



Bağımlılıkla ilişkili
hızlı, özet, pratik bilgiler

www.mood.ist | www.bagimlilik.tv | mbm@mood.ist

Moodist Bağımlılık Merkezi
Yayındır. Uzmanlara yönelik
bilgiler içerir.

Hazırlayanlar:

Kinyas Tekin, Kültegin Ögel, Olcay
Tuna, Cavid Guliyev

KUMAR BAĞIMLILIĞI VE TEDAVİSİNDE TEMEL İLKELER

Kumar oynamak ülkemizde yasak. Ancak bahis oyunları, internet üstünden kumar oynamak veya Kıbrıs'ta kumarhanelere gitmek giderek yaygınlaşıyor. Bunun sonucunda ruh sağlığı çalışanları olarak kumar bağımlılığı sorunlarıyla karşılaşmaya başladık. Bu sayıda kumar bağımlılığının tedavisindeki temel ilkeleri özetlemeye çalıştık.

Değerlendirme

- Ruhsal sorunu olan tüm olguların kumar oynama davranışı ve bağımlılık açısından değerlendirilmesi önerilmektedir. Çünkü ruhsal sorunlara kumar oynama davranışı ve bağımlılığının sık eşlik ettiği belirtilmektedir.
- Kumar oynama davranışı olanlarda bağımlılık ölçütleri araştırılmalıdır. Bu değerlendirme sırasında sağlıklı bilgi almak açısından aile veya diğer yakınlarla görüşmek önerilmektedir.

Tıbbi Tedavi

- Multi-disipliner yaklaşım gereklidir. Tıbbi ve psikososyal yaklaşımlar birlikte yürütülmelidir. Tedavi ekibinde psikiyatrist, psikolog ve sosyal hizmet uzmanı yer almalıdır.
- Naltrekson ve Nalmefen gibi opioid antagonistlerinin, kumar oynama isteğini ve düşüncelerini azalttığı gösterilmiştir.
- Kumar bağımlılarında serotonerjik sistemin disfonksiyonu saptanmıştır. Bu nedenle SSRI kullanımının yararlı olacağı düşünülmektedir. Daha çok Fluvoksamin ve Paroksetin'in etkili olduğunu gösteren araştırmalar vardır.
- Duygudurum dengeleyicilerinin de kumar bağımlılığının tedavisinde etkin olduğu ileri sürülmüştür. Ancak yeterli kanıt yoktur.

Psikoterapi

- Bilişsel davranışçı terapinin bağımlılık tedavisinde etkili olduğunu gösteren birçok araştırma vardır. Ancak bağımlılık konusunda deneyimli uzmanlar tarafından ve aşağıdaki bileşenlerin uygulanması önerilmektedir.
 - Kumar ile ilgili psikoeğitim
 - Düşünce hatalarının giderilmesi için bilişsel yeniden yapılanma
 - Sorun çözme becerilerinin geliştirilmesi
 - Sosyal becerilerin artırılması
 - Tekrar kullanmayı önleme (relaps prevention) becerilerinin geliştirilmesi
- Motivasyonel görüşme tekniğinin; kumar bağımlılığında özellikle bırakma konusunda ambivalan olan veya uzun süreli tedavilere girmeye istekli olmayanlarda etkin olduğu gösterilmiştir. Tüm dirençli durumlarda motivasyonel yaklaşım yararlı olmaktadır.
- Farkındalık Temelli Terapilerin başka tedavilere ek olarak kullanılması da önerilmektedir. Farkındalık Terapisi özellikle strese bağlı oynama davranışının artmasında, “borcu kurtarmak için oynama” gibi düşünce hatalarının fark edilmesinde yararlı olmaktadır.
- Kendine yardım gruplarının, sürdürülen tedaviye ek olarak uygulanmasının yararlı olduğu bildirilmektedir. 12 basamak tedavilerinin yararlı olduğu gözlenmiştir. Ancak maalesef ülkemizde kumar bağımlılığına yönelik özel gruplar yoktur.
- Aile üyelerinin eğitimi kumar bağımlılığının tedavisinde büyük önem taşımaktadır. Aileler genelde borcu kapatarak, bireyin sorumluluğunu üzerlerine alarak veya çok baskı kurarak, bireyi kumar oynama davranışına itmektir. Bu nedenle, ailenin tutumu değiştirilmeli, sorumluluk verme, çatışma çözme ve kural koyma becerisi artırılmalıdır.

Pratik yaklaşımlar

- Kumar oynamaya bağlı borç, finansal zorluklar sık görülür. Bu nedenle paranın idaresi, bütçe yapma, borç ödeme planı gibi ekonomik danışmanlıklar yararlı olmaktadır. Bunlar borcun azalmasına, dolayısıyla stresin azalmasına, bunun sonucu kumar oynama davranışında azalmaya yol açmaktadır.
- Paraya ulaşımın kısıtlanması, paranın takibi, banka hesaplarının kontrolü gibi aile üyeleri tarafından yapılacak girişimlerin etkili olduğu bilinmektedir.
- Kumar oynama mekanlarına ulaşımın kısıtlanması da bir başka etkili yoldur. Özellikle internet üstünden bahis oynayan kişilerde internetin kontrolünün sağlanması, şifrelerin değiştirilmesi gibi yöntemler kumar oynama davranışını azaltmaktadır.

Tedavide başarı göstergeleri

- Tüm bağımlılıklarda olduğu gibi tamamen iyileşmeden söz etmek güç olmaktadır. Bu nedenle tedavide başarı, aşağıdaki faktörler ışığında değerlendirilmelidir.
 - Kumar bağımlılığı belirtilerinde azalma
 - Yaşam kalitesinde artma
 - Kumar oynanan gün sayısında azalma
 - Kumarda kaybedilen para miktarında azalma

Kaynaklar

Blanco C, Orensanz-Munoz L, Blanco-Jerez C, Saiz-Ruiz J. Pathological gambling and platelet MAO activity: a psychobiological study. *Am J Psychiatry*. 1996 Jan;153(1):119-21.

DeCaria C, Begaz T, Hollander E. Serotonergic and noradrenergic function in pathological gambling. *CNS Spectrum*. 1998(3):38-47.

Grant JE, Kim SW, Hartman BK. A double-blind, placebo-controlled study of the opiate antagonist naltrexone in the treatment of pathological gambling urges. *J Clin Psychiatry*. 2008 May;69(5):783-9.

Grant JE, Potenza MN, Hollander E, Cunningham-Williams R, Nurminen T, Smits G, et al. Multicenter investigation of the opioid antagonist nalmefene in the treatment of pathological gambling. *Am J Psychiatry*. 2006 Feb;163(2):303-12.

Grant JE, Kim SW, Potenza MN, Blanco C, Ibanez A, Stevens L, et al. Paroxetine treatment of pathological gambling: a multi-centre randomized controlled trial. *Int Clin Psychopharmacol*. 2003 Jul;18(4):243-9.

Blanco C, Petkova E, Ibanez A, Saiz-Ruiz J. A pilot placebo-controlled study of fluvoxamine for pathological gambling. *Ann Clin Psychiatry*. 2002 Mar;14(1):9-15.

Gooding P, Tarrier N. A systematic review and meta-analysis of cognitive behavioural interventions to reduce problem gambling: hedging our bets? *Behav Res Ther*. 2009 Jul;47(7):592-607.

Carlbring P, Jonsson J, Josephson H, Forsberg L. Motivational interviewing versus cognitive behavioral group therapy in the treatment of problem and pathological gambling: a randomized controlled trial. *Cogn Behav Ther*. 2010 Jun;39(2):92-103.

Diskin KM, Hodgins DC. A randomized controlled trial of a single session motivational intervention for concerned gamblers. *Behav Res Ther*. 2009 May;47(5):382-8.