

Spelberoende

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland
2024

Behandla spelproblem med KBT : teori och praktik (2022)

Av Viktor Månsson, Anders Nilsson

Boken riktar sig till yrkesverksamma inom vård och omsorg. Teorikapiteln tar upp olika förklaringar till uppkomsten av spelproblematik och vilka konsekvenser ett spelberoende kan få. Sedan följer en ingående beskrivning av hur kognitiv beteendeterapi (KBT) kan användas som stöd och behandling. För att avstå från spelet är det viktigt med alternativa aktiviteter och även den som är närstående kan behöva stöd.

Beroende : en bok om missbruk och vad det gör med oss och dem vi älskar (2022)

Av Nemo Hedén

Författaren har själv ett missbruk bakom sig och har nu skrivit en bok han själv skulle velat läsa när han var fast i sitt beroende. Boken tar upp olika sorters beroende och medberoende och innehåller intervjuer med olika experter. Avsnittet som tar upp spelmissbruk innehåller en text skriven av Per Holknekt.

Beroendeboken : om olika beroenden och hur man tillfrisknar **Av Helena Bengtsson (2020)**

Journalisten och terapeuten Helena Bengtsson ger en inblick i vad beroende handlar om. Hon identifierar varningssignaler och utreder de psykologiska orsakerna bakom beroende. Det finns även fallbeskrivningar på personer som har tillfrisknat och idag lever i frihet.

Beroendemedicin (2022)

Av Johan Franck, Ingrid Nylander (red.)

Detta är en lärobok i beroendemedicin för studenter på läkar- och sjuksköterskeprogrammen. I det kapitel som avhandlar spelmissbruk så diskuteras diagnosen och vad som är utmärkande för den. Vidare beskrivs hur den som har ett spelberoende drabbas och vilka kända riskfaktorer som finns för att fastna i ett spelmissbruk. Avslutningsvis beskrivs hur beroendet kan förebyggas och behandlas.

Beroendetillstånd (2019)

Av Markus Heilig

Här beskrivs hur beroendesjukdomar kan yttra sig kliniskt. Författaren förklarar de underliggande mekanismerna i nervsystemet och ger handfasta anvisningar för klinisk diagnos och behandling. Boken vänder sig i första hand till personal inom vården.

Free spin (2019)

Av Margareta Börjesson

Margareta berättar i dagboksform om sitt spelmissbruk på internet-casino. Boken är en djupdykning i spelberoendet, om skam, skuld och om medberoende. Att skriva öppet om sitt spelberoende, återfallen och eländet hjälpte henne så småningom att sluta spela.

Fångad av djävulens drog: handbollsspelaren Viktor Bergströms berättelse om spelberoende (2020)

Av Viktor Bergström och Joséphine Simar

En berättelse om att fastna i ett spelberoende, om att upprätthålla fasaden genom att ljuga för både sig själv och andra och om hur dåligt man mår av detta. Med boken vill Viktor Bergström varna andra för de konsekvenser spelandet kan få. Det är också en bok om att det går att ta sig ur beroendet.

Kidnappad hjärna : en bok om missbruk och beroende (2018)

Av Miki Agerberg

Missbruk och beroende är ett stort folkhälsoproblem och forskning de senaste årtionden gör att vi nu vet mer om missbruksmekanismerna i hjärnan och om effektiv behandling och förebyggande arbete. Boken innehåller intervjuer med ledande forskare, med behandlare och berättelser om människor som kämpar med sitt missbruk.

Med livet som insats: min historia (2019)

Av Carl Déman och Helén Bjurberg

Carl Déman berättar om sin uppväxt och om hur han började spela. Något som slutar med att han spelar bort hus och hem. Vägen tillbaka blir lång, men med livsstilsförändringar och planerande har han fått ny kontroll över sitt liv.

Spelberoende : en osynlig sjukdom (2018)

Av Mattin, pseud.

Personen som skrivit boken har själv varit spelberoende. Han beskriver hur han hamnade i sitt beroende och hur han till sist tog sig ur det. Hans rekommendation till alla spelberoende är att skriva ett avstängningsavtal med casino och spelsajter för att bli utestängda en viss period eller för alltid. En spelmissbrukare måste också få veta att det finns möjligheter att bli frisk, och kunskap om var man ska vända sig.

Spelmissbruk : beroende av spel om pengar (2024)

Av Stefan Sandström

Beroende av spel om pengar – hasardspelsyndrom – är ett svårt och omfattande problem som får allvarliga konsekvenser ekonomiskt, socialt, yrkesmässigt och i nära relationer. Kärnan i denna bok är att spelmissbruket sällan kan behandlas som ett isolerat problem utan att man bör behandla hela personen.

Till spelfriheten! : kognitiv beteendeterapi vid spelberoende : manual för behandling individuellt eller i grupp (2018)

Av Liria Ortiz

Boken är en manual som används vid hasardspelsyndrom, individuellt eller i grupp, och det sker i strukturerad form utifrån kognitiv beteendeterapi – KBT. Tre sessioner handlar också om Acceptance and Commitment Therapy – ACT. Den vänder sig i första hand till behandlare med KBT-inriktning samt social- och vårdarbetare.

Läs mer:

GA – anonyma spelare

gamblersanonymous.se

Anonyma spelare – GA – är en gemenskap av män och kvinnor som delar sin erfarenhet, styrka och sitt hopp med varandra så de kan lösa sina gemensamma problem och hjälpa andra att tillfriskna från spelberoendet. Grupp finns i Karlstad. Mer information och telefonnummer finns på hemsidan.

Karlstad kommun

karlstad.se/omsorg-och-stod/missbruk-och-beroende

Om stöd och hjälp vid problem med alkohol, droger och spel.

Kunskapsguiden - Spelproblem

kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/missbruk-och-beroende/spelproblem/

På Kunskapsguiden hittar du kvalitetssäkrad information från myndigheter och andra aktörer. Sidan vänder sig i första hand till dig som arbetar inom socialtjänst eller hälso- och sjukvård.

Spelberoende – hasardspelsyndrom

1177.se

Spelberoendes riksförbund

spelberoende.se

Spelberoendes riksförbund är en partipolitisk och religiöst obunden sammanslutning av föreningar för spelberoende och anhöriga som vill verka för att förebygga och avhjälpa spelberoende. Grupp finns i Karlstad. Mer information och telefonnummer finns på hemsidan.

Spelpaus.se

spelpaus.se

Här kan du stänga av dig från spel om pengar och i och med det får du heller ingen direktmarknadsföring om spel. Avstängningen gäller alla licenserade spelbolag i Sverige med registrerat spel. Som ansvarig för sidan står Spelinspektionens nationella självavstängningsregister.

Spelprevention – ett kunskapsstöd om spelproblem

spelprevention.se

Här finns Folkhälsomyndighetens samlade kunskap om spelproblem. Vänder sig främst till den som arbetar med att förebygga spelproblem.

Stödlinjen

stodlinjen.se

Stödlinjen är en nationell stödinsats för personer som spelar om pengar och deras anhöriga. Den som kontaktar oss via telefon, chatt eller webbformulär är anonym. Stödlinjen drivs av Centrum för psykiatriforskning, Stockholms läns sjukvårdsområde, på uppdrag av Socialdepartementet.

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

Karlstad

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek