

Η ενασχόληση των ανθρώ πων με τα τυχερά παιχνίδια ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια της κρίσης είναι ευρύτα-τα διαδεδομένη και μάλιστα σε πιο...

μεγάλα κομμάτια της κοινωνίας από αυτά που θα υπέθετε κανείς. Το πρόβλημα αποκτά όλο και μεγαλύτερες διαστάσεις και αρχίζει να αφορά πληθυσμούς, που πριν μερικά χρόνια δε θα είχαν καμία επαφή μαζί του.
Τα τυχερά παιχνίδια υπήρχαν ανέκαθεν στις ανθρώ πινες κοινωνίες. Οι ιστορικοί βρίσκουν καταγραφές από την μινωική ακόμη περίοδο, στην αρχαία Αθήνα συναντάμε τα κυβευτήρια (τις σημερινές «μπαρμπουτιέρες») ενώ στην ελισαβετιανή Αγγλία τα τυχερά παιχνίδια ήταν μία από τις ενασχολήσεις των πλουσίων αριστοκρατώ ν.
Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία το ποσοστό των ανθρώ πων με προβληματική σχέση με τα τυχερά παιχνίδια έχει αυξηθεί την τελευταία δεκαετία, με το 1% ως 3% του πληθυσμού διεθνώ ς να αντιμετωπίζει πρόβλημα. Στην Ελλάδα η απότομη μείωση του εισοδήματος, η ανεργία και η βίαιη προσαρμογή σε νέα δεδομένα, απορρύθμισε την κοινωνία, γεγονός που εκφράστηκε σε πολλούς δείκτες που σχετίζονται με τα ψυχοκοινωνικά προβλήματα, όπως οι ψυχικές ασθένειες και οι εξαρτητικές συμπεριφορές. Σήμερα οι λόγοι για τους οποίους κάποιος εξαρτάται από τα τυχερά παιχνίδια δε διαφέρουν πολύ από τους λόγους, για τους οποίους θα αναπτύξει σχέση εξάρτησης από παράνομες ουσίες ή το αλκοόλ.
Δουλεύοντας τα τελευταία χρόνια με ανθρώ πους με τέτοια προβλήματα στο Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Λάρισας καταλήξαμε στις παρακάτω χρήσιμες διαπιστώ σεις:
• Μπορεί ένας άνθρωπος να ξεκινάει να παίζει κυρίως για να βελτιώ σει τους οικονομικούς όρους της ζωής του αλλά στην πορεία η ενασχόληση λειτουργεί συνήθως ως διαδικασία αποσυμπίεσης μιας δύσκολης καθημερινότητας ή ως απόπειρα αντιμετώ πισης της μοναξιάς και της ανίας.

• Ενδεικτικό της ψυχικής εκτόνωσης που προσφέρει το παιχνίδι είναι ότι τα τελευταία χρόνια οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν κυρίως τα λεγόμενα «γρήγορα» παιχνίδια (διαδικτυακό live στοίχημα, «φρουτάκια») και λιγότερο τα «αργά» παιχνίδια (λαχεία κτλ).
• Η συχνότητα ενασχόλησης με τα τυχερά παιχνίδια από μόνη της δεν ορίζει την προβληματική σχέση. Υπάρχει περίπτωση κάποιος να μη τζογάρει καθημερινά, αλλά να τζογάρει με τέτοιο τρόπο, που οι συνέπειες στη ζωή του (συναισθηματικές, οικονομικές, κοινωνικές) να είναι καθημερινές.
• Από τη στιγμή που εγκαθίσταται η εξάρτηση, τα ψέματα για τη συγκάλυψη του παιξίματος αποτελούν συχνό φαινόμενο, ενώ μετά από χάσιμο χρημάτων, υπάρχει συχνά «επιστροφή» για παίξιμο ούτως ώ στε να κερδηθούν πίσω τα χαμένα (η αυταπάτη του «ρεφαρίσματος»).
• Στον άνθρωπο που «παίζει» παθολογικά αναπτύσσεται συνήθως η παράλογη πεποίθηση ότι αποκτά ικανότητα και εμπειρία σε ένα παιχνίδι που το καθορίζει η τύχη.
• Για κάθε έναν άνθρωπο με προβληματική σχέση με τα τυχερά παιχνίδια 5 -10 άτομα του στενού ή ευρύτερου κύκλου του, βιώ νουν επίσης συνέπειες σε πολλαπλά επίπεδα.
• Όλο και περισσότερες γυναίκες φαίνεται να αναπτύσσουν προβληματική σχέση με τα τυχερά παιχνίδια, κάτι που δεν ίσχυε τα προηγούμενα χρόνια.
Από τη στιγμή που κάποιος νιώ θει ότι χάνει τον έλεγχο στη ζωή του, είναι σημαντικό να αναζητήσει βοήθεια, για να ξεκαθαρίσει το μέγεθος του προβλήματος. Όταν όμως βιώ νει τεράστιες συνέπειες και αδιέξοδα στη ζωή του εξαιτίας του παιχνιδιού (οι έρευνες αναφέρουν ποσοστά αυτοκτονιώ ν τρεις φορές παραπάνω σε σχέση με οποιαδήποτε άλλη εξάρτηση), η αναζήτηση βοήθειας αποτελεί τη μόνη λύση.
Ένας άνθρωπος εξαρτημένος από τα τυχερά παιχνίδια μπορεί να αλλάξει και να προχωρήσει στη ζωή του. Το μοίρασμα της εμπειρίας, η ενδυνάμωση και η αναπτέρωση της ελπίδας μέσα από την συμμετοχή σε ομαδικές και ατομικές διαδικασίες υποστήριξης βοηθούν στην επιτυχή αντιμετώ πιση του προβλήματος και την εξάλειψη των συνεπειώ ν από το παιχνίδι.

Μανώ λης Χαλεπούδης, **Ψυχολόγος, MSc Εξαρτήσεων**
Κωνσταντίνος Γκαϊφύλλιας, **Κοινωνικός Λειτουργός, MSc Εξαρτήσεων**