27 Δεκεμβρίου 2018

Τζόγος: Τα σημάδια που δείχνουν πρόβλημα εθισμού – Απεξάρτηση και πώς να βοηθήσετε κάποιον δικό σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Οι τελευταίες μέρες κάθε έτους είναι παραδοσιακά συνδεδεμένες με αύξηση στην συμμετοχή των πολιτών σε τυχερά παιχνίδια και άλλες δραστηριότητες που συνδέονται με τον τζόγο.

Αλλά ο τζόγος μπορεί να αποτελέσει σοβαρό πρόβλημα εθισμού και εξάρτησης για κάποιον, πολλές φορές χωρίς να το αντιλαμβάνεται εγκαίρως. Οι συνέπειες στην ζωή ενός ατόμου εθισμένου στον τζόγο μπορεί να είναι καταστροφικές. Γι’ αυτό και είναι εξαιρετικά σημαντικό να γνωρίζουμε όλοι εκείνα τα σημάδια που μαρτυρούν ότι κάποιος έχει πρόβλημα με τον τζόγο.

Παρακάτω, μπορείτε να δείτε τις σχετικές πληροφορίες και συμβουλές από το ΚΕΘΕΑ (Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων) που αφορούν τις περιπτώσεις ατόμων με συμπτώματα εθισμού στον τζόγο.

Τζόγος: Ποια είναι τα σημάδια που δείχνουν ότι κάποιος είναι εξαρτημένος;
Δεδομένου ότι ο παθολογικός τζόγος δεν είναι μια σωματική ασθένεια, τα συμπτώματα του εθισμού είναι μερικές φορές δύσκολο να ανιχνευθούν και μπορεί να γίνονται αντιληπτά μόνο από όσους συνδέονται πολύ στενά με τον παίκτη. Γενικά, τα σημάδια εθισμού στον τζόγο εμφανίζονται όταν η συμπεριφορά του παίκτη επηρεάζει την καθημερινότητα και τις σχέσεις του.

Συγκεκριμένα, ο εθισμένος στον τζόγο παίκτης παρουσιάζει συμπεριφορές όπως:
Έντονη ενασχόληση με τον τζόγο, ανησυχία και ευερεθιστότητα όταν επιχειρεί να

τον διακόψει ή να τον ελαττώσει.
Τάση δανεισμού χρημάτων, για να αντιμετωπίσει προσωρινά τα οικονομικά του προβλήματα.
Επανειλημμένες ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελέγξει, να ελαττώσει ή να διακόψει τον τζόγο.
Πολύωρα ή αδικαιολόγητα διαστήματα απουσίας από το σπίτι και τη δουλειά.
Αλλεπάλληλα δάνεια, υπερφορτωμένες πιστωτικές κάρτες, ακάλυπτους λογαριασμούς και αδικαιολόγητη απουσία χρημάτων από τον οικογενειακό προϋπολογισμό.
Εντατική μελέτη των προγραμμάτων και των προγνωστικών από την τηλεόραση, τις εφημερίδες, το ραδιόφωνο και το διαδίκτυο.
Απομόνωση προκειμένου να σκεφτεί τρόπους με τους οποίους θα παίξει ένα παιχνίδι.
Άρνηση απέναντι σε υποδείξεις ή αναφορές των άλλων για τον τρόπο με τον οποίο ασχολείται με τον τζόγο.
Μείωση της αποδοτικότητας στην εργασία.
Δυσφορία, θυμό και κλιμακούμενη ένταση, εάν κάτι τον εμποδίσει να παίξει.
Χαρούμενη διάθεση, διογκωμένο «εγώ» και ανακούφιση σε περίπτωση κέρδους.
Τζόγος: Πώς μπορώ να βοηθήσω κάποιον δικό μου που έχει πρόβλημα;
Η συμμετοχή των συγγενών ή σημαντικών άλλων στη διαδικασία απεξάρτησης από τον τζόγο είναι πολύ σημαντική, γιατί ενισχύει τη θετική έκβαση της θεραπείας και συμβάλει στην αποκατάσταση της λειτουργικότητας της οικογένειας και των στενών διαπροσωπικών σχέσεων.

Στο πλαίσιο αυτό, εκτός από τις θεραπευτικές παρεμβάσεις που περιλαμβάνουν ατομική και ομαδική συμβουλευτική για τον εξαρτημένο, στα προγράμματα του ΚΕΘΕΑ προσφέρεται και θεραπεία οικογένειας ή ζεύγους με στόχο την αποκατάσταση των οικογενειακών σχέσεων.

Στις περισσότερες περιπτώσεις οι άνθρωποι του στενού περιβάλλοντος συνειδητοποιούν πολύ πιο νωρίς από τον ίδιο τον εξαρτημένο ότι υπάρχει πρόβλημα, και μπορεί να αναζητήσουν βοήθεια πρώτοι. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει κανείς να γνωρίζει ότι η αντιμετώπιση της εξάρτησης από τον τζόγο είναι πολυεπίπεδη και μακροχρόνια.

Τζόγος: Πώς γίνεται η απεξάρτηση;
Η θεραπεία απεξάρτησης από τον τζόγο στο ΚΕΘΕΑ στηρίζεται σε ένα εξατομικευμένο πλάνο που διαμορφώνεται ανάλογα με τις ανάγκες του ενδιαφερόμενου, ώστε αυτός να μην αποκόπτεται από το περιβάλλον του και τις δραστηριότητές του. Στα θεραπευτικά προγράμματα παρέχεται ατομική

συμβουλευτική, ομαδική ψυχοθεραπεία, ψυχιατρική υποστήριξη, οικογενειακή θεραπεία ή θεραπεία ζεύγους.

Ο εξυπηρετούμενος προσέρχεται στο πρόγραμμα συνήθως 1-2 φορές την εβδομάδα, ανάλογα με τη θεραπευτική φάση στην οποία βρίσκεται. Τα προγράμματα στοχεύουν στην αντιμετώπιση των αιτιών που οδήγησαν στην εξάρτηση από τα τυχερά παιχνίδια και στην οικοδόμηση ενός νέου τρόπου ζωής, απαλλαγμένου από το πρόβλημα.

Συγκεκριμένα, η θεραπευτική υποστήριξη που προσφέρεται περιλαμβάνει:
Διερεύνηση και κατανόηση της πορείας που έχει οδηγήσει το άτομο στην προβληματική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια.
Στρατηγικές και μεθόδους για τη μείωση της ενασχόλησης με τον τζόγο.
Ανάπτυξη κινήτρων για την αποχή.
Εκπαίδευση για την αντιμετώπιση καταστάσεων υψηλού ρίσκου.
Εκμάθηση μεθόδων επίλυσης προβλημάτων και διαχείρισης διαπροσωπικών σχέσεων.
Θεραπεία οικογένειας και θεραπεία ζεύγους.

http://www.kethea.gr, **iatropedia.gr**