

# ARBETSBLAD 2A

## PSYKOEDUKATION

### BIOLOGISKA OCH PSYKOLOGISKA FÖRKLARINGAR

Det finns flera biologiska faktorer som verkar vara viktiga i utvecklandet av spelproblem. Det här är ett omfattande forskningsområde, men några faktorer har undersökts lite noggrannare:

*Hjärnans belöningsystem.* Hjärnans belöningsystem är de delar av hjärnan som reglerar individens förhållande till belöningar. Det är ett komplext system som avgör vilka aktiviteter som ger en välbehagskänsla. Aktiviteter som är bra för vår överlevnad, som att äta, släcka törsten eller ha sex aktiverar belöningsystemet. Det gör även droger av olika slag. Det verkar även spel om pengar kunna göra, men exakt hur råder det delade meningar om. Sammantaget verkar dock personer med spelproblem vara extra känsliga för spelrelaterade belöningar men desto mindre känsliga för andra typer av belöningar. Dessutom tycks personer med allvarlig spelproblematik vara mindre känsliga för den typ av bestraffning som en förlust innebär.

Belöningsystemet tycks vara uppdelat i två faser, en när det finns en förväntan om en belöning och en när belöningen faktiskt kommer. Signalsubstansen dopamin är en viktig komponent i belöningsystemet. Det märks bland annat i medicinsk behandling där det är regleringen av dopaminsystemet som är fokus för behandling, till exempel vid restless legs och Parkinsons sjukdom. En del patienter utvecklar då relativt snabbt spelproblem, utan att tidigare ha haft några sådana tendenser. En rad andra signalsubstanser, som serotonin, GABA och glutamat, har också studerats i relation till spelproblem, men än så länge är det svårt att dra några tydliga slutsatser från de studierna.

*Ärftlighet.* Åtskilliga studier pekar på att spelproblem har en ärftlig komponent, det vill säga att risken att utveckla spelproblem delvis är genetisk. Det verkar även finnas ett överlapp mellan den ärftliga risken för att utveckla spelproblem och risken att utveckla andra beroende tillstånd.

*Impulsivitet.* En tänkbar förklaring till risken för både spelproblem och andra beroenden är att impulsiviteten, som verkar vara starkt genetiskt betingad, ligger bakom både risken för spelproblem och risken för andra beroenden. Ofta kan spelare vara extra impulsiva vid starka emotioner som frustration eller stress, vilket kan leda till att man gör mindre genomtänkta val och agerar utan eftertanke. Det tyder på en bristande jämvikt mellan de mer "primitiva" delarna av hjärnan vars emotionella signaler inte balanseras tillräckligt av de pre-frontala delarna av hjärnan som styr långsiktig planering, håller tillbaka impulser och står för strategiskt tänkande.

*Strukturella förändringar av hjärnan.* Vid substanssyndrom är det vanligt att patienter uppvisar strukturella förändringar i hjärnan som tros bero på drogens neurotoxicitet, det vill säga att drogen har stört eller dödat nervceller. Det finns dock inga tydliga belägg för att det skulle förekomma vid spelproblem.

## Psykologiska förklaringar

De psykologiska förklaringarna till spelproblem handlar till stor del om att vi i allmänhet är dåligt psykologiskt utrustade att hantera en del av de mest grundläggande beståndsdelarna i spel om pengar: slump, sannolikheter och riskbedömning.

*Tankefällor.* Det är kognitiva scheman som på ett eller annat sätt ger en missvisande uppfattning av hur stor chans man har att vinna och hur stor kontroll man har över spelets utfall. Det kan till exempel vara att man tror att en viss ritual påverkar chansen att vinna på spel, eller att man överskattar hur stor del av spelets utfall som bestäms av sin egen skicklighet jämfört med slumpen. Det handlar även om att man tenderar att minnas vinster, både egna och andras, bättre än förluster och därmed missbedömer chanserna till vinst.

*Near miss effect*, ibland kallat *knappa förluster* på svenska, är en benämning på upplevelsen att vara nära att vinna trots att resultatet otvetydigt är en förlust. Det kan till exempel vara att få tre klöver i rad på ett kasinospel och se den undre delen av en fjärde klöver-symbol, när den fjärde symbolen är något helt annat som en citron eller ett spelkort. Hade det handlat om att kasta pil, till exempel, hade det varit en indikation på att man var på nära att vinna, men i spel är det lika mycket en förlust som om alla symboler hade varit olika. Hjärnan tenderar dock att tolka knappa förluster som nära en vinst, vilket kan sporra till mer spelande.

*Förluster förklädda som vinster.* Inom vissa typer av spel, framför allt kasinospel på nätet, kan det framstå som att man har vunnit trots att man egentligen har förlorat. Det beror på att man, åtminstone teoretiskt, spelar på flera spel samtidigt, vid det som kallas *multiline slots* som har flera dragningar per spel. Förlorar man då på fyra av fem spel signalerar spelet med ljud- och ljussignaler att man har vunnit på den femte, utan att tydligt informera om de andra förlusterna.

*Förstärkning.* Den mest grundläggande delen av inlärningsteori, som ligger till grund för bland annat kbt, är att sannolikheten att en individ ska upprepa ett beteende ökar om det fyller en funktion för hen. När det gäller spel kan det till exempel handla om att spelet väcker glädje eller tränger undan negativa känslor som stress eller nedstämdhet.