

LUDOPATIAREN EFEKTUAK ETA ONDORIOAK



**Confederación
Don Bosco**

Material hau Don Bosco Konfederazioak landu du, Osasun Hezkuntzaren parte den Pasaporte 0,0 programaren esparru barruan eta Granadako Unibertsitateko Psikologian lizentziadun eta doktorea den Joaquín Manuel González Cabrerarekin lankidetzan. Halaber, Gizarte Esku Hartzearen Psikologiaren Masterra eta Medikuntza Prebentiboaren eta Osasun Publikoaren Arloetako Ikerketa eta Aurrerapenen Masterra ditu ere, Unibertsitate berekoak. Orientatzeko baliabide gisa sortu da, beraz, hori erabiliko duten gizarte eragileen esperientzia eta ekarpenak jasotzeko irekita dago. Emandako informazioa eta dinamikak prebentziorako lanean erabilgarriak izatea espero dugu. Era berean, gazte boluntarioek bizi ohitura osasuntsuak sustatzeko egiten duten lana eskertu nahi dugu.

JOKOA: ZALETASUNA EDO MENDEKOTASUNA?

Zenbait pertsonak zaletasun moduan ulertu dezakete ausazko jokia, baina, beste zenbaitentzat, mendekotasun bihurtzera heldu daiteke. Jokoarekiko mendekotasuna, ludopatia izenez ere ezagutzen dena, apustuak egiteko behar konpultsibo eta kontrolaezina da, eta horrek finantza arazoak, harreman arazoak eta osasun mentaleko arazoak ekar ditzake.

Garrantzitsua da ausazko jokoarekiko zaletasunaren eta mendekotasunaren artean desberdintzea. Noizean behin apustuak egitea gustuko duen pertsona bat, horrek bere bizitzan eragin kaltegarririk ez badu, aisialdiko jokalaritzat har dezakegu. Hala ere, apustuak modu konpultsiboan, kontrolik gabe eta ondorioei jaramon egin gabe egiten dituen pertsona batek jokoarekiko mendekotasuna izatea gerta liteke. Beti gogoratu behar dugu adingabeek mota guztietako jokoetatik urrun egon beharko luketela eta adinez nagusiak ez direnen jokoak ez direla inolaz ere onargarriak.

AUSAZKO JOKOA: JOKO TRADIZIONALETIK LINEAKO APUSTUETARA. ARAZOAREN PREBALENTZIA.

Aurreko atalean esandakoaz gain, joko patologikoari buruzko azalpen teknikoagoa hartu behar da kontuan. Horretarako, Estatu Batuetako Psikiatria Elkartek egindako nahasmendu mentalen eskuliburu diagnostiko eta estatistikoaren bosgarren edizioa (DSM-5)¹ eta horren bertsio berrikusia (DSM-5-TR)² jarraituko ditugu. Eskuliburu hauen arabera, joko patologikoa jokabidearen mendekotasuna da. Zeure taldean aztertu beharreko ausazko jokoarekiko mendekotasunaren sintomen artean daude neska edo mutilen batek jokabide hauetakoren bat izatea: 1) jokoaren zirrira sentitzeko apustuak areagotzeko beharra (gehiago jokatzea eta apustu gehiago egitea), 2) galerak berreskuratzeko apustu berriak egiten saiatzea, 3) jokoan xahututako diruari buruz gezurra esatea, 4) jokatu ahal izateko erantzukizun garrantzitsuak alde batera uztea, 5) bizitza pertsonalean ondorioak nabaritzea eta 6) mendekotasunaren arazoak ukatzea.

Estatu Batuetako Psikiatria Elkartearen proposamenen ez da lineako jokoa bere horretan jasotzen, baina Osasunaren Mundu Erakundeak³ egindako gaixotasunen nazioarteko sailkapenean (11. edizioa-CIE-11) aipatu egiten dira jokoaren nahasmendua eta nagusiki lineakoa den jokoa. Bai joko patologiko tradizionala eta baita lineako joko patologikoa ere jokalarien osasunerako zenbait arazorekin lotu izan dira: osasun mentaleko arazoak, gizarte eta familia izaerako arazoak eta jarduera finantzatzeko jokabide kriminalak ere^{4,5,6,7}.

Lineako apustuak lehen mailako arazo kliniko eta soziala dira eta nerabezeroan hasten dira batez ere gailentzen eta kezkarriak izaten. Lineako joko problematikoa azken urteotan sakonki aztertu bada ere, laurogeita hamar urteetako hamarkadaren erdialdean hasi zen. Garai hartan, oso azkar zabaldu zen eta mundu osoko milioika pertsonak egiten zuten aisialdiko jarduera garrantzitsu bihurtu zen. Teknologiararen eta Interneten etorrerarekin, lineako jokoa asko hedatu da eta, gaur egun, lineako ausazko jokoek hainbat forma hartzen dituzte, hala nola bingoak, karta jokoak (adib. pokerra) edo kirol apustuak. Drogen eta Mendekotasunen Espainiako Behatokiak emandako zifra ofizialen arabera, 2022an, 14-18 urte artekoen tartean, % 17,2k adierazi zuten azken 12 hilabeteetan diruarekin jokatu zutela aurrez aurre eta % 9,4k Interneten (% 6,4k bi modutara jokatu izana adierazi zuten)⁸. Aurrez aurreko jokoaren hasierako batez besteko adina 14,6 urte dira, eta Internet bidezko jokoa, berriz, 15 urte, 2021eko datuen arabera.



Honela, adingabeen kasuan, lineako jokalaria patologikoen tasa % 2,1ekoa da, hau da, biztanleria helduaren hirukoitza⁹. Beste azterlan batek dio nerabe parte hartzaileen % 33k azken 12 hilabeteetan apustuak egin zituztela eta, horietatik, ia % 1ek lineako joko patologikoaren inguruko arazo klinikoa zutela. Horrez gain, % 6 baino gehixeago arrisku egoeran zeuden⁷.

NOIZ PLANTEATU JOKO PATOLOGIKOAREN ARAZOA OTE DEN?

Adierazi dugun moduan, joko patologikoa jokatzeko eta apustuak egiteko behar kontrolaezina dakarren nahasmendu mentala da eta ondorio kaltegarriak dakartza banakoaren bizitza pertsonalerako, lan bizitzarako eta finantzarako. Aldiz, aldian behingo aisialdiko jokabidea edo nolabaiteko joko ohitura ez dira gauza bera. Arazo honen inguruko arrisku jokabideak izan daitezke, baina ez dira arazo bat, izatez. Hala ere, arau orokor bat kontuan har dezakegu: "apusturik egiten ez bada, ez dago joko arazorik" (hori da faktore babeslea, onena).

Neska edo mutilen batengan seinale hauek ikusten badituzu, hitz egin berarekin eta bere familiarekin/arduradunekin, adierazle garrantzitsuak baitira:

- Maiz eta etengabe jokatzeko eta apustuak egiteko, galera ekonomiko handiak metatu badira ere.
- Jokoan emandako denborari eta diruari buruz gezurrak esatea.
- Jokatu edo apustuak egin ezin direnean antsietatea, estresa edo suminkortasuna sentitzea (adibidez, kanpaldietan edo ikastetxean egotean).
- Jokatzeko edo apustuak egiteko erantzukizun pertsonalak edo lan erantzukizunak alde batera uztea.
- Arazo emozionaletatik edo eguneroko bizitzatik ihes egiteko jokoak erabiltzea.
- Gero eta denbora eta diru gehiago sartzea jokoan, gogobetetasun bera lortzeko.

KIROL APUSTUAK: DIBERTSIOA + ARAZOAK

Kirol apustuak izugarri hedatu dira azken urteotan, zaleei beren kirol eta kirol ekitaldi gogokoenetan apustuak egiteko aukera eskainita. Apustu hauek oso harrera ona izaten dute nerabe eta gazteen artean, izan ere, ausazko sari mekanismoak oso ezaguna eta sozialki preziatua den interes orokorreko zaletasun baten atzean ezkutatzen dituzte: kirola. Pertsona ugarentzat kirol apustuak entretenimendu eta dibertsio modu bat izan arren, beste batzuentzat ongizateari eta bizi kalitateari eragiten dien arazoa izatera heldu daitezke. Apustu etxe guztiek arrisku nabarmenak dakartzaten arren, kirol izaerakoak arriskutsuenen artean daude, estimuluaren (apustua egitea) eta sariaren (irabazi/galdu duzun jakitea) kontingentzia dela eta. Drogen eta Mendekotasunen Espainiako Behatokiaren 2022ko txostenaren arabera, kirol apustuak dira apustu mota ohikoena (aurrez aurreko eta lineako modalitateak bateratuz gero) 14-18 urteko tartean eta horregatik dira adin hauetako gazteekin jorratu beharreko puntu nagusietako bat.

Lehenik, azpimarratu behar da kirol apustuek finantza arrisku nabarmenak ekar ditzaketela. Diru kopuru handiko apustuak egiteak edo apustuak maiz egiteak finantza arazoak eta zorren pilaketa sor dezake eta horrek, era berean, ondorio negatiboak izan ditzake pertsona baten osasun mentalean eta emozionalean.

Gainera, kirol apustuak mendekotasun ere bihur daitezke, formatu hau sozialki dibertigarriagoa eta "hobe onartua" den arren. Gogora ezazu joko patologikoko arazo bat garatzen duten pertsonen sarriago jokatzeko eta lehengo zirrara bera lortzeko diru gehiago inbertitzeko beharra sentitzea gerta daitekeela. Horrek mendekotasun espiral bat sortaraz dezake eta bizitarako ondorio kaltegarriak izan ditzake.



ALTXOR KUTXAK: BIDEOJOKOETAKO APUSTU ESTALIAK.

Azkenaldian, bereziki nerabeei eragiten dien arazo maltzur batek interesa piztu du: altxor kutxak. Bideojokoen alorrean, ingeleseko izenarekin ere ezagutzen dira: loot boxes. Hitz gutxitan eta erraz esateko, "bideojoko baten barneko apustu estali" gisa definitu daitezke. Hala ere, oso definizio orokorra da hori eta apur bat gehiago zehaztu behar dugu. Altxor kutxak mikro transakzio mota bat dira (bideojoko baten barneko erosketak), baina ausazko sari mekanismoekin lotuta daude (ez dakizu zer eskuratuko duzun eta, askotan, lortu nahi duzun hori eskuratzeko probabilitatea ere ez duzu ezagutzen).



Dena den, altxor kutxa bat eta mikro transakzio bat ez dira zehazki gauza bera. Bigarrenean, alde aurretik dakizu objektu (ezagun) jakin baten gainean egingo duzun gastua, baina altxor kutxan, erosten duzuna da eskuratzeko aukera (normalean oso baxua izaten dena). Ez da gauza bera euro bat inbertitzea joko batean zure pertsonaiari ezpata flamigero bat erosteko edo euro bat inbertitzea ezpata hori eskuratzeko % 10eko aukera duen edo ezpata hobe bat lortzeko % 1eko aukera duen kutxa bat erosteko. Altxor kutxa baten erosketak benetako diruarekin gertatzen denean (zuzeneko erosketak bidez kreditu txartel batekin, aurreordainketa txartel batekin edo dirua "jokoaren monetaren" truke aldatuta) apustu bat dela esaten dugu (batzuetan, ezkutukoa, adingabe askok baliatzen duten ingurune ludiko baten barruan baitago)¹⁰. Altxor kutxak etengabe agertzen dira adingabeek erabiltzen dituzten bideojokoetan, bai mugikorrerako jokoetan eta baita ordenagailu/kontsolarako jokoetan ere. Altxor kutxen arazo nagusia da bideojokoen ekosistema barruan daudela eta bideojoko horietako asko 18 urtetik beherakoei zuzendutakoak direla, beraz, adingabe askok horiekiko esposizio potentziala izaten dute. Neska-mutilekin jardunbide hauei buruz hitz egitea eta neska-mutilak ohartaraztea askotan konturatu gabe apustuak egiten ari direla ezinbestekoa da jokabide hauen arriskuak ulertarazteko. Gaia ikasleen familiekin jorratzea ere garrantzitsua da.

Altxor kutxen atzean ezkututzen den sarien sistema lineako apustu jokoetan edo makina txanponjaleetan erabiltzen diren proportzio aldakorreko indartze programen antzekoa da. Horrek distorsio kognitiboak eragin ditzake eta hori arriskutsua da sari mekanismo

eta sistema hauek ezagutzen ez dituzten nerabeentzat¹¹. Duela gutxi argitaratu den azterlan baten arabera, 5 jokotik 1ek apustu joko izateko irizpideak betetzen ditu¹². Hona hemen datu kezkarrienetako bat: loot box hauek dituzten mugikorrerako jokoen % 56 zazpi urtetik gorako haurrentzat egokituz jotzen dira, % 93 egokiak dira 12 urtetik gorakoentzat¹³ eta baliteke zifra hori azken urteotan areagotu izana. Espainian, fenomeno hau duela gutxi aztertu da eta ondorioztatu da altxor kutxen erosketaren prebalentzia (gutxienez bat azken 12 hilabeteetan) errealitate bat dela aztertu diren 4000 adingabe baino gehiagoren % 28,9ren artean¹⁴.

BEGIRALEEI ZUZENDUTAKO AHOLKUAK

- Eman aditzera apustu jokoak ez direla ihes egiteko modu gisa erabili behar: garrantzitsua da ziurtatzea jokoa ez dela arazo pertsonaletatik edo emozio zailetatik ihes egiteko modu bat bihurtzen. Horren ordez, estresa eta emozio negatiboak kudeatzeko beste bide batzuk bilatu behar dira, hala nola meditazioa, ariketa fisikoak edo lagun edo terapeuta batekin hitz egitea (edo zurekin, begiralearekin).
- Jokoari buruz hitz egitea/ikastea garrantzitsua da ongi ezagutzeko jokoak dakartzan arriskuak, ondorioak, enpresek dirua irabazteko dituzten estrategiak, erabiltzen diren gantxoak, irabazteko aukera errealak, etab. Era berean, joko modu hurbilenak eta erakargarrienak modu xehatuagoan jorratu behar dira: kirol apustuak eta altxor kutzak, besteak beste.
- Joko arduratsuari buruz hitz egitea: hurrek ausazko jokoekiko esposizioa badute, hobe da haiekin batera aztertzea nola jokatu daitekeen modu arduratsuan. Azaldu aurrekontu bat ezarri eta hori ez gainditzeak duen garrantzia, eta norbaitek utzitako diruarekin edo galdu ezin den diruarekin inoiz ere ez jokatzearen garrantzia ere.
- Hitz egin balioei buruz. Interesgarria da familiaren balioei edo balio pertsonalei buruz eta norberari eta maite ditugunei eragiten dieten erabaki arduratsu eta etikoak hartzearen garrantziari buruz hitz egitea. Azaldu jokoa kaltegarria izan daitekeela ez bakarrik norberarentzat, baina baita ere familiarentzat, bikotekidearentzat, beste lagun batzuentzat, ikasketetarako/lanerako, etab.
- Erabakiak hartzeko gaitasunak irakastea, hurrei/nerabeei erabaki informatuak

eta kontzienteak hartzen laguntzeko, eta ahalik eta egiazkoena eta objektiboena den informazioan oinarritutako erabakiak ere. Garrantzitsua da hurrek/herabeek erabaki osasuntsuak hartzen jakitea eta arazoak konpontzeko gaitasunak garatzea. Jokoaren testuinguruan, onartuta egoteagatik oharkabean pasatzen diren isuri kognitibo asko daude.

- Aurrekoaren ildotik, garrantzitsua da informazioaren prozesamenduaren eraldaketa sortarazten duten efektu psikologikoei buruz (isuri kognitibo deitzen direnak) eta jokoan duten aplikazioari buruz hitz egitea:
 - Kontrolaren irudipena, hau da, apustu baten emaitza jokariak egiten duenaren mende dagoela pentsatzea. Esaterako, "totem/amuleto" jakin batek irabazten lagundu dezakeela edo erritual batek irabazteko aukerak areagotzen dituela pentsatzea. Kirol apustuetan "nire kirol gogokoenari buruz dudan ezagueran" jartzen da konfiantza.
 - Zortea irabaztearen erantzule gisa (zortea eta zoria nahasiz). Zortea faktore partikular eta subjektiboa da, baina zoria bizitzako ausazko alderdiekin lotutako fenomeno da, ez dago pertsonaren mende eta ez dugu inolako kontrolik haren gainean.
 - Zoria autozuzenketa prozesu gisa. Horrek esan nahi du iraganeko emaitzak gero eta okerragoak izan, orduan eta handiagoa izango dela etorkizuneko gertakari baten (oro har, irabaztea) probabilitatea. Lotura hori faltsua da, izan ere, partida bakoitzean irabazteko probabilitatea bera da (aurrekoan dena delakoa gertatu bada ere).
 - Maiztasun absolutuei begiratzea eta, beraz, arreta irabazietan bakarrik jartzea. Horregatik da hain garrantzitsua irabazitako eta galdutako zenbatekoen balantzea eramatea.
- Neska-mutiek jokatu dutela uste baduzu, garrantzitsua da ulertaraztea jokatzeko denborari eta diruari muga argiak jarri behar dizkietela. Hori lagungarria izan daiteke arrazoizkoa dena baino gehiago jokatzeko tentaldiari eusteko edo inbertitu dezaketena baino gehiago ez gatzatzeko.
- Zoritxarrez, badakigu adingabeak noizean behin eta nahiko erraz sartzen direla aurrez aurreko jokoak eskaintzen duten lokaletara (esaterako, kirol apustuak), baina are zailagoa da lineako jokoak saihestea. Jarduera hori pribatuan egin daiteke eta

zaila da ikusten, beraz, "kasino" bat eskura izateak dakartzan arriskuei buruz hitz egin behar diegu. Ohartarazi arrisku handia dela apustuak egiteko aplikazio bat mugikorrean instalatzea.

- Anima itzazu familiarekiko eta lagun onenekiko komunikazio bideak zabalik mantentzera. Hitz egin neska-mutilekin jokoari buruz izan dezaketen edozein zalantzaren inguruan eta ziurta zaitetz etorkizunean izan dezaketen edozein arazo zurekin jorratzeko eroso sentitzen direla.
- Aisialdi aukera osasuntsu eta positiboak eskaini behar dizkiegu (batez ere lineako jokotik kanpo). Anima itzazu neska-mutilak kirolaren, musikaren, artearen eta aire zabaleko ariketen moduko jardueretan parte hartzera. Garrantzitsua da ere garapen pertsonalerako eta sormenaren garapenerako alderdiak aurkitzeko laguntza ematea. Hori lagungarria izan daiteke jokotik urrun mantendu daitezen eta baita garapen fisikoa, emozionala eta soziala sustatzeko ere.
- Azkenik, anima itzazu laguntza bilatzera, behar izanez gero, eurentzat edo taldeko lagunentzat. Jokoak beren bizitzan (edo hirugarren baten bizitzan) eragin negatiboak dituela sentitzen badute, bila dezatela laguntza (zugandik hasita).

REFERENCIAS

1. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
2. American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
3. Organización Mundial de la Salud. (2019). Clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas de salud relacionados (11ª ed.). <https://icd.who.int/>
4. Petry, N. M., & Gonzalez-Ibanez, A. (2015). Internet gambling in problem gambling college students. *Journal of gambling studies*, 31(2), 397–408. <https://doi.org/10.1007/s10899-013-9432-3>
5. Geisner, I. M., Bowen, S., Lostutter, T. W., Cronce, J. M., Granato, H., & Larimer, M. E. (2015). Gambling-Related Problems as a Mediator Between Treatment and Mental Health with At-Risk College Student Gamblers. *Journal of gambling studies*, 31(3), 1005–1013. <https://doi.org/10.1007/s10899-014-9456-3>
6. Griffiths, M. D., Wardle, H., Orford, J., Sproston, K., & Erens, B. (2009). Socio-demographic correlates of Internet gambling: Findings from the 2007 British gambling prevalence survey. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 199–202.
7. González-Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., Beranuy, M., Pérez-Rodríguez, P., Fernández-González, L. y Calvete, E. (2020). Design and Measurement Properties of the Online Gambling Disorder Questionnaire (OGD-Q) in Spanish Adolescents. *Journal of Clinical Medicine*, 9, 120. <https://doi.org/10.3390/jcm9010120>
8. Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (2022). Informe sobre Trastornos Comportamentales 2022: Juego con dinero, uso de videojuegos y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y otras adicciones en España EDADES y ESTUDES. Madrid: Ministerio de Sanidad. Consultar: https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2022_Informe_Trastornos_Comportamentales.pdf
9. Chóliz, M. (2017). "¡Hagan juego, menores!". Frecuencia de juego en menores de edad y su relación con indicadores de adicción al juego. *Revista Española de Drogodependencias*, 42(1), 34–47.

10. 10. Montiel, I., Basterra-González, A., Machimbarrena, J.M., Ortega-Barón, J. y González-Cabrera, J. (2022). Loot boxes: A scoping review on primary studies of prevalence and association with problematic gaming and gambling. Plos One. 10.1371/journal.pone.0263177
11. 11. Kristiansen, S., & Severin, M. C. (2020). Loot box engagement and problem gambling among adolescent gamers: Findings from a national survey. Addictive Behaviors, 103, 106254. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106254>
12. 12. Drummond, A., Sauer, J. D., Hall, L. C., Zendle, D., & Loudon, M. R. (2020). Why loot boxes could be regulated as gambling. Nature Human Behaviour, 4(10), 986–988. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0900-3>
13. 13. Zendle, D., Meyer, R., Cairns, P., Waters, S., & Ballou, N. (2020). The prevalence of loot boxes in mobile and desktop games. Addiction, 115(9), 1768–1772. <https://doi.org/10.1111/add.14973>
14. 14. González-Cabrera, J., Basterra-González, A., Montiel, I., Calvete, E., Pontes, H. & Machimbarrena, J. M. (2022). Loot boxes in Spanish adolescents and young adults: relationship with Internet Gaming Disorder and Online Gambling Disorder. Computers in Human Behavior, 126. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107012>



Material hau Don Bosco Konfederazioak landu du, Osasun Hezkuntzaren parte den Pasaporte 0,0 programaren esparru barruan eta Granadako Unibertsitateko Psikologian lizentziadun eta doktorea den Joaquín Manuel González Cabrerarekin lankidetzan. Halaber, Gizarte Esku Hartzearen Psikologiaren Masterra eta Medikuntza Prebentiboaren eta Osasun Publikoaren Arloetako Ikerketa eta Aurrerapenen Masterra ditu ere, Unibertsitate berekoak. Orientatzeko baliabide gisa sortu da, beraz, hori erabiliko duten gizarte eragileen esperientzia eta ekarpenak jasotzeko irekita dago. Emandako informazioa eta dinamikak prebentziorako lanean erabilgarriak izatea espero dugu. Era berean, gazte boluntarioek bizi ohitura osasuntsuak sustatzeko egiten duten lana eskertu nahi dugu.



www.pasaporte00.org



**Confederación
Don Bosco**

FINANTZATZAILEA:

 MINISTERIO DE SANIDAD	SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
	DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS
 GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030
	<input checked="" type="checkbox"/> POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL