II Międzynarodowa Konferencja:
Patologiczny hazard i inne uzależnienia behawioralne
Warszawa, 25-26 listopada 2014

Profilaktyka i terapia patologicznego hazardu inaczej – przykłady krajów zachodnich

Bernadeta Lelonek-Kuleta
Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
bernadetalelonek@kul.lublin.pl

Samoleczenie?

* Znane jest zjawisko „samowyleczenia”
* Niektórzy uzależnieni próbują sami radzić sobie ze swoim problemem
* Według niektórych, skuteczność wszystkich form wsparcia (formalnego i nieformalnego) dla osób uzależnionych jest porównywalna (Orford, 2001)
* Mniej niż 10% patologicznych graczy udaje się do specjalisty (Suurvali, Hodgins, Toneatto, Cunningham, 2008, USA, Australia)
  * Wstyd
  * Trudny dostęp
  * Brak wiary w skuteczność wsparcia
  * Koszty (Rockloff, Shoffield, 2004)

* Niewiele doświadczeń i badań dotyczących skuteczności wsparcia on-line dla hazardzistów:
* Cooper, 2004
  * Forum „Gaweb” (1996-2001) badania 50 zarejestrowanych graczy – 70% deklaruje pozytywny wpływ aktywności na forum, zmniejszenie nasilenia problemu grania, przełamanie oporu wobec terapii tradycyjnej i w efekcie podjęcie jej
* Carlbring, Smit, 2008
  * 8-tygodniowe interwencje poznawczo-behawioralne (+ kontakt e-mailowy i telefoniczny co tydzień), 34 uczestników (+ grupa kontrolna), znaczące pozytywne zmiany bezpośrednio po, oraz 6, 18 i 36 miesięcy później.

* **Programme internet de traitement du jeu excessif.** Dr. Ariane Zermatten, Dr. Christian Osiek, Dr. Françoise Jermann, Dr. Yasser Khazaal, Dr. Guido Bondolfi, Klinika w Genewie

Zalety terapii przez Internet:

* Dostępność o każdej porze i każdego dnia
* Dostępność w każdym miejscu
* Zmniejszenie poczucia stygmatyzacji (Rochlen, Zack, Speyer, 2004),
* Gwarancja anonimowości (Cooper et Doucet, 2002)
* Forma pisana może być sama w sobie terapeutyczna (Rochlen et al., 2004)

* **Programme internet de traitement du jeu excessif.** Dr. Ariane Zermatten, Dr. Christian Osiek, Dr. Françoise Jermann, Dr. Yasser Khazaal, Dr. Guido Bondolfi

* Rekrutacja przez ogłoszenia w prasie, Internecie, na stronie programu (www.jeu-traitement.ch)
* Po wykonaniu zadania uczestnik otrzymuje komentarz odnoszący się do jego odpowiedzi
* Co tydzień uczestnik otrzymuje e-mail od specjalisty (psycholog, lekarz) zawierający: informację zwrotną dotyczącą jego pracy, wzmacnianie motywacji do kontynuowania pracy, wyjaśnienia dotyczące zawartości modułu, odpowiedzi na pytania uczestnika
* Każdy moduł może być realizowany w odstępie min. 1 tygodnia
* Uczestnicy mają zapewnioną ochronę danych, które są przesyłane przez zabezpieczone łącza.

Programme internet de traitement du jeu excessif. Dr. Ariane Zermatten, Dr. Christian Osiek, Dr. Françoise Jermann, Dr. Yasser Khazaal, Dr. Guido Bondolfi

* Realizatorzy - Hôpitaux Universitaires de Genève oraz Groupement Romand d'Etudes des Addictions GREA (w ramach programu „*Programme intercantonal de lutte contre la dépendance au jeu*”

* Program oparty na podręczniku R. Ladouceur i Stella Lachance
* Obejmuje 8 modułów, z których każdy zawiera wyjaśnienie celu i zadania do wykonania

* **Programme internet de traitement du jeu excessif**. Dr. Ariane Zermatten, Dr. Christian Osiek, Dr. Françoise Jermann, Dr. Yasser Khazaal, Dr. Guido Bondolfi

RISIKO

Accueil Contact Se connecter

Accueil



Qu'est-ce que le jeu excessif ?
- Le jeu excessif
- Quelques chiffres
- Signes du jeu excessif
- Evolution et conséquences négatives
- Les causes du jeu excessif



Le jeu vous pose problème, que faire?
- Est-ce que je joue trop?
- Les différentes aides possibles
- Le programme de traitement



L'un de mes proches joue, que faire?
- Pour aider le joueur
- Pour vous aider



Le changement et moi
- Les stades de changements
- Suis-je motivé pour changer



Liens et ressources utiles
- Quelques références
- Qui consulter ?

Vous avez l'impression que les jeux d'argent vous posent un problème ?

VOUS N'ÊTES PAS LE SEUL !!!

Environ 3 personnes sur 100 souffrent ou ont souffert d'un problème de jeu au cours de leur vie!

Sur ce site, vous trouverez de l'information sur le jeu excessif, ses causes et ses conséquences. Vous aurez également la possibilité de participer à un programme de traitement en 8 étapes qui vous aidera si vous voulez mieux comprendre votre comportement de jeu et le modifier.
Vous pouvez consulter les informations sur le jeu disponibles sur le site en sélectionnant les rubriques qui vous intéressent, ou vous rendre directement sur la partie concernant le programme de traitement en cliquant ici.

Pseudonyme :

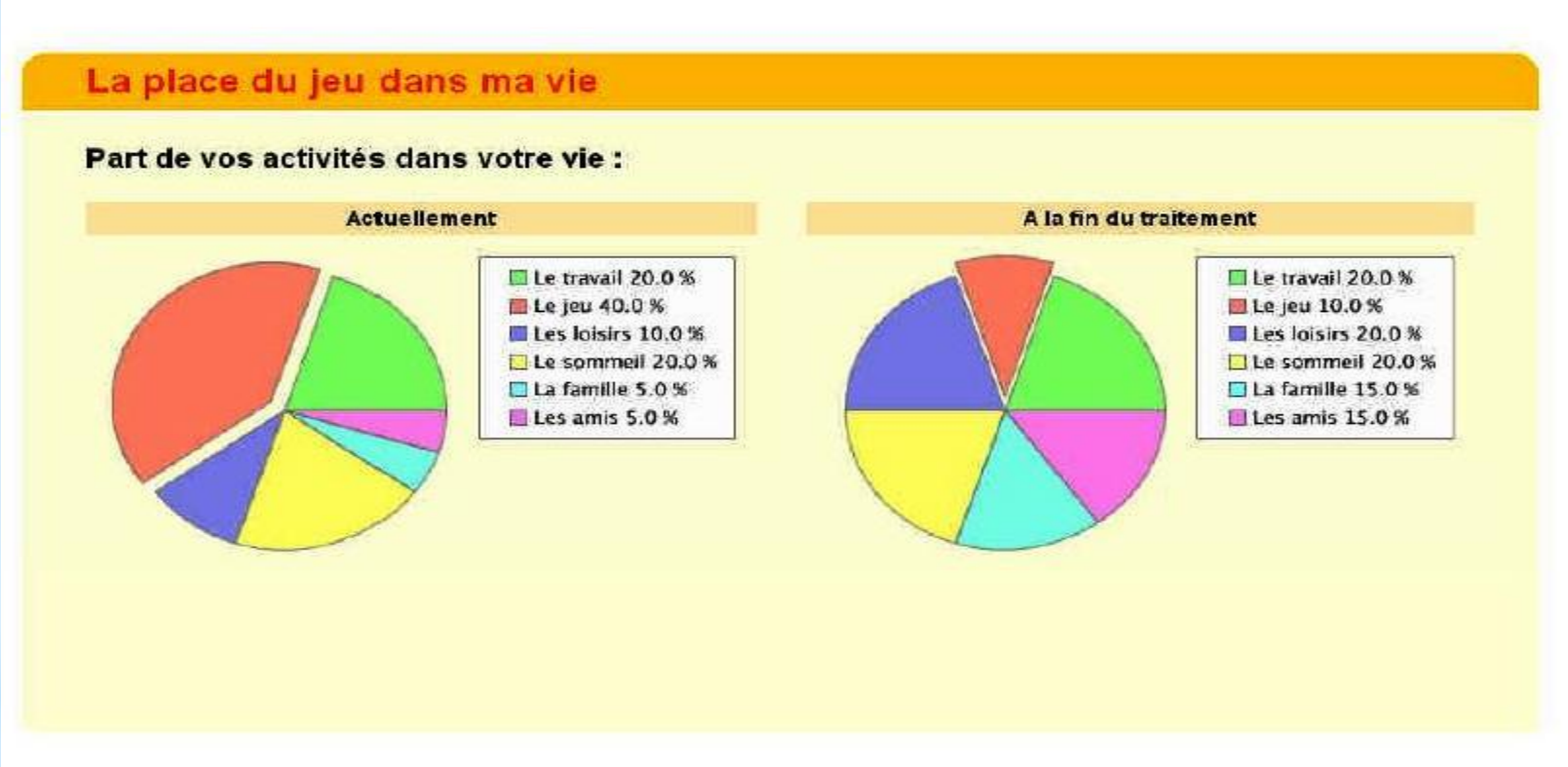
Mot de passe :

Connexion

Mot de passe oublié?

Si vous désirez arrêter de jouer ou si vous connaissez quelqu'un qui a un problème avec le jeu, ce site peut vous aider.

* Moduł 1 – Budowanie motywacji i cele do osiągnięcia
  * Miejsce grania w moim życiu



* **Programme internet de traitement du jeu excessif.** Dr. Ariane Zermatten, Dr. Christian Osiek, Dr. Françoise Jermann, Dr. Yasser Khazaal, Dr. Guido Bondolfi

* Mój cel: abstynencja czy ograniczenie grania?
* Dziennik grania: na zakończenie każdego modułu:

Journal du jeu

Rappel : mon objectif est d'investir au maximum 100 CHF, en jouant au maximum 2 fois et de jouer au maximum pendant 30 Min.

	Lundi 07.04.2008	Mardi 08.04.2008	Mercredi 09.04.2008	Jeudi 10.04.2008	Vendredi 11.04.2008	Samedi 12.04.2008	Dimanche 13.04.2008
J'ai l'impression que mon problème de jeu est sous contrôle 0 = pas du tout, 50 = modérément 100 = complètement							
Mon envie de jouer était 0 = nulle, 50 = moyenne, 100 = extrêmement forte							
J'ai joué ?	◉ Oui ○ Non	○ Oui ◉ Non	○ Oui ◉ Non	◉ Oui ○ Non	○ Oui ◉ Non	○ Oui ◉ Non	◉ Oui ○ Non
Pendant combien de temps ai-je joué ?							
Combien d'argent ai-je misé ?							
Comment me suis-je senti ? (ex : anxieux, irritable)	Ajouter	Anxieux Modifier	Ajouter	Ajouter	Ajouter	Ajouter	Ajouter
Y a-t-il eu des événements marquants ce jour là ?							

Valider

*Moduł 2 – Sytuacje ryzyka zagrania

Mes situations à risque

0 — Aucun risque
5 — risque moyen
10 — très à risque

Il m'arrive d'aller jouer	Niveau de risque
Lorsque j'ai des problèmes d'argent	
Lorsque je m'ennuie, je suis inactif, je n'ai rien à faire	
Lorsque je consomme de l'alcool, des drogues, etc.	
Lorsque je vis des problèmes relationnels à la maison	
Lorsque je vis des problèmes relationnels au travail	
Lorsque je ressens des émotions désagréables (stress, déprime)	
Lorsque je ressens des émotions agréables (joie, excitation)	
Lorsque des gens m'incitent à jouer	
Lorsque je ne m'entends pas bien avec les autres	
Lorsque je souhaite tester ma propre maîtrise, ma volonté	
Lorsque je reçois mon salaire ou que j'ai mon porte-monnaie plein d'argent	
Lorsque je me sens seul	
Lorsque je veux « me refaire » ou gagner de l'argent	
Lorsque je passe devant un café où l'on peut miser de l'argent	
Lorsque je passe devant un casino	
Autre, veuillez préciser :	

Ajouter la situation

Valider

Que faire dans une situation à risque ?

Pour faire face à l'ennui ou à l'inactivité :

- ☐ Je planifierai mes activités à l'avance
- ☐ Je jouerai à des jeux qui n'impliquent pas d'argent (tennis, bowling, billard, etc.)
- ☐ J'éviterai de me retrouver seul
- ☐ J'identifierai des buts concrets que j'aimerais accomplir (par ex. apprendre une langue, faire du sport, voir mes amis, etc.)
- ☐ Je reprendrai les activités que je faisais avant de jouer
- ☐ Autre stratégie, veuillez préciser: _____

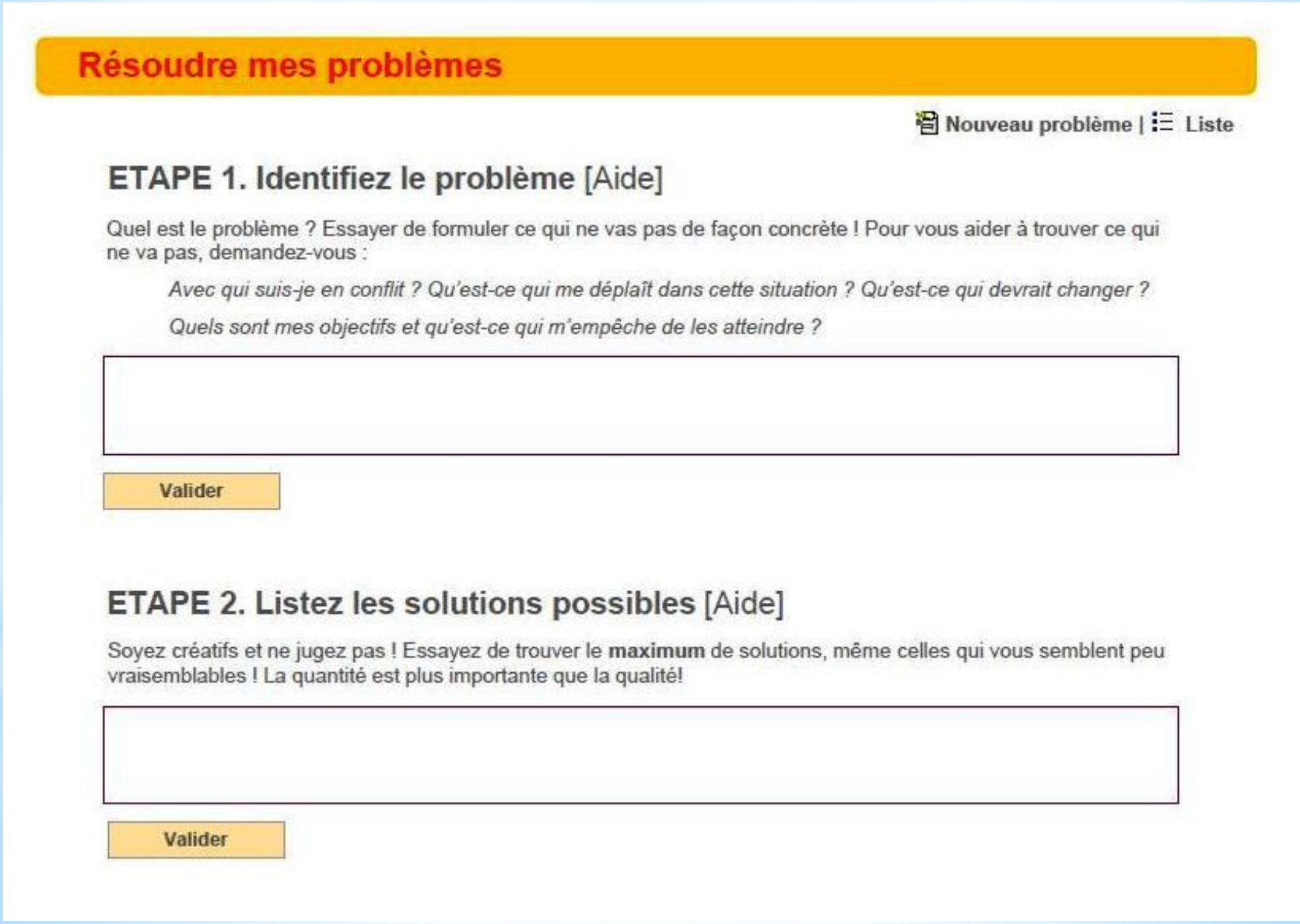
Pour contrôler l'effet de l'alcool et des drogues sur mes habitudes de jeu

- ☐ Je ne boirai que des boissons non alcoolisées dans des établissements de jeu ou lorsque je joue
- ☐ Lorsque je me rendrai dans un établissement de jeu, je serai toujours accompagné d'une personne qui sait que mon problème de jeu est lié à ma consommation de drogue ou d'alcool
- ☐ Je resterai à la maison ou chez des amis lorsque j'aurai envie de boire de l'alcool
- ☐ Autre stratégie, veuillez préciser: _____

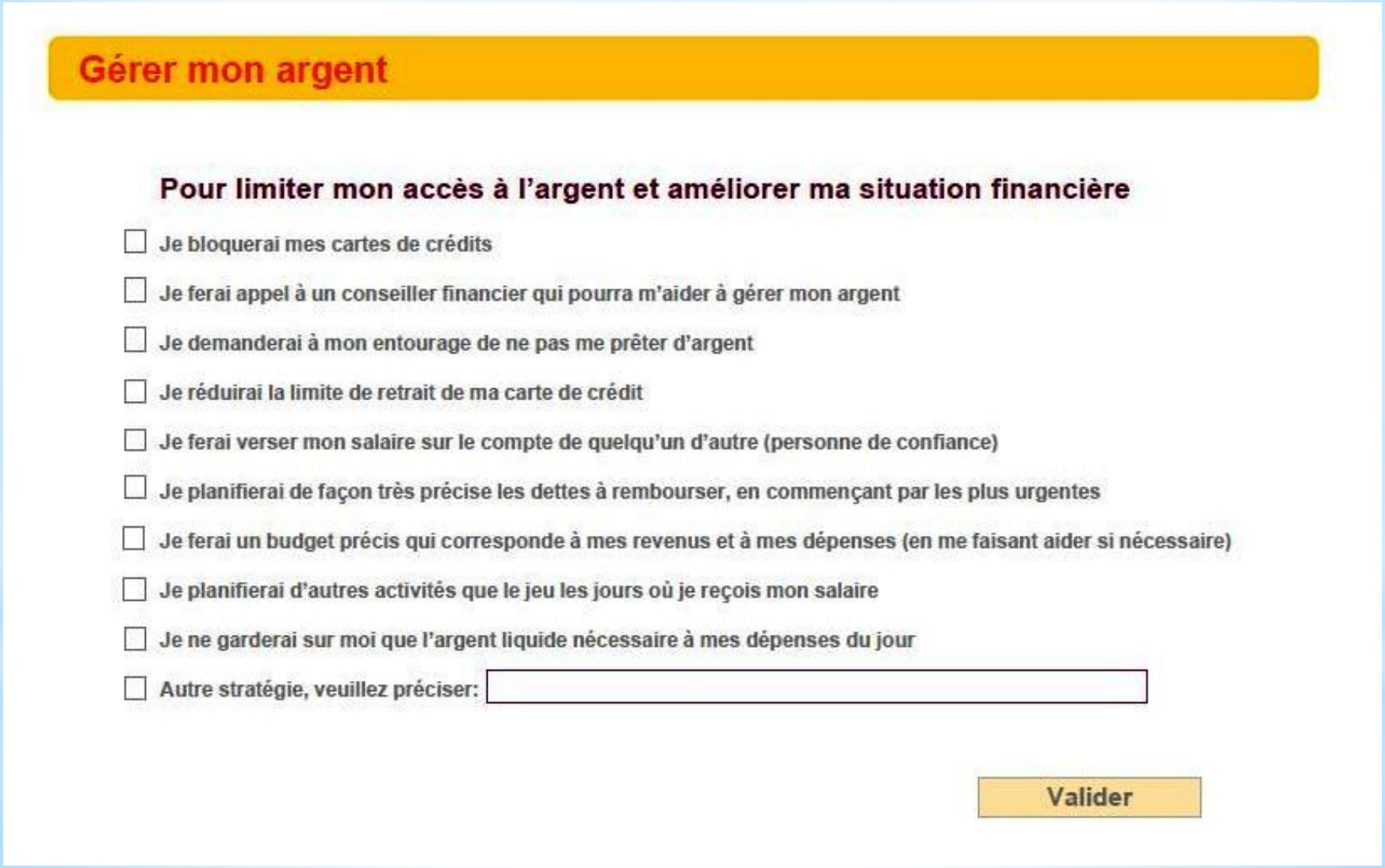
Pensez-vous que vous pourrez appliquer ces stratégies ?



*Moduł 3 – Rozwiązywanie problemów



*Moduł 4 – Zarządzanie czasem i pieniędzmi



* Moduł 5 – Samoobserwacja własnego grania
* Moduł 6 – Pojęcie przypadku

L'indépendance des tours

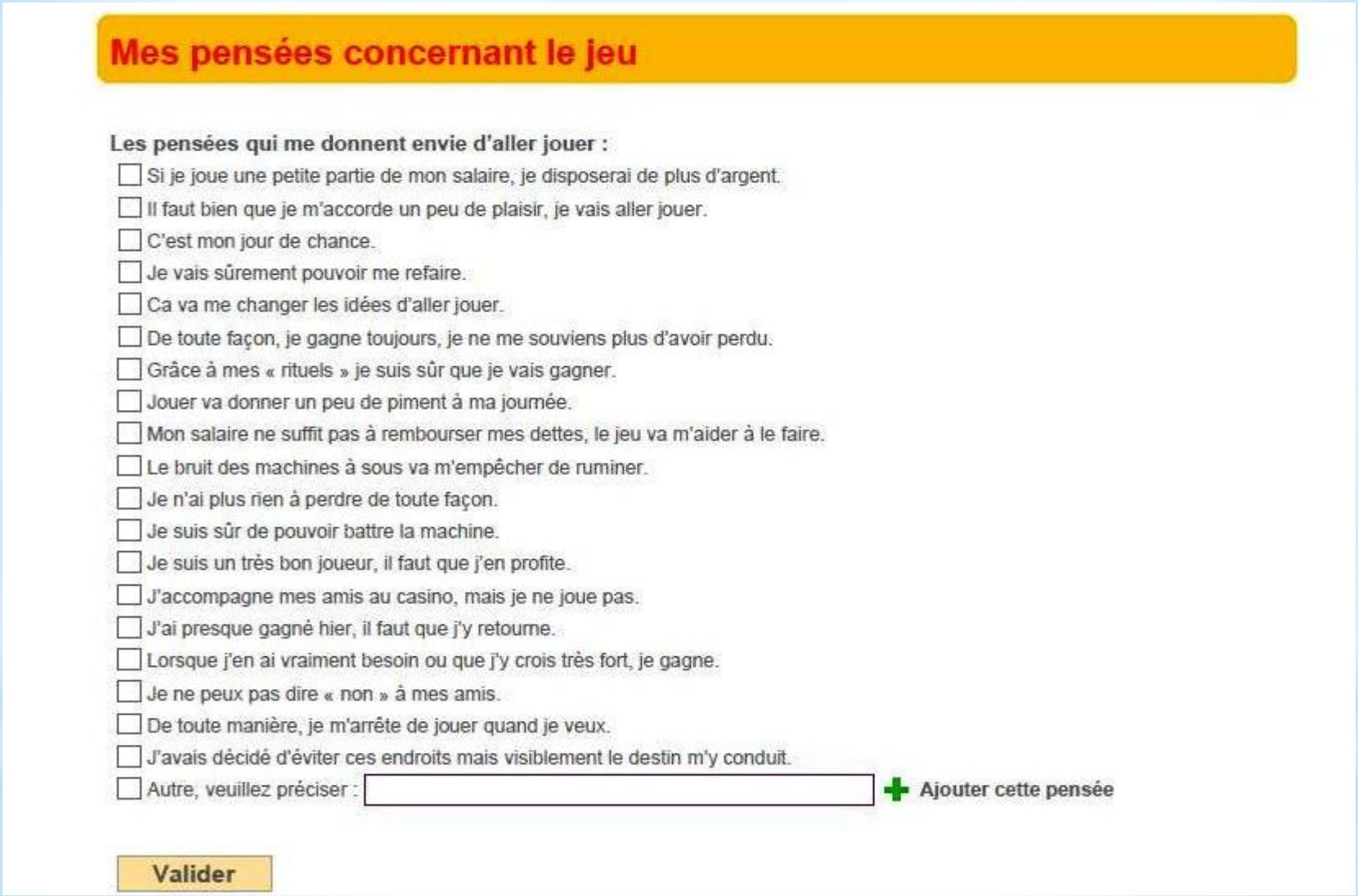
Voici trois séries de lancers d'une pièce qui a un côté pile et un côté face (la pièce n'est pas truquée).

1.
2.
3.



De quel côté (pile ou face) pensez-vous que la pièce tombera au prochain lancer, symbolisé par le point d'interrogation?

*Moduł 7 – Myśli prowadzące do zagrania



Moduł 8 - Zapobieganie nawrotom

* Wstępna ewaluacja – czterech użytkowników, ocena modułów w skali 0-10
* Uczestnicy pozytywnie ocenili program, uznali jego zawartość za adekwatną do specyfiki doświadczanych przez nich problemów oraz pomocną w pracy nad zmianami
* Pozytywna ocena „dziennika grania” – pomagającego na bieżąco dostrzegać i analizować własne zmiany w zakresie grania
* Cel – ewaluacja programu na podstawie 80 osób (40 w programie) – nie osiągnięty
* Aktualnie – praca nad udoskonaleniem programu (m.in. aplikacja na smartfon)

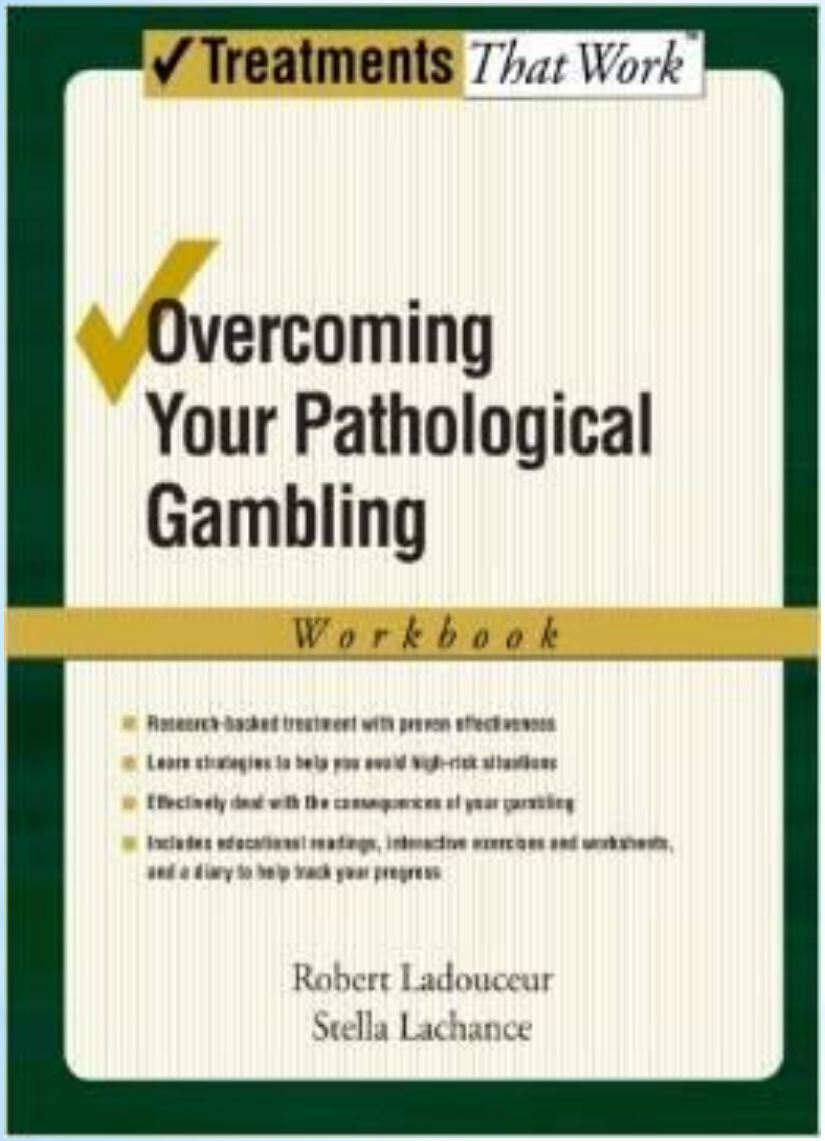
* Dodatkowe informacje dzięki uprzejmości: Yasser Khazal, Frédéric Richter (GREA)

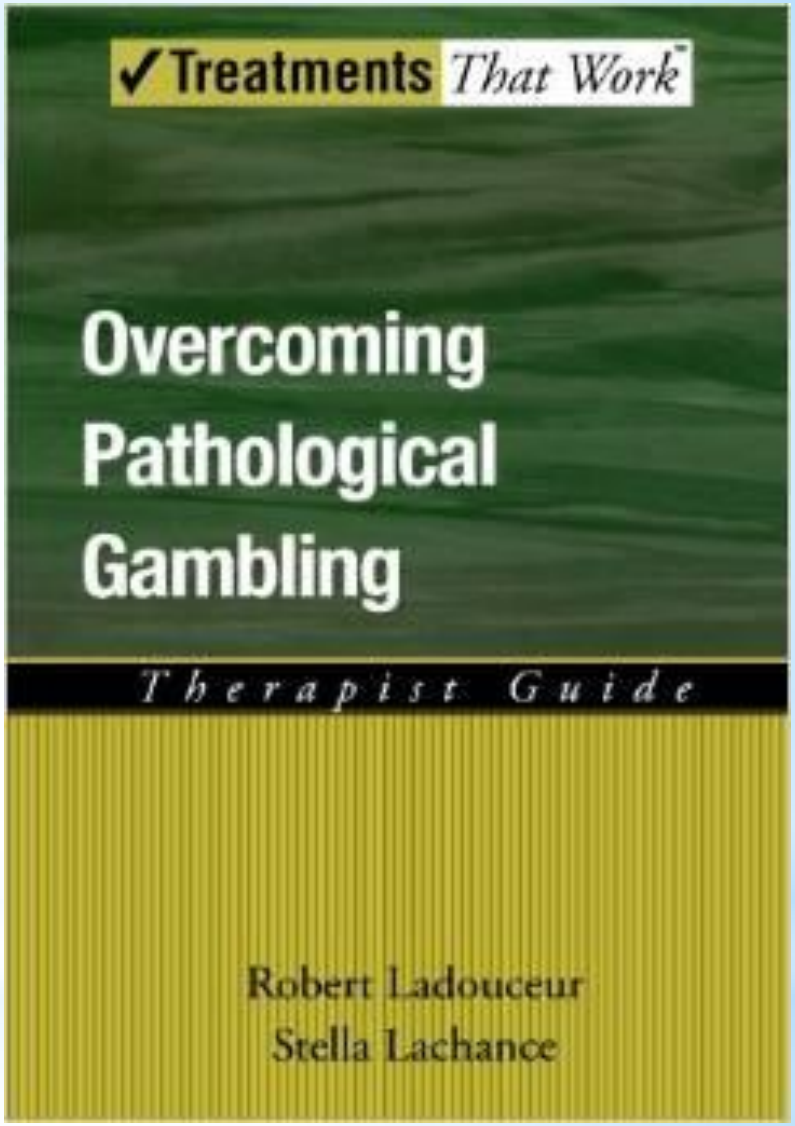
* **Programme internet de traitement du jeu excessif.** Dr. Ariane Zermatten, Dr. Christian Osiek, Dr. Françoise Jermann, Dr. Yasser Khazaal, Dr. Guido Bondolfi

* 2nd European Congress for Social Psychiatry
« Social Psychiatry in the Age of Informatics »

* The Swiss Society for Social Psychiatry (SSPS-SGSP) has great pleasure in inviting you to participate in the 2nd European Congress for Social Psychiatry – co-sponsored by the World Association for Social Psychiatry (WASP) – to be held in Geneva, Switzerland on July 1 – 3, 2015.
* The main theme of the Congress will be **Social Psychiatry in the Age of Informatics**, encouraging a correlation of clinical and research perspectives at various levels of understanding and action, from prevention to treatment. Simultaneous translation (English-French) will be provided for plenary sessions and some Symposia.
* **Deadline for abstract submission: 15 March 2015:**
* Innovation in social psychiatry
* Developments and perspectives from the internet and informatics
* The user‘s involvement
* Transition to community psychiatry
* Addiction and problems related to informatics
* Other topics

* http://www.ecspsocialpsychiatry.org/


✓Treatments That Work
Overcoming Your Pathological Gambling
Workbook
Robert Ladouceur
Stella Lachance


✓Treatments That Work
Overcoming Pathological Gambling
Therapist Guide
Robert Ladouceur
Stella Lachance

* Podręcznik zalecany jako narzędzie towarzyszące psychoterapii prowadzonej przez specjalistę – stąd jego dwie części
* Każda sesja poprzedzona celami do realizacji
* Na początku każdej sesji terapeuta analizuje z klientem kartę samoobserwacji (załącznik) – bardzo ważny element pracy
* Każda sesja zakończona zadaniami do wykonania w domu
* Zadania domowe są analizowane wspólnie z terapeutą
* Podręcznik dla terapeuty posiada taką samą kolejność zagadnień, jak poradnik dla pacjenta – zalecane jest taka kolejność etapów pracy, jednak – podkreślenie znaczenia elastyczności terapeuty i dostosowywania się do potrzeb klienta
* Z doświadczeń autorów – część klientów potrzebuje więcej czasu na przyswojenie treści jednej sesji.

* ***Overcoming Your Pathological Gambling. Workbook***. **Robert Ladouceur, Stella Lachance, Oxford University Press, 2007.**

1) Wprowadzenie:

- wyjaśnienie istoty patologicznego hazardu
- wyjaśnienie istoty i przebiegu terapii

2) Diagnoza patologicznego hazardu + specyfika grania

3) Sesja 1

- budowanie motywacji do zmiany
- ustalanie celów terapii

4) Sesja 2-3

- Zwiększanie świadomości sytuacji ryzyka
- budowanie strategii radzenia sobie w sytuacjach ryzyka

* ***Overcoming Your Pathological Gambling. Workbook***. Robert Ladouceur, Stella Lachance, Oxford University Press, 2007.

5) Sesja 4

- szczegółowa analiza minionej sesji gry
- identyfikacja błędnych myśli przed, w trakcie i po sesji gry

6) Sesja 5-7

- pojęcie przypadku, specyfika gier hazardowych
- identyfikowanie wewnętrznych dialogów dotyczących wyniku gry
- związek wewnętrznych dialogów z podjęciem gry
- Umiejętność rozpoznawania własnych błędnych myśli

* ***Overcoming Your Pathological Gambling. Workbook***. Robert Ladouceur, Stella Lachance, Oxford University Press, 2007.

7) Sesja 8-10 – Identyfikowanie błędnych myśli prowadzących do grania, budowanie umiejętności poddawania w wątpliwość i zmiany tych myśli, budowanie poczucie sprawczości
8) Sesja 11-12 – Nawrót jako etap zdrowienia, ryzyko „wpadki" i nawrotu, budowanie strategii zapobiegania wpadkom i nawrotom, strategie w sytuacji wpadki / nawrotu
9) Ewaluacja po leczeniu, kwestionariusze.

* *Overcoming Your Pathological Gambling. Workbook*. Robert Ladouceur, Stella Lachance, Oxford University Press, 2007.

1. Do jakiego stopnia mam poczucie, że mój problem grania jest rozwiązany i kontrolowany ?

* 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
* Wcale Trochę Średnio Bardzo Całkowicie

2. W jakim stopniu dziś mam ochotę zagrać?

3. Do jakiego stopnia mam poczucie, że mógłbym dziś oprzeć się graniu lub wytrwać w abstynencji?

4. Czy grałem w minionym tygodniu?

5. Ile czasu grałem w ciągu tygodnia ? (godziny i minuty)

6. Ile pieniędzy wydałem na granie?

7. Jakie było moje samopoczucie w ciągu minionego tygodnia (szczególne wydarzenia)?

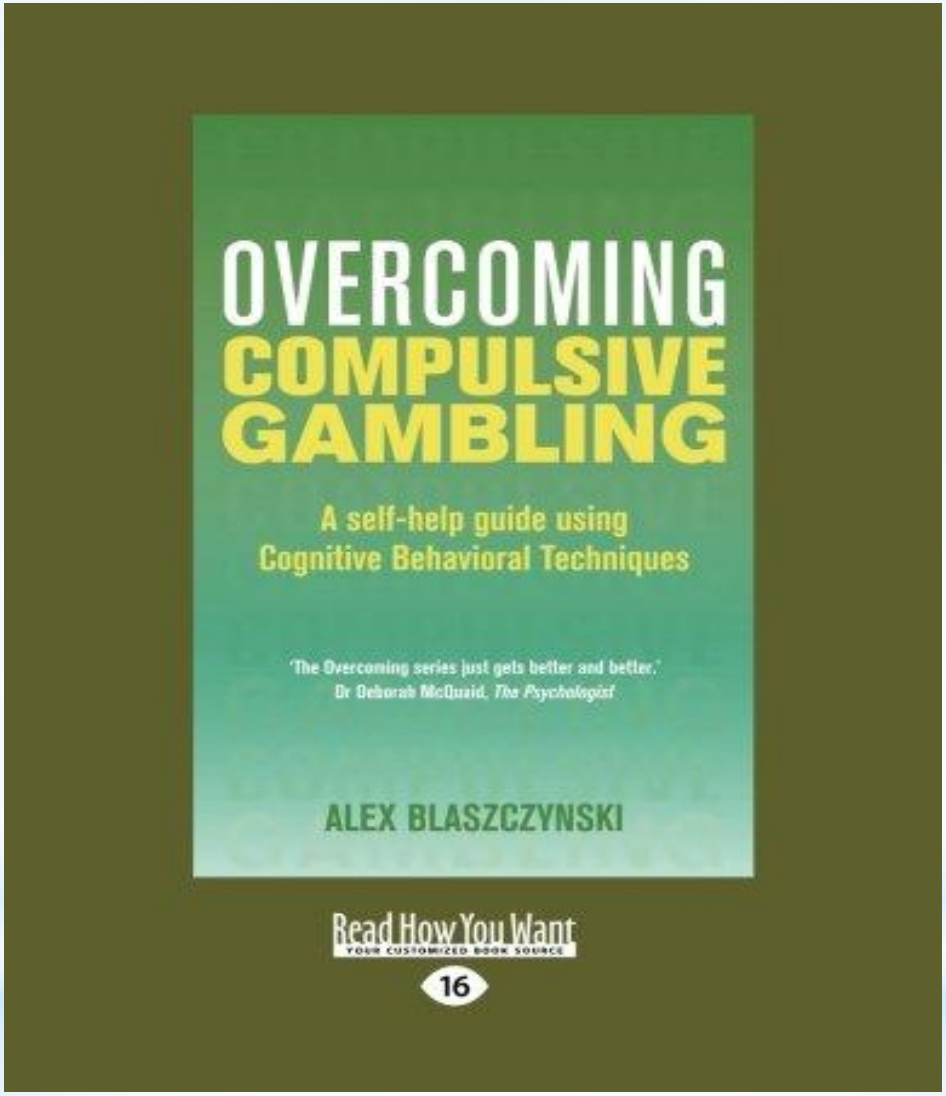
* Karta samoobserwacji

	Korzyści	Straty
GRANIE		
ABSTYNENCJA		

* Bilans decyzyjny

Data	Godzina	Czas grania	Okoliczności	Postawiona kwota

* Karta grania


OVERCOMING
COMPULSIVE
GAMBLING
A self-help guide using
Cognitive Behavioral Techniques
'The Overcoming series just gets better and better.'
Dr Deborah McQuaid, The Psychologist
ALEX BLASZCZYNSKI
Read How You Want
YOUR CUSTOMIZED BOOK SOURCE
16

* Obejmuje dwie części – informacyjna i poradnikowa
* Zalecana jako narządzie do samodzielnej pracy, jak również towarzyszące terapii bądź uczestnictwie w AH itp.
* Jako źródło wiedzy dla członków rodzin / osób bliskich
* Przeciwskazania do stosowania – zaburzenia psychiczne, wysokie ryzyko samobójstwa, uzależnienie od alkoholu, silna presja innej osoby do zmiany, zaprzeczanie problemowi, hazard jako wyraz problemów w relacji, uszkodzenia układu nerwowego, niepełnosprawność intelektualna.

* ***Overcoming Compulsive Gambling, A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques***. Alex Blaszczynski, 1998.

* Część 1 – „O problemie hazardowym”

1) Czym jest hazard i kiedy stanowi problem?
2) Jak rozwija się problem?
3) Kto jest zagrożony tym problemem?
4) Jaki wpływ na gracza ma problemowe granie?
5) Jaki jest wpływ problemowego grania na rodzinę i inne osoby?
6) Jak można leczyć problemowe granie?
7) Cele leczenia: abstynencja czy granie kontrolowane?
8) Krótkie uwagi techniczne (definicje itd.)

* ***Overcoming Compulsive Gambling, A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques***. Alex Blaszczynski, 1998.

*Część 2 – Pokonać granie problemowe: Przewodnik samopomocy

1) Krok 1 – Zbuduj motywację do zahamowania grania.
2) Krok 2 - Monitoruj twoje granie.
3) Krok 3 - Kontroluj twoje pragnienie gry stosując techniki relaksacyjne.
4) Krok 4 – Kontroluj czynniki ryzyka.
5) Krok 5 – Identyfikuj swe irracjonalne myśli; Jak zahamować odgrywanie się.
6) Krok 6 – Zapobiegaj nawrotom.
7) Krok 7 – W jaki sposób twoja rodzina może pomóc.

Pomocne adresy, literatura.

Karty auto-monitoringu.

* ***Overcoming Compulsive Gambling, A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques***. Alex Blaszczynski, London, 1998.

Daily monitoring sheet

Date: _____ Day: _____

1	2	3	4	5	6	7	8
Time & place	Feelings and thoughts before gambling (rating of tension on ten-point scale – 1= low, 10 = high)	Borrowings	Cash at start of session	Cash at end of session	Win	Loss	Feelings associated with results (rating of tension on ten-point scale – 1 = low, 10 = high)
Total wins/losses & borrowings							**Wins/Loss: =** **Borrowing: =**

Źródło stresu:

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……
5. ……
6. ……
7. ……
8. ……
9. ……

Co czyni tę sytuację stresującą:

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……
5. ……
6. ……
7. ……
8. ……
9. ……

MON CAHIER D'ACCOMPAGNEMENT

Surmonter un problème avec les **jeux de hasard et d'argent**



* Część 1 – **Poznać mój problem**

1) Na czym polega granie problemowe?
2) Jaki gracz dla jakiej gry?
3) Dlaczego zmienić charakter mojego grania?
4) Mój problem grania
5) Jakie problemy wiążą się z problemowym graniem?

* ***Surmonter un problème avec les jeux de hasard et d'argent***. Collection: Mon cahier d'accompagnement. Lucia Romo, Mohamed-Ali Gorsane i in., Paris, 2014.

* Część 2 – **Podjąć działania**

6) Podstawy terapii poznawczej i behawioralnej
7) Jak wygląda twoje granie?
8) Praca nad emocjami, myślami i zachowaniem

* ***Surmonter un problème avec les jeux de hasard et d'argent***. Collection: Mon cahier d'accompagnement. Lucia Romo, Mohamed-Ali Gorsane i in., Paris, 2014.

* **Część 3 - Zdobyć wiedzę**

9) Dostępne farmaceutyki
10) Jak działa grupa samopomocy?
11) Czy istnieje samowyleczenie oraz czynniki ochraniające?
12) Granie nadmierne – pytania ze strony bliskich
13) Problem każdego wieku: młodzież i seniorzy
14) Program wsparcia on-line
15) Inne podejścia psychoterapeutyczne.

Kwestionariusze, program AH, linki.

* ***Surmonter un problème avec les jeux de hasard et d'argent***. Collection: Mon cahier d'accompagnement. Lucia Romo, Mohamed-Ali Gorsane i in., Paris, 2014.

* Po każdym paragrafie krótkie podsumowania
* Opisy przypadków
* Dane z badań
* Dużo wiedzy teoretycznej
* Mało miejsca na ćwiczenia, niewiele ćwiczeń – raczej lektura do zdobycia wiedzy (także dla terapeutów)

* ***Surmonter un problème avec les jeux de hasard et d'argent***. Collection: Mon cahier d'accompagnement. Lucia Romo, Mohamed-Ali Gorsane i in., Paris, 2014.

* Jakie mogę postawić sobie cele?

.....

.....

Krótkoterminowe

.....

.....

Średnioterminowe

.....

.....

Długoterminowe

* Przykładowe ćwiczenia

Jakie są moje wartości?

……

……

……

Co mogę robić, aby podążać w ich kierunku?

……

……

Wartość 1:	Sposób 1:
Wartość 2:	Sposób 2:
Wartość 3:	Sposób 3:

* Przykładowe ćwiczenia

Sytuacja i chęć zagrania (od 1 do 10)	Emocje	Myśli automatyczne (myśli negatywne)	Co innego mógłbym pomyśleć (myśli alternatywne)	Chęć grania (od 1 do 10)	Konsekwencja

* Przykładowe ćwiczenia

* “Habitudes de jeu. Manuel d’autoformation. (Est-ce que j’ai un problème de jeu?) / Gambling Behaviour Self-Study Workbook. (Do I have a problem with gambling?)”. Christine Marles, Rona Maynard, Addictions Foundation of Manitoba AFM, 1999, www.rgrc.org, www.getgamblingfacts.org

* Rozdział 1 - Autoewaluacja
* Rozdział 2 – Zarządzać własnymi pieniędzmi
* Rozdział 3 – Zwyczaje grania i czynniki wyzwalające
* Rozdział 4 – Wypełnić pustkę
* Rozdział 5 – Utrzymać zdrowy tryb życia
* Zadanie końcowe – nowe cele osobiste.

* ***Podręczniki dostępne bezpłatnie on-line***

* „TREATMENT PROGRAM for People Affected by Problem Gambling. How to quit or reduce your gambling. PERSONAL WORKBOOK”. Tony Toneatto, Barbara Kosky, Gloria I. Leo, 2003. Centre for Addiction and Mental Health www.problemgambling.ca

* Temat 1 – Rozpocznij
* Temat 2 – Wzmocnij własne zaangażowanie w zmianę
* Temat 3 – Podejmij działanie
* Temat 4 – Śledź własne myśli
* Temat 5 – Odbuduj relacje
* Temat 6 – Przygotuj się na przyszłość

* ***Podręczniki dostępne bezpłatnie on-line***

* Dziękuję za uwagę