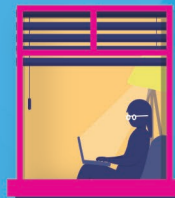
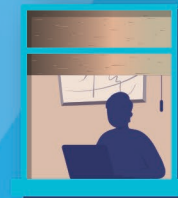
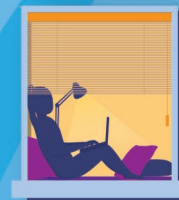


# DESGAITASUNA eta ausazko jokoezko ADIKZIOA

## Estigma bikoitza



ASOCIACIÓN ALAVESA  
DE JUGADORES EN  
REHABILITACIÓN

ERREABILITAZIOAN DIREN  
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala



**Edizioa eta koordinazioa:** Errehabilitazioan diren Arabako Jokalarien Elkarte (ASAJER)

**Laguntzailea:** Kirol eta Osasun saila. Osasun Publikoaren Zerbitzua

**Diseinua eta maketazioa:** Begoña Paino Ortuzar

**Itzulpena:** Higan Itzulpen Zerbitzuak

**Inprimatzailea:** FOTOCOPIAS ITACA

**Lege-gordailua:**



# Aurkibidea

<b>1</b>	<b>SARRERA</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>ZENBAIT DATU</b> .....	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>DESGAITASUNA</b> .....	<b>9</b>
	ZER DA DESGAITASUNA?.....	9
	DESGAITASUN MOTAK.....	10
<b>4</b>	<b>AUSAZKO JOKOEKIKO ADIKZIOA</b> .....	<b>13</b>
	PATOLOGIA DUALA.....	14
	AUSAZKO JOKOEKIKO ADIKZIOA DUTEN PERTSONAK ETA DESGAITASUNA.....	15
	ADIKZIOA DUTEN PERTSONA DESGAITUAK ETA AUSAZKO JOKOEKIKO ARAZOAK.....	16
<b>5</b>	<b>GOMENDIOAK</b> .....	<b>18</b>
	ERAGINDAKO PERTSONENTZAT.....	18
	FAMILIA.....	19
	PROFESIONALAK.....	20
<b>6</b>	<b>BALIABIDEAK GASTEIZEN</b> .....	<b>22</b>



# 1

# Sarrera

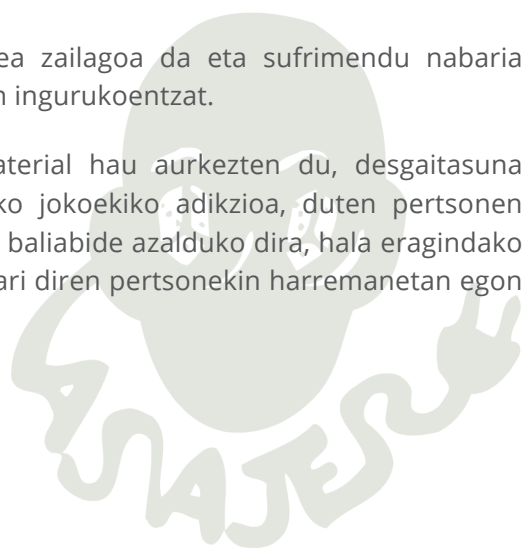


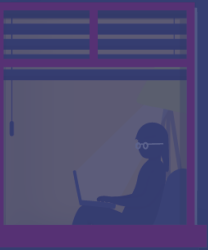
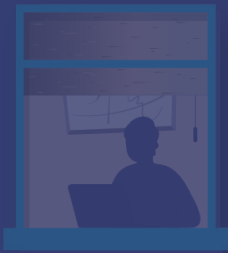
**Errehabilitazioan diren Arabako Jokalarien Elkarte (ASAJER)** hainbat helburu ditu. Horien artean ausazko jokoekin arazoaren bat duten pertsoneri, jokalaria nahiz bere inguruneari, laguntzearena. Urte asko daramatzagu lanean, eta jokoaren arazoa bertaratzen diren pertsona guztiek partekatzen duten arazoa bada ere, bakoitzak baditu bere bizipenak, arazoari aurre egiteko bere modua.

Bide honetan jokoarekiko kontrolarekin lotutako arazoarekin batera beste zailtasun batzuk zituzten pertsonekin batera lan egin ahal izan dugu. Desgaitasunen batekin bertaratzen ziren eta, diren, pertsonen ari gara. Ohikoena buruko gaixotasunaren diagnostika duten pertsonak izan arren (eskizofrenia, nahasmendu bipolarra, nortasun-nahasmendua, etab.), desgaitasun fisiko, zentzumenero eta intelektuala duten pertsonengan ere jokoaren arazoa hauteman da.

Kasu horietako batzuetan, ausazko jokoaren kontrolatzea zailagoa da eta sufrimendu nabaria suposatzen du bizitzen ari den pertsonarentzat nahiz haren ingurukoentzat.

Aurreko guztia kontuan izanik, ASAJER elkarteak material hau aurkezten du, desgaitasuna eta adikziozko nahasmendu bat, esate baterako, ausazko jokoekiko adikzioa, duten pertsonen errealitatea hurbilarazteko. Halaber, zenbait gomendio eta baliabide azalduko dira, hala eragindako pertsonentzat nola familiarentzat eta egoera hori bizitzen ari diren pertsonekin harremanetan egon daitezkeen profesional ezberdinentzat.





# 2

## Zenbait datu

# Kalkulatzen da...

- 1.000 milioi pertsona baino gehiagok, **MUNDUKO POPULAZIOA**ren **%15** inguruk, desgaitasun motaren bat dela uste da. Populazioaren zahartzearen eta gaixotasun kronikoen prebalentzia areagotzearen ondorioz desgaitasunen bat duten pertsonen kopurua igotzen ari da.
- ESPAINIAN** 4,12 milioi pertsona desgaitu bizi direla uste da, populazio osoaren **%9** gutxi gorabehera (Desgaitasunaren Estatuko Behatokia, 2020).
- EUSKADIN** **169.400** pertsonek dute desgaitasun motaren bat (mila biztanleko 99). Horietatik **% 59,7 emakumeak** dira. Desgaitasuna duten pertsonen **%60 baino gehiagok 65 urte edo gehiago ditu** (Irekia, 2020ko otsaila).

## DESGAITASUNA

**%15**  
**MUNDUKO**  
**POPULAZIOA**

**%9**  
**ESPAINIA**

**169.400**  
**EUSKADI**

**Abenduaren 3an**, urtero, 1992az geroztik, **PERTSONA DESGAIATUEN NAZIOARTEKO EGUNA** oiroitzen da. Egun horren helburua desgaitasuna duten pertsonen egoera hobetzea da, abaguneak bilatzearekin batera. 2020. urtean **“Guztionezako egun bat”** leloa aukeratu dugu, desgaitasuna giza izaeraren parte dela adierazten duen ideia gero eta onartuagoa dela islatze aldera.



# 3

## Desgaitasuna







## Desgaitasun motak:



### Desgaitasun Fisikoak

Mugimenduak egiteko zailtasuna suposatzen du eta orekan, joan-etorrian, mintzamenean, arnasketan edota objektuen manipulazioan du eragina. Gihar eta eskeletoetako sisteman, nerbio-sisteman, arnasketa-aparatuan, bihotz-hodietako sisteman, sistema hematopoietikoa, digestio-aparatuan, aparatu urogenitalean, sistema endokrinoan, larruzalean eta inguruan, neoplasietan sortua.

Ikusmen-aparatuan, belarrian, eztarrian eta lengoaiarekin lotutako egituretan sortua.



### Zentzumen Desgaitasunak



## Desgaitasun Intelektualak

Pertsonak zailtasun kognitiboak izatea dakar.

Gizarte-elkarrekintzan edota komunikazioan arazoak izateari dagokio.  
Egokitzapenezko portaeran eragina izan dezake.  
Esparru horretan aurkituko ditugu buruko nahasmenduak.



## Desgaitasun Psikikoak



# 4

**Ausazko jokoeziko  
adikzioa**

Ausazko jokoekiko adikzio **portaerazko adikzio** bat da. Psikiatriako Amerikako Elkarteak egindako Buruko Nahasmenduen Eskuliburuaren (DSM-5) azken berrikuspenean (2013), JOKOAREN NAHASMENDU Umodura dago definituta, irizpide hauek dituenak ezaugarri gisa:

- Jokoarekiko ardura.
- Gero eta diru gehiagoz jokatzeko premia, nahi den kitzikadura maila lortzeko.
- Jokoa kontrolatzeko eginahalean behin eta berriz porrot egitea.
- Jokoa eten edo geldiaraztean egonezina eta suminkortasuna.
- Jokoa ihesbide modura erabiltzea.
- Galdutako dirua berreskuratzeko saiakera errepikatuak.
- Gezurrak.
- Harremanak, aukera akademikoak edo lanekoak arriskuan jarri edo galdu egiten dira.
- Senide eta lagunen artetik laguntza ekonomiko errepikatua.

### LOTUTAKO NAHASMENDUAK

Gero eta ohikoagoa da jokoarekiko adikzioarekin batera beste nahasmendu batzuk dituzten (besteak beste, herstura, depresioa, nortasun-nahasmendua, eskizofrenia, TDAH) pertsonak aurkitzea.

## 4.1. Patologia duala

Patologia Dualaren kontzeptuak aldi berean buruko nahasmendu bat eta adikzio bat edo adikziozko nahasmendu bat egoteari egiten dio erreferentzia.

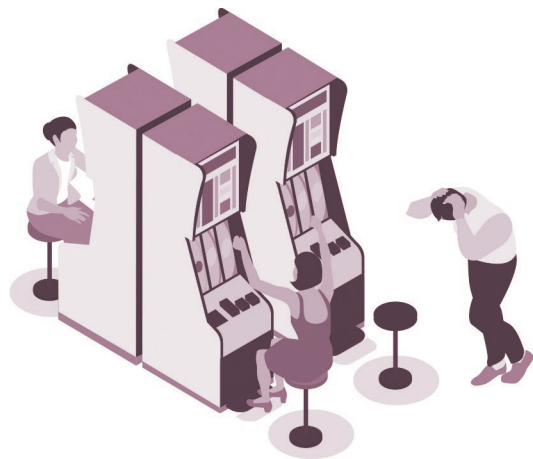
Buruko nahasmendu bat duten pertsonen kasuan, badira jokora eta arazoaren garapenera hurbilaraztea eragin diezaieketen ezaugarri multzo bat. Honatx ezaugarri horietako zenbait:

- Dirua erabiltzeko zailtasunak
- Bakardadea.
- Asperdura.
- Giza harremanetarako zailtasunak.
- Denbora librea jarduera ezberdin eta erakargarriekin betetzeko zailtasunak.
- Aztura ez osasuntsuak (telebista gehiegi ikustea, mugikorra gehiegi erabiltzea... zenbait errutina, esate baterako, taberna, kafetegi edota joko-aretoetara bakarka sartzea).
- Ohiko portaerak bere kasa kontrolatzeko zailtasunak (kontsumoak, jokoak, erosketak, janaria, etab.).
- Emozioak adierazi eta erregulatzeko zailtasunak

Psikologian doktore den **Montserrat Gomez Garciaren** arabera, eta eskizofrenia eta ausazko jokoekiko adikzioa aldi berean duten (patologia duala) pertsonen kasuan, joko sozialaren aldia laburragoa da, jokoarekiko adikzioen kronikotasuna handiagoa da, eskizofreniatik eratorritako konplikazioen

ondorioz jokoarekiko portaera patologikoa areagotzea (utzi eta berriro hastea, portaera larria, etab.) eta jokoaren adikzioaren tratamenduak zailtasunak izatea (tratamendua uztea, etetea, etab.) gerta daiteke.

Aurreko guztia kontuan izanik, oso garrantzitsua izango litzateke diagnosi on bat egitea, landu ahal izateko. Kontuan izan behar da buruko nahasmendu baten eta jokoarekiko adikzio baten kasuan ez direla bi nahasmendu batzen, baizik eta ezinbestekoa da eragindako pertsona eta haren inguruneak bi patologien inguruan kontzientzia izatea.



## 4.2. Ausazko jokoekiko adikzioa duten pertsonak eta desgaitasuna

Ausazko jokoekiko adikzioak, adikzio mota horren ezaugarriak aintzat hartuz, ondorio adierazgarriak izan ditzake pairatzen duen pertsonalen buruko osasunean.

Jokoarekiko adikzioa **“isilpeko” nahasmendu** mota bat da. Adikzioa duten pertsonak jarrera eta portaera jakin batzuk izaten dituzte, esate baterako, estali, ezkutatu edo gezurretan ibiltzea. Horrek barnean tentsioa sorrarazten die eta horren ondorioz gaitz edo zailtasun ugari etor daitezke: Herstura, gogo-aldarte aztoratua, ondoez orokorra, depresioa, akidura kronikoa... Hori dela eta, era berean, pertsona batek aurretik dituen pairamenak larriagotu egin daitezke eta, are, krisialdi bat gerta



daiteke. Gaitzen artean, besteak beste, fibromialgia edo kolon narritakorra aipa daitezke. Horren ondorioz, pertsona batzuek ezinezkoa dute bizimodu lasaia izatea eta sintoma horiek beren egunerokotasuna garatzeko eragozpen izan daitezke.

Jokoarekiko adikzioaren ondorioetako batzuk dira ekonomia modu okerrean kudeatzea, gehiegi jokatzearen ondorioz diru asko galtzea, dirua eskatzearen ondoriozko zorrak pilatzea (bankuko maileguak, kreditu-txartelak...). Hori dela eta, pertsona batzuen kasuan judizialki galarazi da ekonomia erabiltzeari dagokionez.

## 4.3. Adikzioa duten pertsona degaituak eta ausazko jokoekin arazoak

Desgaitasun bat duen edozein pertsonaren aurrean (izan desgaitasun hori fisikoa, zentzumenekoa, intelektuala edo buruko nahasmendua), oso kontuan izan behar da desgaitasun hori jokoarekiko adikzioaren errehabilitazioa lantzerakoan.

Funtsezkoa izango da espazioa, komunikatu ahal izatea, esaten duenaren ulermena, entendimendua. Komunikatzeko gai ez baldin bagara zaila izango da iristea. Ez badugu espazio barea eta atxikimenduzkoa sortzen, lanketa zaila izango da.





# 5

## Gomendioak

## Eragindako pertsonentzat

- ✓ Ez zara zure portaeragatik lotsatu behar, jokoarekiko adikzioa trata daitekeen nahasmendu bat da.
- ✓ Jokatzan diru asko xahutzen baldin baduzu, konfiantzazkoa duzun norbaitekin hitz egin.
- ✓ Ez eskatu dirurik zure inguruko pertsoneri diruarekin lotutako arazoak ebazteko edo gertatzen ari dena ezkutatzeko, izan ere, arazoa handitu eta larriagotzea baino ez duzu lortuko.
- ✓ Laguntza ekonomikoa arazoari irtenbidea emateko bidea dela pentsa daiteke, baina egiaz, arazoari aurre egiten ez badiozu, adabakia baino ez da, ez behin betiko irtenbidea.
- ✓ Arazotik ateratzeaz arduratu behar zara. Zure baitan dago, ez gainerako pertsonen baitan.
- ✓ Onartu zure familiaren eta hurreko pertsonen laguntza.
- ✓ Arazotik irteteko lehen urratsa informatzea eta ausazko jokoarekiko adikzioan espezializatutako profesionalen laguntza bilatzea da.
- ✓ Errehabilitazioa pertsona bakoitzak abiatzen duen bidea da, eta ez da erraza. Garrantzitsua da arazoaren gainean kontzientzia hartu eta sendatzeko bidea aldatuz betea dagoela onartzea.

## Familia

- ✓ Saiatu, ahal den heinean, bare eta lasai mantentzen.
- ✓ Bilatu jokoarekiko adikzioari buruzko informazioa eta familia ingurunean arazoa horri aurre egiteko moduari buruzkoa.
- ✓ Patologia dualaren kasuan, onartu zure senitartekoak bi nahasmendu dituela eta oso garrantzitsua izango da bien inguruko kontzientzia hartu eta diagnosi egokia izatea.
- ✓ Ez zaitetz errudun sentitu nahasmenduagatik, ezta hura dagoela jabetu zarelako ere. Ez dago errudunik.
- ✓ Onartu sendatzearen erantzukizuna jokatzen duen pertsonari dagokiola eta zure zeregina lagundu eta prozesuan zehar bidelagun izatea dela.
- ✓ Gogoan izan egiteko garrantzitsua betetzen duzula adikzioa duen pertsonak jokoarekiko bere portaeraren gaineko kontrola berreskura dezan.
- ✓ Sendatzeko tratamendu bat jarraitzera adoretuz gero, zure inplikazioarekin babestuta sentituko da. Beraz, sendatzeko prozesua asebetegarriagoa izango da. Garrantzitsua da bera bakarrik ez sentitzea.
- ✓ Laguntza eman ala ez zure erabakia da, ez da betebehar bat. Egin askatasunetik abiatuz.

## ● Profesionalak

- ✓ Pertsonarekin eta arazoarekin inplikatu aurretik, gaian aditu diren profesionalekin informa zaitez ausazko jokoeikiko adikzioari, sintomei, hautemateko moduari eta halako nahasmendu baten aurrean pertsonak eta familiak joan behar duten lekuari buruz.

---

- ✓ Tratamendu bat jarraitzea onartzen baldin badu, eta pertsona horrekin lotura profesional bat baldin baduzu, saia zaitez laguntza-baliabidearekin koordinatzea, osoko esku-hartze bat finkatze aldera.

---

- ✓ Pentsatu, zure lanbidea eta lan-eremua kontuan izanik, zein laguntza mota eskain diezaiekezun eragindako pertsonari eta haren familiari.



6

# Baliabideak Gasteizen

## DESGAITASUNA ETA AUSAZKO JOKOEKIKO ADIKZIOA

Estigma bikoitza

### AUSAZKO JOKOEKIKO ADIKZIOA

#### ASAJER

Alaba Jeneralaren kalea 25, 1. eskuina

01005 Gasteiz

Telefono: 945 14 04 68

[asajer@telefonica.net](mailto:asajer@telefonica.net)

[www.asajer.org](http://www.asajer.org)

#### Adikzioen Orientazio eta Tratamendu Zentroa. AOTZ

Julian de Arrese kalea 3

01010 Gasteiz

Telefono: 945 2040 40

[cota.rsma@osakidetza.eus](mailto:cota.rsma@osakidetza.eus)

#### EUSKO JAURLARITZAKO SEGURTASUN SAILEKO JOKO ETA IKUSKIZUN ZUZENDARITZA

Donostia kalea 1

01010 Gasteiz

Telefono: 945 01 88 79

[juegoyespectaculos@euskadi.eus](mailto:juegoyespectaculos@euskadi.eus)

[www.euskadi.eus](http://www.euskadi.eus)

### GIZARTE ZERBITZUAK

#### Gizarte Politika, Adineko Pertsona eta Haurtzaro Saila

##### Gasteizko Udala

Pablo Neruda kalea 7

01009 Gasteiz

Telefono: 945 16 13 60

[intervencion.social@vitoria-gasteiz.org](mailto:intervencion.social@vitoria-gasteiz.org)

[www.vitoria-gasteiz.org](http://www.vitoria-gasteiz.org)

#### Gizarte Ongizaterako Foru Erakundea (GOFE)

San Prudentzio kalea 30

01005 Gasteiz

Telefono: 945 15 10 15

[ifbs@araba.eus](mailto:ifbs@araba.eus)

[www.araba.eus](http://www.araba.eus)

### OSASUNA

#### Osasun Publiko Unitatea Kirol eta Osasun Saila

##### Gasteizko Udala

San Bizente Aldapa z/g

0100 Gasteiz

Telefono: 945 16 15 02

[saludpublica@vitoria-gasteiz.org](mailto:saludpublica@vitoria-gasteiz.org)

[www.vitoria-gasteiz.org](http://www.vitoria-gasteiz.org)

- **Arabako Osasun Mentaleko Sarea**  
**Arabako Ospitale Psikiatrikoa**  
Telefono: 945 00 65 55  
[Sapu.rsma@osakidetza.eus](mailto:Sapu.rsma@osakidetza.eus)  
[www.osakidetza.euskadi.eus](http://www.osakidetza.euskadi.eus)

## DESGAITASUN FISIKOA

- **EGINAREN EGINEZ**  
Simon Bolivar Plaza 9, behea  
01003 Gasteiz  
Telefono: 945 22 55 16  
[info@eginez.org](mailto:info@eginez.org)  
[www.eginez.org](http://www.eginez.org)
- **ATECE ARABA**  
Angela Figuera Aymerich kalea 1, behea 2  
01010 Gasteiz  
Telefono: 945 15 72 10  
[info@atecearaba.org](mailto:info@atecearaba.org)  
[www.atecearaba.org](http://www.atecearaba.org)
- **GARUN PARALISIAREN ELKARTEA - ARABAKO ASPACE**  
Sofia Erreginaren Hiribidea 100, behea  
01015 Gasteiz  
Telefono: 945 35 75 78  
[asociacion@aspacealava.org](mailto:asociacion@aspacealava.org)  
[www.aspacealava.org](http://www.aspacealava.org)

## ZENTZUMEN DESGAITASUNA

- **ARABAKO PERTSONA GORREN ELKARTEA - ARABAKO GORRAK**  
Palentzia kalea 6  
01002 Gasteiz  
Telefono: 945 28 69 48  
[arabakogorrrak@hormail.com](mailto:arabakogorrrak@hormail.com)  
[www.euskal-gorrrak.org](http://www.euskal-gorrrak.org)
- **ARABAKO PERTSONA GORREN GURASO ETA LAGUNEN ELKARTEA - ASPASOR**  
Aragoa kalea 11  
01003 Gasteiz  
Telefono: 945 28 73 92  
[info@aspasor.org](mailto:info@aspasor.org)  
[www.aspasor.org](http://www.aspasor.org)
- **IKUSMEN URRIKO PERTSONEN ARABAKO ELKARTEA - ITXAROPENA**  
Bastida Plaza 29, behea  
01015 Gasteiz  
Telefono: 945 28 93 42  
[info@itxaropena.es](mailto:info@itxaropena.es)  
[www.itxaropena.es](http://www.itxaropena.es)
- **ONCE**  
San Prudentzio kalea 18  
01005 Gasteiz  
Telefono: 945 15 06 70  
[www.once.es](http://www.once.es)

## DESGAITASUNA ETA AUSAZKO JOKOEKIKO ADIKZIOA

Estigma bikoitza

### DESGAITASUN INTELEKTUALA

#### ARABAKO AUTISMO ELKARTEA

Uranga Margolariaren kalea 2  
01008 Gasteiz  
Telefono: 945 22 18 59  
[asociacion@autismoaraba.org](mailto:asociacion@autismoaraba.org)  
[www.autismoaraba.org](http://www.autismoaraba.org)

#### DESGAITASUN INTELEKTUALA DUTEN PERTSONEN ALDEKO ARABAKO ELKARTEA - APDEMA

La Paloma kalea 1, behea  
01002 Gasteiz  
Telefono: 945 25 89 66  
[apdema@apdema.org](mailto:apdema@apdema.org)  
[www.apdema.org](http://www.apdema.org)

#### TALUR ELKARTEA

Kalkutako Teresa kalea 7-9  
01008 Gasteiz  
Telefono: 945 06 05 26  
[info@talur.es](mailto:info@talur.es)  
[www.talur.es](http://www.talur.es)

#### ARABAKO DOWN ELKARTEA - ISABEL ORBE

Lantarongo Gazteluaren kalea 8  
01008 Gasteiz  
Telefono: 945 22 33 00  
[as.isabelorbe@gmail.com](mailto:as.isabelorbe@gmail.com)  
[www.isabelorbe.wordpress.com](http://www.isabelorbe.wordpress.com)

#### USOA TUTORETZA FUNDAZIOA

Obdulio Lopez de Uralde kalea 17  
01008 Gasteiz  
Telefono: 945 77 87 00  
[ftusoa@ftusoa.org](mailto:ftusoa@ftusoa.org)  
[www.ftusoa.org](http://www.ftusoa.org)

### DESGAITASUN PSIKIKOA

#### GAIXOTASUN MENTALA DUTENEN ETA HAIEN SENIDEEN ARABAKO ELKARTEA - ASAFES

Amadis kalea 2 (Sarrera Blas Oterotik)  
01010 Gasteiz  
Telefono 945 28 86 48  
[asafes@asafes.org](mailto:asafes@asafes.org)  
[www.asafes.org](http://www.asafes.org)

#### Beroa Babes Fundazioa

Budapest Hiribidea 29, behea  
01003 Gasteiz  
Telefono: 945 21 43 63  
[undaciontutelarberoa@fundaciontutelarberoa.com](mailto:undaciontutelarberoa@fundaciontutelarberoa.com)  
[www.fundaciontutelarberoa.com](http://www.fundaciontutelarberoa.com)