

Ti proponiamo un questionario per valutare il rischio legato alle modalità di gioco tue o di qualche tuo conoscente

"Canadian Problem Gambling Index"

Rispondi alle seguenti domande indicando nel quadrato, per ogni domanda:

0 = MAI 2 = LA MAGGIOR PARTE DELLE VOLTE
1 = QUASI MAI 3 = QUASI SEMPRE

PENSANDO AGLI ULTIMI 12 MESI DIRESTI CHE

Hai scommesso più di quanto potessi realmente permetterti di perdere? ☐

Hai avuto bisogno di giocare più soldi per ottenere la stessa sensazione di eccitazione? ☐

Sei tornato a giocare col proposito di recuperare il denaro perso, per "rifarti"? ☐

Hai chiesto prestiti o hai venduto qualcosa per avere i soldi da giocare? ☐

Hai pensato di avere un problema con il gioco d'azzardo? ☐

Hai pensato che il gioco ti ha causato problemi di salute, inclusi stress e ansia? ☐

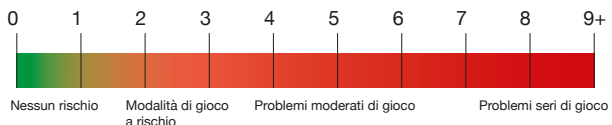
Alcune persone ti hanno criticato per il tuo modo di giocare o ti hanno accusato di avere un problema di gioco, a prescindere dal fatto che tu ritieni che ciò sia vero o meno? ☐

Hai pensato che il gioco ti ha causato problemi economici o ne ha causato al tuo bilancio familiare? ☐

Ti sei sentito in colpa per il tuo modo di giocare o per ciò che accade quando giochi? ☐

TOTALE ☐

Somma i punteggi ottenuti nelle tue risposte e usa il termometro qui sotto per vedere a che punto ti collochi



COSA FARE E A CHI RIVOLGERSI?

Quando il gioco d'azzardo diventa problematico o crea dipendenza è fondamentale chiedere aiuto e supporto rivolgendosi a professionisti qualificati che aiuteranno le persone e i loro familiari nell'affrontare il percorso di accompagnamento e cura più idoneo.

SPORTELLI ASST NEL TERRITORIO ATS PAVIA

Presso i SerD e gli sportelli Asst potrai trovare supporto e assistenza nel totale rispetto della privacy e senza necessità di richiesta da parte del medico di medicina generale.



vedi l'elenco completo su www.ats-pavia.it/gap/sdc o inquadra il Qrcode

CENTRI DI ASCOLTO E ORIENTAMENTO DEGLI SPAZI TERRITORIALI DI AMBITO PER IL CONTRASTO AL GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO

informazione (primo ascolto e comunicazione di informazioni generali di prevenzione e di buone prassi comportamentali)



supporto e consulenza specifica di natura legale e sociale.

sostegno e affiancamento educativo, relazionale e psicologico.

orientamento alla rete dei servizi nei quali trovare aiuto e cure

vedi l'elenco completo su www.ats-pavia.it/gap/stao o inquadra il Qrcode

GRUPPI DI AUTO-MUTUO-AIUTO

Nei gruppi di Auto-Mutuo-Aiuto potrai incontrare persone che stanno vivendo o hanno vissuto la tua stessa situazione con le quali condividere le esperienze, la motivazione e le strategie per il cambiamento.



vedi l'elenco completo su www.ats-pavia.it/gap/ama o inquadra il Qrcode

www.ats-pavia.it/gap



L'AZZARDO NON È UN GIOCO!

Iniziativa realizzata nell'ambito del Piano Locale GAP di ATS Pavia in attuazione del Piano Operativo Regionale DGR 585/2018 e DGR 80/2023) a sostegno della campagna regionale:

GIOCARE D'AZZARDO PUÒ DIVENTARE UN PROBLEMA

www.noslot.regione.lombardia.it

Il gioco ci accompagna durante tutta la vita... da bambini impariamo giocando, da adulti il gioco ci aiuta a stare bene con noi stessi e con gli altri, da anziani riempie spesso le giornate. Il gioco quindi è un'importante attività ricreativa ma, quando si accompagna all'azzardo, può diventare problematico se non addirittura sfociare in una patologia. Quali sono i segnali che possono aiutarci a capire quando il gioco non è più un gioco? Quando dedichiamo all'azzardo sempre più tempo sottraendolo ad altre attività, quando scommettiamo somme di denaro sempre più ingenti, quando vi dedichiamo eccessivo spazio mentale...

CHE TIPO DI GIOCATORE SEI?



GIOCATORE SOCIALE

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 d'azzardo una potenziale fonte di danno economico.



GIOCATORE PROBLEMATICO

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



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 con familiari e amici si compromettono, si arriva a compiere azioni illegali e sentirsi in preda al panico.

CONSIGLI PER RIDURRE IL RISCHIO DI SVILUPPARE UNA DIPENDENZA DAL GIOCO D'AZZARDO

PRIMA DI METTERTI A GIOCARE

GIOCA SOLO LA SOMMA DESTINATA AL DIVERTIMENTO

Stabilisci un budget da spendere in divertimenti e smetti di giocare quando hai speso quel denaro.

NON GIOCARE QUANDO TI SENTI STRESSATO

Il desiderio di liberarsi dallo stress, 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.

NON GIOCARE D'AZZARDO 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.

STABILISCI DEI LIMITI di tempo al tuo giocare.

Non giocare oltre il tempo che hai deciso di dedicare al gioco.

BILANCIA IL TEMPO CHE DEDICHI AL GIOCO D'AZZARDO

con altre attività ricreative e interessi.

QUANDO SEI NEI LUOGHI DI GIOCO

NON RINCORRERE LE PERDITE

Accetta che il denaro speso è ormai perso

PRENDITI DEL TEMPO PER DELLE PAUSE

Dai un occhio all'orologio, prenditi una pausa ogni tanto.

NON GIOCARE D'AZZARDO QUANDO LA TUA LUCIDITA' E LA TUA CAPACITA' DI GIUDIZIO SONO ALTERATE DA ALCOL O DROGA

QUANDO GIOCHI

INFORMATI SULLE REALI PROBABILITA' DI VINCITA

Può aiutarti ad avere la giusta prospettiva rispetto alle tue chance di successo al gioco.

NON PENSARE DI POTER CONTROLLARE GLI ESITI E LE DINAMICHE DELLE GIOCAE

Una delle caratteristiche del gioco d'azzardo è che il risultato è determinato esclusivamente dal caso. Abilità e previsioni non influiscono sull'ipotetica vincita.

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 hai 1 probabilità su 7.

CONSEGUENZE DELLA DIPENDENZA DAL GIOCO D'AZZARDO

La dipendenza da gioco d'azzardo, come ogni altra forma di dipendenza, può avere un grave impatto sulla salute fisica, mentale, emotiva e finanziaria delle persone che giocano d'azzardo, così come sulle loro famiglie.

Lo stress causato dal gioco d'azzardo può provocare, sia alla persona che gioca, sia ai suoi familiari, problemi fisici ed emotivi come ansia, insonnia, depressione, sensi di colpa, rabbia, confusione, problemi cardiaci, dolori alla testa, dolori muscolari, ulcere, gastriti, ecc.

Non è infrequente il ricorso all'uso di alcol, di psicofarmaci o di droghe, e ciò complica ulteriormente il problema anziché risolverlo.

La convinzione di poter "smettere da soli in qualsiasi momento", spesso, porta a sottovalutare i segnali che ci stanno indicando che la situazione sta sfuggendo di mano.

I tentativi di smettere, se non adeguatamente accompagnati da professionisti qualificati, spesso non portano ai risultati sperati, generando, al contrario, un senso di frustrazione che può peggiorare la situazione in generale (personale e familiare) e, paradossalmente, alimentare il desiderio di giocare nel tentativo di placarlo.

Nel retro di questo pieghevole potrai trovare gli indirizzi dei servizi e delle opportunità di accompagnamento presenti sul territorio.

Segnali importanti per capire che il tuo modo di giocare d'azzardo 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 familiari e amici
- Pensare che continuare a giocare risolverà i problemi finanziari
- Sentire che il gioco è diventato padrone di te

**IL GIOCO D'AZZARDO
PUO' CAUSARE
DIPENDENZA
IL GIOCO IN DENARO
E' VIETATO AI MINORI DI 18 ANNI**