

# *Gefi mér æðruleysi...*

## **Fyrsta spors vinna**

Vinnuskjal þetta er byggt á sambærilegu vinnuskjali sem SÁÁ notar.

Allar ábendingar um leiðréttingar, lagfæringar, villur, viðbætur og hvað eina sem getur orðið til þess að bæta vinnuskjalið eru vel þegnar. Vinsamlegast sendið ábendingar á: [lausn@gasamtokin.is](mailto:lausn@gasamtokin.is)

Miðað er við að skjalið sé prentað út í “portrait”.

Tilgangurinn með skjalinu er að útbúa Fyrsta Spors vinnuskjal með tilheyrandi leiðarvísi, sem hægt er nýta við Fyrsta Spors vinnu í GA samtökunum.

# SPILAFÍKN – 1.SPORIÐ

Eitt mikilvægasta verkefni þitt er að gera þér grein fyrir því hvenær þú byrjaðir að stunda fjárhættuspil. Flestir spilafíklar eru í afneitun á hvenær þeir hófu spilamensku eða veðmál, hvenær fjárhættuspilið fór að verða þeim til vandræða og þeir eru oft í vafa um hvað telst vera fjárhættuspil.

Þess vegna segja þeir oft að spilafíknin hafi leikið þá grátt síðustu mánuðina og sérstaklega hafi þetta verið slæmt seinustu vikurnar, þegar þeir hafa í raun stundað fjárhættuspil í mörg ár, jafnvel frá barnsaldri.

Reyndu að rifja upp þáttöku þína í fjárhættuspilum. Farðu í huganum aftur á bak í tímann og aðgættu HVORT OG HVENÆR þú tókst þátt í t.d. harki, tuttugu og einum, póker og öðrum spilum upp á peninga (eða hluti), happdrættum, lottó, getraunum, lengjunni, hvenær þú spilaðir fyrst í spilakassa, eða keyptir fyrsta skafmiðann og stundaðir fjárhættuspil á netinu eða í spilavítum.

Hvenær hófst þetta allt saman og hvernig var þróunin?

Leitaðu nú vel, lýstu hvernig spilamennskan var á hverjum tíma, hvernig hefur hún breyst með árunum og hvaða áhrif hefur spilafíknin haft á andlega og líkamlega líðan þína ásamt öryggi og velferð fjölskyldunnar.

## ATH!

1. Þessi vinna er ekki hugsuð sem niðurbrot eða sjálfsásökun. Verið samviskusöm og heiðarleg en jafnframt sanngjörn gagnvart sjálfum ykkur.
2. Veltið fyrir ykkur hverju atriði og gefið ykkur tíma til þess að hugleiða merkingu þess.
3. Fyrsta sporið er undirstaða áframhaldandi vinnu og nauðsynlegt til þess að öðlast sátt við sjálfan sig og sjúkdóminn.
4. Það er ekki til neitt “rétt” svar við Fyrsta sporinu, frekar en öðrum sporum GA.
5. Ræddu við trúnaðarmann/konu þína ef það er eitthvað óljóst varðandi Fyrsta sporið. Skilningur okkar og geta til þess að vinna úr og horfast í augu við sjúkdóm, sem hefur jafnvel hrjáð okkur árum saman, vex og dafnar með tímanum.

# 1. SPOR

## **VIÐ VIÐURKENNDUM VANMÁTT OKKAR GAGNVART FJÁRHÆTTUSPILI OG AÐ OKKUR VAR ORÐIÐ UM MEGN AÐ STJÓRNA EIGIN LÍFI.**

Við í Gamblers Anonymous, trúum því að spilafíkn okkar sé ágeng geðræn röskun, sem ekki sé hægt að hafa stjórn á né yfirvinna með viljastyrk. Þessi trú okkar er stud staðreyndum og visindalegum rannsóknum. Við trúðum því, á einum tímapunkti eða öðrum, að öll okkar vandamál myndu leysast ef við fengjum stóra vinninginn. En sum okkar, sem höfðu unnið stóra pottinn, stóðu frammi fyrir þeirri sorglegu staðreynd að vandræðin versnuðu bara og spilafíknin ágerðist. Við héldum áfram að spila, þrátt fyrir stóra vinninginn. Við áttuðum okkur á því að við áttum á hættu að missa fjölskyduna, vini, öryggi og starf. Og mörg okkar gerðu það, misstu sumt eða jafnvel allt. Og enn héldum við áfram að spila. Við stunduðum fjárhættuspil uns það leiddi til fangelsisvistar, geðveiki og sjálfsvígstílauna. Og enn spiluðum við og gátum ekki hætt. Við féllum í þá gryfju að trúa því að ef við bara gætum leyst fjárhagsvandræði okkar, þá gætum við hætt að spila eða jafnvel spilað eins og venjulegt folk. Oft sórum við þess dýran eið að nú skyldum við hætta, trúandi því að við gætum hætt með viljastyrkinn einan að vopni. Þetta var lygi – sem við trúðum. Við trúðum því að við hefðum þann kraft sem til þyrfti til þess að hætta að spila eða til þess að geta haft stjórn á spilamenskunni. Vanhæfni okkar til þess að horfast heiðarlega í augu við spialfíknina stuðlaði að því að við gátum haldið áfram að spila. Þrátt fyrir allt sem á undan var gengið, öll dæmin úr fortíðinni, þá afneituðum við sannleikanum.

Þegar við göngum í félagsskap GA samtakanna, verðum við að þróa með okkur getuna til þess að horfast heiðarlega í augu við spilamenskuna okkar. Það er fyrsta sporið í átt að bata. Án heiðarleika, getum við ekki viðurkennt vanmátt okkar yfir fjárhættuspilum. Við verðum, á heiðarlegan hátt, að viðurkenna þennan vanmátt og gefast skilyrðislaust upp fyrir honum, til þess að geta haldið áfram að öðlast bata. Allar hugmyndir um að við getum á einhvern hátt stundað fjárhættuspil, þýðir að við trúum því enn að við getum haft stjórn á spilamenskuna okkar og að við höfum ekki viðurkennt eða sætt okkur við vanmátt okkar.

Við þá féлага okkar sem eiga í vandræðum með að viðurkenna vanmátt sinn, viljum við segja þetta: Skrifðu niður sögu þína í fjárhættuspilum og þá eyðileggingu sem af því hlaust og hinar óteljandi tilraunir sem gerðar voru til þess að hafa stjórn á spilamenskunni. Notið 20 spurningarnar sem leiðarvísi. Skrifðu eins ítarlega og rækilega og ykkur er unnt og hafið hverja af 20 spurningunum sem útgangspunkt. Einungis með meðvitund og viðurkenningu á vonleysinu, hjálparleysinu og örvæntingunni sem fylgir fjárhættuspilum, getum við þróað með okkur þann opna huga sem er nauðsynlegur fyrir næsta Spor – 2.Sporið.

## 1. SPOR

**VIÐ VIÐURKENNDUM VANMÁTT OKKAR GAGNVART  
FJÁRHÆTTUSPILI OG AÐ OKKUR VAR ORÐIÐ UM  
MEGN AÐ STJÓRNA EIGIN LÍFI.**

**1. Hvenær byrjaði fjárhættuspilið hjá þér?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Í hverskonar fjárhættuspili varst þú aðallega?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**7. Hefur spilafíkn þín komið öðru fólki í erfiðleika eða voða?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**8. Hvað finnst þér einkenna þig mest sem spilafíkil? (í hegðun, í hugsun)**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**11. Hefur þú hugsað um að grípa til örþrifaráða vegna ástandsins?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**12. Hvernig sérðu framtíðina fyrir þig ef þú heldur fjárhættuspilinu áfram?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**13. Hvað finnst þér þú þurfa að hafa í huga varðandi framhaldið?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---