

KBT behandling vid spelberoende

RFMA konferens om spel och spelmissbruk 2011-02-02

Henrik Josephson
Psykolog, Beroendecentrum Stockholm
Doktorand, Karolinska Institutet, CNS missbruk/beroende

Innehåll

- En klinisk definition av spelberoende
- Spelberoende och substansberoende – likheter och skillnader
- Vad säger forskningen om KBT vid spelberoende
- Exempel på KBT-tekniker vid behandling av spelberoende
- Råd och tips inför start av behandling av spelberoende
- Exempel på en manualbaserad behandling som innehåller MI och KBT

En klinisk definition av spelberoende Diagnostiska kriterier enligt DSM-IV

- Enligt DSM-IV är spelberoende en impuls kontrollstörning
 - Pyromani - Kleptomani
 - Trichotillomani - **Spelmani**
- I DSM-IV beskrivs 10 kriterier (beteendemönster) som indikerar negativa konsekvenser av spelande
 - 5-10 kriterier uppfyllda = Spelberoende
 - 3-4 kriterier uppfyllda = Spelproblem
- Spelberoende har många likheter med substansberoende

En klinisk definition av spelberoende (DSM-IV)

Upptagenhet

Spelberoende: Tänker ständigt på spel t.ex. tidigare spelupplevelser, planera nästa speltillfälle eller skaffa pengar att spela med.

Substansberoende: Mycket tid ägnas åt att försöka få tag på substansen, nyttja substansen eller hämta sig från substansbrukets effekter

En klinisk definition av spelberoende (DSM-IV)

Tolerans

Spelberoende: Behöver spela med allt större summor för att uppnå den önskade spänningseffekten.

Substansberoende: Ett behov av påtagligt ökad mängd av substansen för att uppnå samma rus eller annan önskad effekt

En klinisk definition av spelberoende (DSM-IV)

Kontrollförlust

Spelberoende: Har flera gånger misslyckats med att kontrollera, begränsa eller sluta spela.

Substansberoende: Varaktig önskan om eller misslyckade försök att begränsa eller kontrollera substansbruket. Substansen används ofta i större mängd eller under en längre period än vad som avsågs

En klinisk definition av spelberoende (DSM-IV)

Abstinens

Spelberoende: Blir rastlös eller irriterad vid försök att begränsa eller sluta med spel.

Substansberoende: abstinenssymtom som är karaktäristiska för substansen

En klinisk definition av spelberoende (DSM-IV)

Sociala konsekvenser

Spelberoende: Har äventyrat eller förlorat en viktig personlig relation, anställning, utbildnings- eller karriärmöjlighet på grund av spel.

Substansberoende: Viktiga sociala aktiviteter, yrkes- eller fritidsaktiviteter överges eller minskas på grund av substansbruket

En klinisk definition av spelberoende (DSM-IV)

Flykt

Spelberoende: Spelar för att slippa tänka på sina problem eller för att söka lättnad från nedstämdhet (t.ex. hjälplöshetskänslor, skuld, ångest, depression).

En klinisk definition av spelberoende (DSM-IV)

Lögner

Spelberoende: Lögner Ljuger för anhöriga, terapeuter och andra personer för att dölja vidden av sitt spelande.

En klinisk definition av spelberoende (DSM-IV)

Kriminalitet

Spelberoende: Har begått brott som förfalskning,
Bedrägeri, stöld eller förskingring för att finansiera sitt
spelande.

En klinisk definition av spelberoende (DSM-IV)

Jagar förluster

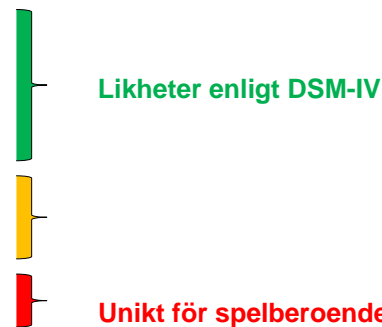
Spelberoende: Efter att ha spelat bort pengar återvänder
man ofta en annan dag för att revanschera sig.

En klinisk definition av spelberoende (DSM-IV)

Ekonomiskt beroende

Spelberoende: Ekonomiskt beroende. Förlitar sig på att andra kan ordna fram pengar för att lösa en ekonomisk krissituation som uppstått på grund av spel.

Spelberoende - likheter och skillnader med 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

Människor som söker behandling för spelberoende har ofta parallella problem

- Nedstämdhet
- Ångest
- Missbruk av alkohol och/eller narkotika

Vad säger forskningen om KBT-behandling vid spelberoende?

- Gooding & Tarrrier (2009) har gjort en metaanalys och översikt, tittat på 25 kliniska prövningar där KBT-interventioner för spelproblem jämförts med en kontrollgrupp och analyserat effekten....
- Ett stort antal (kombinationer av) KBT-tekniker visade sig vara effektiva vid behandling av spelberoende.
 - Spelberoende är ett komplext problem, ofta finns parallella diagnosermångfalden av tekniker kan vara en styrka

Vad säger forskningen om KBT-behandling 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 KBT Individuell- 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

Exempel på KBT-tekniker vid behandling av spelberoende

- Förklaringsmodell för spelberoende
 - hjärnans belöningssystem
 - Inlärningsteori
 - Sociala faktorer bakom spel
- Kognitiv omstrukturering
 - Utmana orealistiska tankar förknippade med spel, ersätter dessa med realistiska tankar
 - Förlorar jag många gånger ökar sannolikheten att jag vinner
 - Folk respekterar mig när jag satsar stort utan att verka bry mig
 - Endast med en storvinst kan jag gottgöra mina nära och kära
 - Det här är sista gången jag spelar

Exempel på KBT-tekniker vid behandling av spelberoende

- Kartläggning av situationer som utlöser spel
 - Formulär med frågor om situationer som stimulerar till spelande

- 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
 - Tänk inte på en rosa en elefant

- Stimulus kontroll
 - Spärra sidor på internet
 - Inte vistas på vissa platser
 - Begränsa tillgång på pengar

- 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

Råd och tips inför start av behandling

- Det kan ta tid att nå ut med att behandlingen finns
- Endast 3% 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

Läs mer: Öppenvårdsprojekt för spelberoende

www.fhi.se



Råd och tips inför start av behandling

- 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

Läs mer: Öppenvårdsprojekt för spelberoende

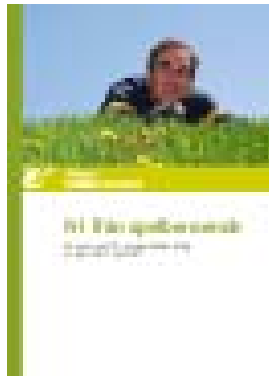
www.fhi.se



Hitta utbildning om spelberoende:
www.forumforskning.se



Ladda ner manualen gratis:
www.fhi.se



**Fri från spelberoende –
Gruppbehandling utifrån KBT och MI**

1. Introduktion
2. Förklaringsmodell för spelberoende
3. Sug och sughantering
4. Tankefällor
5. Motivation och förändring
6. Ekonomi och budget
7. Återfallsprevention
8. Repetition och tillbakablick

henrik.josephson@ki.se

25