

Svépomocné skupiny pro patologické hráče v České republice



TRANTINA, F.

Student, Klinika adiktologie, 1. LF UK v Praze a VFN v Praze

Citace: Trantina, F. (2016). Svépomocné skupiny pro patologické hráče v České republice. *Adiktologie*, 16(1), 58–62.

SOUHRN: Svépomocné skupiny pro patologické hráče v České republice fungují na principech společenství Gamblers Anonymous a jejich programu dvanácti kroků. Mezi hlavní zásady patří anonymita, nezávislost svépomocných skupin, napodobování dobrých příkladů ve vztahu k hazardním hrám, prosazování zásady abstinence od všech druhů hazardních her a doporučená abstinence od alkoholu a jiných návykových látek. Svépomocné skupiny jsou často prvním místem, kde se návštěvník svěří se svým problémem ve vztahu k hazardní hře. V abstinenci od hazardních her pomáhají hlavně osobám, kterým patologické hráčství ještě nezpůsobilo velmi závažné problémy a které mají zachované sociální vazby. Prvek spirituality se v podmínkách ateistické české společnosti neosvědčuje a bývá spíše na překážku. Svépomocné skupiny bývají doplňkem profesionální péče a vhodným doléčovacím programem.

KLÍČOVÁ SLOVA: GAMBLERS ANONYMOUS – SPIRITUALITA – SVÉPOMOCNÉ PROGRAMY – DOLÉČOVÁNÍ

Došlo do redakce: 20 / ZÁŘÍ / 2015

Přijato k tisku: 13 / LISTOPAD / 2015

Korespondenční adresa: František Trantina / trantin@email.cz / Náměstí míru 600/20, 120 00 Praha 2-Vinohrady

● 1 HISTORIE SVÉPOMOCNÝCH SKUPIN V ČESKÉ REPUBLICE

Nejrozšířenější svépomocnou aktivitou v ČR jsou Anonymní alkoholici. Hnutí mělo po roce 1989 na co navázat, například socioterapeutický klub KLUS (Klub léčených u Skály, později přejmenovaný na Klub lidí usilujících o střízlivost), který byl od roku 1948 veden odborníky na léčbu závislosti a byl kvazisvépomocnou skupinou (Gabrhelík, 2011). Hnutí Anonymních alkoholiků v České republice byla od roku 1988 poskytována pomoc ze zahraničí, v současné době funguje padesát šest skupin.

● 2 HISTORIE GAMBLERS ANONYMOUS

Hnutí Gamblers Anonymous vzniklo v roce 1957 ve Spojených státech jako obdoba dvanáctibodového programu Alcoholics Anonymous v místě s vysokou nabídkou hazardních her. První mítink se uskutečnil v Los Angeles s mediální podporou investigativního žurnalisty Paula Coatese. Základem skupiny byli patologičtí hráči, kteří se věnovali hazardním hrám v Las Vegas a kteří si telefonovali v případech sebevražedných úmyslů. První skupinu Anonymních hráčů v České republice založil v roce 1994 MUDr. Karel Nešpor po svém návratu z USA, kde několik skupin Gamblers Anonymous navštívil. Od začátku se jedná o čistě svépomocnou skupinu bez účasti odborníků na léčbu závislosti. V současné době fungují tři svépomocné skupiny, dvě v Praze a jedna v Brně.

● 3 ZÁSADY SVÉPOMOCNÝCH SKUPIN

Hnutí Gamblers Anonymous rozlišuje tři druhy programů. Otevřené setkání – jsou vítáni i rodinní příslušníci a přátelé patologických hráčů, uzavřené setkání – jen pro osoby, které chtějí vyřešit svůj problém s hazardní hrou, a modifikovaná uzavřená setkání – na setkání mohou být přítomni profesionálové věnující se léčbě závislosti.

Sesterská organizace Gamblers Anonymous, která pořádá svépomocné mítinky určené pro rodinné příslušníky a další blízké osoby patologických hráčů, se jmenuje Gam-Anon. V České republice zatím žádná svépomocná skupina určená pouze pro osoby v přímém kontaktu s patologickými hráči neexistuje. Rodinní příslušníci a další osoby mohou navštěvovat otevřené mítinky Anonymních hráčů, ty pořádá AG Brno jednou za měsíc.

Základem je program „Dvanáct kroků Anonymních gamblers“, obsahující rozhodnutí předat svou vůli a svůj život do rukou Boha, přiznání si bezmocnosti nad závislostí, snaha o mravní inventuru a nápravu svých chyb. Anonymní gamblers se řídí pravidly „Dvanáct tradic Anonymních gamblers“, kde je deklarována nezávislost hnutí, poslání hnutí a pravidla pro účast na setkáních.

Skupiny vedou sekretáři, abstinující patologičtí hráči, spolehliví, se zájmem o práci ve svépomocné skupině a s autoritou u ostatních členů. Požadavky na účastníky svépomocné skupiny jsou touha přestat hazardně hrát, dodržová-

ní zásad pro svépomocnou skupinu, především anonymity a způsobu komunikace na setkáních. V svépomocných programech je silně obhajována úplná abstinence od všech druhů hazardních her a doporučována abstinence od alkoholu a ostatních návykových látek.

K pravidlům komunikace patří hovořit pouze o svých zkušenostech, neposuzovat a nekomentovat příspěvky jiných účastníků, neradit. V pražských skupinách jsou zakázány toxické řeči, tedy hovory o druzích hazardních her, výhrách, finančních částkách, alkoholických nápojích a jiných návykových látkách. U některých účastníků vyvolávají tyto hovory bažení.

Základním pravidlem Anonymních gamblers je anonymita, nikdo nikdy nikomu nesdělí, kdo byl na setkání a co tam říkal. Každý z účastníků o sobě řekne jen to, co uzná za vhodné. Pro určitou skupinu je to velmi povzbudivé, například pro ženy, pro které je přiznání patologického hráčství obtížné, nebo pro osoby, které by v případě diagnózy patologického hráčství přišli o bezpečnostní prověrku a v důsledku toho o práci.

● 4 NEJČASTĚJŠÍ TÉMATA ÚČASTNÍKŮ

Nejčastější témata smíšených skupin s pacienty v ústavní léčbě jsou: jak obnovit narušené sociální vztahy, jak se vyrovnat s dluhy, jak říci svému okolí o pobytu v psychiatrické léčebně, dotazy na praktické kroky při zvládnání abstinence od hazardní hry včetně rizika sníženého sebeovládání při konzumaci alkoholu a dotazy na efektivitu léčby. U skupin, kde nejsou pacienti v ústavní léčbě, se nejvíce hovoří o zvládnání bažení, zkušenostech s prevencí relapsu a zastavení recidivy, o objevování krás života bez hazardní hry, úpravě sociálních a pracovních vztahů, životě s minimální hotovostí, o řešení exekucí a osobním bankrotu, o změně gamblerského způsobu života.

Účastníci si také předávají informace o kvalitních bezplatných službách, řeší praktické věci usnadňující abstinenci a nápravu škod způsobených hazardním hraním.

● 5 CHARAKTERISTIKA SVÉPOMOCNÝCH SKUPIN PRO PATOLOGICKÉ HRÁČE V ČESKÉ REPUBLICE

Svépomocné skupiny pro patologické hráče Anonymní gamblers poskytují v České republice pomoc stovkám osob, které mají problém s hazardní hrou. Setkání AG bývají často prvním místem, kde se lidé svěří s tím, že nejsou schopni zvládat hazardní hru a mají závažné problémy v mnoha oblastech svého života. Nejčastějším zdrojem informací o svépomocných skupinách je internet. Společenství Gamblers Anonymous neprovádí žádnou supervizi.

Striktně podle manuálu GA se řídí pouze svépomocná skupina z Brna včetně aktivního sponzorství, tedy provázání nováčků na skupině zkušenými členy po dobu několika měsíců.

Typické složení skupiny Anonymních hráčů Praha Bohnice bylo v roce 2014: 22 pacientů pobytové režimové odvykáací léčby, devět osob abstinujících od hazardní hry do jednoho roku, čtyři osoby abstinující jeden až dva roky, tři osoby abstinující od hazardní hry více než čtyři roky, dvě osoby poprvé na skupině. Nejobvyklejší četnost návštěv je pravidelně jednou týdně u osob abstinujících do jednoho roku, jednou měsíčně u osob abstinujících více než jeden rok.

Účastníci svépomocných programů také vyhledávají odbornou pomoc. Nejčastěji psychologů, u jejich služeb uvádějí jako překážku nutnost platby za služby, a také psychiatriů, tam mají pocit, že na ně lékař nemá čas a nechce je vyslechnout.

● 5 / 1 Dotazník „Jsem kompulzivním hráčem?“

Na skupinách vedených podle pravidel GA se vždy čte dvacet otázek dotazníku „20 Questions, Are you a compulsive gambler?“ zjišťujícího patologické hráčství. V dotazníku se zkoumá, zda osoba ztratila schopnost ovládat svůj čas a své peníze ve vztahu k hazardní hře, jaké jí to způsobuje problémy.

20 Questions, Are you a compulsive gambler?

- 1/ Ztratil jste někdy čas určený k práci nebo studiu kvůli hazardní hře?
- 2/ Učinil hazard váš život doma nešťastným?
- 3/ Poškozuje hazard vaši pověst?
- 4/ Cítíte po hazardu výčitky svědomí?
- 5/ Hrajete někdy hazardní hru proto, abyste získal peníze, jimiž byste zaplatil dluhy, nebo vyřešil finanční problémy?
- 6/ Zmenšuje hazardní hraní vaši tíživost a výkonnost?
- 7/ Když prohrajete, máte pocit, že se musíte k hazardní hře co nejdříve vrátit a vyhrát zpět, co jste prohrál?
- 8/ Když vyhrajete v hazardní hře, máte silnou touhu se k hazardu vrátit a vyhrát ještě víc?
- 9/ Hrajete hazardní hry často tak dlouho, dokud neprohrajete poslední peníze?
- 10/ Půjčil jste si někdy peníze, abyste financoval hazardní hru?
- 11/ Prodal jste někdy něco, nebo jste zastavil nějakou věc, abyste financoval hazard?
- 12/ Nechce se vám používat peníze z hazardu pro normální účely?
- 13/ Způsobuje hazard to, že se nestaráte o prospěch rodiny?
- 14/ Hrajete někdy hazardní hru déle, než jste měl původně v úmyslu?
- 15/ Hrajete někdy hazardní hru proto, abyste unikl starostem a trápením?
- 16/ Spáchal jste někdy, nebo někdy uvažujete o spáchání nezákonného činu, abyste financoval hazardní hru?
- 17/ Působí vám hazardní hraní potíže se spaním?
- 18/ Vedou hádky, nespokojenost nebo zklamání k tomu, že ve vás vzniká touha hrát hazardní hru?

19/ Když vyhrajete, cítíte touhu to oslavit pár hodinami hazardu?

20/ Uvažoval jste někdy o sebezničení kvůli hazardu?

Naprostá většina účastníků svépomocných programů uvádí kladnou odpověď na více než patnáct otázek, kladná odpověď na nejméně sedm otázek je považována za znak patologického hráčství.

● 5 / 2 Spiritualita

Na závěr každého setkání vedeného podle manuálu Gamblers Anonymous pronášejí společně členové mítinku modlitbu: „Bože, dej mi klid přijmout to, co změnit nemohu, odvahu změnit to, co změnit mohu, a moudrost jedno od druhého rozpoznat“. Téma spirituality, Boha nebo nějaké vyšší síly nebo moci, která by usnadnila abstinenci, na setkání při hovorech účastníků nezaznívá.

Ti, kdo mají zkušenost s účastí na svépomocných programech GA pro patologické hráče v USA, hovoří o tom, že onu vyšší sílu přímo cítili, že je doprovázela ještě několik dnů po setkání.

V české ateistické společnosti je zdůrazňování Boha a vyšší moci, do které se mají patologičtí hráči odevzdat, spíše na překážku a některé osoby to odrazuje od účasti na setkáních.

● 6 ÚČINNOST SVÉPOMOCNÝCH PROGRAMŮ PRO PATOLOGICKÉ HRÁČE

Pravidelní účastníci svépomocných skupin, kteří neztratili práci, mají dluhy řešitelné v horizontu jednotek let (případně dosáhnou na osobní bankrot), nemají zpřetrhané sociální vazby a nemají nějakou duální diagnózu, jsou schopni abstinovat od hazardní hry. Jejich cestu provází řada relapsů, které přiznávají. Poučují se z chyb a následují příklady dlouhodobě abstinujících. Svépomocné programy jsou vhodné jako doléčovací aktivita. Pravidelná účast na programech zlepšuje výsledky profesionální péče o patologické hráče.

U osob, které měly historii návštěvnosti setkání GA, byla abstinence po léčbě 48 %, na rozdíl od 36 % těch, které byly bez historie docházky na svépomocné programy (Petry, 2003).

Ve studiích, které srovnávaly různé formy kognitivně-behaviorální terapie včetně 12bodového programu GA, nebyly zjištěny žádné rozdíly v účinnosti, u všech forem došlo k zlepšení v počtu DSM symptomů při hodnocení po léčbě (Toneatto, 2008).

U patologických hráčů, kteří používali GA jako primární způsob léčby, bylo zjištěno, že 48 % účastníků nepřišlo na více než tři setkání, 8 % účastníků dosáhlo roční abstinence od hazardní hry (Stewart, 1988).

● 7 ZÁVĚRY

Účast na svépomocných programech zvyšuje účinnost léčby, pomáhá předcházet relapsu a zvyšuje šanci zastavit recidivu. Dostupnost svépomocných programů pro patologické hráče je v České republice malá, rozběhnout novou skupinu je časově i organizačně náročné vzhledem ke specifickým pravidlům organizace Gamblers Anonymous o nepřijímání pomoci z vnějšku. Pomohlo by rozšíření informací o svépomocných programech u psychologů a psychiatrů, kde někteří patologičtí hráči hledají první pomoc.

Zatím nebyla zodpovězena otázka, proč některé osoby zůstávají ve svépomocných programech a jiné je opouštějí. Ne všechny svépomocné skupiny, které se označují jako anonymní gambleři, se striktně drží originálního manuálu Gamblers Anonymous a programu dvanácti kroků, ale nic nenásvědčuje tomu, že by to mělo vliv na účinnost programů.

Údaje pro tuto práci jsem získal pravidelnou účastí na setkání Anonymních gamblerů v PN Bohnice v roce 2014, celkem 53 návštěv, dále účastí na setkání Anonymních gamblerů v Praze 2, Jugoslávská č. 27, kde jsem uskutečnil 42 návštěv v roce 2014, z návštěvy AG Brno a rozhovorem s pravidelným účastníkem setkání AG Brno. Od roku 2014 působím jako sekretář skupiny Anonymních hráčů v PN Bohnice, ale vždy vystupuji jako jeden ze závislých a nikoliv jako student adiktologie, který by mohl mít o léčbě závislosti hlubší vědomosti. Absolvoval jsem dvě ústavní léčby patologického hráčství v letech 2006 a 2012. Studuji ve třetím ročníku prezenční formy studia adiktologie. Při zaznamenávání údajů ze svépomocných skupin dbám vždy na zásadu anonymity jak členů setkání, tak jejich příspěvků.

LITERATURA / REFERENCES

- Gabrhelík, R., Miovský, M. (2011). History of self-help and 'quasi-self-help' groups in the Czech Republic: Development and current situation in the institutional context of drug services. [Reprinted from Gabrhelík, R., Miovský, M. (2009). History of self-help and 'quasi-self-help' groups in the Czech Republic: Development and current situation in the institutional context of drug services. *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, (4)137–158.] *Adiktologie*, 11(2), 100–112.
- Petry, N. M. (2003). Patterns and correlates of Gamblers Anonymous attendance in pathological gamblers seeking professional treatment. *Addict. Behav.*, 28(6), 1049–1062.
- Rash, C. J., Petry, N. M. (2014). Psychological treatments for gambling disorder. *Psychol. Res. Behav. Manag.*, 7, 285–295.
- Stewart, R. M., Brown, R. I. (1988). An outcome study of Gamblers Anonymous. *Br. J. Psychiatry*, 152(2), 284–288.
- Toneatto, T., Dragonetti, R. (2008). Effectiveness of community-based treatment for problem gambling: A quasi-experimental evaluation of cognitive-behavioral vs twelve-step therapy. *Am. J. Addict.*, 17(4), 298–303.