

Il gioco d'azzardo può diventare un problema

Se si intrattiene una regolare attività di gioco, le probabilità di sviluppare un problema sono più alte di quelle di ottenere una grande vincita. Più una persona gioca, più alto è il rischio che sviluppi un problema di gioco. • Se giochi occasionalmente... hai 1 probabilità su 50 e se giochi una o più volte la settimana a un gioco che non sia una lotteria... 1 probabilità su 7.

Segnali importanti per capire che il tuo gioco sta diventando un problema:

- **Aumento dell'indebitamento**
- **Difficoltà a pagare i conti in tempo**
- **Mentire agli amici e ai familiari**
- **Sentirsi di cattivo umore, irritabile o arrabbiato**
- **Perdere il lavoro a causa del gioco o avere difficoltà nel concentrarsi sul lavoro**
- **Spendere tempo e denaro al gioco piuttosto che passare il tempo con gli amici**
- **Pensare che continuare a giocare risolverà i problemi finanziari**
- **Sentire che il gioco è diventato padrone di te**

Come posso evitare che il gioco d'azzardo diventi un problema

Le buone regole

➤ **Prima di metterti a giocare**

- **Accantona una somma di denaro da spendere in divertimenti** - Gioca solo la somma destinata al divertimento, smetti di giocare quando hai speso quel denaro.
- **Poniti dei limiti di tempo e di denaro.**
- **Non giocare quando hai debiti urgenti e non prendere in prestito denaro per giocare** - Le pressioni finanziarie possono condurti a un irrazionale e disperato desiderio di spendere di più nella speranza di alleviare il debito.
- **Non giocare quando stai vivendo una situazione di stress emotivo** - Lo stress, e il desiderio di liberarsi da questa sensazione negativa, può indurti a spendere somme più alte di quanto hai programmato. Sii consapevole di quali sensazioni o situazioni ti mettono a rischio di gioco eccessivo.
- **Fai in modo che il gioco sia solo una parte delle tue attività ricreative e dei tuoi interessi.**

➤ **Quando sei nei luoghi di gioco**

- **Non rincorrere le perdite** - Accetta che il denaro speso è ormai perso.
- **Poniti dei limiti e stabilisci un budget** – Decidi quanti soldi vuoi spendere nel gioco ogni settimana. Pensa a questi soldi come a una spesa per divertirti, e non a un investimento per vincere.

- **Stabilisci dei limiti di tempo al tuo giocare e prenditi del tempo per delle pause** – Dai un occhio all’orologio, prenditi una pausa di tanto in tanto e non giocare oltre il tempo che hai deciso di dedicare al gioco.
- **Non giocare da solo** – Cerca di giocare solo in compagnia. Valorizza l’importanza di socializzare con gli amici e non il gioco in se stesso.
- **Non giocare con amici che scommettono pesantemente.**
- **Non mescolare alcol e droga con il gioco** – Bere pregiudica la tua capacità di giudizio e può condurti a un gioco eccessivo.

➤ **Quando giochi**

- **Ricordati** che conoscere le reali probabilità di vincita, può aiutarti ad avere la giusta prospettiva rispetto alle tue chance di successo al gioco.
- **Non devi giocare pensando di vincere** e stai sempre attento a non affidarti a “pensieri magici” del tipo: “L’oroscopo dice che oggi è il mio giorno fortunato”.
- **Non esiste “una macchina fortunata”** Le macchinette non sanno se stai indossando la tua maglietta portafortuna, né di essere la tua macchina fortunata
- **“Le macchinette non ricordano”** Le macchine non hanno ricordi. Molto spesso la gente vuole continuare a giocare, anche quando è costantemente in perdita, perché ritiene che una vincita, o un giro buono, deve prima o poi venire.

Per ogni dubbio o problema rivolgiti alle seguenti sedi dei Ser.T. del Dipartimento Dipendenze dell’ASL della provincia di Pavia:

- **Pavia**, P.le Golgi, 3b ☎ 0382 432349
- **Vigevano**, Via Trieste, 23 ☎ 0381 333890
- **Voghera**, Via C. Emanuele (Ingresso PS Ospedale Voghera) ☎ 0383 695064