



Leioako Erizaintzako  
Unibertsitate Eskola  
Escuela Universitaria  
de Enfermería de Leioa

# Osasun Mentalerako Erizaintza

## 5. gaia:

# BULKADAREN ASALDURAK

Marta Arrue  
marta.arrue@ehu.es



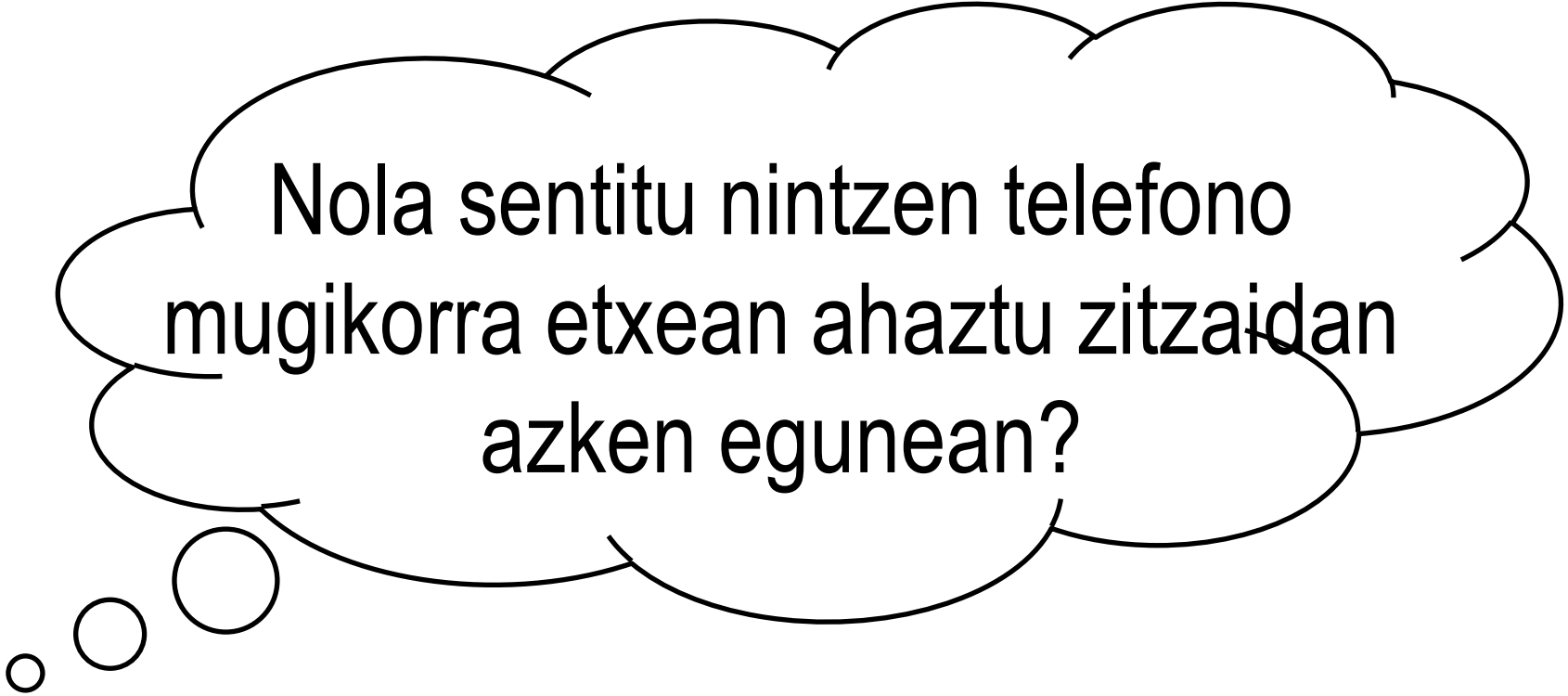
eman ta zabal zazu  
universidad  
del país vasco euskal herriko  
unibertsitatea

# BULKADAREN NAHASTEAK

## Ikasketa-helburuak

- Bulkaden nahasteen estatistika epidemiologikoak eztabaidatu.
- Bulkada nahaste motak deskribatu.
- Gaixotasunaren garapenean etiologiaren eragina identifikatu.
- Nahasteen sintomak identifikatu. Informazio hori pazientearen ebaluazioan duen eragina aztertu.
- Paziente bakoitzari dagozkion erizaintzaren zainketak identifikatu.
- Nahasteen inguruan, gaixoaren eta familiaren heziketan garrantzitsuak diren gaiak identifikatu.
- Gaixotasun hauen tratamendu aipagarri motak eztabaidatu.

# Autokontzientzia lantzen...



Nola sentitu nintzen telefono mugikorra etxean ahaztu zitzaidan azken egunean?

# Autokontzientzia lantzen...

“Altxatu eta mugikorra hartzen duzu. Lehenengo WhatsAppa. Hortzak garbitzen dituzun bitartean smartphona gertu daukazu. Agian mezuren bat jasoko duzu. Igogailuan zauden bitartean argazki pare bat bidaltzen dituzu, dei bat erantzun duzu eta Facebooken abisu pare bat jaso dituzu. Unibertsitaterako bidean, twitteatzen duzu, korreo pare bat iritsi zaizkizu eta youtubetik bideo bat jaitsi duzu. Egunak, gutxi gora-behera, antzeko intentsitatez jarraituko du.”

## Zure burua ezagutzen duzu?

# PENTSAMENDU KRITIKOA

NORMALA ALA PATOLOGIKOA?

Intentsitatea

Frekuentzia

Inbertitutako denbora/dirua

Egunerokotasunean oztopoa

# BULKADEN ASALDURAK

(APA, 2013)

**KLEPTOMANIA**

Patologikoki  
lapurtzea

**TRIKOTILOMANIA**

Ilea kentzea

**A.LEHERKORRA**

Biolentzia momentuak

**PIROMANIA**

Suteak intentzios  
eragitea

# BULKADEN ASALDURAK

**Elikadura  
osasuntsuarengatik  
obsesioa**

**ORTOREXIA**

**Gehiegizko  
ariketa fisikoa**

**VIGOREXIA**

**Ur gehiegi edatea**

**POTOMANIA**

# BULKADEN ASALDURAK

Lanerako bizitzea

**WORKAHOLIKOA**

**HIPERSEXUALITATEA**

Sexuarengatik obsesioa

Beste batzuk

Mobilak, internet, erosketak...



# LUDOPATIA

(Becoña, 2004; Echeburua, 2010)

# KONTZEPTUA

Bulkadaren kontrolaren nahastea  
edo  
menpekotasun jokabidea?

- APA (DSM-V) eta OMS (CIE-10)
- Sáiz, Echeburua, Dickerson...

# KONTZEPTUA

## DSM-V / CIE-10

- Bulkada kontrola ↓
- Ezinegona aurretik
- Plazerra egiterakoan

## Echeburua, Sáiz...

- Indartzaileak:  
Positibo → Negatibo
- Etengabekoa
- Kontrola falta
- “Tolerantzia”
- “Abstinentzia”
- Ondorio negatiboen gaineratik jarraitzen du

# KONTZEPTUA

- Adikzio psikologikoak eta adikzio kimikoak

Jokua	Alkohola
Telefonia	Tabakoa
Interneta	Kokaina
Erosketak...	Anfetaminak...

(Echeburua, 2010; 2013)

# JOLAS NORMALA JOLAS PATOLOGIKOA

Ausazko jokoa berez, negatiboa al da?



# EPIDEMIOLOGIA

- Prebalentzia: %1,7 (Becoña, 2004)
- Hiri-ingurunea > Nekazal-ingurunea
- Jolas mota: joko-makinak, %75 (Esp)
- ♂ > ♀ (ikerketen arabera, 2-30 %)
- Hasiera: nerabea, heldu gaztea
- Prebalentzia handiagoa: espetxeratuak, gutxiengo etnikoak, gaixo mentalak, drogazaleak, nerabeak.
- Nahaste kronikoa (etengabeko/aldiko eredia)

# FAKTORE HARTARATZAILEAK

“tragaperren”  
menpekotasunerako  
gaitasuna

%75

- Apostuaren zenbateko txikia
- Argiak eta soinuak
- Tarteka saritze sistema
- “Kontrolerako” botoiak  
(trebetasuna/zortea)

# LUDOPATA. Ezaugarriak

- ✓ Kezka absesiboa
- ✓ Jokabidearen kontrol galera
- ✓ Abstinentziaren sintomak
- ✓ Gastatutako kantitatea ↑ beharra
- ✓ Galdutakoa berreskuratzen saiatzea
- ✓ Galeren gutxiespena
- ✓ Egoeretatik ihes egiteko jolasten du
- ✓ Arazoa ezkutatzeko gezurrak esaten ditu
- ✓ Arazoa ezeztatzea edo txikiagotzea
- ✓ Kontrolatzearen ilusioa (trebetasuna+zortea)
- ✓ Atsegin eta eszitazio handia



# ONDORIOAK

- **Eremu pertsonala**  
(ondoeza orokorra, autokontzeptua hondatua, alkoholismoa...)
- **Eremu ekonomikoa**  
(zor handiak, familiaren egoera ekonomiko larria)
- **Lan egoera**  
(errendimendu ↓, kaleratzea)
- **Familia**  
(desatentzioa, patologiak)
- **Bizitza soziala**  
(denbora ↓, lagunei zorrak)
- **Justizia** (lapurketak, faltsifikazioak, ez-ordaintzeak...)

# ONDORIOAK

“Adikzio guztiek bukatzen dute sufritzen dutenaren eta bere ingurukoen bizitza minatzen”

(Enrique Echeburúa, 2010)

# Ludopatia

## ERIZAINZAREN ZAINKETAK

- 1) Ebaluazioa
- 2) Helburua: “erabateko” abstinentzia
- 3) Terapia
  - Estimuluen kontrola
  - Zuzeneko esposaketa
  - Berrerorketak ekiditeko interbentzioa
- 4) Psikofarmakoak
- 5) Autolaguntzarako taldeak

# Ludopatia

## ERIZAINZAREN ZAINKETAK

- Ebaluazioa:
  - Aurkeztu eta datuak jaso
- Helburua: “erabateko” abstinentzia
- Terapia:
  - ✓ Estimuluen kontrola
  - ✓ Erantzunaren prebentzioa landuz zuzeneko esposaketa
  - ✓ Berrerorketak ekiditeko interbentzio kognitibo-konduktuala
- Psikofarmakoak
- Autolaguntzarako taldeak eta eskuliburuak

# Ebaluaziorako tresnak

- *Cuestionario Breve de Juego Patológico* (Fernández-Montalvo, Echeburúa eta Báez, 1995)
- *Cuestionario de Juego de Soath Oaks (SOGS)* (Lesieur eta Blume, 1987)
- *Screen for Gambling Problems (NODS)* (Gerstein, Hoffman eta Larison, 1999)
- *Índice de Severidad de la Adicción (ASI)* (McLellan, Luborsky, Woody eta O' Brien, 1980)
- *Autorregistro de juego* (Echeburua eta Báez, 1994)

## ✓ 1. saioa

- Diruaren kontrola
- Egoera arriskutsuak ekidin
- Bere burua salatu
- Dirua itzultzeko estrategia

## ✓ 2. saioa

- Etxeko lanak berrikusi
- Zuzeneko esposizioa
- Diruaren kontrola

## ✓ 3, 4 eta 5. saioak

- Etxeko lanak berrikusi
- Kontrolaren desagertzea
- Begiralearen desagertzea

## ✓ 1. saioa

- Abstinentziaren kontzeptua
- Arrisku egoerak identifikatu
- Dituen estrategiak ebaluatu
- Lasaitze-teknikak

## ✓ 2. saioa

- Lasaitzea berrikusi
- Ondorio negatiboak aztertu
- Trebetasunak
- Berrerorketaren ideia landu

## ✓ 3. eta 4. saioak

- Errefortzu saioak

# TEKNOLOGIA BERRIAK

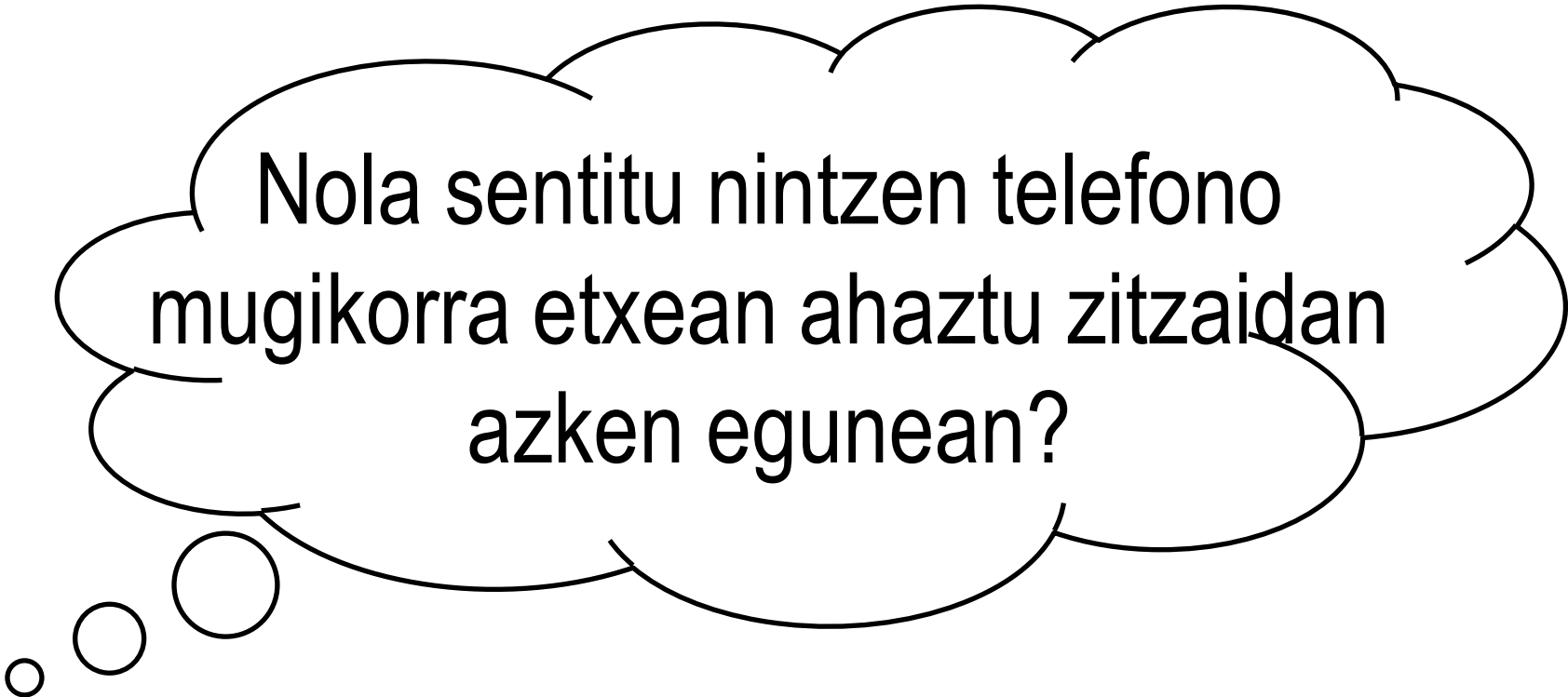
## Alarma zeinuak

(Echeburua, 2013)

- ✓ Loari 5 ordu baino gehiago kentzea.
- ✓ Familia-erlazioak, lagunak, ikasketak edo osasunaren zaintza aintzakotzat ez hartzea.
- ✓ Sarearen erabilera dela eta, ingurukoengandik (gurasoak, anai-arrebak) kexak jasotzea.
- ✓ Aldi oro Sarean pentsatzen egotea eta gehiegi haserretzea konexioak kale egin edo oso motel doanean.
- ✓ Denboraren nozioa galtzea eta konektaturik egon den ordu kopuruaren inguruan gezurrak esatea.
- ✓ Sozialki islatzea, haserrekor egotea eta ikasketetan errendimendua jaistea.
- ✓ Pantailaren aurrean egotean ezohizko aktibazio edo euforia sentitzea.



# Autokontzientzia lantzen...



Nola sentitu nintzen telefono mugikorra etxean ahaztu zitzaidan azken egunean?



Leioako Erizaintzako  
Unibertsitate Eskola  
Escuela Universitaria  
de Enfermería de Leioa

# Osasun Mentalerako Erizaintza

## 5. gaia:

# BULKADAREN ASALDURAK

Marta Arrue  
marta.arrue@ehu.es



eman ta zabal zazu  
universidad  
del país vasco euskal herriko  
unibertsitatea