



HASARTMÄNGUSÕLTUVUSE
NÕUSTAMISKESKUS



Mängusõltuvuse olemus, riskid ja sekkumisvõimalused

Pille-Riin Kaare, kliiniline psühholoog-psühhoterapeut
MTÜ Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskus
Kaare & Pruul Psühhoteraapiapraksis
Psühhiaatriakliinik, SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla

“Nüüd on saanud selgeks, et pigem oli mäng, mitte töö inimkultuuri kujundavaks elemendiks, et inimene lõi oma miniatuurse keskkonna – sümboolse sfääri näol, milleks on mängusfäär”.

Lewis Mumford, sotsioloog



Mäng...

... on meelelahutuslik tegevus

... sisaldab arenduslikke, harivaid, sotsiaalseid, kasvatuslikke vms.
aspekte

... võimaldab eralduda reaalsusest luues reegleid, juhendeid,
illusioone

... on puhkuseks



Eesti elanikele meeldib mängida

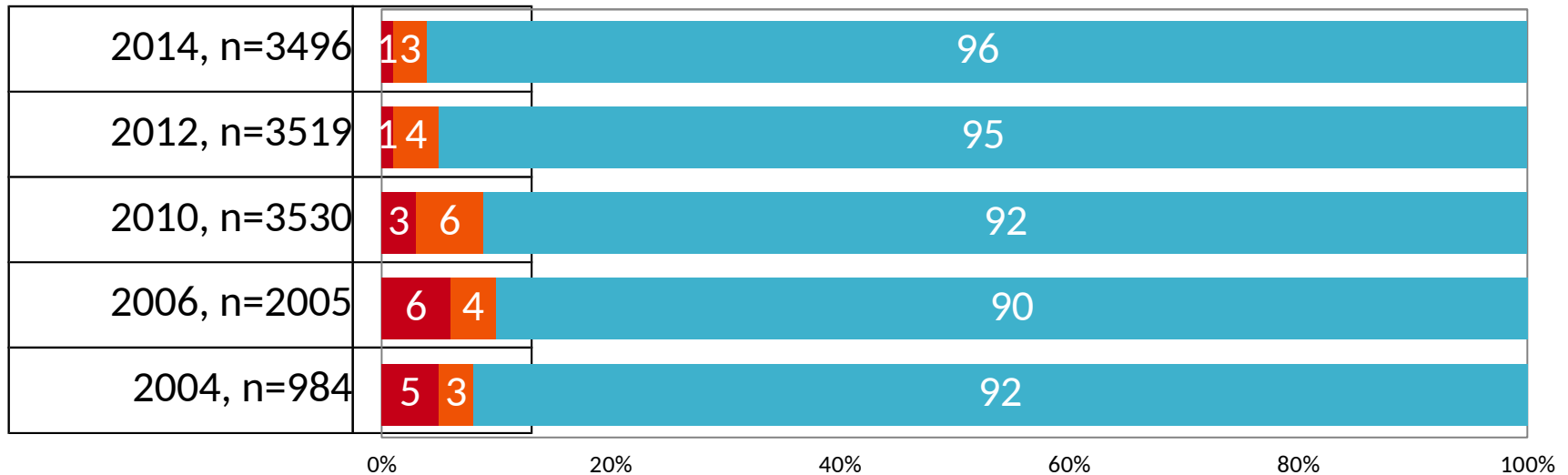
- 56% on mänginud loteriid, sh kiirloteriid
- 16% on mänginud kasiinos mänguautomaatidel
- 6% on mänginud kasiinos mängulaudadel
- 6% on on mänginud internetis hasartmänge (kasiinomängud, pokker, mängud aktsia- ja valuutaturgudel)
- 3% on osalenud kihlvedudes, spordiennustustes

Eesti elanike kokkupuuted hasartmängudega 2014, HNK ja TNS Emor, www.15410.ee

Hasartmängusõltuvuse risk elanikkonnas ja mängijate seas

Kogu elanikkonnas

- Probleemideta mängija ning mittemängija
- Mõningate probleemidega mängija
- Tõenäoline patoloogiline mängija



Iga loo taga on ... oma lugu

- Riskirühma kuulujaid on enam noorte meeste hulgas, sh. õpilased, üliõpilased.
- Mängivad sagedamini ja erinevaid hasartmänge.
- Panustavad mängu suuremad summad – al 7 eur vs kuni 7 eur.
- Tunnevad süüd, võimetust mängimist lõpetada, varjavad ja peidavad mängutõendeid, on võtnud laenu.
- Keegi pole sündinud mänguriks, esmaste mängukogemuste taga on sõprade/tuttavate kutse, huvi uudse meelelahutuse vastu. Soov raha võita on kolmandal kohal...

Diagnostilisest vaatenurgast

- RHK-10 (F63 Harjumus- ja impulsihäired, F63.0 Patoloogiline hasartmängimine) impulsikontrollihäire, mille tulemusena
- ei suuda inimene vastu seista tungile mängida hasartmänge ning mis kahjustab inimese sotsiaalseid, tööalaseid, materiaalseid ja perekondlikke väärtusi ning kohustusi.

DSM-5 *Substance Use and Addictive Disorders* category:
Gambling Disorder (www.dsm5.org)

Mängukäitumise tagajärjel aktiveerunud mehhanismid on võrreldavad ainesõltuvusega.

Sõltuvus
on aju haigus

Käitumuslik
sõltuvus

Ainesõltuvus

Biokeemilised muutused
Ajukuvamise meetodid
Geneetika
Teraapia ja ravimeetodid

- Korduv käitumine hoolimata negatiivsetest tagajärgedest
- Puudulik kontroll problemaatilise käitumise üle
- Mõnutunne, mis tekib sõltuvusobjektile mõeldes
- Tolerantsuse teke ajas
- Võõrutusnähud
- Lõpetamine ja piiramine lõppevad sageli tagasilangusega
- Kõrge levimus noorte ja nooremate täiskasvanute hulgas
- Kiire probleemkäitumise progresseerumine naistel võrreldes meestega.

Neuro-
keemia

Dopamiin Serotoniin Endogeensed
opioidid

Otsustus-
mudelid

Õppimine
Sarrustus

Käitumisökonomika
Vastumeelsus
kaotuse suhtes
Tõenäosuse
kaalumine

Kognitiivsed
moonutused
Mängija pettekujutus
Kontrolli illusioon
„Napikas“

Närvi-
ringed

Sarrustustasu /reward/

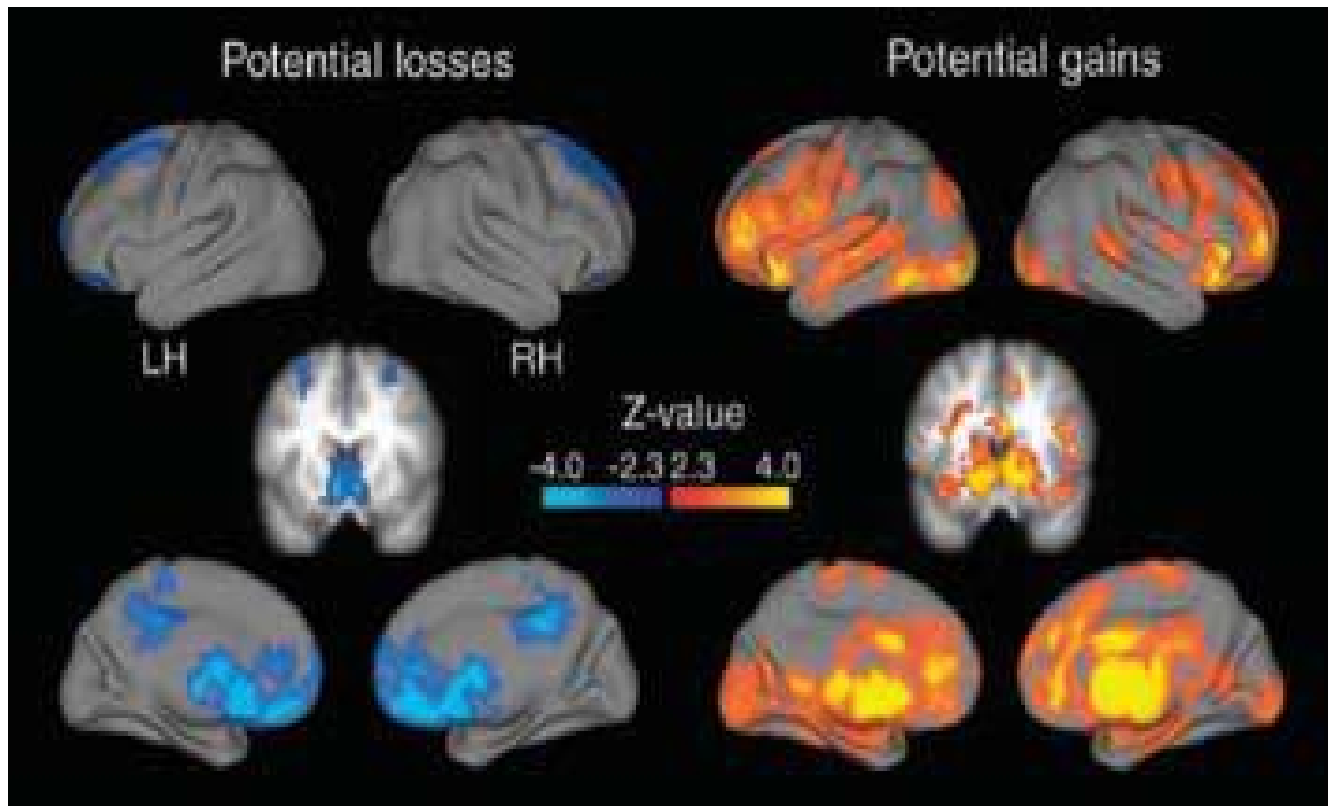
Striatum, amügdala
Ventromediaalne PFK

Kognitiivne kontrollsüsteem

Lateraalne PFK

Mängimine ja dopamiin

Asi pole rahas, vaid mängimises kui tegevuses ja võidu ootuses



Dopamiin ei vabane, kui eeldatakse kaotust
Dopamiin vabaneb võitu eeldades

Käitumismustri kujunemine

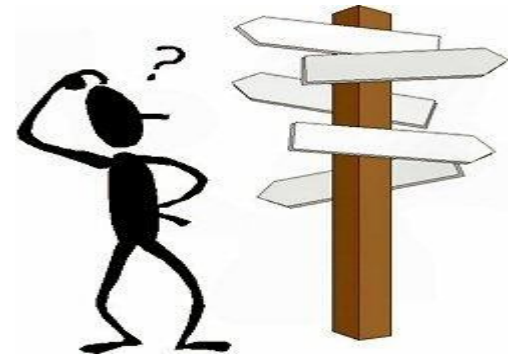
- Vahelduva võiduvõimalusega sarrustusgraafik kujundab ja säilitab mängukäitumist ja tekitab teiste käitumise kinnitajatega võrreldes eriti püsiva ja raskesti muudetava käitumismustri:



- Sarrustusefekt tuleneb autonoomse närvisüsteemi erutusest – võit tekitab elevuse, mis üldistub kontekstilisele stiimulile – erutus on seotud kaotuste seerias tekkiva võiduootusega, mis ongi antud käitumise kinnitajaks;
- Riskivalmidus suureneb kaotuse tingimustes.
- Väiksemaid võimalusi hinnatakse üle, suurt ja keskmist võimalust alahinnatakse.



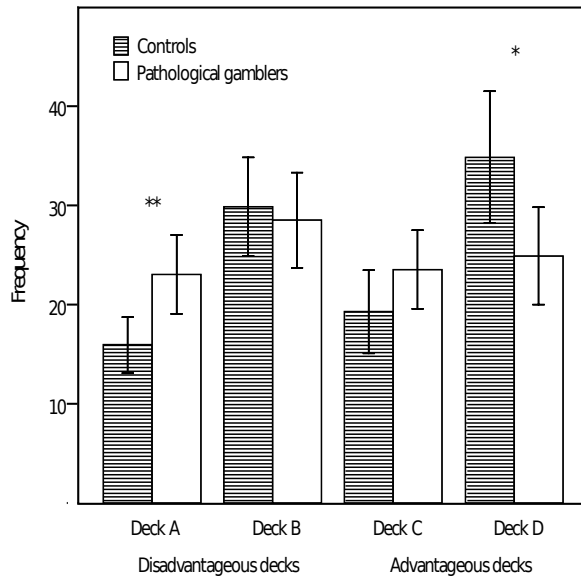
Otsused! Otsused?



- Otsustusvõime defitsiit - sarnasus neuropsühholoogiliste patsientidega, kel on kahjustus ventromediaalses prefrontaalkoores (Bechara ja Damasio, 2002).
- Kohese tasu tundlikkus (Goudriaan et al., 2006; Franken & Muris, 2005).
- Lühinägelikkus tulevikku suunatud otsustes (Bechara, 2005) ja innustus hetkelisest perspektiivist (Cavedini et al., 2002).

Otsustusstrateegiad

(Kaare, Mõttus, Konstabel, 2008)



$p < 0.05$; ** $p < 0.01$.
Usalduspiirid 95%

Kontrollgrupp õppis kiiremini vältima kõrgemat tasu sagedase karistuse tingimustes.

Mängurid olid immuunsed väikesele karistusele eelistades suuremat kohest tasu.

Lähtuvalt võitude-kaotuste sagedusest valis kontrollgrupp oluliselt enam ($p < 0.01$) harvade kaotustega kaardipakkidest B ja D.

Mängurid on tasutundlikud vaatamata sellega kaasnevale negatiivsele tagajärjele.

Mängimise psühholoogilised mudelid: kognitiivsed moonutused

- Kognitiivsest perspektiivist lähtuvalt on ülemäärane hasartmängimine kognitiivselt moonunud mõtlemine (Ladouceur & Walker, 1998, Clark, 2010).
 - Mängija pettekujutus (*the "[gambler's fallacy](#)"*) ehk kalduvus luua seoseid seosetute sündmuste vahel – kui 3x järjest olen võitnud, siis see jääbki kestma: “Ma ei saa lõpetada, sest olen võidulainel”.
 - Kontrolli illusioon (*“[illusion of control](#)”*), seostub juhuslikkuse printsiibi mittemõistmisega ja uskumusega, et juhuslikku sündmust on võimalik juhtida: “Kui ma valin loteriipileti parema käega ja enne pihku sülitän, siis saan võidupileti”.



Mängusõltuvuse kognitiiv-käitumisteraapia

- Teraapia keskne eeldus on, et mängur jätkab mängimist, kuna on säilinud ebarealistlik lootus, et tal on võimalik oma kaotustest välja tulla juhul, kui mängimist jätkab (Ladouceur & Walker, 1998).
- Ambivalentsus muutumise suhtes – rikastada KKT-d Millner´i ja Rollnick´i (1991) motivatsioonilise intervjuu elementidega (Wulfert & Blanchard, 2003).

Gambling Disorder

- Riskimine millegi väärtuslikuga lootuses saada suuremat väärtust.

American Psychiatric Association – DSM-5 (2013)



4 või enam käitumisakti viimase 12 kuu vältel:

1. Vajadus suurendada mängu pandavaid panuseid, et saavutada soovitud erutustaset;
2. Ärrituvus ja rahutus, kui peab katkestama või lõpetama hasartmängimise;
3. Korduvad ebaõnnestunud katsed kontrollida või lõpetada hasartmängimine;
4. Hõivatus hasartmängimisest (nt. minevikus toimunud mängukogemuste meenutamine, järgmise ettevõtmise planeerimine, mõtted, kuidas saada mängimiseks raha);

5. Hasartmängude mängimine on ebameeldivate tunnetega toimetulekuks (nt abituse, süütunde, ärevuse, masenduse);
6. Kaotades naaseb järgmisel päeval, et kaotust tasa teha;
7. Valetab ja varjab oma kaotusi või mängimise intensiivsust;
8. On seadnud ohtu või kaotanud olulise suhte, töö, hariduse või karjäärivõimaluse hasartmängimise tõttu;
9. Toetub teistele raha saamiseks, et kergendada hasartmängimise tagajärjel tekkinud lootusetut majanduslikku olukorda.

Test: www.15410.ee

Üles
otsida

Muuta

Õpetada sekkuma

Vallandav
stiimul

Aktiveeritud
uskumused

Automaat
mõtted

TUNG

Kasutamine
jätkub või
tagasilangus

Keskendumine
tegevuse
elluviimisele

Lubavad
uskumused

Sõltuvuse kognitiivne mudel

Õpetada sekkuma

Mängusõltuvuse KKT

- Muuta mängusõltuvust säilitavat moonutatud mõttemustrit ja käitumist.
- Vähendada mängimisest tulenevaid negatiivseid tagajärgi mängijale ja vajadusel ka tema lähedastele.
- Vältida või vähendada mängukeskkonnast tulenevaid riske (mänguvõimalused, mängukohad, mängude olemasolu).
- **Õpetada toimetulekut negatiivsete emotsioonidega (ärevus, depressioon, üksindus, stress) läbi uute strateegiate ja oskuste.**
- Rahuldada meelelahutus- ja põnevusvajadus ning sotsiaalne suhtlus läbi vähem destruktivsete ja enam tasakaalukate tegevuste.

Mängusõltuvuse kognitiiv-käitumisteraapia HNK-s

- Programmieelne hindamine
 - olukorra kirjeldamine ja hindamine, sh komorbiidsed psüühikahäired
 - eesmärgistamine: vajadus, soov, võimalused olukorra muutmiseks
- Motivatsioonifaas
- Käitumuslik sekkumine
 - käitumisahelate tuvastamine
 - kõrge riskiga olukordade tuvastamine
 - (varasemate) toimetulekustrateegiate hindamine ja modifitseerimine
- Kognitiivne sekkumine
 - töö kognitiivsete moonutuste, väärtajude ja -tõlgendustega
- Tagasilanguse ennetamine



**MÄNGURILIIN
15410**



NÕUSTAMISKESKUS



KOOLITUSKESKUS



Kontakt kliendile:

E-kiri info@15410.ee

MÄNGURILIIN: 15410

Keskused Tallinnas ja Tartus, e-nõustamine

