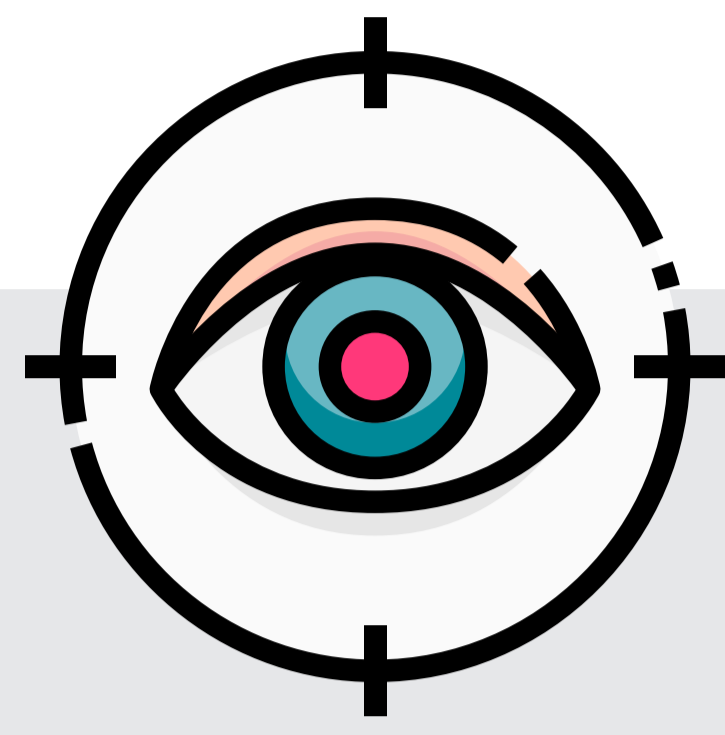
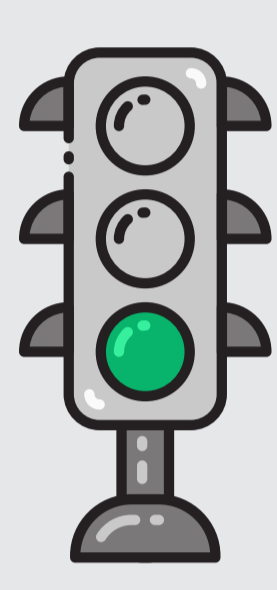


# → EZAGUTU JOKO PROBLEMATIKOA

“Arazoa jokoarekin” terminoak jokalariaentzat edo haren ingurukoentzat suntsigarria edo kaltegarria bihurtu den ausazko jokoaren jokabide bat deskribatzen du. Jokatzea adikzio bihurtu eta ludopatia-arazo bat eragiten duen unea garaiz detektatzen jakin behar dugu.

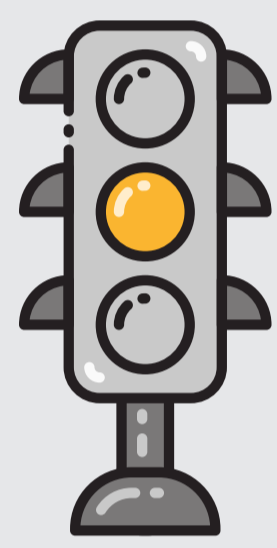


## → AUSAZKO JOKOA ARAZO BILAKATZEN DEN UNEA



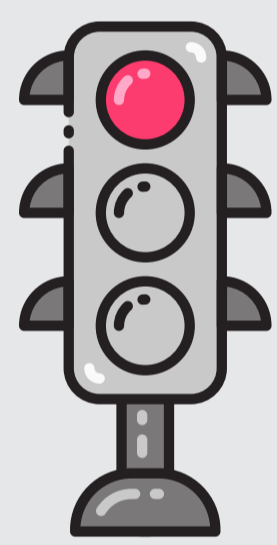
### ERABILERA

- Joko-arazorik ez garatzeko modu bakarra EZ JOKATZEA da.
- GELDITZE BOLUNTARIOA (“Nahi dudanean jokatzeari uzten diot”).



### ABUSUA

- Beste jokabide on batzuk PIXKANAKA ABANDONATZEA.
- Pixkanaka INGURUNETIK ISOLATU ETA BANANTZEA (familia, lagunak...).



### ADIKZIOA

- ERREPIKATZEN DEN joko-jokabidea.
- BIZITZA ausazko jokoetara EGOKITZEA.
- Aldaketa negatiboak bizitzako alor ezberdinetan: lana, ikasketak, familia...
- Guztiaren gainetik jokatzeko jarraitzen da, ONDORIOAK GORABEHERA.



## → ARAZORIK AL DUT JOKOAREKIN?

### EGIN AUTOEBALUAZIO-TESTA

Testak jokoarekiko adikzio-arrisku posibleen aurrean duzun jokabidea ebaluatzen du. Orientagarria da, ez da gaixotasunaren diagnostiko bat, baina jokoarekin nolako harremana duzun eta laguntza eskatu beharko zenukeen esango dizu.



## → ZER DA LUDOPATIA?



**SUBSTANTZIARIK GABEKO ADIKZIO** bat da, ausazko jokoetara jokatzeko premia kontrolaezinean datzana. Norberaren jokabidearen gaineko kontrola galtzen da eta pertsonaren bizitzan kalte edo ondoez nabarmena eragiten du.



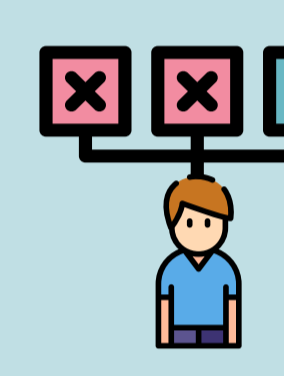
**GAIXOTASUN** bat da eta hala aitortu zen ofizialki 1980an. Gaixotasun Mentalen Diagnostiko eta Estatistikako Eskuliburuan (DSM-5) substantziarik gabeko adikzio gisa jasotzen da.

### → ZER ONDORIO DITU?

Gure bizitzaren hainbat alderdiri eragiten die.



**EKONOMIKOAK**  
Zorrak, ordainketak ez egitea, pobretzea.



**FAMILIARRAK**  
Gezurak, mesfidantza, komunikazio-eza.



**PSIKOLOGIKOAK**  
Apatia, depresioa, apustuen gaineko gehiegizko kezka, lo-arazoak...



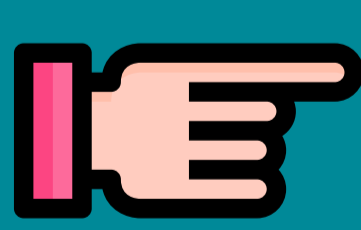
**LABORALAK AKADEMIKOAK**  
Errendimendu baxua lanean edo ikasketetan.

### → NOLA HAUTEMAN?



**JOKO PATOLOGIKO** gisa ulertzen da **JOKO PROBLEMATIKO IRAUNKOR ETA ERREPIKAKORRA**, kalte edo ondoez klinikoki nabarmena eragiten duena. Honako irizpide hauetatik lau (edo gehiago) betetzen dira 12 hilabeteko epean (DSM-5).

1. Gero eta kantitate handiagoak jokatzeko premia.
2. Urduritzea edo sumintzea joko murriztu edo uzten saiatzean.
3. Jokoa kontrolatu, murriztu edo uzteko saiakerak egitea behin eta berriro, baina beti arrakastarik gabe.
4. Iraganeko edo etorkizuneko apustuak eta apustuak egiteko dirua nola lortu gogoan izatea beti.
5. Ondoezik egotean apustu egitea, emozio mingarriak kudeatzeko modu gisa.
6. Apustuetan dirua galdu eta gero, beste egun batean bueltatzea irabazten saiatzeko.).
7. Gezurra esatea jokoan zenbateraino nahasita dagoen ezkatuzeko.
8. Jokoaren ondorioz, harreman garrantzitsu bat, enplegu bat edo ibilbide akademiko zein profesional bat arriskuan jarri edo galtzea.
9. Besteei laguntza eskatzea, jokoak eragindako finantza-egoera desesperatua arintze aldera dirua lortzeko.



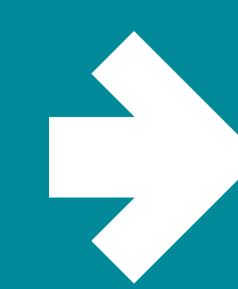
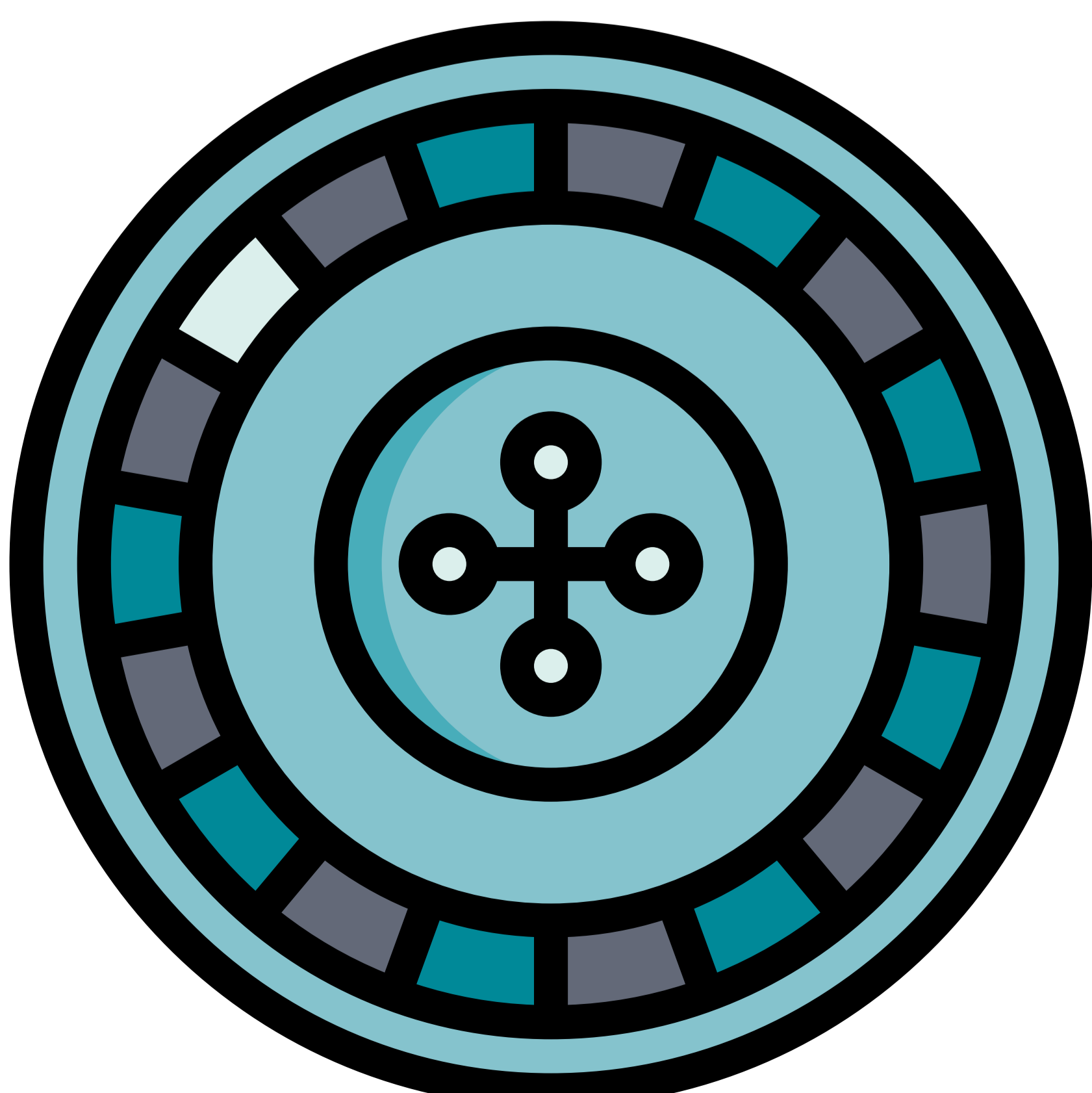
DATUA

Kalkulatzen da Nafarroan 6.800 lagun ludopatian erortzeko arriskuan daudela eta 2.500 lagunek nahasmendu larria dutela.

Aralar Elkartearen 2022ko Memoria

“Nire senide eta lagunei gezurrak esaten eta diru gehiago eskatzen hasi nintzen. Dirua eta objektu pertsonalak lapurtzen amaitu nuen; gero, saldu, jokatu eta galdutakoa berreskuratzeko... Korapiloa gero eta handiagoa zen”.

Iñigo, jokalaria ohia



GEHIAGO JAKIN NAHI AL DUZU?