



**Karolinska
Institutet**

Psykologisk behandling (KBT) vid spelberoende

Växjö den 11/12

Viktor Månsson

Leg. psykolog

Doktorand

Centrum för psykiatriforskning

Karolinska Institutet

"In gambling the many must lose in order that the few may win."

George Bernard Shaw

Vilken lottorad väljer du?

18 22 35 36 41 3 4

1 2 3 4 5 6 7

Socialstyrelsens kunskapsstöd

- Rekommenderar KBT el. KBT i kombination med MI
...även om man har samsjuklig psykiatrisk diagnos

Vad vidmakthåller spelproblem?



Kognitiv Beteendeterapi vid spelberoende

- Grupp/kurs, individuellt eller förmedlat via internet
- Vanligtvis 8 – 10 sessioner + uppföljning(ar)



Vanliga komponenter i KBT vid spelberoende

Psykoedukation

Stimulikontroll

Spelregistrering/sugdagbok

Funktionell analys

Alternativa aktiviteter (spelfria)

Kognitiv omstrukturering (tankefällor)

Exponering med responsprevention

Problemlösning och återfallsprevention

(Värderingar, mindfulness, defusion)

Etablerande omständigheter

Ex. skuldsatt
+ möjlighet och förmåga att spela
= pengar + tillgång till spel

Spelstimuli (inre/yttre)

Associationsinlärt

Ex:
pengar
vanor
arousal
tid och plats
planer
sinnesstämning

Tankar

Sannolikheter
Kontroll
Tillåtande
Problemlösande

Beteenden

Söker spel
Möjliggör spel
Lögner
Jagar förluster
Social isolering

Känslor

Fysiologisk arousal
Belöning
Förväntan
Coping
Skam

Funktionell analys: Johan 40 år får behandling av Therese i sin hemkommun

- **Stimuli/Trigger:** Lån som måste betalas tillbaka, räkningar som förfaller. Svårt att prata med sambon om detta- inte oroa henne. Får tillgång till en oväntad summa pengar
- **Tanke & känsla:** rädsla, skam & skuld, ångest. "Jag är duktig på att spela, "jag kan vinna stora summor-" jag har gjort det förr" "om jag bara vinner så kan jag lösa allt- nu har jag en chans". Impuls och sug efter spel.
- **Respons/Beteende:** spelar Black jack - högmodig och mer risktagande när han vinner inledningsvis. Spelar tills alla pengar är slut.
- **Konsekvens(kort sikt)/under spel:** känsla av att han gör nåt för att ta hand om skulderna, spännande och en möjlighet att bli en vinnare igen.
- **Konsekvens lång sikt:** ytterligare problem, svårare ekonomisk situation, panik, kraftig ångest och skam, konflikter med sambon. Självmordstankar.

- **Alternativ respons 2:** påminner sig själv om sitt beslut av att vara spelfri, tänker på sina barn och de negativa konsekvenserna. Försöker konkretisera vilka andra lösningar som finns. Pratar med sambon om hur han mår.
- **Konsekvens(kort sikt):** viss hopplöshet, oron och ångesten över ekonomin är kvar. Tar energi. Ansvarskänsla
- **Konsekvens (lång sikt):** inga ytterligare skulder, kunnat hålla sitt löfte till sig själv och anhöriga, ingen hemlighet längre vilket gör det lättare att prata, hopp om en framtid, hittar en mer långsiktig lösning.

Råd vid uppstart av spelbehandling

- Plan för att involvera anhöriga
- Erbjud uppföljningar efter avslutad behandling
- Nära samverkan kommun/landsting/ideella föreningar. Grupper?
- Sannolikt mer kostnadseffektivt att utbilda egna behandlare än att köpa in (se kunskapsstödet för uträkning)
- Marknadsför behandlingen vid uppstart
- Det går framåt....men trögt. 😊

/ DALARNA



Hör landstingets psykolog Viktor Månsson prata om hur läget med vård till spelberoende ser ut i Dalarna: "Vi behöver jobba mycket mer med det här" Foto: Torbjörn Pählman/SVT

Trögt med att få igång hjälp till spelberoende

Publicerad 7 december 2018

Det har gått trögt i hela landet att få kommuner och landsting att bli bättre på att hjälpa de upp till två procent av befolkningen som blivit spelberoende. Det visar en kartläggning från organisationen

Tack för uppmärksamheten!

Frågor?

viktor.mansson@ki.se