

Evidensbaserad psykologisk behandling vid spelberoende

Henrik Josephson

Psykolog

Forum, CPF, Karolinska institutet

Innehåll

- Spelberoende liknar substansberoende: Likartad behandling
- Evidensbaserad behandling finns
 - Motiverande samtal (MI)
 - Kognitiv beteendeterapi (KBT)
- Evidensbaserad behandling för vem?
 - Få med problem söker behandling
 - De som söker svarar olika på behandling
- Att tänka på vid planering av behandlingsprojekt

Spelberoende enligt DSM-IV

1. Upptagenhet
2. Tolerans
3. Kontrollförlust
4. Abstinens
5. Sociala konsekvenser
6. Flykt
7. Lögner
8. Kriminalitet *
9. Jaga förluster
10. Ekonomiskt beroende

Spelberoende = 5-10 kriterier uppfyllda under längre tid

Spelproblem = 3-4 kriterier uppfyllda

Spelberoende och substansberoende

1. **Upptagenhet**
2. **Tolerans**
3. **Kontrollförlust**
4. **Abstinens**
5. **Sociala konsekvenser**
6. **Flykt**
7. **Lögner**
8. **Kriminalitet**
9. **Jaga förluster**
10. **Ekonomiskt beroende**



Likheter enligt DSM-IV

Unikt för spelberoende

Likheter mellan spelberoende och substansberoende

- Hög prevalens bland unga, lägre bland äldre
- Liknande återfallsbenägenhet, ca 10% klarar sig helt utan återfall första året efter inlett försök att sluta
- Anhöriga drabbade i hög utsträckning
- Spel & alkohol – starkt förankrat i vissa sociala sammanhang

MI och KBT vid spelberoende

- Metaanalys, 25 kliniska prövningar där KBT-interventioner (inklusive MI) för spelproblem jämförts med en kontrollgrupp (Gooding & Tarrier, 2009)
- Ett stort antal (kombinationer av) KBT-tekniker visade sig vara effektiva vid behandling av spelberoende.
 - Spelberoende är ett komplext problem, ofta finns parallella diagnoser, mångfalden av KBT-tekniker kan vara en styrka

Forts. MI och KBT vid spelberoende

- KBT hade stor och signifikant effekt på minskat spelbeteende 3 månader efter avslutad behandling
 - Fortsatt signifikant effekt 6, 12 och 24 månader efter avslutad behandling
- Resultatet gäller för behandling Individuellt och i grupp
- Med och utan manual
- Antal sessioner från 4 till 112 (medel 14,5)
- Resultatet gäller för olika spelformer t.ex. spelautomater, poker hästar

Svensk studie från 2010 visar att MI & KBT har effekt vid behandling av spelproblem

- 4 sessioner individuell MI jämfördes med 8 x 3-tim sessioner KBT i grupp.
- Båda behandlingarna var signifikant bättre än att stå på väntelista
- Ingen skillnad i effektivitet kunde hittas mellan behandlingarna
- MI var 4 gånger så kostnadseffektivt som KBT räknat i terapeuttid per klient

(Carlbring, Jonsson, Josephson & Forsberg ,2010)

MI och KBT kan kombineras

- 1-4 MI-samtal är i många fall allt som behövs för att få en förändringsprocess i rullning, många klarar resten på egen hand (oavsett grad av spelproblem)
- Andra klienten behöver fylla på med information och träna på saker för att komma vidare = övergå till KBT
- MI som ”förbehandling” till KBT ökar både följsamhet och kvarstannande i behandling
(Hetteima, Steele & Miller, 2005)

Få söker behandling

- Mindre än 10% av spelmissbrukare söker behandling
 - Vill lösa problemet på egen hand
 - Skam
 - Förnekelse av problemet
 - Bristande behandlingsutbud mindre vanligt skäl

Klienter svarar olika på behandling

- Mindre chans att lyckas i behandling om
 - Deprimerad
 - Alkoholmissbruk
 - Låg inkomst
 - Saknar social support

Att tänka på inför start av behandling för spelberoende

- Det kan ta tid att nå ut med att behandlingen finns
- Mindre än 10% av alla med spelproblem söker behandling, ofta tar anhöriga första kontakten – Anhörigstöd! – CRAFT!
- Spelare har ofta inte bara problem med spel
- Kontakten med andra vårdgivare är viktig

Att tänka på inför start av behandling för spelberoende

- Överväg om behandlingen ska ges i grupp eller individuellt, kan ta tid att fylla en grupp
- Kombinera MI och KBT för att få bästa möjliga behandlingsresultat
- Behandlingspersonal med kunskap om KBT, MI, annat beroende och psykiatri kommer få stor nytta av sina kunskaper vid behandling av spelberoende

Exempel på KBT-tekniker vid behandling av spelberoende

Förklaringsmodell för spelberoende

- hjärnans belöningssystem
- Sociala faktorer bakom spel
- Inlärningsteori
 - Enkelt att spela, ger snabb effekt på känslor, ibland maximalt positiv förändring
 - Intermittent förstärkning gör att spelandet vidmakthålls trots negativa konsekvenser
 - Negativ förstärkning, spelar för att slippa sug och jobbiga tankar

Exempel på KBT-tekniker vid behandling av spelberoende

- Kognitiv omstrukturering
 - Utmana orealistiska tankar förknippade med spel, ersätt dessa med realistiska tankar
 - Ritualer/tankar påverkar utfallet
 - Överskatta inverkan av skicklighet
 - Större chans vinna efter förlust
 - Illusioner om hur en vinst skulle förändra livet

Exempel på KBT-tekniker vid behandling av spelberoende

- Kartläggning av spelbeteende: Time line follow back (TLFB)
 - Tid och pengar som används till spel
- Kartläggning av situationer som utlöser spel (från Inventory of Drinking Situations IDS-100)
 - Obehagliga känslor
 - Fysiskt obehag
 - Behagliga känslor
 - Testande av personlig kontroll
 - Sug och frestelser
 - Konflikter med andra
 - Socialt tryck
 - Trevlig samvaro
 - Pengar

Exempel på KBT-tekniker vid behandling av spelberoende

- Planering av alternativa aktiviteter
 - Undvika ”vita knogars nykterhet”
- Stimulus kontroll
 - Spärra sidor på internet
 - Inte vistas på vissa platser
 - Begränsa tillgång på pengar
- Hantera sug
 - In vivo exponering med responsprevention
 - Imaginär desensibilisering

Exempel på KBT-tekniker vid behandling av spelberoende

- Pengar
 - Budget
 - Skriva ner svart på vitt, insatser, vinster, förluster
- Strukturerad problemlösning
- Social färdighetsträning
- Träna kommunikationsfärdigheter
- Avslappning

Exempel på KBT-tekniker vid behandling av spelberoende

- Återfallsprevention
 - Kartlägga riskfaktorer för återfall
 - Abstinence violation effect
 - Nödplan för oväntade händelser och inlett återfall
 - Stoppkort
- Motiverande samtal
 - Utforska, locka fram och förstärka klientens egna motiv för att göra en förändring

www.forumforskning.se



**Ladda
ner
gratis!**

**Nu finns självhjälsmanualen
”Första hjälpen vid spelproblem”**