

RECOMENDACIONES DESDE EL ÁREA DE PSICOLOGÍA DE FEJAR A LA POBLACIÓN EN GENERAL Y A PERSONAS AFECTADAS POR TRASTORNO POR JUEGO EN PARTICULAR

Ante una situación excepcional y extraordinaria como es la que estamos viviendo en estos días como consecuencia de la epidemia por el COVID-19, se están manifestando en la población en general y agravando en las personas que ya las padecían, emociones como angustia, incertidumbre ante lo desconocido, ansiedad, estrés, disonancia cognitiva entre el entendimiento y aceptación de lo que hay que hacer (quedarse en casa) y la dificultad para llevarlo a cabo (sentimiento de pérdida de libertad).

Por todo ello, las recomendaciones para llevar lo mejor posible esta situación en los próximos días y semanas (y en especial para aquellas personas enfermas o en cuarentena) bajo nuestro punto de vista, son las siguientes:

-Debemos estar informados de los consejos y recomendaciones, especialmente las procedentes de Sanidad y Gobierno. No obstante, tenemos la obligación a ceñirnos en la medida de lo posible a información SIEMPRE oficialmente confirmada y recibir con actitud crítica cada mensaje que nos llega a través de las principales redes sociales. En especial aquellas personas con tendencia a la ansiedad o rasgos de personalidad tendentes a la obsesión o hipocondría, restringir la lectura y/o búsqueda de información con respecto al Coronavirus. Por lo que, buscar constantemente información que nos alivie, no ayude, porque el alivio es sólo momentáneo.

Procura elegir en que ocupas tu tiempo. Puedes establecer ciertos momentos para informarte, pero intenta que el resto lo ocupes en algo que sea beneficioso para ti y los tuyos, ¿qué DECIDES hacer en estos días?

Otro factor del que se está hablando mucho es la situación laboral de cada persona, y las consecuencias económicas a nivel individual que a cada uno/a nos va a acarrear.

En medida de lo posible, debemos intentar evitar los “y si...”: y si pierdo clientela, y si no me mantienen el contrato, y si no puedo después mantener la empresa...lo que es normal en estas circunstancias con tantas dudas y teniendo en cuenta que no oímos nada alentador. Es importante saber que las personas somos capaces de controlar una parte de nuestras vidas, pero siempre hay una parte que en mayor o menor medida no está en nuestras manos. De esa parte que no podemos “controlar”, sólo podemos decidir nuestra respuesta ante ello.

-La ansiedad no es más que un miedo anticipatorio, pero si se instaura en nosotros/as, puede resultar muy incapacitante. Por eso es importante focalizar nuestra atención en el PRESENTE, en organizarnos el día e intentar mantener toda la rutina posible.

-Con respecto a los pensamientos obsesivos negativos, es muy importante que seamos capaces de identificarlos lo antes posible. En cuanto los identifiquemos, debemos obligarnos a pararlos (cambiando de lugar físico y de actividad o iniciando una conversación). Son de gran ayuda entretenimientos que requieren la focalización de nuestra atención (y que no permitan una atención dividida), como sopas de letras, sudokus, puzles, etc.

-También están muy presentes la culpabilidad y las dudas acerca de si hemos hecho bien o mal en las últimas horas/días habiendo realizado algunas actividades (acudir a eventos con muchas personas, haber visitado amigos o familiares, haber tenido reuniones con amigos o laborales...). Es esencial parar estos pensamientos porque, ante todo, **NO PODEMOS CAMBIAR EL PASADO.**

Y otra, no menos importante, es la repercusión a nivel de relaciones familiares.

-Debemos mantener y potenciar todo lo posible nuestras relaciones interpersonales vía teléfono, redes sociales, videollamadas. Y que nuestras conversaciones no giren sólo en torno a la problemática que estamos viviendo. Resulta útil no perder el humor y utilizarlo a menudo.

-La convivencia en los domicilios va a resultar complicada en este tiempo. Ante todo, debemos ser capaces de **EMPATIZAR** con la/s otra/s persona/s, no sólo uno/a mismo/a está angustiado/a. Realizar actividades en familia, pero también debemos dejarnos espacios para nuestra soledad y reflexión, respetando momentos de privacidad para cada miembro de la familia.

-Es importante recordar que nuestro sistema inmunitario se ve afectado por nuestro sistema emocional, por tanto, cuanto mejor estemos emocional y anímicamente, mejor lo estaremos cuidando.

-Debemos también ser capaces de gestionar el aburrimiento con fórmulas que no contemplen el comer fuera de las comidas u horarios que eran habituales en nosotros. Comer (especialmente

dulces, charcutería, frutos secos) compulsivamente sólo nos va a calmar durante unos pocos minutos, siendo las consecuencias a medio plazo peores (incremento de peso, agravamiento de otras patologías previas, sentimiento de culpa, etc.).

-Intentar ocupar nuestro tiempo en casa de múltiples formas, alternando actividades, participando en las actividades colectivas organizadas por redes sociales desde ventanas y balcones, realizando ejercicio físico desde casa (cada uno/a acorde a sus posibilidades en el domicilio), podemos también aprovechar en darle forma a algún proyecto que tuviéramos en mente, pero no nos habíamos puesto a ello por falta de tiempo antes. Además, se puede hacer uso de las ofertas que muchas entidades están realizando en estos días: disfrutar de forma gratuita de muchas publicaciones, o accesos online a museos, etc. Aunque es importante que se controle la exposición, sobre todo a menores de tablets, videojuegos y juegos de azar. Es esencial hacer un llamamiento a la responsabilidad de padres y madres con respecto a lo que ven o hacen sus hijos/as menores en este tiempo. Realizar actividades, pero con un control parental acorde con la situación y con la sobreexposición de promoción de juegos con consecuencias negativas.

- Para aquellas personas que estén en riesgo de padecer trastorno por juego, es recomendable que se inscriban en el Registro General de Interdicción del Juego (RGIAJ) si todavía no se está inscrito.

No obstante, cada persona es idiosincrásica y puede sentir emociones muy diversas. Ante todo, es importante frenar los sentimientos de culpabilidad por los pensamientos que puedan acudir a nuestra cabeza. Y si la situación te desborda, y consideras que es necesario, hay que recurrir a la ayuda tanto personal como de profesionales cercanos, PIDE AYUDA.

Es muy importante el esfuerzo que estamos realizando por todas las personas, para todas las personas y entre todas las personas que formamos esta sociedad, este esfuerzo es lo que en estos momentos está salvando vidas... El ser humano saca todo su potencial en situaciones límites como esta, aunque es una limitación temporal tod@s tenemos que colaborar.

#noestassola

#yomequedoencasa

Además de todo lo expuesto para la población general, proponemos las siguientes:

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA AFECTADOS/AS POR TRASTORNO POR JUEGO EN REHABILITACIÓN Y/O REHABILITADOS/AS

- No olvides que estás en un proceso de rehabilitación (si todavía no estás dado de alta), utiliza este parón de terapia y la situación de confinamiento para avanzar en tu proceso de deshabituación del juego y nunca para pensar estrategias para poder jugar.
- Intenta mantener contacto telefónico con algún/os/as miembro/s de la asociación, como compañeros/as de rehabilitación, así como pedir ayuda si lo necesitas, a sus profesionales siempre que sea posible, y en su defecto, puedes recibir ayuda a través de las herramientas que pone FEJAR a disposición de usuarios/as de las asociaciones (teléfono 900 200 225, terapia online). Sobre todo, aquellas personas que padecen patología dual, y, por tanto, con más riesgo de sufrir recaídas en una rehabilitación, es importante que pidan ayuda ante cualquier signo de alarma que detecten.
- Que este tiempo de confinamiento en casa te sirva para mejorar en tu comunicación con tu pareja y/o resto de familiares, a nivel cuantitativo, pero sobre todo, cualitativo.
- Debes tener cuidado con el mayor uso de televisión, redes sociales, etc., porque estarás más expuesto/a a publicidad de juego.
- Quizás no puedas apostar a nada, porque presencialmente no se puede y online tampoco por estar autoprohibido/a. Quizás en tu domicilio tampoco tengas mucha oportunidad para hacer deporte... Por eso debes prestar especial atención al incremento de otras conductas que puedan acabar resultándote problemáticas en el futuro: consumo de pornografía a través de internet, compras online, uso de tarot telefónico, picoteos constantes de comida y/o episodios de atracón, consumo de alcohol en casa... Y, especialmente, ¡cuidado con el uso de videojuegos!
- Respecto al uso de móvil para otras actividades (redes sociales, youtube, Netflix, etc) intenta que sea en espacios de la casa compartidos y no en soledad, que tu familia sepa el uso que estás haciendo con el móvil u otros dispositivos electrónicos.
- Es posible que en estas semanas en los que muchas personas sienten incertidumbre por su situación laboral presente y futura, se despierten en el/la jugador/a los sentimientos de culpa por las pérdidas económicas generadas por el juego, así como la necesidad de “recuperar” el dinero que no se va a percibir trabajando, a través de cualquier tipo de apuesta. Se debe estar alerta y prestar atención a este tipo de pensamientos o repunte de pensamiento mágico, de ilusión de control o de otro tipo de

distorsiones cognitivas tan frecuentes en el/la jugador/a, que habría que conseguir erradicar en cuanto aparezcan.

- Seguramente sentirás un exceso de energía o rabia que no puedes descargar... evita liberarla contra tus seres queridos. Puede serte de utilidad hacerte con un “pao” de los que se utilizan en artes marciales para dar puñetazos y patadas, y en su defecto, descarga tu rabia contra una almohada o cojín. Pero nunca lanzando objetos o dando golpes a mobiliario, etc

MENORES CON TRASTORNO POR JUEGO O JUEGO PROBLEMÁTICO

- Los dispositivos electrónicos objeto de disputa habitual entre padres/madres e hijos/as en cuanto al tiempo límite diario de uso, en momentos como el actual nos van a servir de ayuda y entretenimiento. No obstante, los progenitores o adultos debemos velar por el buen uso de los mismos, siendo conocedores de los contenidos en los que se encuentran inmersos los y las menores. Debe establecerse un tiempo máximo diario de uso de tecnologías y respetarse, así como mantener en la medida de lo posible una rutina con horarios y tareas académicas. Respecto al tiempo límite de uso, variará dependiendo de en qué se emplea. Por ejemplo, no es lo mismo un/a menor que pase un total de cinco horas diarias utilizando el móvil pero en ese tiempo ha visto series de televisión, ha utilizado redes sociales y escuchado música, que haber invertido esas cinco horas en jugar a videojuegos, en solitario o en línea. Una parte importante del tiempo que estén utilizando las TICs, debería destinarse a mantenerse “conectado” con sus iguales (telefónicamente o a través de redes sociales)
- Debemos recordar que aunque se ha suspendido todo tipo de actividad educativa presencial, no estamos en periodo vacacional, por lo que se debe intentar mantener, en la medida de lo posible, una rutina en cuanto a trabajo académico en casa la mayoría de centros escolares están enviando tareas escolares por medios electrónicos, aprovechémoslo!

RECOMENDACIONES PARA FAMILIARES DE JUGADORES EN REHABILITACIÓN

Si la labor de los/as familiares de jugadores/as en rehabilitación ya resulta encomiable por su esfuerzo, dedicación y paciencia diarios, en estos días difíciles para todos/as aún va a ser más digna de alabanza.

- Quizás algunos/as familiares se sientan tranquilos/as teniendo al familiar jugador/a en casa, en entorno “controlado”. Sin embargo, es importante no “bajar la guardia”, ya que el aburrimiento es importante enemigo en cualquier proceso de rehabilitación de una adicción.
- Si bien en las recomendaciones para la población general decíamos que debemos respetar un tiempo y un espacio para la intimidad y soledad de cada persona diario, en el caso de un/a jugador/a en proceso de rehabilitación, éste/a debe mostrarse en todo momento transparente y facilitar que un/a familiar sepa en qué está ocupando su tiempo, en especial el dedicado a TICs.
- Los/as familiares deberán tener especial cuidado con el control de dinero, de tarjetas y cuentas bancarias y posible suplantación de identidad
- Asimismo, deberán estar alertas ante cualquier indicio de desarrollo de otra/s conducta/s compulsiva/s: comida, consumo de alcohol, llamadas con tarificación especial (tarot), utilización de juegos de móvil, etc.
- Ante las explosiones de ira, o estado de irritabilidad u hostilidad del/la jugador/a: no entrar en discusiones en las que el/la enfermo/a va a intentar responsabilizar o culpabilizar al familiar. Intentar mantener la calma en todo momento, esperar a que pase la “explosión” de enfado y a continuación tratar de razonar, siempre en modo asertivo y comenzando por exponer cómo se ha sentido ante la exteriorización del enfado por parte del/la jugador/a. A continuación el/la familiar mostrará empatía por el enfermo, expresándole que puede entender su ira, para finalizar con una invitación a buscar entre ambas partes una solución al conflicto.

Van a ser muchas horas y días de convivencia constante en muchos casos. Ante todo, no perder la máxima de que cuando pase la situación de epidemia en el país, la familia debe continuar unida. Si el juego no la ha roto antes, no debe romperla esta situación atípica y temporal.

- Evitar contagiarse del mal humor u hostilidad del/la jugador/a. Intentar revertir el clima mostrando comprensión, escucha activa y, en la medida de lo posible, el humor
- Los/as familiares, al igual que ocurre con los familiares de personas dependientes, deben tomarse sus respiros, encontrar momentos de disfrute para ellos/as, de desconexión de la problemática del juego y de su familiar jugador/a.

- En el caso de ser familiar de un/a jugador/a menor, los adultos debemos fomentar el tiempo de calidad en familia, realizando actividades lúdicas conjuntas y alternando momentos del/la menor o adolescente en su dormitorio con momentos en zonas comunes. De igual modo, debemos estar atentos a la posible suplantación de identidad, tanto para el acceso a juego de azar como a videojuegos recomendados para mayor edad, compras de complementos para videojuegos, etc.
- Mantener contacto e intercambiar dudas, experiencias, etc., con otro/a/s familiar/es de su asociación puede servir de ayuda. Del mismo modo, en caso de duda o sensación de pérdida de control de la situación a nivel familiar, pedir ayuda a través de su asociación o en su defecto, si en ella no le pueden atender, a FEJAR en el 900 200 225 o en terapiaonline@fejar.org.

Esperamos que estas recomendaciones sean de utilidad, y, sea cual sea tu situación (enfermo/a, familiar, menor), no olvides que NO ESTÁS SOLO/A