

Kako ne prokockati mladost i budućnost



Osnovni pojmovi o kockanju

kockanje

Zajednički naziv za skup raznovrsnih igara, ponašanja i aktivnosti koje uključuju ulaganje novca uz rizik i nadu u očekivani pozitivan ishod (dobitak). Igrač riskira i nada se da će povratiti uloženo ili dobiti više od toga. Pri tome se razvijaju različite strategije kockanja (maksimin ili minimaks strategije).

ovisnost o kocki

Konstrukt koji označava poveznicu kockanja s ovisnošću. Premda kockanje nije ovisnost u pravom smislu riječi, ipak postoje znakovi koji povezuju kockanje s ovisnošću: gubitak samokontrole, preokupiranost, negativan utjecaj na većinu životnih područja, razvoj tolerancije, sindrom ustezanja, grupe samopomoći te uključivanje obitelji u problem. No, kod kockanja izostaju neke bitne odrednice koje se vezuju uz ovisnost: nema unosa tvari u organizam i nema neposrednih tjelesnih tegoba vezanih uz ponašanja tijekom aktualnog kockanja.

patološki kockari

Osobe koje u posljednjih 18 mjeseci učestalo kockaju i imaju pet ili više problema povezanih s kockanjem. Takve osobe imaju kompulzivnu potrebu za kockanjem i ne mogu obuzdati svoj poriv. Kada gube, uvjereni su u skoriji dobitak, a kada dobivaju, vjeruju kako su na putu obogatiti se.

patološko (kompulzivno) kockanje

Kockanje kada igrač nije u mogućnosti kontrolirati poriv za kockanjem, a takvim ponašanjem šteti sebi ili drugima. Kronična nemogućnost da se pojedinac odupre impulsu za kockanjem. Prema međunarodnoj klasifikaciji bolesti spada u jednu od kategorija tzv. poremećaja kontrole poriva. Radi se o kompleksnom biopsihosocijalnom poremećaju kojega se etiologija još istražuje, a združen je s brojnim činiteljima kao što je sociokulturno zaleđe, osobnost i pridruženi simptomi drugih psihičkih poremećaja. Patološko kockanje često se spominje i kao prinudno kockanje, ponekad i kao neuređeno kockanje, ali nije sinonim za problematično kockanje.

problematični kockari

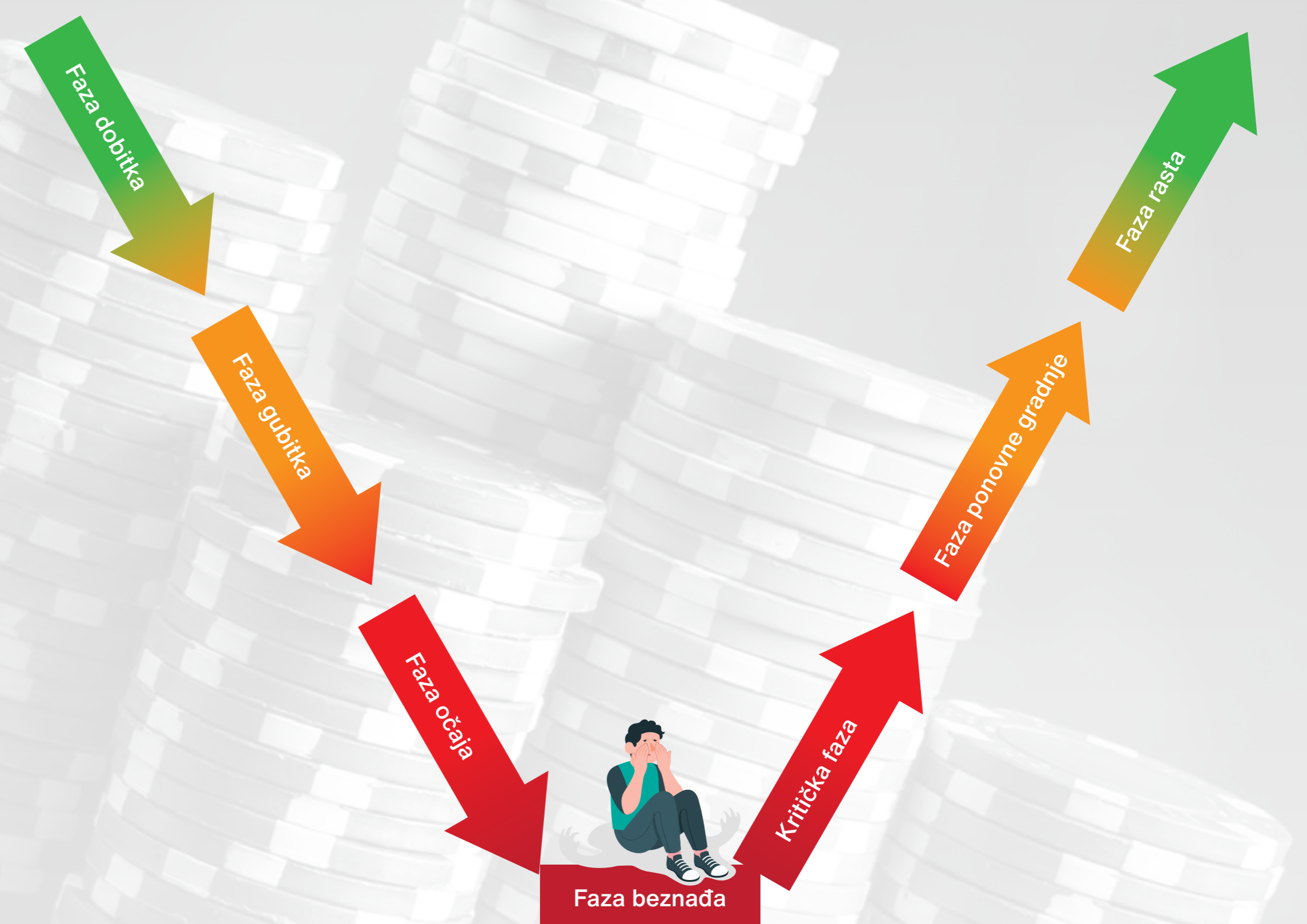
Kockari koji kockaju učestalo i imaju najmanje tri ili četiri problema u vezi s kockanjem.

problematično kockanje

Kockanje kada igrač svojim ponašanjem šteti sebi ili drugima (ono ponašanje koje je kod osobe već izazvalo probleme u većim životnim područjima, uključujući odnose, bračni status, zaposlenje, financije ili zakonske probleme), ali ne želi mijenjati ponašanje nad kojim bi još uvijek mogao uspostaviti kontrolu. Stoga ovaj oblik ponašanja (kockanja) još ne zadovoljava kriterije patološkog kockanja. Ne zna se koliki postotak problematičnih kockara postane patološkim kockarima. Takve su osobe u početku oprezne, taktiziraju, ali brzo postanu obuzete kockanjem. Kada dobivaju, onda kockaju tako da povećavaju ulog, a kada gube, ulažu da bi vratili ulog (ili dug). Osobe u ovoj skupini imaju povećan rizik od razvoja raznih poremećaja u psihičkom funkcioniranju, a skloni su i zlouporabi duhana, alkohola i droga.

(Terminološki opisni rječnik ovisnosti)

Faze kockanja



Faza dobika

Povremeno kockanje, uzbuđenje zbog uloga i očekivanja dobitka, povećanje uloga i očekivanje velikog dobitka, maštanje o pobjeđivanju u igri.

Faza gubitka

Obuzetost kockanjem, zanemarivanje obiteljskih obaveza, laganje, nemogućnost prestanka kockanja, zanemarivanje poslovnih i ostalih obaveza.

Faza očaja

Značajno povećanje vremena provedenog u kockanju, otuđenje od obitelji i prijatelja, panika i kajanje zbog gubitaka, ilegalni i nezakoniti postupci.

Faza beznađa

Razmišljanje o samoubojstvu, pokušaj samoubojstva, rastava braka, emocionalni slom, rizična ponašanja (alkohol, droge i sl.), apstinencijski simptomi.

Kričička faza

Samokritičnost, odgovorno promišljanje i ponašanje, povratak nade u život pod kontrolom, stvarna želja za traženjem pomoći, donošenje pozitivnih odluka i prestanak kockanja.

Faza ponovne gradnje

Postavljanje ostvarivih ciljeva, vraćanje dugova, povratak povjerenja među članovima obitelji i poboljšanje obiteljskih odnosa.

Faza rasta

Smanjenje žudnje za kockanjem, bolji samouvid u situaciju, ažurno rješavanje problema, usvajanje novih životnih vještina i zdravih navika, razvoj privrženosti i osobni rast i razvoj za život pod kontrolom.

(Faze razvoja kompulzivnog kockanja i oporavka prema Robertu L. Custeru)

Kako možemo znati je li kockanje preraslo u ovisnost?

Odgovorite sami sebi na sljedeća pitanja da to saznaš:

- Je li igra počela dominirati Vašim životima? Razmišljate li puno o videoigrama ili kockanju? Planirate li intenzivno te aktivnosti u svojoj glavi i promišljate o različitim strategijama? Prilagođavate li svoje druge poslove i obveze oko vremena koje Vam preostaje nakon igranja videoigara ili kockanja?
- Uključujete li se u igranje ili kockanje kako biste si popravili raspoloženje ili pobjegli od dosade? Pomaže li Vam igranje ili kockanje da se umirite i zaboravite na neke stresove kada ste uzrujani?
- Jeste li osjetili da Vam više isti obrasci igranja ili kockanja ne izazivaju istu razinu zadovoljstva i uzbuđenja? Imate li potrebu duže ili rizičnije igrati da biste se osjećali ispunjeno? Preuzimate li veće financijske rizike?
- Jeste li pokušali smanjiti ili prestati s igrom na neko vrijeme, a da ste pritom bili razdražljivi, nemirni ili tjeskobni?
- Jesu li Vam drugi počeli prigovarati zbog vremena koje provodite u igri ili načina na koji kockate pa ste se počeli svađati i sukobljavati s njima?
- Jeste li se vratili na „stare“ obrasce igranja iako ste neko vrijeme uspješno kontrolirali vrijeme i način igranja? Jeste li osjetili da je igra opet preuzela kontrolu?

Ako je **odgovor na neka pitanja potvrđan**, tada se sigurno radi o rizičnim obrascima igranja videoigara ili kockanja. Možda nije kasno da **sami uspostavite kontrolu**. No ako je **odgovor potvrđan na više pitanja**, tada bismo Vam svakako preporučili da **potražite stručnu pomoć**. Vjerojatno Vam je potrebna podrška u tome, a stručnjaci za mentalno zdravlje Vas mogu voditi u tom procesu.