

stai giocando o...Ti stai giocando?



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.

Il Gioco d'Azzardo Patologico è una vera malattia, pericolosa, e perfino mortale. Se giochi occasionalmente hai 1 probabilità su 50 di svilupparla e se giochi una o più volte la settimana a un gioco che non sia una lotteria 1 probabilità su 7. Se aumenti l'indebitamento, hai difficoltà a pagare i conti in tempo, menti ad amici e familiari, ti senti di cattivo umore o sei irritabile e arrabbiato, hai difficoltà nel concentrarti sul

lavoro, spendi tempo e denaro al gioco piuttosto che passare il tempo con gli amici, pensi che continuare a giocare risolverà i problemi finanziari,

allora...
il gioco d'azzardo e' diventato un problema

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

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 ad 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.**

LE BUONE REGOLE

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.
- **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.... ...contattaci

Ser.T Alto Tevere - CITTÀ DI CASTELLO
Piazza S.Giovanni in Campo 2 - Tel. 075 8509426/427

Ser.T Alto Chiascio - GUBBIO
Via Toschi Mosca 22/b Tel. 075 9239546

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE – AZIENDA SANITARIA LOCALE UMBRIA 1 - Per sapere di più: www.asl1.umbria.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.