

# HJÄLP FÖR DIG SOM HAR PROBLEM MED SPEL OM PENGAR

Har du problem med spel eller svårt att kontrollera ditt spelande om pengar så kan du ha utvecklat spelberoende. Om spelandet påverkar hela ditt liv - relationer, ekonomi, studier eller arbete - så kan du behöva hjälp för att bryta beteendet.



Det är vanligt att man drar sig för att söka hjälp för att man känner skam för sina förluster och kanske inför anhöriga. Det första steget mot en positiv förändring är att våga erkänna för sig själv och för närstående att man har problem och att söka hjälp.

Ystads kommun erbjuder stöd till dig som har ett problematiskt spelande om pengar. Vi använder "Till spelfriheten" som är en manual baserad på kognitiv beteendeterapi. Den innehåller åtta samtalssessioner och fyra uppföljande sessioner inriktade på återfallsprevention.

Inledningsvis identifieras vilka faktorer som utlöser "spelsug", hur du hanterar det och hur du kan motstå spelande. Vi kartlägger vanliga tankefällor, motstånd mot förändring och strategier för att öka motivationen att hålla sig spelfri. Varje session avslutas med hemuppgifter.

Välkommen att kontakta oss om du har frågor.

## KONTAKTA VÅRDCENTRAL

Vid problemspelande är det vanligt att man får psykiska problem som oro, sömnsvårigheter, depression eller ångest. Problemen kan kräva sjukvård och då kan du vända dig till din vårdcentral.

## KONTAKTA PSYKIATRIN MALMÖ

I Malmö finns en psykiatrisk mottagning som särskilt behandlar spelberoende:

Vuxenpsykiatrimottagning  
Spelberoende

Södra Förstadsgatan 35 205 02 Malmö  
Telefon: 040-33 38 83