

**ARBETSMATERIAL TILL
BEHANDLA
SPELPROBLEM
MED KBT**

VIKTOR MÅNSSON
ANDERS NILSSON

ARBETSBLAD 1A

BEHANDLINGSPLAN

Datum:

Klient:

Bedömning av spelproblem SCI-GD och NODS senaste året ev. veckomätning med G-SAS	Kommentar:
Bedömning av suicidrisk och samsjuklighet GAD-7 och PHQ-9 + tillägg vid behov	Kommentar:
VAS-skalar 1-10: Motivation till förändring, behandling och tro på förändring	Kommentar:
Närståendes roll i behandlingen	Kommentar:
Målsättning spel om pengar	Kommentar:
Beteenden som jag önskar göra mer av (SMARTA)	Kommentar:
Beteenden som jag önskar göra mindre av	Kommentar:
Sessionsplanering När och antal	Kommentar:

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 välbefäring. 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.

ARBETSBLAD 2B

RISKFaktorER FÖR SPELPROBLEM

Domän	Subdomän	Anteckningar för aktuell klient
Biologiska	Ärftlighet	
	Impulsivitet	
	Upplevd förväntan	
	Upplevd belöning	
Psykologiska	Tidig inläring kring spel	
	Tankefallor	
Sociala	Spelkultur i familjen	
	Spelkultur med vänner	

ARBETSBLAD 2C

ÖVERSIKT FÖRKLARINGAR SPELPROBLEM

Område	Delförklaring	Exempel	Kommentarer
Bakgrundsfakta		<p>Det officiella namnet för spelberoende är hasardspelsyndrom och det är klassat som ett beroende, precis som alkohol och droger kan ge upphov till beroende.</p> <p>Runt två procent av Sveriges befolkning har någon grad av spelproblem. Varje år tillkommer det tiotusentals och ungefär lika många tillfrisknar.</p>	
Riskfaktorer	Spel i omgivningen	Många med spelproblem umgås också med personer som själva spelar eller är uppvuxna i familjer där spel är vanligt.	
Riskfaktorer	Andra missbruk	Många, men inte alla, med spelproblem kan även ha problem med alkohol, droger eller andra typer av beteenden relaterade till bristande impuls kontroll.	
Sociokulturella förklaringar	Tillgänglighet	Lagstiftning om till exempel reklam eller tillgänglighet på spelautomater kan påverka hur många som utvecklar spelproblem.	
Psykologiska förklaringar	Spelens utformning	Spelen är delvis utformade för att vi människor ska ha svårt att sluta. De ger ofta en slags "belöning" lite då och då för att bibehålla vårt intresse. Det kan bidra till att skapa ett beroende och göra att man har svårt att sluta eller mår dåligt när man försöker sluta spela.	
Psykologiska förklaringar	Tankefällor	Vi har alla svårt att förstå slump och sannolikhet, vilket gör att vi hela tiden luras lite av spelen. Dessutom finns det fenomen som att förluster förkläs till vinster och att vi tenderar att reagera på nästan-vinster på samma sätt som vid vinster något som ställer till det för oss.	
Psykologiska förklaringar	Hantering av negativa känslor	För många kan spelandet vara ett sätt att varva ned, glömma det som känns jobbigt eller gå in en egen "zon".	
Biologiska förklaringar	Dopamin	En substans i hjärnan som heter dopamin verkar ha en stor roll att spela i utvecklingen av beroende, inklusive spelproblem. Den reglerar sådant som motivation och uppmärksamhet. För personer med spelproblem verkar den göra att man blir extra uppmärksam på sådant som är relaterat till spel och det kan skapa ett starkt sug efter spel. Då blir sådant som inte har med spel att göra mindre viktigt och man får ett slags tunnelseende. Sannolikt föds vissa med en större risk för att utveckla spelproblem än andra.	
Förklaringsmodeller	Pathways-modellen	En teori är att man kan dela in personer med spelproblem i tre grupper: vanespelarna som har spelat sig till sina problem; känslospelarna som hade en del problem med kanske ångest och nedstämdhet och som spelar för att dämpa dessa tankar; de impulsiva spelarna som har svårt med impuls kontrollen inom en rad områden och som kanske redan före spelproblemen hade en del annan beroendeproblematik.	

ARBETSBLAD 3A

INTERVJU OM SPELHISTORIK

Fråga	Anteckningar
När spelade du för första gången? Vilken typ av spel, ensam eller i sällskap?	
När märkte du att du hade problem med spelande?	
Vilken typ av spel brukar du vanligen spela?	
Hur ofta spelar du?	
Under hur lång tid?	
För hur mycket pengar?	
Har dina satsade summor ökat stegvis, eller spelar du för ungefär samma summa?	
Tycker du om att spela? Känner du en önskan att spela?	
I vilka sammanhang spelar du oftast? Beskriv miljö, tidpunkt, omständigheter.	
Brukar du vara i någon särskild sinnesstämning när du spelar?	

Fråga	Anteckningar
Spelar du ensam eller tillsammans med andra?	
Finns det särskilda ljud, ljus, smaker, känslor eller saker som är direkt sammankopplade med spel för dig? Vilka? I vilka sammanhang är sannolikheten störst att du stöter på dem?	
Var brukar du spela?	
Vad brukar du göra innan du spelar?	
Vilka saker eller objekt som påminner dig om spel? (associationsinläring, respondentbetingning)	
Hur känns det i kroppen före, under och efter spelande?	
Hur brukar du reagera när du förlorar?	
När brukar du avsluta spelet?	
Vad brukar få dig att stoppa spelet?	
Har du gjort försök att kontrollera ditt spelade? Hur? Vad hände?	
Använder du alkohol eller droger? Använder du i samband med spelande?	

ARBETSBLAD 3B

ANALYS AV EN SPELSITUATION

	Fysiologiskt	Beteende	Kognitioner
Före	Hur kände sig klienten i kroppen inför en eventuell spelsession?	Vilka specifika beteenden gör klienten inför en spelsession?	Vilka tankar hade klienten inför en spelsession?
Anteckningar			
Under	Hur kände sig klienten i kroppen stunden före spelögonblicket? Förändrades dessa upplevelser när spelet påbörjades?	Vilka specifika spelbeteenden gjorde klienten? Hur satsade hen? Särskilda ”turbeteenden”?	Vad sa klienten till sig själv under spelet?
Anteckningar			
Efter	Hur kände sig klienten i kroppen när pengarna var slut eller spelsessionen avslutades?	Vad gjorde klienten när hen avslutat spelet?	Vad sa klienten till sig själv?
Anteckningar			
Konsekvenser över tid	Fick spelandet långsiktiga konsekvenser för det psykiska och fysiska måendet?	Har några beteenden minskat eller ökat som en följd av spelandet?	Vad säger klienten till sig själv efter lite tid?
Anteckningar			

ARBETSBLAD 3C

ANALYS AV EN SPELSITUATION SORK

Analys av spelsituation

Före S + O	Under R	Konsekvens kort sikt K-kort	Konsekvens lång sikt K-lång
Situation Spelstimuli Tankar, känslor och beteenden	Tankar, känslor och beteende	Tankar, känslor och beteende	Tankar, känslor och beteende

ARBETSBLAD 4A

MINA AKTIVITETER

Tid	Aktivitet	Hur trevligt/roligt var det? (0-10)	Hur viktigt var det? (0-10)
05-06			
06-07			
07-08			
08-09			
09-10			
10-11			
11-12			
12-13			
13-14			
14-15			
15-16			
16-17			
17-18			
18-19			
19-20			
20-21			
21-22			
22-23			
23-24			
00-01			
01-02			
02-05			

ARBETSBLAD 4B

CHECKLISTA FÖR AKTIVITETER

Livsområde: Arbete/studier/daglig sysselsättning

Värdering 1:	Hur trevligt/ roligt var det? (0-10)	Hur viktigt var det? (0-10)
Aktivitet 1:		
Aktivitet 2:		
Aktivitet 3:		
Aktivitet 4:		
Aktivitet 5:		

Värdering 2:	Hur trevligt/ roligt var det? (0-10)	Hur viktigt var det? (0-10)
Aktivitet 1:		
Aktivitet 2:		
Aktivitet 3:		
Aktivitet 4:		
Aktivitet 5:		

Livsområde: Sociala relationer

Värdering 1:	Hur trevligt/ roligt var det? (0-10)	Hur viktigt var det? (0-10)
Aktivitet 1:		
Aktivitet 2:		
Aktivitet 3:		
Aktivitet 4:		
Aktivitet 5:		

Värdering 2:	Hur trevligt/ roligt var det? (0-10)	Hur viktigt var det? (0-10)
Aktivitet 1:		
Aktivitet 2:		
Aktivitet 3:		
Aktivitet 4:		
Aktivitet 5:		

Livsområde: Hälsa

Värdering 1:	Hur trevligt/ roligt var det? (0–10)	Hur viktigt var det? (0–10)
Aktivitet 1:		
Aktivitet 2:		
Aktivitet 3:		
Aktivitet 4:		
Aktivitet 5:		

Värdering 2:	Hur trevligt/ roligt var det? (0–10)	Hur viktigt var det? (0–10)
Aktivitet 1:		
Aktivitet 2:		
Aktivitet 3:		
Aktivitet 4:		
Aktivitet 5:		

Livsområde: Fritid

Värdering 1:	Hur trevligt/ roligt var det? (0–10)	Hur viktigt var det? (0–10)
Aktivitet 1:		
Aktivitet 2:		
Aktivitet 3:		
Aktivitet 4:		
Aktivitet 5:		

Värdering 2:	Hur trevligt/ roligt var det? (0–10)	Hur viktigt var det? (0–10)
Aktivitet 1:		
Aktivitet 2:		
Aktivitet 3:		
Aktivitet 4:		
Aktivitet 5:		

ARBETSBLAD 4C

RANGORDNA AKTIVITETER

Instruktion: Lista 10 aktiviteter och rangordna dem utifrån svårighetsgrad.

Aktivitet	Rangordning
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

ARBETSBLAD 5A

FORMULÄR OM SPELTANKAR

	Jag har haft tanken:	Så här tänker jag:	Tankens påverkan på spelet:	Strategier? Hur hantera?
	Ja = X Nej = lämna blankt	0 = aldrig 1 = ibland 2 = ofta 3 = hela tiden	0 = inget 1 = lite 2 = ganska stor 3 = mycket stor påverkan	
Sannolikheter				
Efter många förluster kommer det en vinst.				
En rad förluster kan lära mig något som kommer att hjälpa mig att vinna senare.				
När automaten inte betalat ut på länge ökar chansen att vinna.				
Om det varit många låga tal ökar sannolikheten för att ett högt tal kommer.				
Kontroll/ vidskeplighet				
Särskilda nummer och färger kan öka mina chanser att vinna.				
Specifika föremål ökar mina chanser att vinna.				
Vissa ritualer och vanor ökar mina chanser att vinna.				
Genom att observera en dealer kan jag dra viktiga lärdomar som hjälper mig i mina satsningar.				
Jag vet när jag kommer att vinna.				
Jag är en bättre spelare än de flesta andra.				
Jag är egentligen bra på att spela, men...				
Det är min turdag i dag.				
Nu vet jag hur jag ska spela nästa gång.				
Spel för att må bättre				
Att spela gör mig lyckligare.				
Jag behöver spela för att kunna fungera.				
När jag spelar ser jag ljusare på tillvaron.				
När jag vinner kommer jag att gottgöra mina nära och kära.				
Att spela hjälper mig att slappna av.				

	Jag har haft tanken:	Så här tänker jag:	Tankens påverkan på spelet:	Strategier? Hur hantera?
	Ja = X Nej = lämna blankt	0 = aldrig 1 = ibland 2 = ofta 3 = hela tiden	0 = inget 1 = lite 2 = ganska stor 3 = mycket stor påverkan	

Oförmåga att sluta

Min önskan att spela är helt övermannande.				
Jag är inte stark nog att sluta spela.				
Nu har jag spelat bort så mycket, jag kan lika gärna spela för resten av pengarna också.				

Kontroll över spelet

Den här gången kommer jag att sluta spela när jag ligger på plus.				
Jag ska bara spela för lite pengar.				
Jag ska bara spela en kort stund.				
Jag är värd att unna mig ett spel.				

Ekonomi

Spel är ett sätt att öka mina intäkter.				
Spel kan snabbt lösa en ekonomisk knipa.				

Summering	Frekvens (så här tänker jag)	Tankens påverkan på spelet:
Sannolikheter (max = 12)		
Kontroll/ vidskeplighet (max = 27)		
Spel för att må bättre (max = 15)		
Oförmåga att sluta (max = 9)		
Kontroll över spelet (max = 12)		
Ekonomi (max = 6)		
Totalt		

ARBETSBLAD 5B

BEMÖTA SPELTANKAR

Vanliga speltankar	Utmana tankens trovärdighet	Förnuftigt svar	Beteenden och strategier
Exempel: ”Idag känner jag att jag har turen med mig.”	Exempel: ”Hur ofta har jag känt på det här sättet och hur brukar det gå?”	Exempel: ”Hur jag känner spelar ingen roll för hur spelet kommer att gå.”	Exempel: ”Utför en aktivitet som att lyssna på en podd eller ta en löptur.”

ARBETSBLAD 6A

SUGDAGBOK

Tid och plats	Tanke, känsla och kropp	Sugintensitet (0-100) och längd	Strategi

ARBETSBLAD 6B

CHECKLISTA BETEENDEEXPERIMENT

Steg	Innehåll	Anteckningar
Kartlägg	Tankar och förväntningar som klienten har inför experimentet.	
Stanna och observera	Fysiologiska och psykologiska reaktioner under experimentet.	
Påminna sig	Eget mål med spelandet och fördelar med att välja att inte spela.	
Lämna situationen	Avsluta och/eller lämna plats.	
Utvärdera	Vad som faktiskt händer och vilka slutsatser man kan dra från detta.	
Strategier	Förberedelser och riskminimerande åtgärder i samband med beteendexperiment.	

ARBETSBLAD 7A

VIDMAKTHÅLLANDEPLAN

Datum:

Klient:

Detta är mina riskfaktorer för att återfalla i skadligt spelande:

Dessa beteenden och aktiviteter behöver jag öka:

Dessa beteenden och aktiviteter behöver jag minska:

Detta är viktigt att ta med mig från behandlingen:

Detta är mitt långsiktiga mål:
