

Poker og spilleproblemer ^[1]

[Pål Fylling Helland](#) ^[2], Psykologspesialist, Oppfølgingsenheten Frisk ASlest 2.4K ganger

For å være pokerspiller med suksess over tid kreves noen viktige ferdigheter. Den danske forskeren Ole Bjerg mener at manglende ferdigheter er det som fører til problemer:

1. Spillferdigheter: Teknikk og strategi, lese motstanderne, velge bord der man har en egde.
2. Selvkontroll: Bankroll management, være konsentrert over tid, tilt control.
3. Prioritering: Å klare å finne en balanse mellom pokerspilling og andre områder i livet.

Å finne balansen mellom pokerspilling og resten av livet nok det viktigste, men også det som er vanskeligst for en del. Det hjelper ikke å ha ekstremt gode spillferdigheter, om pokerspillingen påvirker andre områder av livet svært negativt.

Bjerg har beskrevet ulike typer problemspillere, som vi synes stemmer godt med vårt inntrykk av pokerspillere fra behandling.

1. Den klassiske spilleavhengige. Han har problemer på alle de tre områdene som er nevnt ovenfor. Han spiller mye på flaksen og tar ikke nok hensyn til ferdighetsaspektet ved poker. Han spiller ofte flere forskjellige pengespill. Det blir ofte en ond sirkel der man taper og forsøk på å vinne tilbake det tapte fører til enda større tap.

2. Break-even problem gambler - Han har ok ferdigheter i poker, men mangler det ekstra som skal til for å nå helt opp. Over tid går han ofte tilnærmet i null, eller vinner/taper ubetydelige beløp. Problemet er at han er fullstendig oppslukt av poker i en slik grad at det går ut over andre sider av livet. Spilleren selv og familien opplever at han spiller poker eller tenker på poker nesten hele tiden.

3. Tilted problem gambler - Har egentlig gode pokerferdigheter, men man mister hodet i perioder og ender opp med å spille som om man var på tilt i lengre perioder. Han vil ofte ha store svingninger på spillekontoen, og humøret svinger også. Noen lekker til andre spill - vinner på poker og taper på rene gamblingspill.

4. Winning problem gambler - Har gode pokerferdigheter og tjener penger på poker, men klarer ikke å balansere poker med andre områder i livet. For eksempel at man bruker mer tid enn man ønsker på poker.

Betyr dette at man ved å lære seg noen ferdigheter kan snu en negativ trend? For noen kan nok enkle grep gjøre en stor forskjell, mens for andre er det verre. Et problem er at det er mange av disse ferdighetene som er svært vanskelig å øve opp. Særlig gjelder det ferdigheter som går på emosjonell kontroll (tilt control) og konsentrasjon. Bank roll management er basert på enkle prinsipper, men som ofte viser seg å være vanskelig å faktisk følge. Mange vil nok bruke svært mye tid og penger på poker uten å nå helt opp.

Kilde URL: <https://app.assistertselvhjelp.no/poker-og-spilleproblemer>

Lenker

[1] <https://app.assistertselvhjelp.no/poker-og-spilleproblemer>

[2] <https://app.assistertselvhjelp.no/en/users/pal.helland>