



REGIONE CALABRIA

Dipartimento Tutela della Salute e Politiche Sanitarie

Il gioco d'azzardo può diventare un problema

Se si intrattiene una regolare attività di gioco, le probabilità di sviluppare un problema di dipendenza 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.

Che tipo di giocatore sei?

Il **giocatore sociale** è colui che gioca solo per divertirsi, per rilassarsi. A seconda del tempo che dedica al gioco può dirsi giocatore occasionale o abituale. È in grado di smettere di giocare in qualunque momento e riconosce nel gioco una potenziale fonte di danno economico.

Il **giocatore problematico** non ha pieno controllo sul gioco e le conseguenze del gioco (i debiti, ad esempio) iniziano a pervadere la sua vita, danneggiando il benessere personale, familiare, lavorativo e sociale.

Il **giocatore patologico** è colui per il quale il gioco d'azzardo rappresenta una dipendenza. Il bisogno di giocare è sempre più forte: aumentano frequenza, tempi di gioco e denaro investito. Le relazioni familiari ed amicali si compromettono, la persona può compiere azioni illegali, sentirsi in preda al panico, in alcuni casi togliersi la vita.

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.
- **Non credere a portafortuna, giorni fortunati o amuleti.**
- **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 al Servizio per le Tossicodipendenze della tua Azienda Sanitaria Provinciale:

ASP di Reggio Calabria - Tel. 0965/347865- e mail dipendenze@asp.rc.it

Prenotazioni per consulenze e visite: il venerdì dalle ore 9 alle ore 10

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.