



**Karolinska
Institutet**

Evidensbaserade psykologiska behandlingsmetoder för spelberoende (vad predicerar behandlingsutfall)

Henrik Josephson

Psykolog och doktorand

Centrum för psykiatriforskning

Innehåll

- Spelberoende liknar substansberoende
- Evidensbaserade psykologiska metoder
 - Komponenter som ofta ingår
- Att tänka på inför start av behandling för spelberoende

Spelberoende (spelmani) – hemvist i DSM-IV

- Enligt DSM-IV är spelmani en impuls kontrollstörning
 - Pyromani
 - Trichotillomani
 - Intermittent explosivitet
 - Kleptomani
 - **Spelmani**
- I DSM-V föreslås att spelmani ska kategoriseras som beroende.

Spelberoende enligt DSM-IV

1. **Upptagenhet**
2. **Tolerans**
3. **Kontrollförlust**
4. **Abstinens**
5. **Sociala konsekvenser**
6. **Flykt**
7. **Lögner**
8. **Kriminalitet**
9. **Jaga förluster**
10. **Förlitar sig på andra ekonomiskt**



Likheter substansberoende



Unikt för spelberoende

Screening instrument

- The National Opinion Research Centre DSM-IV Screen for gambling problems (NODS)
 - Problem Gambling Severity Index (PGSI)
-

Likheter mellan spelberoende och substansberoende

- Hög prevalens bland unga, lägre bland äldre
- Liknande återfallsbenägenhet, ca 10% klarar sig helt utan återfall första året efter inlett försök att sluta
- Anhöriga drabbade i hög utsträckning
- Spel & alkohol – starkt förankrat i vissa sociala sammanhang

Svensk studie från 2010 visar att MI & KBT har effekt vid behandling av spelberoende

- 4 sessioner individuell MI jämfördes med 8 x 3-tim sessioner KBT i grupp.
- Båda behandlingarna var statistiskt signifikant bättre än att stå på väntelista
- Ingen statistiskt signifikant skillnad i effekt kunde hittas mellan behandlingarna
- MI var 4 gånger så kostnadseffektivt som KBT räknat i terapeuttid per klient

(Carlbring, Jonsson, Josephson & Forsberg ,2010)

...preliminära analyser



MI ~~KBT~~ ?



~~MI~~ KBT ?

KBT behandling på internet för spelberoende

- Interaktivt självhjälsprogram (8 veckor)
- Stöd till deltagarna via telefon och e-post (ca 4 timmar per deltagare)
- Bättre effekt än vänteliste-kontroll
 - Spelproblem
 - Ångest
 - Depression.
- Effekten stannade kvar upp till 36 månader

(Carlbring & Smit, 2008)

Vad predicerade utfall vid internet-KBT

- Gick bättre för dem som drack mindre Alkohol
- Gick bättre för dem som rapporterade mindre disosiativt spelande

(Carlbring, Degerman, Jonsson & Andersson, 2012)

Man behöver inte välja...

MI + KBT

- MI-samtal kan vara det som behövs för att få en förändringsprocess i rullning, många klarar resten på egen hand
- Andra klienten behöver fylla på med information och träna på saker för att komma vidare = övergå till KBT
- MI som "förbehandling" till KBT ökar följsamhet, kvarstanande och effekt i KBT-behandlingar (Hettema, Steele & Miller, 2005)

KBT vid spelberoende

- Metaanalys, 25 kliniska prövningar där KBT-interventioner (inkl. MI) för spelproblem jämförts med en kontrollgrupp (Gooding & Tarrier, 2009)
- Ett stort antal (kombinationer av) KBT-tekniker visade sig vara effektiva vid behandling av spelberoende.
 - Spelberoende är ett komplext problem, ofta finns parallella diagnosermångfalden av KBT-tekniker kan vara en styrka

KBT vid spelberoende

- KBT hade stor och statistiskt signifikant effekt på minskat spelbeteende 3 månader efter avslutad behandling
 - Fortsatt signifikant effekt 6, 12 och 24 månader efter avslutad behandling
- Resultatet gäller för KBT Individuellt- och i grupp
- Med och utan manual
- Antal sessioner från 4 till 112 (medel 14,5)
- Resultatet gäller för olika spelformer t.ex. spelautomater, poker hästar

Exempel på KBT-tekniker vid behandling av spelberoende

Förklaringsmodell för spelberoende

- hjärnans belöningssystem
- Sociala faktorer bakom spel
- Inlärningsteori
 - Enkelt att spela, ger snabb effekt på känslor, ibland maximalt positiv förändring
 - Intermittent förstärkning gör att spelandet vidmakthålls trots negativa konsekvenser
 - Negativ förstärkning, spelar för att slippa sug och jobbiga tankar

Exempel på KBT-tekniker vid behandling av spelberoende

- Kognitiv omstrukturering
 - Utmana orealistiska tankar förknippade med spel, ersätt dessa med realistiska tankar
 - Orealistiska tankar om slumpen
 - Överskatta inverkan av skicklighet
 - Illusioner om hur en vinst skulle förändra

Exempel på KBT-tekniker vid behandling av spelberoende

- Planering av alternativa aktiviteter
 - Undvika ”vita knogars nykterhet”
- Stimulus kontroll
 - Spärra sidor på internet
 - Inte vistas på vissa platser
 - Begränsa tillgång på pengar
- Hantera sug
 - In vivo exponering med responsprevention
 - Imaginär desensibilisering

Exempel på KBT-tekniker vid behandling av spelberoende

- Pengar
 - Budget
 - Skriva ner svart på vitt, insatser, vinster, förluster
- Strukturerad problemlösning
- Social färdighetsträning
- Träna kommunikationsfärdigheter
- Avslappning

Exempel på KBT-tekniker vid behandling av spelberoende

- Återfallsprevention
 - Kartlägga riskfaktorer för återfall
 - Abstinence violation effect
 - Nödplan för oväntade händelser och inlett återfall
 - Stoppkort
- Motiverande samtal
 - Utforska, locka fram och förstärka klientens egna motiv för att göra en förändring

Att tänka på inför start av behandling av spelberoende

- Det kan ta tid att nå ut med att behandlingen finns
- Veldig få av alla med spelproblem söker behandling, ofta tar anhöriga första kontakten – Anhörigstöd! – CRAFT!
- Spelare har ofta inte bara problem med spel
- Kontakten med andra vårdgivare är viktig

Att tänka på inför start av behandling för spelberoende

- Överväg om behandlingen ska ges i grupp eller individuellt, kan ta tid att fylla en grupp
- Kombinera MI och KBT för att få bästa möjliga behandlingsresultat
- Behandlingspersonal med kunskap om KBT, MI, annat beroende och psykiatri kommer få stor nytta av sina kunskaper vid behandling av spelberoende