

## 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 al Dipartimento delle Dipendenze della tua  
ASL telef. 0372/497548**

**O presso i seguenti servizi: Sert Cremona – Via Postumia 23/g – 0372/497548-587**

**Sert Crema – Via Medaglie d’Oro 9 – 0373/893611-627**

**Sert Casalmaggiore – Via Romani 52 – 0375/41644**