

Non mettere in GIOCO...

ASL 1 IMPERIESE



la tua LIBERTÀ

QUALI SONO LE BUONE REGOLE PER EVITARE CHE IL GIOCO DIVENTI UN PROBLEMA?

► Prima di metterti a giocare

Accantona una somma da spendere e smetti di giocare quando è finita. Poniti dei limiti di tempo e di denaro. Non giocare quando hai debiti urgenti e non prendere a prestito denaro per giocare. Non giocare quando stai vivendo una situazione di stress emotivo. 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 ormai è perso. Poniti dei limiti e stabilisci un budget. Stabilisci dei limiti di tempo al tuo giocare e prenditi delle pause. Non giocare da solo. Valorizza l'importanza di socializzare con gli amici. Attenzione però a non giocare con persone che scommettono pesantemente. Non mescolare alcol e droga con il gioco.

► Mentre stai giocando

Ricordati che conoscere le reali probabilità di vincita, può aiutarti ad avere la giusta prospettiva rispetto alle possibilità di successo. Non devi giocare pensando di vincere. Non esistono "la macchina fortunata" o il "giorno fortunato" e non funzionano i portafortuna. Le macchinette "non ricordano". Non serve continuare a giocare anche quando si è costantemente in perdita, perché si pensa che prima o poi una vincita, un giro buono, devono venire.

Quando il **GIOCO** può diventare per te un problema:
se ti riconosci in più di 5 di queste situazioni **CHIEDICI AIUTO!**

- perdere il controllo sul gioco
- non riuscire più a smettere di pensarci
- spendere più denaro di quanto voluto
- giocare più tempo del previsto
- andare a giocare anche quando si dovevano fare altre cose
- indebitarsi
- aver difficoltà a pagare i conti in tempo
- mentire ad amici e familiari
- sentirsi di cattivo umore, irritabile o arrabbiato
- non riuscire a concentrarsi sul lavoro
- perdere il lavoro a causa del gioco
- pensare che continuare a giocare risolverà i problemi finanziari

Si comincia a giocare per divertirsi, ma il **gioco d'azzardo** può trasformarsi in una **"DIPENDENZA"**

Se hai dei dubbi, vuoi ascolto o consulenza rivolgiti al Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze dell'ASL 1 Imperiese

■ IMPERIA via Nizza, 4 - telefono 0183/537.668 (ore 8.00 -15.00)

■ SANREMO via Scoglio, 1 - telefono 0184/536.733 (ore 8.00 -15.00)

■ BORDIGHERA via Aurelia 121 - telefono 534.910 (ore 8.00 -15.00)