

Il gioco d'azzardo può dare dipendenza

Se si gioca con regolarità, 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.

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 l'attività più desiderata e non si riesce a smettere

Come posso evitare che il gioco d'azzardo diventi un problema ? L'unico modo sicuro è non giocare: al di là delle tue intenzioni e delle precauzioni il gioco può comunque prenderti la mano. Se comunque scegli di giocare, per ridurre il rischio puoi seguire i seguenti consigli:

Prima di metterti a giocare:

- Accantona una somma di denaro da spendere – Gioca solo la somma destinata al divertimento, smetti di giocare quando hai speso quel denaro.
- Non giocare quando hai debiti urgenti e non prendere in prestito denaro per giocare - Le pressioni finanziarie possono condurti a spendere di più nella speranza di coprire il debito.
- Non giocare quando sei sotto stress, perché cresce il rischio di spendere più di quanto hai fissato.
- Fai in modo che il gioco sia solo una parte delle tue attività ricreative e dei tuoi interessi.

Ø Quando sei nei luoghi di gioco:

- Non rincorrere le perdite - Accetta che il denaro speso è ormai perso.
- Fissa dei limiti e stabilisci un budget – 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 stabilito.
- Non giocare da solo. Valorizza l'importanza di divertirti con gli amici.
- Non giocare con amici che scommettono pesantemente.
- Non mescolare alcol e droga con il gioco – Bere pregiudica la tua capacità di giudizio.

Ø Quando giochi:

- 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 ricordano” Molto spesso la gente vuole continuare a giocare, anche quando è costantemente in perdita, perché ritiene che una vincita deve prima o poi venire.

Comunque, come in tutte le dipendenze, l'idea di poter mantenere il controllo può essere illusoria e quindi per ogni dubbio o problema rivolgiti a:

Dipartimento delle Dipendenze - Azienda per i Servizi Sanitari n.1 “Triestina -
via Sai n.5 Trieste – Tel. 040.399.7371 oppure 040.399.7375 dipendenze.legali@ass1.sanita.fvg.it
Oppure a:

Associazione “Asso di Giada” – Tel. 377.16785651 assodigiada@libero.it

Informativa ai sensi dell' art.7 comma 5 del decreto-legge 13 settembre 2012, n. 158 (Decreto Balduzzi), convertito con modificazioni dalla Legge 8 novembre 2012, n. 189,