



## Azartspēļu atkarība

Publicēts: 23.05.2021.

Pirmo reizi spēlējot, neizvēlās:



- klūt par azartspēlmani;
- noklūt sev mokošās situācijās un tomēr spēli turpināt;
- nemitīgi prātot par spēles gājieniem, iespējām gūt papildu līdzekļus spēlei;
- pamazām likt ciest visai ģimenei, tuvākajiem, draugiem;
- ļaut vainas sajūtai, izmisumam pārņemt sevi pilnībā un tomēr turpināt spēli.

Spēlētājs parasti vēlas gūt nebijušas izjūtas – to viņš cer panākt spēlējot un sākotnēji tā arī notiek. Diemžēl šādi spēlmanis ieliek pamatus savam ceļam uz atkarību, kaut arī ne vienmēr tā notiek. Līdz šim nav atklāts precīzs un universāls predispozīcijas faktors, tikai faktoru kopums, kas var veicināt atkarības veidošanos – smaga psihi traumējoša pieredze (katastrofas, traumas, vardarbība), tuvinieku atkarība, emocionāli vai fiziski vardarbīgas attiecības ģimenē u.c.

Azartspēļu atkarība ir nopietna saslimšana. Spēlēšanas mehānismu – atkārtošanu par spīti sekām – nosaka patoloģiskas izmaiņas smadzeņu darbībā. Ar apziņas spēku un gribas piepūli tieksmi spēlēt nomākt ir praktiski neiespējami. Tās impulsu veidošanās norisinās ārpus spēlmaņa gribas ietekmes. Spēlmanim var būt ļoti ļoti grūti “vienkārši saņemties”, “vienkārši nespēlēt”, “klūt gudrākam” utt. Spēlēšanas sekas liek justies vainīgam, dusmīgam, nožēlojamam, dumjam, kas savukārt ir motīvs aizmirsties spēlē. Pozitīvās sajūtas – prieks, gandarījums, laime, par vinnestu – tieši tāpat ir motīvs turpināt spēli. Pamazām spēlmanis nonāk ilūzijā, ka savu emocionālo, mentālo un mantisko stāvokli var “regulēt” tikai ar spēli. Diemžēl realitātē tiešām viss, kas, saistīts ar spēli, ir spilgts – gan pozitīvi, gan negatīvi emocionāli piesātināts, bet viss cits nobāl un zaudē pievilcību.

Tieksmes un slimības esamība, pastāvēšana, tieksmes atkārtošanās, nav neietekmējamas. Nevar dzēst pašu tieksmi, bet var izvēlēties reakciju, uzvedību, rīcību. Slimības apzināšanās ir pirmais solis atveseļošanās ceļā. Bieži to grūti turpināt vienam, tāpēc vēlams nodrošināties ar speciālista pastāvīgu atbalstu (narkologs, psihiatrs, psihoterapeits, psihologs) un arī pašu spēlmaņu atbalstu – grupās, kurās azartspēļu atkarīgie dalās pieredzē, kā sadzīvot ar šo slimību.

Atkarība nesākas ar pirmo eiro centu, pirmo gājienu, tā veidojas pamazām, momentu, kad cilvēks saslimst, nevar atpazīt. Gan vesels, gan atkarīgs spēlētājs teiks, ka var katrā mirklī spēlēšanu pārtraukt. Kuram taisnība? Kā noteikt, ka spēlēšana kļūst problemātiska? Iespējams, var palīdzēt savas spēles izvērtēšana ar sekojošu apgalvojumu palīdzību.

Apdomā, vai pēdējā laikā:

- Spēlējot nepieciešams vairāk naudas, lai spēle aizrautu;

Kļūsti nervozs, viegli aizkaitināms, ja mēģini ierobežot spēlēšanu;

Esi vairākkārt mēģinājis apstāties spēlēt, bet neveiksmīgi;

Esi pastāvīgi nodarbināts ar spēlēšanu (kur, kā, kad spēlēsi, kur iegūt līdzekļus spēlei u.tml.);

Spēlē, ja jūties bezpalīdzīgs, depresīvs, nomākts, vainīgs, priecīgs, jautrs utt.;

Pēc zaudējuma mēģini "atspēlēties";Noliedz savu spēlēšanu sev un citiem;

Dzīves priekšplānā izvirzās spēle, atstājot aiz sevis ģimeni, darbu, draugus, izglītošanos u.c.;

Meklē un paļaujies uz citiem parādu dzēšanā, aizdevumu izsniegšanā utt.\*

\* [\*Azartspēļu un jauno tehnoloģiju atkarīgo pacientu ārstēšanas medicīniskā tehnoloģija\*](#)

\* [\*DSM5 Diagnostic Criteria: Gambling Disorder\*](#)

Ja kādam no šiem apgalvojumiem, vari piekrist, iespējams, ka Tava spēle kļūst problemātiska un Tu esi ceļā uz atkarību.

<https://www.iaui.gov.lv/lv/azartspelu-atkariba-0>