**Center za zdravljenje zasvojenosti Nova Gorica**

**ZDRAVLJENJE**

**zasvojenosti od iger na srečo**

Pripravil:

**Miha Kramli, vodja centra**

Nova Gorica, avgust 2019

# Uvod

Z zdravljenjem zasvojenosti od iger na srečo, smo se v Zdravstvenem domu Nova Gorica začeli ukvarjati skoraj po naključju. Tovrstno zasvojenost smo najprej srečali pri nekaterih zasvojencih od drog, ki so se zdravili pri nas, saj so bili nekateri udeleženi tudi pri igrah na srečo in so kazali znake zasvojenosti od iger na srečo.

Na vrata Centra za zdravljenje zasvojenosti pa je trkalo tudi vse več takšnih, ki so bili zasvojeni predvsem od iger na srečo in so bili zaradi tega v izjemno težkih osebnih razmerah. Zaposleni v Centru za zdravljenje zasvojenosti preprosto nismo zmogli moči, da bi ljudi v stiski, ki so trkali na naša vrata prijazno odslovili.

Število obravnavanih posameznic in posameznikov se je v zadnjih letih močno povečalo, saj smo trenutno edina zdravstvena ustanova v državi, ki se s tem resno ukvarja. Medicina zasvojenosti postaja eno osrednjih strokovnih dejavnosti osnovnega zdravstva. Obseg in oblike zasvojenosti so v velikem razmaku, zato bo morala stroka temu pojavu posvetiti posebno pozornost. Samo v letu 2018 smo zaradi nekemičnih zasvojenosti na novo obravnavali 82 pacientov iz vse države. V želji, da bi oplemenitili svoje znanje smo k sodelovanju povabili dr. Bernarda Špacapana iz sosednje Gorice, ki ima dolgoletne izkušnje na tem področju. Vseskozi iščemo nova znanja in metode zdravljenja, povezujemo se s strokovnjaki iz vsega sveta. Izdali smo knjigo Zmagovita pot, nekakšen „delovni zvezek“ pacientov, ki se spopadajo z zasvojenostjo od iger na srečo ter knjigo Zasvojenost s spletnimi igrami na srečo, ki je kot vodič za zdravstvene delavce. Prevedli smo tudi knjigo Federica Tonionija z naslovom “Ko internet postane droga”.

Število pacientov, ki trkajo na naša vrata se vseskozi povečuje, pojavljajo (in kombinirajo) se nove vrste zasvojenosti, zdravljenje je dolgotrajno in zahtevno. Vzpostavili smo SOS telefon, zaposlili psihoterapevta, iskali in razvijali nova znanja.

Terapevtska pomoč zasvojenim od iger na srečo pa v Republiki Sloveniji na žalost sploh ni institucionalizirana. Izvaja se izven javne mreže zdravstvenega varstva in brez zagotovljenih sistemskih finančnih virov. Obseg in nivo zdravljenja je odvisen od altruizma terapevtov ter razumevanja vodstva in ustanoviteljev zavoda. Pacienti prihajajo z območja cele države. Razen skromnega prispevka Mestne občine Nova Gorica, pa stroške že vsa leta pokriva Zdravstveni dom Nova Gorica.

# Predstavitev centra

Center za zdravljenje zasvojenosti Nova Gorica deluje v okviru javnega zavoda Zdravstveni dom Nova Gorica, ki zagotavlja zdravstveno varstvo na območju občin Brda, Kanal ob Soči, Miren – Kostanjevica, Šempeter – Vrtojba, Renče – Vogrsko in Mestne občine Nova Gorica.

Center za zdravljenje zasvojenosti izvaja aktivnosti za odkrivanje, zdravstveno in psihosocialno obravnavo ter preventivno delovanje na področju zasvojenosti od psihoaktivnih substanc in drugih oblik zasvojenosti. V okviru centra za zdravljenje zasvojenosti deluje tudi klub zdravljenih alkoholikov. Poleg zgoraj navedenih občin zajema gravitacijsko območje Centra za zdravljenje zasvojenosti, s 60.000 prebivalci tudi občine Ajdovščina, Vipava, Tolmin, Kobarid in Bovec.

Nosilci programa so:

|  |
| --- |
| **IZVAJALEC DELOVNO MESTO** |
| MIHA KRAMLI – vodja centra | terapevt | CZZ Nova Gorica |
| BERNARD SPAZZAPAN, dr. med. | spec. psihiater | Pogodbeno |
| MILAN MILANOVIČ, dr. med. | zdravnik | CZZ Nova Gorica |
| VLASTA BIRSA | socialna delavka | Klub zdravljenih alkoholikov |

Poleg nosilcev programa so v Centru za zdravljenje zasvojenosti zaposleni še diplomirana medicinska sestra in dva medicinska tehnika. Temeljna dejavnost v centru je usmerjena v zdravljenje zasvojenosti od nedovoljenih drog. To dejavnost tudi financira ZZZS v okviru javne mreže zdravstvenega varstva. V proces zdravljenja zasvojenih v okviru centra je letno vključenih 446 pacientov in njihovih svojcev.

.

###  poročilo o nekemičnih zasvojenostiH v CENTRU ZA ZDRAVLJENJE ZASVOJENOSTI NOVA GORICA V LETU 2018

V letu 2018 smo v Centru za zdravljenje zasvojenosti individualno obravnavali 234 oseb z nekemčino zasvojenostjo. Od tega, je 82 pacientov, ki so bili na novo sprejeti v letu 2018. Glede na statistične podatke za leto 2018, je bilo v Center za zdravljenje zasvojenosti Nova Gorica na novo sprejetih pacientov zaradi nekemične zasvojenosti, kar 50% tistih, ki so bili stari do 18 let (Tabela 1). Znano je tudi, da v populaciji novo sprejetih pacientov v letu 2018, prevladujejo osebe moškega spola (76%).

**Tabela 1:** Porazdelitev novo sprejetih pacientov po starosti v letu 2018

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Starost** | **Frekvenca** |  | **Odstotek** |
| 1 (do 18 let) | 41 |  | 50% |
| 2 (od 18 do 25 let) | 15 |  | 18% |
| 3 (od 26 do 35 let) | 4 |  | 5% |
| 4 (od 36 do 55 let) | 17 |  | 21% |
| 5 (nad 55 let) | 5 |  | 6% |
| **Skupaj** | 82 |  | 100% |

Trend obravnave oseb iz mlajšega razvojnega obdobja potrjujejo tudi podatki glede dosežene izobrazbe. V letu 2018 je imelo 56% novo sprejetih pacientov doseženo osnovnošolsko izobrazbo, 37% pa dokončano srednjo ali poklicno šolo (Tabela 2).

**Tabela 2:** Porazdelitev novo sprejetih pacientov glede dosežene izobrazbe v letu 2018

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dosežena izobrazba** | **Frekvenca** | **Odstotek** |
| 1 (osnovna šola) | 46 | 56% |
| 2 (srednja ali poklicna šola) | 30 | 37% |
| 3 (višja ali visoka šola) | 6 | 7% |
| 4 (magisterij, doktorat) | 0 | 0% |
| **Skupaj** | 82 | 100% |

Glede na družbeni status je 60% novo sprejetih pacientov v letu 2018 imelo status učenca, dijaka ali študenta (Tabela 3). Delež zaposlenih je bil 18%, delež nezaposlenih pa 17%. Upokojencev je bilo 5%.

**Tabela 3:** Porazdelitev novo sprejetih pacientov glede na družbeni status v letu 2018

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Družbeni status** | **Frekvenca** | **Odstotek** |
| 1 (nezaposlen) | 14 | 17% |
| 2 (zaposlen) | 15 | 18% |
| 3 (upokojenec) | 4 | 5% |
| 4 (učenec/dijak/študent) | 49 | 60% |
| **Skupaj** | 82 | 100% |

Podatki kažejo, da novo sprejeti pacienti v letu 2018, prihajajo predvsem iz Primorske regije (63%), sledijo pacienti iz Notranjske (18%) in Gorenjske (9%). Nazadnje sledijo še prihodi pacientov iz predelov Dolenjske z Belo Krajino (4%) in Štajerske regije (5%) (Tabela 4).

**Tabela 4:** Porazdelitev novo sprejetih pacientov v letu 2018 po kraju bivanja

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Regija** | **Frekvenca** | **Odstotek** |
| 1 (Osrednjeslovenska) | 1 | 1% |
| 2 (Primorska) | 52 | 63% |
| 3 (Notranjska) | 15 | 18% |
| 4 (Dolenjska z Belo Krajino) | 3 | 4% |
| 5 (Štajerska) | 4 | 5% |
| 6 (Prekmurje) | 0 | 0% |
| 7 (Koroška) | 0 | 0% |
| 8 (Gorenjska) | 7 | 9% |
| **Skupaj** | 82 | 100% |

Težave zaradi prekomerne uporabe interneta je zaznalo 93% novo sprejetih pacientov v letu 2018. Od tega najpogosteje igrajo računalniške igre (50%) in uporabljajo družbena omrežja (28%). Sledi pregledovanje različnih vsebin (22%) in igranje iger na srečo (20%) (Tabela 5).

**Tabela 5:** Najpogosteje uporabljene vsebine na internetu pri novo sprejetih pacientih v letu 2018

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Najpogosteje uporabljene vsebine na internetu** | **Frekvence** | **% veljavni** |
| Igram računalniške igre | 41 | 50% |
| Pregledujem različne vsebine | 18 | 22% |
| Uporabljam družbena omrežja | 23 | 28% |
| Igram igre na srečo | 16 | 20% |
| Drugo | 2 | 2% |
| **Skupaj** | 82 |   |

Iz podatkov lahko razberemo, da 11% novo sprejetih pacientov v letu 2018 igra igre na srečo vsak dan, 7% vprašanih jih igra nekajkrat na teden (Tabela 6). Igre na srečo največkrat igrajo na internetu (11%), sledijo igralnice in igralni saloni (7%) in nazadnje igralna mesta Športne loterije in Loterije Slovenije (4%) (Tabela 7).

 **Tabela 6:** Pogostost igranja iger na srečo novo sprejetih pacientov v letu 2018

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pogostost igranja iger na srečo** | Frekvenca | Odstotek |
| 1 (vsak dan, večino dneva) | 1 | 1% |
| 2 (vsak dan) | 9 | 11% |
| 3 (nakajkrat na teden) | 6 | 7% |
| 4 (nekajkrat na mesec) | 0 | 0% |
| Skupaj | 16 | 20% |

**Tabela 7:** Mesto igranja iger na srečo novo sprejetih pacientov v letu 2018

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mesto igranja iger na srečo** | **Frekvence** | **Odstotek** |
| internet | 9 | 11% |
| igralnice in igralni saloni | 6 | 7% |
| na prodajnih mestih Športne loterije in Loterije Slovenije | 3 | 4% |
| v lokalih na "črnem trgu" | 0 | 0% |
| drugje | 0 | 0% |

Nadalje ugotovimo, da novo sprejeti pacienti v letu 2018, najpogosteje posegajo po igranju iger v igralnicah oz. igralnih salonih (9%) in športnih stavah (9%). Sledi igranje elektronskih srečk (5%), pokra (1%) in klasičnih srečk s takoj znanim dobitkom (1%) (Tabela 8). Najpogosteje igrajo preko ponudnika Športne loterije (11%), sledijo igralnice v Sloveniji (9%) ter tuji ponudniki spletnih stav in drugih iger (9%). V manjšem odstotku sledijo spletne igralnice (4%) in igralnice v tujini (1%) (Tabela 9).

**Tabela 8:** Vrsta igranih najpogostejših iger na srečo novo sprejetih pacientov v letu 2018

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Najpogosteje igrane igre na srečo** | **Frekvence** | **Odstotek** |
| Poker | 1 | 1% |
| Klasične srečke s takoj znanim dobitkom | 1 | 1% |
| Športne stave | 7 | 9% |
| Loto | 0 | 0% |
| Bingo | 0 | 0% |
| Igre v igralnicah oz igralnih salonih (ruleta, avtomati itd) | 7 | 9% |
| Elektronske srečke (slot igre, elektronski avtomati) | 4 | 5% |
| Drugo | 0 | 0% |

**Tabela 9:** Porazdelitev igranja iger na srečo novo sprejetih pacientov v letu 2018 glede na izbranega ponudnika

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Igranje iger na srečo glede na izbiro ponudnika**  | **Frekvence** | **Odstotki** |
| Igralnice v Sloveniji | 7 | 9% |
| Igralnice v tujini | 1 | 1% |
| Tuji ponudniki spletnih stav in drugih iger (bwin, Bet365 ipd) | 7 | 9% |
| Športna loterija | 9 | 11% |
| Loterija Slovenije | 0 | 0% |
| Spletne igralnice | 3 | 4% |
| Drugo | 0 | 0% |

Od novo sprejetih pacientov, ki so zasvojeni od iger na srečo, je 9% takih, ki mesečno porabijo več kot 1000 € mesečno. Nadalje je 6% takih, ki porabijo od 50 do 100 € mesečno. Nazadnje je 4% tistih, ki porabijo od 100 do 1000 €. Le 1% novo sprejetih pacientov porabi do 50 € mesečno (Tabela 10).

**Tabela 10:** Povprečna mesečna poraba denarja novo sprejetih pacientov v letu 2018

 zaradi igranja iger na srečo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Povprečna mesečna poraba denarja**  | Frekvenca | Odstotek |
| 1 (do 50 €) | 1 | 1% |
| 2 (od 50 do 100 €) | 5 | 6% |
| 3 (od 100 do 1.000 €) | 3 | 4% |
| 4 (več kot 1.000€) | 7 | 9% |
| Skupaj | 16 | 20% |

Iz podatkov je razvidno, da 10% novo sprejetih pacientov, ki so zasvojeni od iger na srečo ne igra le za lasten denar. 6% je tudi takih, ki za igranje nameni ves razpoložljiv denar z dobitki vred (Tabela 11). Denar si 12% novo sprejetih pacientov izposoja občasno, 5% si izposoja denar redno, le 2% pa si denarja sploh ne izposojajo (Tabela 12).

**Tabela 11:** Postavljanje omejitev glede porabe denarja pri igranju iger na srečo pri novo sprejetih pacientih v letu 2018

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Postavljanje omejitev glede porabe denarja**  | **Frekvenca** | **Odstotek** |
| 1 (igram le za lasten denar z mesečno določeno omejitvijo) | 0 | 0% |
| 2 ( igram le za lasten denar brez vnaprej postavljenih omejitev ) | 1 | 1% |
| 3 (za igranje namenjam omejen obseg lastnega denarja in vse priigrane dobitke ) | 2 | 2% |
| 4 (za igranje namenim ves razpoložljiv denar z dobitki vred) | 5 | 6% |
| 5 (ne igram le za lasten denar ) | 8 | 10% |
| Skupaj | 16 | 20% |

**Tabela 12:** Izposoja denarja pri novo sprejetih pacientih, ki igrajo igre na srečo v letu 2018

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Izposoja denarja**  | **Frekvenca** | **Odstotek** |
| 1 (denarja si ne izposojam nikoli) | 2 | 2% |
| 2 (denar si izposodim občasno) | 10 | 12% |
| 3 (denar si redno izposojam) | 4 | 5% |
| Skupaj | 16 | 20% |

Novo sprejeti pacienti v letu 2018 navajajo vzrok v igranju iger na srečo prav v sprostitvi (10%), želji po dobitku (9%) in dolgočasju (2%) (Tabela 13).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Razlog igranja** | **Frekvence** | **Odstotki** |
| želja po dobitku | 7 | 9% |
| dolgočasje | 2 | 2% |
| sprostitev | 8 | 10% |
| oglaševanje, promocija iger | 0 | 0% |
| neobvladljiv nagon | 0 | 0% |
| drugo | 0 | 0% |

**Tabela 13:** Razlog v igranju iger na srečo pri novo sprejetih pacientih v letu 2018

Novo sprejeti pacienti, ki igrajo igre na srečo, so poiskali pomoč predvsem zaradi družine in prijateljev (16%). Le 4% je tistih, ki so se odločili za pomoč zaradi osebne stiske in lastne odločitve (Tabela 14). Potrebne informacije o pomoči so dobili preko družine/prijateljev (11%), preko spleta (6%) in v Zdravstvenem domu (2%) (Tabela 15).

**Tabela 14:** Razlog za iskanje pomoči zaradi zasvojenosti od iger na srečo v letu 2018

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Razlog za iskanje pomoči** | **Frekvenca** | **Odstotek** |
| 1 (družina, prijatelji) | 13 | 16% |
| 2 (nasvet na prodajnem mestu) | 0 | 0% |
| 3 (osebna stiska, lastna odločitev) | 3 | 4% |
| 4 (drugo, navedi) | 0 | 0% |
| Skupaj | 16 | 20% |

**Tabela 15:** Način pridobivanja informacij glede pomoči med novo sprejetimi pacienti v letu

2018, ki so zasvojeni od igre na srečo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vir pridobivanja informacij glede pomoči** | **Frekvenca** | **Odstotek** |
| 1 (to so uredili družina/prijatelji) | 9 | 11% |
| 2 (prodajna mesta) | 0 | 0% |
| 3 (splet) | 5 | 6% |
| 4 (v ZD) | 2 | 2% |
| 5 (drugo, navedi) | 0 | 0% |
| Skupaj | 16 | 20% |

Vsi novo sprejeti pacienti, ki imajo težave z zasvojenostjo od iger na srečo (20%), so mnenja da je v Sloveniji premalo centrov in/ali informacij, ki nudijo pomoč v zvezi s problematičnim igranju (Tabela 16).

**Tabela 16:** Mnenje o nudenju pomoči pri problematičnem igranju v Sloveniji

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadostnost nudenja pomoči pri problematičnem igranju** | **Frekvenca** | **Odstotek** |
| 1 (da) | 0 | 0% |
| 2 (premalo je centrov in/ali informacij) | 16 | 20% |
| 3 (ne) | 0 | 0% |
| Skupaj | 16 | 20% |

# Zavojenost od iger na srečo, SOCIALNIH OMREŽIJ…

Vsako igranje na srečo, računalniške igrice, uporaba socialnih omrežij, še ne pomeni zasvojenosti. Številnim posameznikom tovrstno udejstvovanje, stave, računalniške igrice, socialna omrežja, pomenijo način zabave in sprostitve. Zavojenost od iger na srečo, od socialnih omrežij, spleta je skrita bolezen, pri kateri ni opaziti vidnih zunanjih simptomov, vendar povzroči hude težave na psihološkem, telesnem, socialnem in delovnem področju. Gre za kronično in napredujočo bolezen, ki ne prizadene samo posameznika, temveč tudi njegove bližnje in socialno okolje nasploh.

Poznamo dve obliki zasvojenosti od iger na srečo:

* **Akcija –** posameznik je zasvojen od vznemirjenja, ki ga prinaša tvegano igranje, aktivnost (pričakovanje zmage) postane droga. Tovrstni posamezniki se ponavadi udeležujejo iger, v katerih sodeluje več igralcev, saj je na ta način pričakovanje dobitka (zmage) še bolj adrenalinsko.
* **Beg –** se pojavi pri posameznikih, ki poskušajo na ta način pozabiti ali zatreti neprijetne občutke oziroma težje življenjske krize. Ti posamezniki raje izbirajo igre, kjer se lahko izognejo stiku z drugimi.

Ameriško druženje psihiatrov je določilo deset značilnosti, po katerih lahko prepoznamo zasvojenost od iger na srečo. V primeru, da ima posameznik pet ali več naštetih znakov, lahko govorimo o zasvojenosti od iger na srečo:

* **Prevzetost** - posameznik je prezaposlen z igranjem, podoživlja pretekle izkušnje igranja, načrtuje nove pustolovščine ali razmišlja o načinih, kako priti do denarja za novo igro.
* **Toleranca** - posameznik potrebuje vedno več denarja, da bi doživel želeno vznemirjenje.
* **Kriza** - nezadovoljstvo in razburjenost ob poskusih, da bi zmanjšal pogostost igranja ali celo prenehal igrati.
* **Beg** - igre pomenijo beg pred problemi, slabim razpoloženjem, občutki krivde, depresijo.
* **Gonja** - je ena najbolj tipičnih značilnosti, odvisnik zgubi denar in se vrača, da bi priigral zgubljeno.
* **Laganje** - posameznik prične lagati svojim bližnjim in znancem, da bi prikril, kako daleč je že zabredel v svoji zasvojenosti.
* **Nezakonita dejanja** - kraje, poneverbe, ponarejanje listin in podobna nezakonita dejanja so pogosti načini, kako priti do novega denarja.
* **Poslabšanje odnosov** - zaradi zavojenosti od iger na srečo posamezniki pogosto tvegajo, da bodo izgubili bližnje, službo in kariero.
* **Poroštvo** - posameznik verjame, da bodo drugi priskrbeli denar, s katerim se bo rešil hude finančne stiske in drugih težav.
* **Izguba kontrole** - ponavlja se vzorec neupsešnih poskusov kontrole, zmanjšanja ali celo prenehanja z igrami na srečo.

**IGRALNIŠTVO**

Pri posamezniku, ki je zasvojen od iger na srečo, običajno opazimo naslednje elemente zasvojenosti:

* **Nezmožnost sprejemanja realnosti** - posameznik se iz realnosti umakne v svoj sanjski svet, poln želenih dobrin, ki si jih bo privoščil, ko zmaga. Sanjari, kako z bogatimi darili osrečujejo svoje bližnje, sebe vidi kot očarljivo, dobrodelno osebo, ki jo imajo vsi radi.
* **Čustvena negotovost** - posameznik čuti zadovoljstvo in varnost samo še v primeru, ko igra, medtem, ko je v realnem življenju ranljiv in negotov.
* **Nezrelost** - posameznik si želi, da bi v življenju čim več stvari pridobil na lahek način, brez velikega truda. Nezavedno upa, da se bo na ta način izognil prevzemanju odgovornosti.

Razvoj bolezni običajno poteka v več fazah:

* **Zmagovanje -** posameznik doživi nekaj zmag, ki ga navdajajo s pretiranim optimizmom. Prepričan je, da se bodo zmage še vrstile, zato v naslednjih igrah povišuje svoje vložke.
* **Zgubljanje** - posameznik se rad hvali, kolikokrat je zmagal pri igrah na srečo, raje začne igrati sam, vedno pogosteje razmišlja o ponovnem igranju in načinih, kako bo prišel do denarja. V tem obdobju začne lagati družini, prijateljem, postaja vse bolj nervozen in razdražljiv, zaveda se, da ne zmore plačati nastalih dolgov, vse pogosteje igra, da bi prislužil izgubljen denar.
* **Obup –** posameznik vse več časa namenja igram na srečo, povečuje se verjetnost, da si potreben denar pridobil na nezakonit način. Sledi odtujitev od družine in prijateljev, kar spremljajo občutki nemoči, kesanje, misli na samomor, zloraba alkohola ali ostalih drog.

**INTERNETNA ZASVOJENOST**

Različne stopnje uporabe interneta:

**Cilj-** Posameznik je na socialnem omrežju. V tem času od zunaj dobi zadolžitev, ki jo v dogovorjenem času tudi opravi.

**Brezciljna uporaba** – Posameznik brez cilja in namena v prazno srfa po več ur dnevno. V obravnavi imamo posameznike, ki letno na spletu nekontrolirano, brezciljno preživijo 3000 ur. Posledica je nefunkcionalnost.

**Prepričanje**-Posameznik v sebi izoblikuje prepričanje, da ga čaka neverjetno presenečenje. Za nobeno ceno ne želi zamuditi tega presenečenja in ima ob sebi pametni telefon, ko vozi, ko se prehranjuje, ko počiva..

**Vzorec-** racionalna uporaba nove tehnologije.

**Navada-**na tej stopnji je še možno, da v družinskem krogu s pomočjo terapevta ponovno normalizira uporabo nove tehnologije.

**Prisilno vedenje-** na tej stopnji že nastopijo agresivne reakcije ob postavljanju pravil uporabe tehnologije.

**Zasvojenost-** tu govorimo že o sodelovanju različnih institucij.

**Posledice**

**Nespečnost-**ob obravnavi naših pacientov lahko potrdimo, da je nespečnost problem.

**Izguba motivacije-** beležimo upad sposobnosti po aktivnosti tako fizični kot intelektualni.

**Obremenjenost z informacijami-** gre za to, da v enem dnevu mladi na spletu prejmejo toliko informacij kot v preteklosti v dveh letih. Tako možgani sprocesirajo le tisto kar je nezahtevno.

**Dojemljivost za zasvojenost**

**Ne prenesejo pritiska šole, negativne kritike –** taki mladostniki se pogosto „izklopijo“ umaknejo iz odnosov v različne omame. Vsak postopek, ki zmanjša bolečine, lahko postane podlaga za zasvojenost in tu je splet hitro dosegljiv…

**Zakoreninjen občutek, da niso dovolj dobri-**to se kaže v pomankanju samozavesti. Poskušajo biti popolni v vsem, česar se lotijo in pretirano so občutljivi na pohvale. Socialna omrežja, všečkanje…

**Sanjarjenje-**zdi se jim, da lahko svoje sanje uresničijo, ne z delom, ampak z uporabo svoje domišljije. Kadar se znajdejo v stiski, za svoje bolečine krivijo druge… Ne zmorejo se truditi, da bi dosegli zastavljene cilje, pogosto cilje opustijo in niso vstrajni, kadar naletijo na težave.

# Zdravljenje NEKEMIČNIH zasvojenosti

Posameznik, z nekemično zasvojenostjo potrebuje strokovno pomoč:

* **Individualna terapija** - ambulantno zdravljenje pri izbranem terapevtu.
* **Skupinska terapija** - vključitev v terapevtske skupine ali skupine za samopomoč, ki nudijo podporo in nasvete, kako se spoprijeti z boleznijo.
* **Bolnišnično zdravljenje** - ko so potrebne bolj intenzivne oblike zdravljenja.

Zdravljenje nekemične zasvojenosti je največkrat nujno potrebno, saj posamezniki pogosto razvijejo tudi nekatere druge oblike zasvojenosti (alkohol, prepovedane droge, motnje hranjenja,…). Če se zasvojitvenega vzorca ne pozdravi, obstaja velika verjetnost, da bo posameznik še naprej zasvojen, zamenjal bo le obliko zasvojenosti.

Nekemična zavojenost nikoli ni samo bolezen posameznika, ampak tudi bolezen cele njegove družine, ki se zapleta v začaran krog vedenjskih vzorcev, ki jih ni mogoče presekati brez terapevtskih pomoči. V družini zasvojenca vsi postanejo sozasvojeni, privzamejo vedenjske vzorce reševanja zasvojenca, njegovih vzponov in padcev, obdobij zasvojenčeve vzdržnosti in ponovnega padca.

V proces zdravljenja se zato vključujejo tudi družinski člani, ki potrebujejo pomoč. Pogosto so žrtve psihičnega in fizičnega nasilja, neredke so ločitve, stres zaradi težkega finančnega bremena, ki ga je opotrebno odplačati, nadlegovanje s strani posojevalcev denarja itd.

Iz mednarodnih izkušenj vemo, da je čas prehoda zdravljenja nekemične zasvojenosti od 3 do 5 let. Zaradi obsega ponudbe in dostopnosti nove tehnologije se kaže nujna potreba po začetku preventivnega delovanja v vrtcih in osnovnih ter srednjih šolah. Samo načrtovan in strokovno dobro voden program preventivnega delovanja v lokalnih skupnostih, lahko da pozitivne rezultate pri ozaveščanju mladih glede nevarnosti nekontroliranega igranja.

Za uspešnost delovanja je potrebno vključiti vse akterje, poleg zdravstvenih ustanov, zlasti izvajalce iger na srečo, izobraževalne ustanove in lokalno skupnost.

Za uspešno zdravljenje je potrebno zagotavljati čim večjo odprtost pri vlkjučevanju v terapevtski proces, tako za nekemične zasvojence, kot tudi njihove družinske člane. Mednarodne izkušnje kažejo, da je tovrstna dostopnost še kako pomembna v trenutkih obupa, ko zasvojenci in njihovi ožji družinski člani ne vedo kako naprej. V takšnih okoliščinah je zelo pomembno delovanje SOS telefona, ki ljudem v stiski omogoča neposreden (anonimni) stik s terapevti in usmerjanje zasvojencev na pot zdravljenja.

Na mednarodnem področju se Center za zadravljenje zasvojenosti povezuje s sorodnimi centri iz bližnje in širše okolice. Še zlasti dobrodošle so izkušnje iz Švice, Kanade in Nizozemske ter sodelovanje s sosednjo Gorico in Vidmom, kjer se srečujemo z zelo podobnim okoljem in problematiko.

O vsem dogajanju na področju nekemične zasvojenosti mora Center za zdravljenje zasvojenosti voditi ustrezno dokumentacijo na podlagi katere bi lahko strokovnjaki z različnih področjih raziskovali „sedanje stanje“ in predvidevali, kaj se bo v bodočnosti dogajalo. Brez interdisciplinarnega pristopa znanosti, stroke in državnih institucij je težko pričakovati odločen premik k dobri praksi na področju tako preventivnega kot tudi kurativnega pristopa k problematiki zasvojenosti od iger na srečo. V ta okvir sodi tudi kontinuirano interdisciplinarno raziskovanje prostora na obeh straneh meje, ki edino lahko ponudi konkretne napotke, kam se s konkretnimi akcijami (preventiva in kurativa) usmeriti.

# Koncept zdravljenja

##  Terapevtsko delo

Zaradi nekemičnih zasvojenosti smo v letu 2018, v okviru terapevtskega programa individualno obravnavali 234 oseb. Poleg zasvojenosti od iger na srečo, se srečujemo s posamezniki, ki so zasvojenostjo s socialnimi omrežji, pornografijo, borzo, računalniškimi igricami.

Posamezniki z nekemično zasvojenostjo prihajajo iz vseh delov Slovenije, saj drugod še ne morejo dobiti primerne pomoči. Število oseb, ki se vključujejo v proces zdravljenja, se stalno povečuje, čeprav še nimamo urejenega sistematičnega usmerjanja uporabnikov (vključno z medijsko podporo) v proces zdravljenja.

Čeprav financiranje ni urejeno, smo v Centru za zdravljenje zasvojenosti Nova Gorica sprejeli vse, ki so se k nam obrnili na pomoč. Glede na terapevtske metode (individualno ali skupinsko delo) menimo, da zdravljenja ni mogoče izvajati na enem mestu za potrebe celotne države. Poleg našega centra bi morali usposobiti vsaj še štiri dodatne centre. Menimo, da velja izkoristiti logistiko obstoječih centrov za zdravljenje zasvojenosti in jih ustrezno kadrovsko okrepiti. Ti centri že imajo izkušnje pri zdravljenju zasvojenosti in tudi kadrovski potencial (psihologe, psihiatre, terapevte …). Prepričani smo da bi bilo to bolj racionalno kot vzporedno ustanavljanje novih institucij.

##  SOS telefon

 V našem Centru imamo že dobrih deset let odprto linijo ( 051 66 22 00 ) SOS telefona.

##  Izobraževanje, koordinacija in supervizija

Za strokovno in preventivno delo je potrebno zagotoviti ustrezno usposabljanje zaposlenih v specializiranih centrih za zdravljenje nekemičnih zasvojenosti. Prav tako je potrebno usposabljanje zaposlenih v vseh ostalih centrih za zdravljenje zasvojenosti, da bi lahko prepoznali elemente zasvojenosti in posameznike pravilno usmerili v process zdravljenja.

V sodelovanju s tujimi strokonjaki, s katerimi novogoriški center sodeluje, bi lahko organizirali dodatno izobraževaje terapevtov in drugih izvajalcev. Pripravljeni smo organizirati tudi usposabljanje in izvajanje projekta SOS – telefon.