

A photograph of several red playing cards and red and white striped casino chips on a dark green surface. The cards are fanned out, and the chips are scattered in the foreground.

Gambling og ADHD/ADD

Afhængighed af pengespil (ludomani) er i stigning, og spillelysten i befolkningen hastigt voksende. Ved spilleafhængighed kan man ikke kontrollere, hvor mange penge man vil bruge. Man løber ind i sociale problemer, når man fx skal skaffe penge til spil eller dække underskuddet ind. Depression, angst og alkoholisme ses ofte sammen med spilleafhængighed.

AF LASSE WESTERGAARD, SOCIALRÅDGIVER, KANDIDAT I PÆDAGOGISK SOCIOLOGI

Ludomani har stærke lighedstræk til andre afhængigheds-tilstande og kaldes derfor ofte også for spilleafhængighed. Og ludomani er en hverdagsbetegnelse for det helt korrekte "patologisk spillelidenskab". Sundhedsstyrelsen definerer spillelidenskab som værende: "Karakteriseret ved hyppigt gentagne episoder af spillelidenskab, som dominerer personens liv på bekostning af sociale, arbejdsmæssige og familiemæssige værdier og forpligtelser".

Hvad er spilleafhængighed?

Du er afhængig af pengespil (ludomani) hvis du:

- Har haft to eller flere perioder med spillelidenskab det seneste år.
- Fortsætter til trods for personligt ubehag og det, at det påvirker din daglige livsførelse.
- Har en intens lyst til at spille, som er svær at kontrollere. Du kan ikke holde op, selvom du ønsker det.
- Er optaget af tanker om det at spille eller omstændighederne omkring spil.

Hvornår bør du søge hjælp?

Trangen til at spille er ude af kontrol hvis:

- Det påvirker dit forhold til andre mennesker, din økonomi eller uddannelse og arbejde.
- Du bruger stadig mere tid og energi på spil.
- Du er ude af stand til at spille mindre eller holde helt op med at spille.
- Du begår ulovlige handlinger for at dække over din spilleafhængighed.

Fælles for alle disse forhold er, at de tyder på, at du har et problem, og at du bør søge hjælp til at få styr på problemet. Jo hurtigere du søger hjælp, desto større er chancen for, at du kan komme ud af afhængigheden og leve normalt igen.

Hvorfor bliver man spilleafhængig?

Der kan være mange grunde til, at folk begynder at spille:

- Nysgerrighed
- Socialt samvær
- Ønsket om den store gevinst
- Søgen efter spænding eller søgen efter afkobling – ofte en blanding af disse grunde

Spillet kan med tiden komme til at fungere som en form for strategi for at undgå negative følelser. Spillet bliver derved en

måde at bedre éns humør og velbefindende på, og en måde at reagere på negative følelser, som kedsomhed eller stress – fx i form af skænderier med kæreste, venner eller kollegaer.

Spil udløser dopamin

Mange spiller, fordi de søger spænding og afreagerer via spil. Dette er knyttet til kemiske ubalancer i hjernen, særligt i forhold til neurotransmitteren dopamin, men også serotonin og noradrenalin. Dopamin udløses, når vi forventer, at der vil ske noget lystbetonet, fx indtagelse af mad, sex og spil. Dette gør, at vi opsøger de pågældende aktiviteter igen og igen. Det tyder på, at mekanismerne bag afhængighed af spil ligner mekanismerne bag afhængighed af alkohol og narkotika.

Faktorer der øger din risiko for at blive afhængig af at spille

Der er flere faktorer, som måske øger risikoen for at du bliver afhængig af at spille. Nogle af de vigtigste er:

- Stofmisbrug eller problemer med humørsvingninger.
- Alder. Jo yngre du er, når du starter med at spille, jo større er risikoen for at blive afhængig.
- Har du forældre, der har udviklet en spilafhængighed, så forøges risikoen for at du også kan blive afhængig af at spille
- Depression. Mange ludomane har en depression, som skal behandles. Ludomanien er en form for flugt fra denne depression
- ADHD.

Hvor kan du få hjælp?

- StopSpillet.dk er Spillemyndighedens uvildige og fortrolige hjælpelinje, hvor du kan få gratis telefonisk rådgivning om problematisk spil. StopSpillet hjælper både spillere, pårørende og fagpersoner. På StopSpillet finder du også en oversigt over alle de gratis behandlingstilbud, der er mod spilafhængighed for både spillere og pårørende. StopSpillet, tlf. 70 22 28 25 eller www.stopspillet.dk
- Center for Ludomani(www.ludomani.dk).
- Hvis man har brug for en pause fra muligheden for at kunne spille, kan man udelukke sig selv fra spil gennem ROFUS: læs mere på www.rofus.nu. ♦

Læs mere om ADHD og misbrug på adhd.dk under menu-punktet "Livet med ADHD".

Du er også altid velkommen til at kontakte ADHD-foreningens socialrådgiver på telefon 53 72 99 08.