

Game Over

Zaletasunetik arazora

Gure bizimodu oparoa albo-kalteztu beteta dago. Psikologo eta psikiatreek “Internet-adikzioa” bezalako terminoak zuzenak ote diren eztabaidatzen duten bitartean, sarean edo bidejokoetan behar baino askoz denbora luzeagoa ematen dutenak hasi zaizkie kontsultetara joaten.

UNAI BREA

ORAINDIK ERE, tabernetako makina txanpon-jaleetan denbora gehiegitxo ematen duen norbait ikusten dugunean, askori “bizio” hitza datorkigu gogora. Baina bizioa kategoria morala baino ez da, eta ludopatia aspalditik dago Osasunaren Munduko Erakundearen (OME) gaixotasun zerrendetan. 1992an sartu zuten ludopatia estreinakoz Nazioarteko Gaixotasun Zerrendan, baina AEBetako Psikiatren Elkartea hamabi urte lehenago hasi zen bere diagnostiko-gidaliburuetan aipatzen. Denbora igaro da, eta ludopatia tratatzeko bitartekoak asko hobetu eta zabaldu dira. Jokoari iltzatuta bizitzea tunel iluna da betiere, baina irteteko aukerak gero eta ugariagoak dira.

Bilbon elkartu gara jokalaria anonimo elkarte batekin. Hitzordua baino lehenago iritsita, taberna bat bilatu dugu zer edo zer hartzeko, eta hara non, elkartearen egoitzatik 300 bat metrora, joko-areto bat aurkitu dugun, makina txanponjalez beteta. “Joko-aretoek existitu egin behar dute, jakina –esan digu geroxeago elkarteko kide batek–, diabetikoak ere badaude eta horregatik ez ditugu gozodendak itxiko”.

Jokalaria baten senidea da hala mintzatu dena. “Gure elkartean garrantzi handia ematen diogu terapian senitartekoek ere parte hartzeari”, azaldu digute. Horren arrazoietako bat da jokalaria, gehienetan, gezurretan aritzen dela elkarteko batzarretara joaten denean, hasieran batez ere. Senideek han egon behar dute, egia-aren bozeramaile. “Izan ere, jokalaria arnasa hartu bezain erraz esaten dugu gezurra, nola eutsi bestela gure bizimodu ezkutuari?”. Diru kopuru handiak tartean daudenean ordea, bizi-

modu hori azalera ateratzen da unerren batean. Neurriak hartzeko garaia da. Eta askok orduantxe jakiten dute gaixoak direla, edo gaixoa dutela senarra, edo emaztea, edo gurasoa.

OMEren zerrendak gorabehera, oraindik ez dago behar bezala zabaldua ludopatia tratatu daitekeen gaitza dela. “Niri sekulako lasaitasuna eman zidan gaixo nengoela entzuteak. Familiarekin arazoak hastean, biziosoa hutsa nintzela uste nuen, gero konturatu nintzen gaixotasuna zela. Nola egin litezke bestela, egiten ditugun astakeriak? Baina jokoan murgilduta zaudenean ez zara ohartzen arazoa duzunik, nola pentsatu hori gaixotasuna izan daitekeenik?”.

Dirua ez da arazo bakarra

Etimologikoki, ludopatiak “jokoaren gaitza” esan nahi du, baina sailkapen ofizialek –eta baita irudimen kolektiboak ere– joko mota jakin batekin lotzen dute; diru apustuak egiten diren jokoekin, hain justu. Diru galera handiek familiaren ekonomia kolokan jartze-ira iristen dira, eta hori izaten da gaixoak laguntza bilatzen hasteko behar duen akuilua, laguntza bilatzekotan. Baina ludopatiaren kalte guztiak ez dira ekonomikoak. Dirua ez ezik, denbora asko ere galtzen da. Lagun eta senideekiko harremanak, bazterrean utzita, herdoildu egiten dira, laneko errendimen- duak behera egiten du, eta oro har, norberaren bizitza pobretu egiten da, ez baitago ezer jokotik kanpo.

Aipatutako ondorio horiek ez dira bakarrik ludopatiarekin agertzen. Taberna askotan, makina txanponjalearen ondoan, bideo-

Menpekoktasun berriak





ALBERTO ELOSEGI



ALBERTO ELOSEGI

Ludopatiak era guztietako ondorio kaltegarriak eragiten dizkio gaixoari, baina nabarmenena, sozialki, diru galera da. Etxeko sosak guztiz agortutakoan jotzen dute askok laguntza espezializatu bila, senideen presioagatik maiz. Internet edo eskuko telefonoen menpe bizitzeak, aldiz, ez ditu hain ageriko ondorioak. Besteak beste, horregatik dira askoz gutxiago arazo horien aurkako tratamendua jasotzen dutenak.

joko makina izaten da, merkea, sos gutxirekin arratsalde osoa emateko modukoa trebezia pixka bat izanez gero, eta batzuek hala egiten dute: arratsalde osoa eman dezakete. Diru askorik ez dute galduko, gainerako guztia bai. Azken urteetan ludopatiak gora egin badu, zer esanik ez horrelako joko zaletasunak, lehengo bideo-kontsolei Internet gehitu zaie eta. Ia edonork du etxean nabigatzeko aukera, edozein ordutan eta bizilagunen begirada zorrotza bizkarrean sentitu gabe. Teknologia berriaren aroan gaude, eta albo-kalteek kezka eragiten dute: Interneten behar baino ordu gehiago dabiltzanak, eskuko telefonoari itsatsita bizi direnak... Halaber, antzeko ezaugarriak dituzten beste arazo batzuek gero eta gehiago hitz egiten da, Internet baino askoz lehenago asmatutako jarduerekin zerikusia badute ere: sexu edo lan-adikzioa, erosle konpulsiboak...

Baina adikzioak al dira?

Orain arte *adikzio* hitza saihestu dugu, psikologian eta psikiatrian eztabaida baitago termino horren erabilerari buruz, hemen darabiltzagun arazoak izendatzeko. Ludopatia joko-adikzio modura definitzen dute askok, baina profesional askoren ustez ez da oso definizio egokia ikuspuntu klinikotik, eta diagnostiko-gidaliburu garrantzitsuenek ez dute hala jasotzen. Nolanahi, bada ontzat ematen duenik. Esaterako, Enrique Echeburua EHUKo Psikologia Kliniko katedraduna drogarik gabeko adikzioetan da aditu.

Echeburuak azaldu digunez, beti pentsatu izan da adikzioa egon dadin derrigorrezkoa dela substantzia kimiko bat, adikzioek berezkoa duten ezaugarria eragiteko: menpekotasuna, alegia, kontrola galtzea. "Orain ikusi dugu pertsona batzuek jokabide batenganako adibidez, jokatzeko edo Interneten ibiltzeko men-

pekotasuna garatu dezaketela substantzia beharrik gabe, eta adikzioaren ezaugarri nagusia, kontrola galtzea, agertu egiten dela koadro horietan".

Beatriz Alonso psikologoak Gipuzkoako Ekintza-dasalud elkartearen egiten du lan. Bere hitzak erabilita, adikzio psikologikoak dauzkaten pertsonak artatzen dituzte, ludopatak gehienak. Ez dago arazo hauek izendatzeko terminologia finkorik, Alonsok azaldu digunez, "baina psikologok badakigu, izendapena edozein dela ere —adikzio edo portaeraren nahaste—, zein den arazoaren muina: pertsonak ez dauka ahalmenik portaera jakin bat behin eta berriz errepikatzeari uzteko".

Party line-ak lehen, txat-a orain

Ekintza-dasalud 1994an sortu zen, printzipioz ludopatekin aritzeko. Berehala hasi zitzaizkien bestelako kasu batzuk iristen, adibide bakan batzuk baino ez, Alonsok gogoratu duenez: "Garai hartan arrakasta handia zeukaten *party line* direlakoek, hau da, jende askok aldi berean telefonoz hitz egiteak, eta adikzio adibide batzuk ikusi ahal izan genituen. Baita telefono erotikoarekin ere". Artean, Internet ez zegoen batere zabalduta Euskal Herrian. AEBetan ordea, jendeak askoz ohitura eta bitarteko handiagoak zituen sarean nabigatzeko. Ondorioak luze gabe etorri ziren: 1998an, Kimberley Young estatubatuar psikologoak esan zuen Internet-adikzioa arazo bilakatu zela. Ivan Goldberg-ek —psikologoa bera ere— sortutako terminoa baliatu zuen Youngek: IAD, *Internet Addiction Disorder*.

Youngek test bat asmatu zuen —sarean nongura aurkitu daiteke— nork bere adikzio maila neurtzeko, eta *Center for Online Addiction* sortu zuen, "patologia berria" sendatzeko propio zabaldutako munduko lehenengo egoitza. 2003an beste bat zabaldu zuten Ale-

Omega 3-a, tentazioarentzat harresia

Javier Aizpiri bizkaitar neuropsikiatrak urte askoko eskarmentua dauka ludopatia gaixoezin lanean, baita portaeraren bestelako nahaste batzuk aztertzen ere. Adierazi digunez, ludopatia eta enparauak ia inoiz ez dira bakarrik agertzen: "Ludopatak, gehienetan, beste pare bat nahaste konpulsibo izaten ditu. Kafe edo alkohol asko edaten du, edo substantzia estimulagarriak hartzen ditu, edo hutsune handiak ditu dietan... Edo agian dena batera".

Nahaste horiek eta joko-adikzioa lotuta daude –"adikzio" hitza darabil Aizpirik ere, portaeraren arazok eta substantzia batenganako adikzioa guztiz bereizten dituen arren–. "Pertsona bat gai bada makina batekin jokatzeko bere bizitza hondatzeko, pertsona horren garun-azala ez dago ondo. Alkoholez, edo kafeinaz, edo

sendagaiz, edo beste zerbaitez intoxikatuta dagoelako". Tabakoa ere tartean izaten da maiz, eta dieta desegokia gehienetan. "Oso ohikoa da halako nahasteak dituzten dietan oso fruitu gutxi egotea, eta baita oso omega 3 azido gutxi ere".

Aizpiriren esanetan, omega 3 azidoen garrantzia ez da gutxiestekoa, burmuin barruan ematen diren inpultsu elektrikoek "babesten" baikaituzte. "Neuronak inguratzen dituen koipea da omega 3-a. Hari esker, inpultsu elektrikoak ez da hain erraz sartzen, eta ematen zaion erantzuna modulatuagoa da, pentsatuagoa". Omega 3 azido gutxi daukan burmuinak –are gehiago kafeinan edo beste substantzia estimulagarri batean blai badago– nekezago egiten die aurre inpultsuei, edo, hizkuntza kaletarragoa erabiltza, tentazioei.

posta elektronikoa behin eta berriz begiratzeko beharra dago, edo behin eta berriz webgune berera sartzekoa. Interakzioa eskaintzen duten web orriek dute gaitasun handiena erabiltzailea gupida gabe erakartzeko, batez ere harremanak gauzatzeko zailtasunak dituzten pertsonak badira. Arazoa aurretik zegoen, beraz.

Beste batzuetan, pornografia eskuratzeko tresna bilakatzen da sarea, edo jokatzekoa. Bideojokoak Interneten eskuratu dira orain, eta kasino birtualek ez dakite momentuz, krisia zer den. Internet, hortaz, beste zaletasun batzuk asetzeko tresna izan daiteke, eta ez zaletasuna bera. Multzoa osatzeko, sakelako telefonoak ditugu, beren parafernalia eta guzti. Kasu askotan, adinez beherakoak dira "neoizko argi" moderno hauen atzaparretan amaitzen dutenak, eta horrek bereziki kezkatuta ditu psikologo eta psikiatrak, Beatriz Alonsok azpimarratu duenez.

Gaiak nolabaiteko alarma soziala pizten duen arren –kasu larri eta bakan horiekin lotuta sarri–, eta arazoa gero eta zabalduagoa dagoen arren, gutxi dira oraindik honelako gaitz batekin kontsulta espezializatura joaten direnak. Ekintza-dasalud elkarrean, esaterako, hartzen

dituztenen %90 ludopatak dira. Internet edo eskuko telefonoarekin arazoa daukatenak ez dira gehiegi, eta esku bateko atzamarrekin zenbatu litezke sexu edo lan-adikzioa bezalako gaitzengatik azken bost urteetan joan zaizkienak. Ez dago datu askorik, eta zaila da jakitea zenbatek duen halako nahasteren bat. Ondorioak ez dira ludopatiarenak bezain agerikoak, eta gaixoak denbora luzeagoan eutsi diezaiokie bizimodu bikoitzari. "Ezkituko adikzioak", deitu die Beatriz Alonsok.



Gaitz bakoitzak bere tratamendua

Ludopatia tratatzen eskarmentua dute profesionalak, eta pentsa liteke oraingoz sailkatzeke dauden gaitz "berriago" hauen aurrean modu berean jokatu behar dela, baina ez da hala. Ludopatia artatzean, sekula gehiago ez jokatzeko da helburua, alkoholikoei sekula gehiago ez edatea den bezala. Aldiz, sexu-adikzioaren irtenbidea ezin daiteke izan sexu-abstinentzia erabatekoa, eta erosle konpulsiboari ezin zaio eskatu bizitza osoan ezer ez erostea. Ekintza arruntak dira, eta gaixoak normaltasunez egin ahal izatea da xedea. Gauza bera esan daiteke Internetez eta eskuko telefonoez. Nola bizi XXI. mendean horietara batere hurbildu gabe? ■