbra is benne tart-

ja egy éretlen, felelősségelhárító szerepkörben. Megmentő szerepben gyakran olyan édesanyákat látunk, akik nem tudják elengedni felnövekvő gyermeküket. A Megmentő érzelmi haszna ebből a felállásból az, hogy állandó segítőként a nélkülözhetetlenség illúzióját nyeri el, a Játékos haszna az, hogy töretlenül folytathatja a játékot. Az Áldozat vagy Balek szerepet leggyakrabban a Játékos főnöke tölti be, amikor a hiányzások alatt rendszeresen elvégzi a Játékos helyett a munkát. Ezzel hosszú távra segít fenntartani a játszmat, mely során az ő nyeresége a „megértő főnök” énképet erősítő élménye, miközben a Játékos függősége zavartalanul fennáll. A Provokátor vagy Üldöző szerepkört leginkább a Játékos házastársa szokta betölteni, aki erőszakkal akarja elérni a kívánt változást, ennek érdekében szervezkedik, ügyeket intéz, miközben gyakran átvállalja a családfenntartó és -összetartó szerepet is.

A játszmat egyetlen módon oldódhatnak fel: ha a résztvevők nyílt szándékkal és valódi érzelmkifejezéssel egyenrangú felnőtt kommunikációt folytatnak egymással. Ahhoz, hogy ide eljussanak, sok önismereti tapasztalatra van szüksége mindkét félnek, melyet pszichoterápiás folyamatban vagy önsegítő csoportok segítségével lehet megszerezni.

Hová fordulhatok segítségért hozzátartozóként?

Attól függetlenül, hogy hozzátartozóink felismerte-e már, hogy problémája van a szerencsejátékkal és kért-e már segítséget a felépüléséhez, családtagként nem kell egyedül maradnunk a játékproblémával, sőt – fontos, hogy foglalkozunk saját határainkkal és érzéseinkkel. Ennek módjairól is szó esik az Addiktológiai Osztályunkon zajló hozzátartozói konzultációs alkalmainkon, melyeket a családtag fölkereshet akkor is, ha a szerencsejáték-függő nem vesz részt a kezelésben. Emellett hozzátartozók számára is léteznek anonim önsegítő csoportok: a Gam-Anon gyűléseken olyan emberek alkotnak támogató sorstársi közösséget, akiknek a családjában problémás szerencsejátékban érintett személy van.

Szerencsejáték-függő párom/gyermekem egyelőre nem akar segítséget kérni. Jelentkezhetek az ügyében én a segítő intézménynél?

A szenvedélybeteggel való kapcsolat során, különösen a betegség kezdetén, a hozzátartozó hamarabb észleli a problémát, mint a játékos. A játékos a nyerő széria örvényébe kerülve nem veszi észre saját beszűkülését a játékra vagy a funkcióromlást a munkában. A későbbiekben pedig a bagatellizá-

lás („Igazán megengedhetek magamnak lazításként egy kis játékot!”), illetve a tagadás pszichológiai védekező mechanizmusa („Nem játszom többet, mint mások.”) tartja távol a baj felismerésétől. A játékos mellett élő családtag viszont hosszú távon érzelmileg erősen megterhelődik. Tehetetlenség, szégyenérzet, félelem azzal összefüggésben, hogy nem érti és nem tudja kontrollálni a szerencsejátékos viselkedését– ezek az érzelmek jellemzik a hozzátartozó állapotát. Gyakran fordul elő, hogy a szenvedélybetegtől átvállal funkciókat, helyette végez el feladatokat, például átvállalja az adósság kifizetését. Paradox módon minél jobban akar segíteni, annál inkább gátolja, hogy a probléma teljes súllyal kibomoljon, azaz késlelteti az összeomlást. Márpedig a tapasztalat szerint a szerencsejátékosnak mélypontra kell kerülnie ahhoz, hogy ő maga is változást akarjon elérni. A hozzátartozó tehát akkor tesz jót, ha inkább visszavonul és fölhagy a segítő lépésekkel. Ha így tesz, a függő szembesül a játék következményeivel, amely majd arra sarkallja, hogy segítségért forduljon.

Mi a Gam-Anon és hogyan működik?

A Gam-Anon olyan férfiak és nők közössége, akik kényszeres szenvedélyes szerencsejátékosok hozzátartozói (férjek, feleségek, rokonok vagy közeli barátok). A csoportban megtanulják, hogyan lehet a szerencsejáték-problémával hatékonyan megbirkózni, és a gyűlések lehetőséget adnak arra, hogy a kényszeres szenvedélyes szerencsejáték által érintett hozzátartozók között egy erős sorstársi kötelék alakuljon ki. A Gam-Anon egy olyan önsegítő csoport, melynek hármas célkitűzése: a hozzátartozó tanulja meg elfogadni és megérteni a játékfüggőséget; kezdje el használni a programot és annak probléma-megoldási javaslatait annak érdekében, hogy helyrehozza az életét és megfelelő segítséget nyújtson a játékosnak; illetve saját felépülésén keresztül nyújtson támogatást a még szenvedő sorstársainak. Nem szükséges megvárni, amíg a kényszeres szenvedélyes szerencsejátékos segítséget kér, az érintett hozzátartozók bármikor elmehetnek Gam-Anon gyűlésekre. Nincs szükség előzetes regisztrációra. A részvétel nem jár semmilyen díjjal, a gyűlések lebonyolítása teljesen anonim.

Miképpen tudom támogatni hozzátartozóm felépülését?

Mi az én szerepem?

A játékos párja, családtagja vagy egy közeli barát előrevívó hozzáállása a problémás viselkedéshez az, hogy miközben megérti a kényszeres szeren-

csejatek mibenletet, elfogadja annak betegség voltát, a 12 lépéses felépülési programot önmagára alkalmazva is megtanulja használni. A hozzátartozó a szenvedélybetegtől válik függővé: viszonyítási pontnak használja és vagy őhöz szervezi az életét, vagy éppen ellenében küzd – nem tud függetlenné válni. Hangulatát például alapvetően befolyásolja a játékos helyzete, akinek a hangulata pedig a szerencsejáték alakulásától függ. Ezt a működésmódot, melyet a szenvedélybeteggel együttélő hozzátartozó alakít ki magában, társfüggő kapcsolati módnak nevezzük. A hozzátartozó számára ezért életmódbeli változtatások útján saját felépülésének gondozása javasolható például a Gam-Anon keretein belül.

Mivel nem segíték felépülő hozzátartozóknak?

Ha megpróbálja meggátolni hozzátartozója szerencsejátékát; ha felelősséget vállal a játékos viselkedéséért, érzéseiről, hangulatairól; ha nyomást gyakorol rá, hogy vállaljon terápiát; ha túl gyors változást vár el; ha állandóan felügyeli, ellenőrzi, faggatja; ha múltbeli sérelmeket ápolgat és ismételtelen felrója ezeket; ha kifizeti a hitelezőket, helyette törleszti az adósságot, kölcsönad neki pénzt vagy kezességet vállal érte hitelfelvételkor. Ha önmagát emészt és állandóan aggódik; ha visszatérően haragos jelenetet rendez. A hozzátartozót elborító érzések áradata természetes és érthető, azonban fontos, hogy megfelelő módon futtassa ki azokat. A tapasztalatok szerint a főnti problémamegoldó kísérletek kifejezetten meggátolják, hogy a kényszeres szerencsejátékos ráébredjen a játéka káros következményeire és elkezdjen felelősséget vállalni azokért.

Hát akkor hogyan viselkedjek a szerencsejátékos hozzátartozóval?

A társfüggő hozzátartozó néha egészen elbátortalanodhat a sokféle új szempontot megismerve. Eddigi viselkedése, kísérletei a szerencsejáték-probléma befolyásolására úgy tűnik, sikertelenek voltak, nem bizonyultak hatékonyak. Általános rendező elvként elmondhatjuk, hogy a hozzátartozó aszerint cselekedjen, tervezzen, hogy ő maga érezze jól magát, ne kerülhessen érzelmileg függő viszonyba a szerencsejátékoshoz, ne az ő jólléte lebegjen a szeme előtt a továbbiakban – azaz szerezze meg vagy szerezze vissza egyéni függetlenségét, önállóságát.

Mit tehetek saját magamért és miért fontos magamat is gondozni?

Az eddigiekből úgy tűnik, a változás elindítója többnyire a hozzátartozó. Ő van olyan helyzetben, hogy elsőként ki tud lépni abból a játszmából, melyet közösen játszanak a szenvedélybeteggel. A játékosnak, ha igazán akarja a változás, a 12 lépéses önsegítő programban kell dolgoznia a szenvedélybetegségből való felépülésén. A hozzátartozónak pedig a 12 lépéses önsegítő programban a társfüggőségből való felépülésén kell munkálkodnia. Akkor indulhat el egy valódibb élet, amint a hozzátartozó kilép a megmentő, túlsegítő szerepből, és hagyja a következményekkel szembesülni a függőt. Ha mindkét fél fejleszti önmagát, érettebb személyiségükkel kapcsolódva egymáshoz, sokkal harmonikusabb közös életre lesznek képesek.

A hozzátartozónak külön figyelmet kell fordítania arra, hogy testi-lelki-szellemi egyensúlyát megteremtse és megőrizze, stresszhelyzettel való megküzdő képességét fejlessze. Ez a gyakorlatban igen egyszerű dolgokat jelent: fordítson figyelmet a rendszeres és megfelelő táplálkozásra; aludjon eleget, pihenje ki magát. A testedzés segíthet a harag kifuttatásában, az aggodalmak, lehangoltság mélypontjaiból való kilábalásban. Az anonim csoport üléseinek rendszeres látogatása információval látja el a tagokat, illetve érzelmi támogatást kaphatnak egymástól. Segíthet egy életteli szellemi, vallási közösséghez való kötődés ápolása, és pszichológushoz is fordulhat a problémák feszültségcsökkentő átbeszélése céljából.

Hogyan menedzseljük családon belül a pénzügeinket?

A szerencsejáték-függőségben érintett családok esetében központi kérdés a pénzügyek megfelelő kezelése. Hozzátartozóként fontos tisztázni, hogy mit tehetünk ennek érdekében, és mi az, ami egyértelműen a szenvedélyes szerencsejátékos felelőssége. Bár elsőre segítségnek tűnik, kifejezetten káros lépés lehet, ha a hozzátartozók kifizetik a szerencsejátékos játékadósságait. Ezzel meghosszabbítják azt az időt, ami a mélypont eléréséhez szükséges: tulajdonképpen benne tartják a játékost a játékban, és közvetve finanszírozzák azt. A Gam-Anon közössége emellett nem ajánlja, hogy a hozzátartozók azért dolgozzanak, hogy megkeressék a pénzt a szerencsejátékos családtag által felhalmozott adósságokra. Ez a játékos felelőssége, mint ahogy a hitelezők megkeresése és kártérítése is.

A Gam-Anon csoportokon a tagoknak lehetnek hasznos tapasztalataik, hogy ők hogyan oldottak meg hasonló pénzügyi problémákat, és megoszthatnak olyan javaslatokat, amelyek hozzájárulnak az anyagi helyzet ren-

dezéséhez, emellett pedig minden Gam-Anon tag számára elérhető Nyomásenyhító Gyűlés. Ennek fő célja, hogy lehetővé tegye a normális életet a játékosnak és családjának, valamint a pénzügyi kárpótlást a hitelezőknek.

Bizonyos esetekben érdemes lehet jogi tanácsadóhoz fordulni, hogy segítséget kapjunk például az adóterhek és tulajdonjogok kérdésében vagy más jogi tanácsadást igénylő ügyekben.

Ha a szerencsejáték-függő a felépülés útjára lépett, hasznos lehet elhatárolni a pénzügyeket családon belül, és pontosan átbeszélni, hogy kinek milyen kötelezettsége van, az egyes családtagok bevételei milyen kiadásokat fedeznek. Készítsünk pénzügyi tervet, vezessük pontosan a kiadásokat és bevételeket, ügyelve arra, hogy a kiadások ne haladják meg a bevételeket – ehhez kínál segítséget a füzet végén található táblázat. Érdemes szem előtt tartani, hogy miután a játékos hosszabb idő alatt halmozta fel adósságát, a tartozások is csak fokozatosan csökkenthetők, kis összegek visszafizetésével. Fontos, hogy először a mindennapos háztartási költségeket kell fedezni, ezt követheti az adósságok törlesztése.

A témában „*Gazdálkodj okosan! Pénzügyek kezeléséről felépülő szerencsejátékosoknak*” című tanácsadó füzetünk hasznos tanácsokat tartalmaz felépülő szerencsejátékosok és hozzátartozóik számára. A füzet elérhető honlapunkon szakmai és tájékoztató kiadványaink között:

<http://opai-addikt.hu/>

Meggyógyul-e valaha a szenvedélyes szerencsejátékos a játékból?

A szerencsejáték-függőség más addikciókhoz hasonlóan krónikus és progresszív betegség. Ez azt jelenti, hogy lassan, lappangva alakul ki és nem gyógyítható, de tünetmentesen tartható. A szenvedélybeteg számára a moderált, alkalmi használat nem létezik, így tünetmentességről akkor beszélhetünk, ha a szerencsejátékos teljesen absztinens, azaz egyáltalán nem játszik szerencsejátékot. Ehhez az szükséges, hogy a szerencsejáték-függő gondozza a betegségét, foglalkozzon magával és dolgozzon a felépülésén, például a GA gyűlések rendszeres látogatásával.

A G.A. költségvetésre ajánlott táblázata

KÖLTSÉGVETÉS

KIADÁSOK	*HAVONTA	HETENTE
Tartásdíj		
Támogatások - Gyerekek		
Tag		
Házastárs		
Adók (bevételek után)		
Adók (birtoklás után)		
Adományok (templom, GA, Gam-Anon)		
Ajándékok, születésnapok, évfordulók, stb.		
Autójavítás		
Autó kötelező biztosítása		
Autó lízing		
Autó súlyadó		
Autó törlesztő részlet		
Autóüzemanyag		
Autóval kapcsolatos egyéb díjak, illetékek		
Babysitter		
Bankszámla költségek		
Bankhitel - első		
Bankhitel - második		
Bankhitel - harmadik		
Bérleti díj (lakás)		
Bérleti díj (egyéb)		
Cigaretta		
Részösszesen:		

*4 +1/3 hét / hónap

KÖLTSÉGVETÉS

(folytatás)

KIADÁSOK	*HAVONTA	HETENTE
Családi szórakozás		
Egészségügyi biztosítás		
Egyesületi díjak / Klub díjak		
Élelmiszer		
Életbiztosítás		
Étkezés (munka)		
Étterem		
Fogorvos		
GA találkozók		
Gyerekek tevékenységei		
Gyermektámogatás - napközi		
Gyógyszerek és tisztítószer		
Hajvágás / szépségszalon		
Háziállat-gondozás / ellátás		
Iskolai oktatás		
Jelzálog - első		
Jelzálog - második		
Jelzálog - harmadik		
Kábel TV, internet		
Karácsonyi ajándékok		
Kávé		
Lakás - villamosenergia		
Lakás fűtése - szén, fa, gáz		
Lakásbiztosítás		
Megtakarítás		
Részösszesen:		

*4 +1/3 hét / hónap

IV. Hasznos elérhetőségek

Anonim Szerencsejátékosok (Gamblers Anonymous, GA)

Az Anonim 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

Anonim Szerencsejátékosok Hozzá tartozói (Gam-Anon)

A Gam-Anon olyan férfiak és nők közössége, akik kényszeres szenvedélyes szerencsejátékosok hozzátartozói (férjek, feleségek, rokonok vagy közeli barátok). A csoportban megtanulják, hogyan lehet a szerencsejáték problémával hatékonyan megbirkózni, és a gyűlések lehetőséget adnak arra, hogy a kényszeres szenvedélyes szerencsejáték által érintett hozzátartozók között egy erős kötelék alakuljon ki. Nem szükséges megvárni, amíg a kényszeres szenvedélyes szerencsejátékos segítséget kér, az érintett hozzátartozók bármikor elmehetnek Gam-Anon gyűlésekre. Nincs szükség előzetes regisztrációra. A részvétel nem jár semmilyen díjjal, a gyűlések lebonyolítása teljesen anonim.

Telefon: +36 70 432 4582

Email: gam.anon.hu@gmail.com

Országos Mentális, Ideggyógyászati és Idegsebészeti Intézet

- Nyírő Gyula Kórház

Járó-, illetve fekvőbeteg ellátás keretei között is elérhető addiktológiai kezelés. Az Országos Mentális, Ideggyógyászati és Idegsebészeti Intézet (OMIII) – Nyírő Gyula Kórházban 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.

1. 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

2. 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 kiegészül 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 az anonim 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: <https://www.facebook.com/addikt.nyiro>

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

Bejelentkezés telefonon: +36 1 451 2654

Facebook: <https://www.facebook.com/NyiroMinnesota>

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: hizoltan@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/>

Mérföldkő 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 Kékgolyó u. 19/c
Telefon: +36 1 201 1045,
+36 1 355 0337
Email: fogado@maltai.hu
Honlap: www.kimondhato.hu

Reménység Gyermeksegély 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 60 99
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: <http://INDIT.hu>
(a rehabilitációk között)

**Országos Mentális, Ideggyógyászati
és Idegsebészeti Intézet**