LUDOPATIA
COSA È, COSA FARE
La dipendenza dal gioco

GUIDA PER IL GIOCATORE
GUIDA PER I FAMIGLIARI

Centro di Ascolto Psicologico

LE MINIGUIDE SELF HELP

Come affrontare l'insicurezza
Come aumentare l'autostima
L'ansia: cosa è, cosa fare
La depressione: cosa è, cosa fare
Lo Psicologo: la tua salute, il tuo benessere
Resilienza: cosa è, cosa fare
Ossessioni e compulsioni: cosa sono, cosa fare
Ludopatia: casa è, cosa fare

I LIBRI DEL CAP

Una frase al giorno
La comunicazione interpersonale
Pagine scelte di psicologia vol. 1

Scaricabile gratuitamente nella sezione download:
www.centroascoltopsicologico.it

In copertina:
Giocatori di carte
Paul Cezanne

Centro di Ascolto Psicologico

LUDOPATIA
COSA È, COSA FARE

La dipendenza dal gioco

GUIDA PER IL GIOCATORE
GUIDA PER I FAMIGLIARI

Centro di
Ascolto
Psicologico

AVVERTENZA

GUIDA PER IL GIOCATORE
Questa sezione è una traduzione e un adattamento da:
"Help yourself. A self help guide to overcoming gambling problems" - www.gamblershelp.com.au
"You can control your gambling" – www.gamblinghelp.nsw.gov.au

GUIDA PER FAMIGLIARI
Questa sezione è una traduzione e un adattamento da
"Problem gambling. A self help guide for families" - www.gisnsw.org.au

La pubblicazione *LUDOPATIA: COSA È, COSA FARE* fa parte della collana
Le Mini Guide Self Help

Marzo 2018

Dipendenza dal gioco
PRIMA PARTE

GUIDA PER IL GIOCATORE

UN MANUALE DI AUTO AIUTO PER IL GIOCO D'AZZARDO

Questo manuale di auto aiuto è per chiunque abbia il sospetto di avere problemi con il gioco d'azzardo. Esso utilizza tecniche collaudate che hanno già aiutato molte altre persone a ridurre la propria dipendenza o a smettere del tutto con il gioco d'azzardo.
Il manuale è progettato per le persone che desiderano lavorare sui propri problemi con il gioco d'azzardo seguendo le indicazioni di una guida di auto-aiuto. Include schede di autovalutazione e il processo di definizione degli obiettivi con gli esercizi per aiutarti a raggiungere e mantenere i tuoi intenti.

INTRODUZIONE

Una persona ha problemi di gioco è se sta spendendo tempo e denaro giocando d'azzardo in un modo che è dannoso per se stessa o per gli altri, come i membri della propria famiglia. Il gioco d'azzardo può assumere molte forme che vanno dall'acquisto dei biglietti della lotteria a giocare nelle sale bingo o in quelle dedicate alla scommesse o con le slot. Se ritieni di avere un problema con il gioco d'azzardo, allora questo manuale ti aiuterà a esplorare il tuo comportamento di gioco e a sviluppare modi per cambiarlo o fermarlo completamente. Questo manuale punterà sulle abilità quali l'auto-osservazione e l'autocontrollo. Questa guida è stata progettata per te, per aiutarti.

COME FACCIO A SAPERE SE HO UN PROBLEMA CON IL GIOCO D'AZZARDO?

Qual è la differenza tra il gioco d'azzardo per divertimento e i problemi di gioco?
Non ci sono regole rigide, ma potrebbe essere utile porti le seguenti domande,
per aiutarti a determinare se sei a rischio di sviluppare una dipendenza dal gioco d'azzardo:

- Scommetti più del 5% del tuo reddito settimanale?
- Giochi regolarmente? Giochi più di una volta una settimana?
- Pianifichi le sessioni in anticipo, piuttosto che seguire l'impulso al momento?
- Scommetti da solo?
- Consideri il gioco d'azzardo come un mezzo per guadagnare soldi?

Se hai risposto si a una delle precedenti domande, potresti essere a rischio di sviluppare un problema con il gioco d'azzardo. Un altro modo per capire questo è
chiederti se la tua vita sarebbe meglio se tu giocassi di meno. Se è così, probabilmente è una buona idea continuare a leggere questo manuale.

CAPIRE DI PIÙ SULLA TUA DIPENDENZA DAL GIOCO D'AZZARDO

Autovalutazione
I seguenti test sono progettati per aiutarti a capire meglio la tua dipendenza dal gioco d'azzardo. Comprendere questo ti renderà maggiormente capace di monitorare i tuoi progressi nell'acquisire più controllo sulle tue abitudini di gioco.

Test: Indice di gravità del problema del gioco d'azzardo (PGSI - Problem Gambling Severity Index)
Questo test è uno screening e non un test diagnostico. Tuttavia, può darti un'indicazione su quanto il gioco d'azzardo sia per te un problema rispetto ad altre persone. Il test ti chiede di pensare agli ultimi 12 mesi e poi di segnare le tue risposte.

Pensando agli ultimi 12 mesi ...

Hai scommesso più di quello che potresti davvero perdere?

Mai	0
A volte	1
Il più delle volte	2
Quasi sempre	3

Hai avuto bisogno di giocare usando sempre maggiori quantità di denaro per ottenere la stessa sensazione di eccitazione?

Mai	0
A volte	1
Il più delle volte	2
Quasi sempre	3

Dopo aver giocato d'azzardo, ti è capitato di ritornare a giocare in un altro giorno per provare a riconquistare il denaro che hai perso?

Mai	0
A volte	1
Il più delle volte	2
Quasi sempre	3

Hai preso in prestito denaro o venduto qualcosa per ottenere soldi da giocare?

Mai	0
A volte	1
Il più delle volte	2
Quasi sempre	3

Hai avvertito o pensi che potresti avere problemi con il gioco d'azzardo?

Mai	0
A volte	1
Il più delle volte	2
Quasi sempre	3

Il gioco d'azzardo ti ha causato problemi di salute, compresi stress o ansia?

Mai	0
A volte	1
Il più delle volte	2
Quasi sempre	3

Le altre persone hanno criticato la tua abitudine a scommettere o ti hanno detto che tu hai un problema di gioco, indipendentemente dal fatto che tu ritenga che ciò sia vero?

Mai	0
A volte	1
Il più delle volte	2
Quasi sempre	3

Il tuo giocare d'azzardo ha causato problemi finanziari a te o alla tua famiglia?

Mai	0
A volte	1
Il più delle volte	2
Quasi sempre	3

Ti sei sentito in colpa per come giochi o per ciò che succede quando giochi?

Mai	0
A volte	1
Il più delle volte	2
Quasi sempre	3

Punteggi
0 - Gioco d'azzardo non problematico.
1-2 - Basso livello di problematicità con poca o nessuna presenza di conseguenze negative dovute al gioco.
3-7 - Livello moderato di problematicità che comporta alcune conseguenze negative a causa del gioco.
8+ - Gioco d'azzardo problematico con presenza di conseguenze negative e una possibile perdita di controllo sul proprio comportamento di gioco.
Più alto è il tuo punteggio maggiore è il rischio.

ESPLORARE LA PROPRIA MOTIVAZIONE A CAMBIARE

Non tutti sono motivati ad affrontare un cambiamento importante come rinunciare al gioco d'azzardo. Prenditi del tempo per capire dove ti situi nella scala sottostante.
Conoscere le tue ragioni a favore e contro il cambiamento può aiutarti a capire le tue motivazioni a farlo. Più sei motivato, più sarà grande la possibilità di successo. Ricorda, non c'è nulla da guadagnare nel fingere di voler cambiare il proprio comportamento rispetto al gioco d'azzardo solo per far piacere agli altri Nessun altro può fare il cambiamenti per te. Se neghi che esista un problema o se decidi di intraprendere un cambiamento solo per fare un piacere agli altri, nessun vero cambiamento può avvenire.

DOVE MI SITUO NELLA SCALA?

NON HO NESSUNA CONSAPEVOLEZZA O SONO RILUTTANTE A RICONOSCERE IL PROBLEMA
(Negazione del problema che comporta a una mancanza di motivazione a cambiare)

STO PENSANDO AL CAMBIAMENTO
(Riconoscere il problema ma non essere ancora attivamente motivato a cambiare)

SONO DETERMINATO A CAMBIARE
(Presenza della giusta motivazione e forza di volontà a fare effettivamente qualcosa)

STO PRENDENDO PROVVEDIMENTI ATTIVI PER INIZIARE A CAMBIARE
(Essere motivato ad iniziare a cambiare attivamente)

STO MANTENENDO I CAMBIAMENTI UNA VOLTA CHE LI HO APPORTATI
(Essere motivato a continuare i cambiamenti già iniziati)

Non c'è nulla di cui vergognarsi

Sviluppare un problema di gioco non è un indice del tuo livello di intelligenza, della tua forza di volontà o della tua integrità.
I problemi con il gioco riguardano persone di ogni estrazione sociale, dagli avvocati agli operai Mentre alcune persone che sviluppano problemi con il gioco soffrono anche di altre difficoltà emotive e psicologiche, per molte altre i problemi con il gioco sembrano sorgere dal nulla.
Quindi non vergognarti. Sii onesto con te stesso.
Il fatto che tu abbia questo problema non significa che lo devi rivelare a tutti, così come non vuol dire che devi assolutamente smettere del tutto.
Inoltre, gestire il rapporto con il gioco d'azzardo potrebbe essere più facile di quello che credi se dedichi un po' della tua intelligenza a questo problema.

L'auto-aiuto è adatto per me?

Se pensi che potresti avere un problema con il gioco d'azzardo, il primo passo da fare è provare a risolverlo tramite l'auto-aiuto.
L'utilizzo delle strategie contenute nei manuali di auto-aiuto può rivelarsi efficace per molte persone. SE così non fosse per te, non disperarti. Esistono anche altre strade percorribili per risolvere il tuo problema con il gioco.
Fermare o controllare il gioco d'azzardo può essere difficile senza affrontare le sottostanti ragioni che ti spingono a giocare. In questo caso non si può fare a meno di un aiuto professionale. Una volta capito cosa è a farti giocare, fermarsi è in realtà abbastanza facile per la stragrande maggioranza delle persone.

LE CONSEGUENZA NEGATIVE DEL GIOCO D'AZZARDO

Le persone apportano cambiamenti nelle loro vite perché, a causa delle proprie azioni, si verificano conseguenze negative o perché temono che ripercussioni negative possano accadere. Questo test (**Scheda 1**)ti chiede di considerare quali possibili conseguenze negative, a causa del tuo giocare di azzardo, ti riguardano ora o potrebbe riguardarti in futuro.

AUMENTARE LA PROPRIA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

Se giochi con regolarità, corri il rischio di ritrovarti a giocare d'azzardo automaticamente e inconsapevolmente. Se ciò accade, potresti non prestare più attenzione ai fattori che scatenano il tuo desiderio di giocare. Può essere utile fare attenzione a questi fattori per aiutarti a recuperare il controllo sul tuo giocare d'azzardo. Usa questo esercizio (**Scheda 2**) per identificare i fattori che ti spingono a giocare. L'esempio ti mostra ciò che potresti pensare e sentire prima e durante una sessione di gioco.

SCHEDA 1

	QUESTO SI MI RIGUARDA ORA	TEMO CHE QUESTO POSSA RIGUARDARMI NELFUTURO SE CONTINUO A GIOCARE
Problemi legati al lavoro		
Conflitti familiari o coniugali		
Problemi finanziari		
Problemi legali		
Problemi di salute fisica		
Disgusto personale		
Problemi di salute emotiva		
Bassa autostima		
Disadattamento della mia immagine personale		
Pensieri suicidari		
Assenza di tempo per fare altre cose		
Altro: ……..... ……. …….		

SCHEDA 2 esempio

DOVE ERI? QUALE ERA LA SITUAZIONE?	COSA STAVI PROVANDO PRIMA?	COSA STAVI PENSANDO PRIMA E DURANTE IL GIOCO?	QUANTO HAI SPESO
Mi sono fermato alla sala scommesse mentre cercavo un lavoro	Mi sentivo frustrato, scoraggiato, ero a pezzi	Pensavo all'eventualità di una grande vincita. In quel caso non avrei avuto bisogno di un lavoro. I miei problemi sarebbero stati risolti.	100 euro

SCHEDA 2

DOVE ERI? QUALE ERA LA SITUAZIONE?	COSA STAVI PROVANDO PRIMA?	COSA STAVI PENSANDO PRIMA E DURANTE IL GIOCO?	QUANTO HAI SPESO
……	……	……	……
……	……	……	……
……	……	……	……
……	……	……	……
……	……	……	……
……	……	……	……
……	……	……	……
……	……	……	……

IDENTIFICARE LE RAGIONI DEL PROPRIO GIOCARE D'AZZARDO

Il seguente elenco (**Scheda 3**)ti aiuterà a identificare le tue ragioni per il gioco d'azzardo. Verifica quali sono applicabili a te.

SCHEDA 3

LE MIE RAGIONI DEL GIOCO	A VOLTE	OGNI VOLTA	MAI
Annoiarsi			
Sentirsi depresso			
Sentirsi soli			
Per piacere o intrattenimento			
Per sfuggire ai problemi o dimenticare i problemi			
Per abitudine			
Perché provo eccitazione			
Problemi a casa			
Problemi sul lavoro			
Sentirsi a pezzi (preoccupazioni di tipo economico, debiti)			
Per ottenere denaro			
Socializzare con gli altri			
Per evitare gli altri			
Per festeggiare			
Per recuperare le perdite			
Altro: …… ……			

I COSTI FINANZIARI DEL GIOCO D'AZZARDO

Chi ha problemi di gioco spesso si concentra sulle vincite - che fanno sentire bene - e ignorano le perdite che, invece, comportano vissuti spiacevoli. Considerare, complessivamente, il costo effettivo del gioco d'azzardo nel corso di un mese costringe a mettere da parte i sentimenti dal reale calcolo effettivo del rapporto vincite/perdite. Completa il seguente calendario (**Scheda 4**) del tuo giocare d'azzardo per identificare il suo costo reale per te.

- Compila le date del mese precedente e identifica la presenza di eventi speciali.
- Annota i giorni in cui hai giocato d'azzardo e di quale tipo di gioco d'azzardo si trattava.
- Registra la quantità di denaro con cui hai iniziato a giocare (presente nel tuo portafoglio o nel tuo account) e con quanto denaro hai finito il gioco. Cerca di ricordare quanti più dettagli puoi.
- Calcola, alla fine, quello che ti è costato nel mese giocare d'azzardo.
- Per te, il quadro così ottenuto, è un mese tipico?

SCHEDA 4

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica

Totale vincite: ……. €
Totale perdite: ……. €
Costi del gioco: ……. €

VANTAGGI E COSTI DEL TUO GIOCO D'AZZARDO

Finora, ti sei concentrato sulle conseguenze negative del tuo giocare d'azzardo. È importante, comunque, riconoscere anche alcuni degli effetti positivi della tua dipendenza. Tale consapevolezza è fondamentale anche se stai prendendo la decisione di cambiare il tuo approccio al gioco.

Nelle caselle sottostanti (**Scheda 5**) , annota i vantaggi e gli svantaggi della tua dipendenza. Quindi, annota anche i vantaggi e gli svantaggi del non giocare d'azzardo. Se è necessario, dai un'occhiata alle precedenti schede per avere un quadro più chiaro dei fattori che coinvolgono la tua decisione di cambiare la tua abitudine di giocare. Gli esempi di seguito potrebbe aiutarti.

SCHEDA 5 esempio

Vantaggi del non giocare • Avrei più soldi da spendere per altre cose. • Mi sentirei meglio con me stesso. • Avrei più tempo per altre attività e per stare con la mia famiglia. • Sperimenterei un senso di realizzazione	**Vantaggi del giocare** • Adoro la sensazione di eccitazione dopo una grande vittoria. • Posso avere soldi velocemente. • Mi diverto quando gioco. • Mi aiuta a fuggire da altri problemi o a dimenticare le mie difficoltà
Svantaggi del non giocare • Dovrò affrontare la responsabilità. • Dovrò in qualche modo riempire il mio tempo. • Dovrò abbandonare il sogno di riconquistare il denaro che ho perso	**Svantaggi del giocare** • Mi ha causato problemi legali. • Ha influito negativamente sulle mie relazioni. • Sono fortemente indebitato. • Sono molto depresso e ansioso.

SCHEDA 5

Benefici del non giocare	Benefici del giocare
…… …… …… …… ……	…… …… …… …… ……
Costi del non giocare	**Costi del giocare**
…… …… …… …… ……	…… …… …… …… ……

SMETTERE O RIDURRE IL GIOCO?

Una volta presa la decisione di fare un cambiamento rispetto al gioco, ci sono tre opzioni:

1. chiudere per sempre con il gioco d'azzardo
2. uscire da una o più forme di gioco d'azzardo
3. ridurre il gioco

- *Decidere di smettere per sempre*. Molte persone trovano che non impegnarsi più in alcuna forma di gioco sia l'opzione più sicura per loro.

- *Smettere con un tipo specifico di gioco d'azzardo*. La maggior parte delle persone è disposta a rinunciare a quei tipi di gioco d'azzardo che hanno causato loro più difficoltà, ma continua a giocare a altri tipi di gioco di azzardo (ad esempio, smette di giocare ai cavalli, ma continua a comprare i biglietti della lotteria). Questa scelta richiede un lavoro continuo. Infatti, devi fare sempre attenzione al fatto che non si stia sviluppando un problema con un altro tipo di gioco d'azzardo. Questo può essere una scelta più difficile rispetto all'abbandonare del tutto il gioco. Ad esempio, se smetti di giocare alle slot perché ti hanno causato molte difficoltà, potresti iniziare a scommettere online provando a riconquistare il denaro perduto. Se questo accade, è un segnale che per te è meglio abbandonare anche le scommesse online. Tuttavia, se questa è la tua scelta, allora dovrai decidere quali tipi di gioco eliminare e quali continuare.

- *Ridurre*. Alcune persone hanno intenzione di continuare con la loro dipendenza dal gioco d'azzardo ma limitando il proprio coinvolgimento ad un livello non problematico. Questa è, in genere, la scelta più difficile. Molti tentano di farlo per poi scoprire che è troppo difficile perché si trovano in una continua lotta con i propri limiti.

Si consiglia vivamente di sospendere per due o tre settimane con il gioco d'azzardo prima di prendere la decisione finale. Durante queste due o tre settimane di non gioco, scoprirai come affronti da solo l'impulso o la tentazione di giocare.

FARE LA SCELTA GIUSTO PER TE

Prima di prendere una decisione su cosa farai, poniti le seguenti domande (**Scheda 6**):

SCHEDA 6

	SI	NO
Posso permettermi finanziariamente di scommettere proprio adesso? Ad esempio, ho soldi miei?		
In passato, ero in grado di controllare il mio gioco d'azzardo e quanto ho speso per questo?		
La mia famiglia sosterrà la mia dipendenza, senza essere danneggiata anche se il mio giocare d'azzardo è limitato?		
Posso giocare senza volere riconquistare i soldi che ho già perso?		

Se hai risposto *no* a una di queste domande, allora la scelta di provare a ridurre il tuo giocare d'azzardo potrebbe non essere la scelta migliore o un obiettivo facile da raggiungere. Questo perché continuare a giocare d'azzardo, anche se diminuendo, rischia di peggiorare la tua situazione finanziaria, di sconvolgere la vita delle persone intorno a te, e costituisce un obiettivo difficile da raggiungere. Ancora più importante è il fatto che, se la tua motivazione al gioco è quella di provare a riconquistare i soldi che hai perso, il rischio di aggravare il tuo problema finanziario è molto più alto.
Se decidi di ridurre il tuo gioco d'azzardo, è importante farlo considerando l'adozione di questi tre principi chiave:

- sviluppa dei modi per evitare di rincorrere le tue perdite (cercando di riconquistare ciò che hai perso);
- limita il tempo dedicato al gioco d'azzardo;
- tieni un diario giornaliero per registrare il tuo gioco d'azzardo (usa un notes per riportare la quantità di tempo dedicato al gioco, il numero delle occasioni in cui giochi, le vittorie e le sconfitte, ecc.).

IL TUO OBIETTIVO RISPETTO AL GIOCO D'AZZARDO

Scegli una delle seguenti opzioni come tuo obiettivo e firma. Questo fungerà da contratto personale per te stesso e ti aiuterà a rimanere fedele al tuo obiettivo.

Raggiungere il tuo obiettivo
Le persone che superano con successo un problema con il gioco, sviluppano una varietà di modi di affrontare questa sfida. Molti di questi affrontano una serie di strategie che utilizzerai spontaneamente anche tu. Altri si impegnano praticamente per apprenderle. Parte del processo, infatti, consiste nello sfidare e cambiare i tuoi schemi di pensiero.

SMETTERE PER SEMPRE

Firma: ……

Data: ……

ABBANDONARE UN TIPO SPECIFICO DI GIOCO D'AZZARDO

Tipologia di giochi consentiti:
……
……
……
……
……
……

Tipologia di giochi NON consentiti:
……
……
……
……
……
……

Firma: ……

Data: ……

RIDURRE
Completa questa sezione dopo che hai smesso di giocare per due o tre settimane e dopo aver ragionato sui contenuti del box "Raggiungere il tuo obiettivo".

Il numero di giorni alla settimana in cui posso giocare:

……

La quantità massima di tempo per sessione:

……

L'importo massimo di € per sessione:

……

L'importo massimo di € a settimana:

……

Firma: ……

Data: ……

CAMBIARE IL PROPRIO MODO DI PENSARE

Capire il ruolo dei pensieri irrazionali
La maggior parte dei giocatori d'azzardo sa, ad un certo livello di consapevolezza, che non recupereranno mai tutti il denaro che hanno perso e, tuttavia, continuando a giocare aumentando le loro perdite. Persistono nel gioco per cercare di recuperare quanto hanno perso. Pur sapendo questa verità, quando entrano nella situazione di gioco, i loro pensieri e idee diventano irrazionali (**Scheda 7**).

SCHEDA 7

Quale di questi pensieri irrazionali hai avuto durante il gioco o nell'intervallo delle sessioni di gioco?	
Il gioco d'azzardo è un modo semplice per guadagnare denaro	
Il mio gioco d'azzardo è una sana ricreazione	
Il mio gioco d'azzardo è sotto controllo	
Posso riconquistare il denaro già perso	
Sono intelligente; Ho un sistema per battere le probabilità	
Un giorno otterrò una grande vittoria	
Il gioco d'azzardo sarà la soluzione ai miei problemi	
Il gioco d'azzardo mi fa sentire meglio	
Rubare per il gioco non significa rubare	
Più soldi ho da scommettere, maggiori sono le mie possibilità di vincere	
Sono una persona fortunata	
Restituirò il denaro perso	
Non posso fermarmi	
Posso fermarmi in qualsiasi momento	
A volte penso di avere davvero due personalità	
Devo fare più soldi che posso, il più velocemente possibile	
Anche se avrò solo pochi euro, farò meglio a rischiare	
Questa è l'ultima volta che giocherò	

Prenditi un momento per chiudere gli occhi e immagina di giocare o di iniziare a giocare d'azzardo. Ci sono altri pensieri che ti passano per la testa?
……
……
……
……
……

Pensiero irrazionale e razionale
La gente parla naturalmente a se stessa e i discorsi fatti tra sé e sé possono essere positivi e di auto-sostegno oppure possono essere negativi, irrazionali e autodistruttivi. Parlare con te stesso (*self-talk*) in modo positivo a proposito dell'interruzione della voglia di giocare o a proposito della tua abitudine a giocare, può essere molto efficace. Il self-talk può essere il modo più immediato per bloccare l'impulso e per aiutarti a rendere il gioco d'azzardo meno automatico. Identifica quale di questi pensieri può riguardarti; ciò aumenterà la tua consapevolezza sulla natura irrazionale di tali credenze.
Elenca due aspetti che sono irrazionali su ciascuno dei tuoi pensieri. Quindi, torna indietro e scrivi un pensiero razionale per sostituirlo. Annota qualsiasi altra cosa che potresti fare di fronte a questi pensieri irrazionali. Con la pratica, puoi sfidare immediatamente questi pensieri quando sei effettivamente nella situazione di essere tentato dal gioco.

Esempio

Pensiero irrazionale:
Il gioco d'azzardo è un modo semplice per guadagnare denaro.

Che cosa è specificamente irrazionale?
Perdo molto più denaro di quanto ne vinca; quindi, alla fine non sto guadagnando davvero soldi. Molto raramente posso stare lontano dal gioco d'azzardo. Non è davvero così "facile" guadagnare, dal momento che mi causa molto dispendio di tempo, di stress e di ansia.

Pensiero razionale per sostituirlo:
Il gioco d'azzardo è in realtà un modo semplice per perdere denaro.

Pensiero irrazionale:
……
……
……
……

Cosa c'è di irrazionale in esso:
……
……
……
……

Pensiero razionale per sostituirlo:
……
……
……
……

IL CONCETTO DI CASUALITÀ

Il concetto di casualità è spesso frainteso. Una credenza comune è che se giochiamo abbastanza a lungo, alla fine vinceremo. Pensiamo che il risultato che stiamo aspettando si verificherà se persistiamo nel giocare abbastanza a lungo. Possiamo credere questo perché non capiamo che, in molte situazioni di gioco, eventi separati non hanno assolutamente alcun rapporto con l'uno con l'altro. Ad esempio, se si lancia una moneta una volta, si ha la possibilità di ottenere "testa" con una probabilità del 50% e la possibilità di ottenere "croce" è anch'essa del 50%. In questo primo lancio le due alternative sono ugualmente probabili. Anche nel secondo lancio le probabilità che esca "testa" o "croce" sono le stesse, 50% e 50%. E così nel terzo, nel quarto lancio e in tutti i successivi. Ciò significa che il risultato di ogni singolo lancio non ha assolutamente alcuna relazione con nessun altro lancio precedente. La moneta non ha memoria. I giocatori d'azzardo spesso continuano a giocare anche se stanno perdendo costantemente perché sentono che, nel successivo lancio, riusciranno a vincere. Il semplice fatto è che ogni "giro" è un evento separato dal precedente. Ogni "giro" non è influenzato da ciò che è successo prima. Allo stesso modo, nella roulette, ogni numero ha una probabilità di vincita di 1/38 in un particolare turno di gioco. Se osservi il gioco per un periodo di tempo e noti che un certo numero (diciamo il 23) non è uscito da molto tempo, può sembrare logico pensare che debba uscire presto. Tuttavia, ogni giro della ruota è un evento separato dai precedenti, quindi il numero 23 ha 1/38 possibilità di uscire ogni volta. La ruota della roulette, anch'essa, non ha memoria.
Il gioco d'azzardo trae vantaggio da questa comune credenza errata. Vogliamo credere che il nostro numero o un certo evento siano in arrivo perché non si verificano da un po'. Il seguente esercizio ti aiuterà a identificare le situazioni dove questa credenza errata ti incoraggia a continuare a giocare.

Esempio
Quando stavo quasi per vincere alla slot, ho continuato a giocare perché sentivo che ero davvero vicino a una vittoria.
Dopo una serie di perdite, continuo a giocare poiché sento che adesso devo vincere.
Dopo una serie di vittorie, tendo a scommettere più soldi perché sento che sono diventato bravo nel gioco.

Quando accade che:
……
……
……

Io, allora, penso che:
……
……
……

Quando accade che:
……
……
……

Io, allora, penso che:
……
……
……

CONFRONTARSI CON L'IMPULSO A GIOCARE

Le persone con problemi di gioco che decidono di fermarsi o controllare la propria dipendenza devono imparare come affrontare gli stimoli e le tentazioni al gioco. Le sollecitazioni sono solitamente più forti durante la prima settimana dopo che si è presa la decisione di smettere.
È importante sviluppare nuovi modi di affrontare l'impulso a giocare quando questo si fa sentire, ma prima devi valutare le tue abilità esistenti a proposito. Questo esercizio ti aiuterà a identificare i fattori che causano per te il giocare e aumenterà la tua consapevolezza in quelle situazioni dove potresti essere a rischio.
Ci sono due semplici modi per affrontare le cose:

- con il pensiero, usando il self-talk positivo per combattere il desiderio di giocare. Gli studi in questo campo registrano che quasi tutte le persone che avevano superare con successo il problema del gioco, hanno detto di aver usato strategie di pensiero come: ricordare i passati problemi con il gioco d'azzardo e considerare come si sentivano bene realizzando il loro obiettivo di smettere di giocare.
- con il comportamento, facendo cose che ti aiuteranno a rimanere lontano dal gioco d'azzardo. La maggior parte delle persone che superano con successo il problema con il gioco d'azzardo segnalano di aver fatto un cambiamento nel loro tempo libero e nelle proprie attività ricreative. Quasi la metà ha modificato la propria vita sociale compreso il cambiamento di alcune amicizie.

La registrazione dei tuoi impulsi e delle strategie con cui affronti le difficoltà, può aumentare la tua comprensione del ruolo che il gioco d'azzardo ricopre nel tuo vita, e può aiutarti a identificare gli approcci che sono più efficace per evitare il gioco d'azzardo.
Nelle prossime pagine, registra esempi di quando tu hai affrontato in modo efficace l'impulso di scommettere:

Esempio:
Dove eri e con chi eri?
Stavo guidando da solo dopo una lite con il/la partner.

Descrivi come ti sentivi?
Mi sentivo arrabbiato, frustrato e annoiato.

Che cosa hai detto a te stesso?
Mi sono detto che se fossi andato a giocare (e avessi perso), avrei finito per sentirmi peggio.
Mi sono anche detto che c'erano molte altre cose che avrei potuto fare per calmarmi.

Cosa hai fatto invece?
Ho guidato fino a casa di un amico per parlare e guardare la tv.

Ha funzionato la tua strategia?
Sì, la mia strategia ha funzionato.

Dove ero e con chi ero?
……

……

……

Descrivo come mi sentivo?
……

……

……

Che cosa ho detto a me stesso?
……

……

……

Cosa ho fatto invece?
……

……

……

Ha funzionato la mia strategia?
……

……

……

STARE LONTANO DAL GIOCO D'AZZARDO

Le persone che hanno problemi di gioco spesso trovano che molti contatti e attività sociali implicano il gioco d'azzardo. Modificare queste cose può essere difficile. È importante, tuttavia, prendere parte a attività diverse dal gioco d'azzardo per favorire l'obiettivo di limitare il gioco o smettere del tutto. Se hai preso la decisione di fermarti, il gioco d'azzardo non può continuare essere parte delle tue attività sociali o rilassanti. Inoltre, almeno alcuni dei tuoi amici devono essere non-giocatori d'azzardo. Fai una lista di altre attività o hobby che ti piacciono per riempire il tuo tempo libero.
Queste possono essere attività con cui eri abituato a divertiti e a cui hai rinunciato, oppure nuove attività che hai sempre desiderato imparare o provare.

Decidi un lasso di tempo entro il quale metterai in atto queste idee.
Esempio 1.
Vai al cinema con gli amici ogni secondo sabato sera del mese invece che andare al club.
Esempio 2.
Iscriviti a un corso di fotografia nel prossimo semestre.

1.
……
2.
……
3.
……
4.
……

LIMITARE IL TUO ACCESSO AL DENARO

La maggior parte delle persone trova che se hanno in tasca del denaro sono più propensi a giocare d'azzardo. Molte persone che hanno avuto successo nello smettere di giocare riferiscono che aver limitato il loro accesso al denaro è stato fondamentale per raggiungere il proprio obiettivo.

Strategie per controllare il tuo accesso al denaro
Alcune di queste misure sono radicali e potresti non essere d'accordo con esse. Potresti provarle subito oppure iniziare utilizzando le misure meno radicali. Se le misure meno estreme non funzionano, puoi sempre provare con quelle più radicali al fine di aiutarti nella tua strategia di smettere di giocare.

- annullare le carte di credito o consegnale in custodia a un membro della tua famiglia. Stai attento all'uso di questo approccio. Può portare a liti e conflitti con il familiare a cui hai affidato le carte di credito se, per ottenere denaro, finisci per minacciarlo o manipolarlo;
- assicurarsi che lo stipendio venga automaticamente accreditato sul tuo conto in banca;
- trasferisci i tuoi risparmi in un account a cui non puoi accedere con la tua carta di credito;
- tieni un conteggio di tutti i soldi spesi e guadagnati (budgeting);
- prendi solo il denaro necessario per le spese giornaliere;
- limita la quantità di denaro che puoi ritirare in una settimana;
- chiedi a parenti e amici di non prestarti denaro;
- chiedi una consulenza finanziaria, se necessario, per essere in grado di affrontare i debiti;
- non cercare un aiuto da familiari o amici ma affronta le tue difficoltà finanziarie a testa alta;
- evita i lavori in cui devi gestire denaro contante;
- non uscire di casa portando con te somme considerevoli di denaro;
- prepara un piano per le situazioni in cui puoi ricevere denaro inaspettatamente, come un regalo o una somma forfettaria di denaro;
- configura il tuo conto bancario in modo che ci sia la necessità di due firme per prelevare contanti;
- dai il denaro per le bollette mensili a un familiare o un amico in modo che lo custodisca fino a quando le bollette saranno concretamente pagate. Ancora una volta stai attento all'uso di questa strategia. Potrebbe causare liti con il tuo familiare o con il tuo amico se tu arrivassi a minacciarli o a manipolarli per avere soldi.

Le persone che sono meglio in grado di prevenire una ricaduta nel gioco d'azzardo, sanno come proteggersi dall'avere accesso al denaro. Escogitano un piano economico e cercano una consulenza finanziaria se necessario. Capiscono le proprie modalità personali di gestione del denaro e come questo influenzi il loro stile di vita. Alla fine capiscono quanto costa loro giocare d'azzardo.
Se hai contratto grossi debiti?
Pur avendo preso un serio impegno per risolvere il tuo problema con il gioco d'azzardo, potresti trovarti ad affrontare una situazione in cui devi appianare un sostanzioso debito di gioco. Ciò potrebbe richiedere diversi anni di disciplina finanziaria. Potrebbe anche essere impossibile risolvere questo problema se il tuo reddito è molto basso. Potresti per questo trovarti a essere demoralizzato o depresso mentre cerchi di tenere sotto controllo il tuo giocare d'azzardo. Questo potrebbe farti sentire troppo ansioso mentre continui a lavorare sul tuo recupero dal gioco d'azzardo problematico. In questi casi, potrebbe essere necessario un aiuto economico e non cercare questo aiuto potrebbe minacciare le tue possibilità di recupero. Alcune persone si rivolgono a canali illegali per ripagare il debito, come fare affidamento su persone che applicano tassi di interesse molto alti, o passare di nuovo al gioco d'azzardo come modalità per risolvere il problema. Qualunque opzione tra queste porterebbe solo a peggiorare la situazione finanziaria.
I problemi finanziari non risolti possono influenzare negativamente te e la salute emotiva della tua famiglia. Questi effetti potrebbero essere peggiori se la tua famiglia non conosce la reale entità del problema economico. Potresti, allora, cercare un consulente finanziario per discutere dei modi con cui far fronte e gestire i debiti legati al gioco d'azzardo.

Dire agli altri del tuo piano e proposito
Può essere molto utile dire a chi ti circonda il tuo obiettivo di smettere di giocare. Ottenere il loro sostegno ti aiuterà a condividere l'onere dell'impegno preso. Fai una lista di persone a cui parlerai (o a cui hai già detto) del tuo piano e di chi ti supporterà.

1. ……

2. ……

3. ……

4. ……

5. ……

MANTENERE I TUOI PROPOSITI

Pianificare in anticipo
Ora comprendi i fattori scatenanti del gioco d'azzardo, le situazioni che portano al gioco d'azzardo e ai pensieri che possono boicottare il tuo proponimento. Hai identificato alcune strategie per far fronte a quegli elementi che innescano il gioco, hai un piano per limitare il tuo accesso al denaro e sai a chi rivolgersi per ottenere un supporto.
Ora è il momento di fare un solido piano per andare avanti.

- torna indietro ed esamina i motivi che hai identificato per cui scommetti ("Identificare le ragioni del proprio giocare d'azzardo");
- per ognuno di essi, chiediti se hai sviluppato una strategia per occupartene. Identifica le risorse che potresti avere (o di cui avresti bisogno) per aiutarti;
- ora, valuta, per ognuno di questi motivi, la tua sicurezza (da 0-10) nel resistere al gioco d'azzardo;
- se una delle valutazioni è inferiore a 10, rivedi le strategie per aumentare la tua fiducia ("Confrontarsi con l'impulso a giocare").

Esempio
Motivo del gioco d'azzardo: la noia

Strategia: fare un elenco di alternative al gioco d'azzardo, comprendendo anche quei lavori che sarebbe necessario fare per la casa.

Valutazione di sicurezza: 10

Motivo del gioco d'azzardo:
……

……

Strategia:
……

……

……

Valutazione di sicurezza:
……

Motivo del gioco d'azzardo:
……

……

Strategia:
……

……

……

Valutazione di sicurezza:

COSA SUCCEDE SE GIOCO ANCORA?

Uscire fuori da qualsiasi tipo di comportamento problematico non è facile. Se tu o qualcuno che conosci ha smesso di fumare, sai come può essere difficile rinunciare a una cattiva abitudine. Devi aspettarti che i problemi possano ripresentarsi nel corso del tempo. Se ciò accadesse anche con il gioco d'azzardo, ricorda che non si tratta di un fallimento. Ricorda gli obiettivi che fino ad allora hai raggiunto: per quante ore, giorni, mesi hai avuto successo sul giocare d'azzardo prima della recidiva. Potresti anche essere in grado di prevedere le circostanze che potrebbero condurre il problema del gioco d'azzardo a riappare nella tua vita.
Ad esempio, hai maggiori probabilità di perdere il controllo rispetto al giocare quando attraversi brutti momenti in altre situazioni della tua esistenza? È più probabile per te giocare d'azzardo quando bevi alcolici o usi altre droghe? Sapendo questo, puoi imparare da eventuali contrattempi, riconoscendo gli elementi e le situazioni rischiose che innescano il gioco d'azzardo e puoi pianificare in anticipo per evitarle o gestirle meglio la prossima volta. Non pensare di essere di nuovo al punto di partenza se ti capita di ri-giocare. Questo è ancora un altro pensiero irrazionale perché nulla può annullare i progressi che hai fin qui fatto. Se giochi di nuovo, pensa a ciò come se fosse una tappa del tuo recupero e non un fallimento. Guarda cosa è successo e vedi se riesci ad individuare i modi di fermarlo la prossima volta. Rileggi questo manuale e arricchisci il tuo elenco di strategie e meccanismi di comportamento. È molto importante imparare da qualsiasi situazione di gioco d'azzardo a cui sei ricorso, vedi ciò che funziona e pensa a cosa potrebbe funzionare in futuro. Se hai una battuta d'arresto, usa la sezione successiva della guida per pianificare la prossima volta in anticipo le situazioni a rischio. E ricorda, fallisci solo se non riesci a imparare da un "incidente di percorso".

Esempio
Descrizione del problema del gioco d'azzardo
Sono andato a pranzo con i colleghi dopo una brutta mattinata a lavoro. Mi sono detto che dovevo scommettere solo per dimostrare a me stesso di avere il pieno controllo sul gioco.

Cosa posso fare per evitare che accada di nuovo?
Utilizzare la strategia del self-talk. Portare con me solo abbastanza denaro per il pranzo. Smetterla di prendermi in giro e accettare che l'unico modo in cui posso controllare il mio gioco d'azzardo è non giocare.

Descrizione del problema del gioco d'azzardo
……
……
……

Cosa posso fare per evitare che accada di nuovo?
……
……
……

Descrizione del problema del gioco d'azzardo
……
……
……

Cosa posso fare per evitare che accada di nuovo?
……
……
……

Descrizione del problema del gioco d'azzardo
……
……
……

Cosa posso fare per evitare che accada di nuovo?
……
……
……

FARE AMMENDA

È probabile che la tua dipendenza dal gioco d'azzardo abbia influenzato negativamente le persone intorno a te. È importante fare ammenda nei confronti delle persone verso le quali hai commesso un torto sia causando un danno emotivo sia infliggendo loro, per negligenza, un danno finanziario.
Fare ammenda può aiutarti a riparare il danno e muoverti in avanti verso un futuro più positivo. Puoi fare ammenda per cose che hai fatto o che hai fallito, facendo qualcosa per rimediare ai torti del passato.
Fare ammenda è molto più efficace se gli altri possono accorgersi che il tuo giocare d'azzardo si è fermato o ridotto. Ma non affrettarti a fare ammenda. Riflettici.
Compila un elenco di quello che hai fatto o non sei riuscito a fare per ogni persona e pensa a come puoi fare ammenda verso ognuna di esse. Alcune persone potrebbero essere scettiche o addirittura ostili ai tuoi sforzi per affrontare i torti del passato. Sii certo che le tue azioni concrete faranno molto più delle parole e, talvolta, è l'unico modo per fare ammenda è non ripetere gli stessi errori del passato.

Esempio
Nome: mia mamma
Cosa ho fatto o non ho fatto: le ho mentito sul gioco d'azzardo. Ha preso soldi dalla sua borsa. Giocato con i soldi distinati a fare la spesa.
Cosa farò per fare ammenda: mi scuserò per averle sottratto il denaro. La ripagherò in rate settimanali. Le dimostrerò che sto lavorando alla mia guarigione. Farò dei lavori "straordinari" in giro per casa per compensare il furto.

Nome:
……

Cosa ho fatto o non ho fatto:
……

……

……

Cosa farò per fare ammenda:
……

……

……

Nome:
……

Cosa ho fatto o non ho fatto:
……

……

……

Cosa farò per fare ammenda:
……

……

……

Nome:
……

Cosa ho fatto o non ho fatto:
……

……

……

Cosa farò per fare ammenda:
……

……

……

Anche se è importante assumersi la responsabilità dei torti nel passato, è altrettanto importante perdonare te stesso. Prenditi qualche minuto per pensare a cosa farai per fare ammenda verso te stesso.

TRATTARE CON ALTRE FORME DI PROBLEMI QUOTIDIANI

L'inizio del gioco d'azzardo problematico può essere correlato ad altri problemi nella vita di tipo emotivo, relazionale o sociale. Molti giocatori d'azzardo riferiscono anche di avere altre forme di dipendenza come l'abuso di alcool o di altre droghe. Questi tipi di problemi, legati o meno al gioco d'azzardo, possono rendere difficile il superamento del problema del gioco d'azzardo. Persone con problemi di dipendenza dal gioco, a volte, si rendono conto durante il recupero che la loro dipendenza nascondeva o oscurava altri problemi. Ora che il recupero è in corso, potresti essere disposto e capace di dare un'occhiata più da vicino a questi problemi e lavorare su di loro.
Elenca eventuali problemi in altre aree della vita che tu avresti bisogno di affrontare:

……

……

……

……

……

Ora considera quali passi potresti fare per affrontare questi altri problemi in modo da non minacciare il tuo recupero dal gioco d'azzardo. Oltre all'auto-aiuto, ci sono molti altri modi per ottenere aiuto e supporto per superare i problemi del gioco d'azzardo. Ricorda, il cambiamento è un processo complesso ma il fatto di aver completato questo manuale, ti ha permesso di fare un passo importante nell'accettare la responsabilità del tuo problema con il gioco.
Congratulazioni!, e datti sempre credito per ogni passo che farai lungo la tua strada verso il recupero.

RIVOLGERSI AD UN PROFESSIONISTA

Se l'auto-aiuto non funziona per te, non disperare. Questo accade spesso. Per fortuna, il problema è il gioco d'azzardo è una delle condizioni psicologiche più curabili
Gli studi dimostrano che il trattamento è efficace per 80 -85% dei giocatori, e questo a lungo termine vale anche per i giocatori d'azzardo "più incalliti".
Il problema è che nonostante la dipendenza dal gioco sia un problema così reattivo al trattamento, molte persone ne soffrono per decenni, perdendo al gioco anche migliaia di euro, prima di entrare in trattamento. Poi, una volta entrati in terapia, dopo pochi mesi molti di loro interrompono!
Ecco alcune delle idee che impediscono alle persone dipendenti dal gioco di rivolgersi a consulenti professionali per un aiuto.
"Perché parlare con qualcuno potrebbe aiutarmi?"
Molti giocatori problematici sentono come se avessero già provato tutto per fermare la loro dipendenza, quindi non riescono a immaginare come parlare con qualcuno del loro problema possa aiutarli a ottenere il controllo. Il fatto è che se non indirizzi bene le tue motivazioni a smettere, è quasi impossibile farlo; non importa quanto intelligente tu sia o quanta determinazione tu abbia o quali strategie utilizzi.
Potresti credere di aver già capito le tue motivazioni a gioco d'azzardo, ma potrebbe darsi che tu non abbia ancora compreso i reali motivi che ti spingono a giocare. Ricorda che rispetto alle motivazioni che sostengono un certo comportamento, sottostante c'è sempre più di quello che pensi. Un consulente specializzato nel gioco d'azzardo può aiutarti!

"So già come funziona il gioco d'azzardo!"
La maggior parte delle persone con problemi di gioco ha trascorso molto tempo a giocare d'azzardo, e ha anche speso molto tempo a pensare al gioco d'azzardo. Di conseguenza, sono convinte di sapere come per loro funzioni il giocare d'azzardo. Questo ti suona familiare? Ma come accade per la maggior parte delle cose nella vita: "Non sappiamo di non sapere". Così, per la stragrande maggioranza dei giocatori d'azzardo, ci sono grandi lacune nelle loro conoscenze rispetto al gioco.

"Dovrei essere abbastanza forte da fermarmi o controllarmi da solo."
Molte persone di noi sono fermamente convinte che parlare a qualcun altro dei propri problemi sia un segno di debolezza e che, invece, occuparsi da soli dei problemi sia un segnale di forza. La realtà è che la maggior parte delle persone che mantengono i propri problemi segreti, lo fa per il timore di doverli affrontare o parlarne. In realtà, molti mantengono per sé i loro problemi per paura e non per forza. Il più grande segno di forza è cercare aiuto quando si riconosce di avere un problema.

Dipendenza dal gioco
SECONDA PARTE

GUIDA PER I FAMIGLIARI

COSA È IL GIOCO D'AZZARDO

Il gioco d'azzardo è un'attività basata sul rischiare qualcosa di valore contro la possibilità di vincere o perdere. Stai giocando d'azzardo ogni volta che ti metti nella condizione di perdere denaro o effetti personali e quando decidi di correre il rischio di vincere o perdere per lo più su base casuale o probabile. Esistono molti tipi diversi di gioco d'azzardo:

- giochi da casinò
- bingo
- macchine da gioco elettroniche,
- biglietti della lotteria
- biglietti gratta e vinci
- scommesse su giochi di carte
- scommesse su corse di cavalli
- altre scommesse sportive
- tombola e giochi simili
- gioco d'azzardo su Internet
- speculazione del mercato azionario

COSA VUOL DIRE AVERE PROBLEMI CON IL GIOCO D'AZZARDO

Il problema del gioco d'azzardo non riguarda solo la perdita di denaro. I problemi con il gioco possono influenzare l'intera vita personale di chi scommette e le vite delle persone ad esso vicine. Il gioco d'azzardo è un problema quando:

- intralcia il lavoro, lo studio o le altre attività
- danneggia la salute mentale o fisica
- arreca danni finanziari
- danneggia la reputazione
- causa problemi con la famiglia o con gli amici

Esistono diversi livelli di problemi con il gioco. Infatti, i problemi con il gioco possono variare da lievi a gravi:

- molte persone che giocano lo fanno in modo casuale per piacere senza alcun danno;
- i giocatori d'azzardo sociali giocano regolarmente, ma il gioco d'azzardo non viene prima della famiglia e del lavoro;
- persone che giocano troppo spesso e per questo hanno problemi nel lavoro, o con la famiglia e gli amici. Il loro gioco d'azzardo spesso causa problemi economici;
- per alcune persone, il gioco d'azzardo compromette seriamente ogni parte della loro vita

Punti importanti da ricordare:

- Non tutte le persone che giocano eccessivamente sono uguali, né lo sono i problemi che affrontano.
- Si trovano persone con problemi di gioco in tutte le fasce d'età, i gruppi di reddito, le culture e professioni.
- Alcune persone sviluppano problemi di gioco improvvisamente, altri dopo molti anni. Ci sono svariate ragioni per cui una persona può svilupparsi un problema con il gioco d'azzardo. Ad esempio, alcuni sviluppare problemi quando cercano di riconquistare il denaro che hanno perso, cercando di guadagnare denaro, o perché a loro piace l'eccitazione del gioco d'azzardo. Altri sperimentano uno stress nella loro vita e giocano d'azzardo per provare un senso di sollievo e per fuggire via dalle difficoltà e per ritagliarsi un tempo lontano dalle proprie preoccupazioni.
- Le persone che giocano spesso parlano di essere "nella zona", un posto dove loro sperimentano uno stato di separazione dalla vita di ogni giorno.

IL CICLO DEL PROBLEMA DEL GIOCO D'AZZARDO

Il ciclo del gioco (**Grafico 1**) d'azzardo problematico illustra un modello per comprendere il processo attraverso il quale funziona il problema con il gioco. Esso identifica lo schema di comportamenti e stati d'animo che sono presenti in chi può aver sviluppato un problema con il gioco d'azzardo. Il diagramma è spesso usato per aiutare a riassumere l'esperienza personale del gioco d'azzardo e può essere usato come strumento in un colloquio terapeutico, per aiutare l'individuo a identificare il comportamento del gioco e ciò che lo innesca. I membri della famiglia di chi gioca lo hanno trovato come un modello utile per aiutarli a capire il problema dell'esperienza del gioco.
Il desiderio di fuggire via può essere causato dallo stress, dalla solitudine, dalla noia, dalla depressione o da una gamma di stati emotivamente dolorosi. Il gioco d'azzardo è spesso un comportamento capace di cambiare lo stato dell'umore ed efficace nell'aiutare le persone a far fronte a sentimenti spiacevoli. Tuttavia, l'attività stessa del gioco può continuare a causare ulteriori sentimenti dolorosi e questo è il punto in cui il ciclo comincia. Per alcuni, il desiderio di vincere potrebbe essere l'elemento centrale che mantiene il

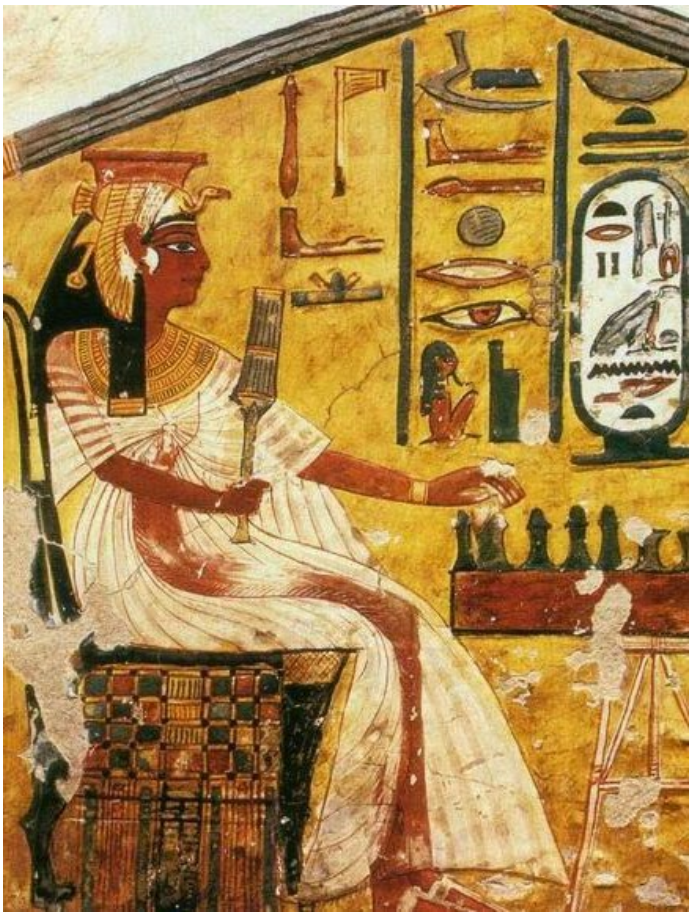
Grafico 1

comportamento del gioco d'azzardo. Spesso il vincere non è la principale forza trainante. Coloro che giocano d'azzardo in modo problematico dicono spesso che "essere in azione" è l'elemento che sostiene la loro abitudine a giocare d'azzardo. Alcune delle principali difficoltà sono sperimentate all'interno del distruttivo ciclo interiore dell'*inseguimento* in base al quale il giocatore tenta di recuperare le perdite di denaro nello stesso modo in cui sono state create, ossia continuando a giocare. Tale comportamento spesso porta a ulteriori perdite perché più a lungo si gioca più è probabile che si perda. Questo porta a ulteriore dolore emotivo e a crisi finanziarie. Quando le persone si trovano impantanate in questo ciclo tanto più persistono nell'essere "impegnate" in esso; la negazione, la disonestà, la segretezza e il senso di colpa (vergogna) sono strategie usate per difendersi e continuare a giocare d'azzardo. Molte persone (che hanno ricevuto un supporto) hanno scoperto che, identificando questo modello, sono diventate in grado di osservare il loro comportamento e iniziare a prendere provvedimenti per interrompere il ciclo. Questo non è facile e, come può ammettere chiunque altro coinvolto in questo problema di salute, può essere molto frustrante quando quelli meno informati sul problema gli chiedono "bene, perché non puoi semplicemente smettere?" Il problema del gioco d'azzardo è un disturbo psicologico simile a una dipendenza e, se fosse facile fermarlo, non ci sarebbe bisogno di questa guida o dell'aiuto di un professionista. Ancora più importante, ogni problema di gioco d'azzardo è specifico per un individuo e la sua famiglia. Ciò che potrebbe funzionare per una persona potrebbe non funzionare per un altro.

PERCHÉ ALCUNE PERSONE HANNO PROBLEMI DI GIOCO?

Il gioco d'azzardo è "un grande business" e fornisce all'industria del gioco d'azzardo somme ingenti in profitti ogni anno. È fortemente pubblicizzato e nel tempo è diventato culturalmente accettabile nelle nostre comunità. Le opportunità di scommettere sono ovunque. L'espansione nella tecnologia dei giochi d'azzardo ha creato molte nuove forme e attività di gioco. Di conseguenza è complicato per le persone comprendere appieno i reali rischi di rimanere coinvolte nel gioco. Alcune persone possono giocare senza avere problemi e vedono il gioco d'azzardo solo come un intrattenimento o un modo per trascorrere del tempo con gli amici. Esse sperano di vincere, ma non si aspettano di vincere, e di solito contengono le loro spese fissando un budget per il gioco e limitano il tempo trascorso in queste attività. La maggior parte delle persone che sviluppano problemi con il gioco hanno iniziato in questo modo. Le persone che presentano una dipendenza dal gioco spesso identificano anche altri motivi che hanno contribuito al loro problema, tra cui:

- speranza in una grande vittoria
- cercare di riconquistare il denaro perso
- l'eccitazione del rischio



- l'impulsività (agire senza pensare)
- cercare di sentirsi meglio con se stessi
- solitudine
- sfuggire ai problemi della vita
- alleviare il dolore fisico ed emotivo
- affrontare la depressione e l'ansia

Come la maggior parte delle persone non sono a conoscenza dei segnali che indicano che il gioco d'azzardo sta diventando un problema, molti sviluppano problemi di gioco senza capire cosa sta succedendo. Alcuni tipi di giochi d'azzardo causano più difficoltà di altri. In particolare, le macchine da gioco elettroniche sono state associate all'aumento dei rischi di restare "intrappolati" in una dipendenza dal gioco d'azzardo. Studi condotti su persone in trattamento per i problemi di gioco hanno dimostrato che l'80% ha sviluppato problemi con le macchine da gioco elettroniche. È stato ipotizzato che le macchine da gioco elettroniche siano particolarmente avvincenti a causa delle loro caratteristiche: frequenti piccole vittorie e la possibilità di vincite più grandi. Alcune peculiarità ambientali come la scarsa illuminazione dei luoghi, il rumore entusiasmante delle macchine e le loro luci brillanti, si sommano nel creare un'esperienza di distrazione dal "tempo reale". Alcune ricerche hanno dimostrato che le macchine sono progettate per celebrare le perdite come una vittoria, ad es. i suoni e le luci entrano in funzione anche quando vinci 1€ dopo averne spesi 2. Questo meccanismo è chiamato "perdita mascherata da vittoria". Questo tipo di caratteristiche, insieme ai "giri di gioco gratis", jackpot e la velocità del gioco, sono alcune delle caratteristiche con cui sono progettate le macchine e che incoraggiano la perdita di controllo quando giochi d'azzardo

FATTORI DI RISCHIO

A differenza di altri problemi di salute, il problema con il gioco d'azzardo non è ereditato geneticamente, né può essere predeterminato con un test. Tuttavia, ci sono alcuni fattori di rischio che possono contribuire a rendere una persona più vulnerabile allo sviluppo di un problema con il gioco. Una persona può essere più a rischio se:

- gioca regolarmente;
- ha avuto una grande vittoria all'inizio della sua carriera con il gioco d'azzardo;
- ha problemi di denaro;
- ha subito una perdita o ha vissuto un cambiamento recente, come ad esempio problemi relazionali, divorzio, perdita del lavoro, pensionamento o la morte di una persona cara;
- è il gioco d'azzardo il mezzo con cui far fronte a problemi di salute e/o al dolore fisico;
- spesso si sente solo;
- ha pochi interessi e hobby, o sente la propria vita priva di una direzione;
- si sente spesso annoiato, corre rischi o fa azioni senza pensare;
- usa il gioco d'azzardo, l'alcol o altri farmaci per far fronte a emozioni o eventi spiacevoli;
- spesso si sente depresso o ansioso;
- è stato abusato o traumatizzato;
- ha (o ha avuto) problemi con l'alcol o con la droga, o per uno scarso controllo sulle le spese;
- è in una famiglia in cui qualcuno ha avuto problemi con alcol o con altre droghe o con il gioco d'azzardo;
- pensa di avere un sistema o una strategia di gioco in grado di aumentare le sue probabilità di vincere.

Più elementi di rischio in questa lista ti riguardano, più attenzione devi fare verso la pratica del gioco d'azzardo.

SEGNI CHE IL GIOCO D'AZZARDO È UN PROBLEMA

I familiari spesso trovano molto difficile accorgersi se c'è o meno un problema di gioco in un membro della famiglia. Spesso è solo quando arriva una crisi, come una debito non pagato, un problema di salute o problemi a lavoro, che la famiglia diventa consapevole della dipendenza. Questo è, quindi, un doppio colpo. Dal momento che stai leggendo questo libro, probabilmente sei già preoccupato che il gioco d'azzardo potrebbe danneggiare la tua famiglia. Fidati delle tue sensazioni. Le famiglie spesso sanno che qualcosa non va, anche se non c'è una precisa consapevolezza di cosa sia. Sfortunatamente, parte della comune esperienza dell'avere un problema con il gioco, è la negazione del problema: questo aspetto è una parte normale del problema, presente nel circolo vizioso della dipendenza dal gioco, e rappresenta un elemento di frustrazione per le famiglie. Ciò rende meno probabile che la persona dipendente sia in grado di affrontare il problema da sola o di aprirsi completamente con la propria famiglia. Può nascondere o mentire quando le si chiede dove è stata o che fine ha fatto il denaro. Tutto questo rende difficile l'identificazione da parte dei famigliari del problema con il gioco d'azzardo. Ecco alcuni elementi comuni che segnalano un problema con il gioco. Più indizi vedi, più è probabile che il gioco d'azzardo sia un problema.

Indizi riguardanti il denaro

- sottrazione di denaro da casa o da conti bancari;
- il tuo familiare è reticente e di cattivo umore sull'argomento "denaro";
- vengono nascosti i movimenti bancari e gli estratti conto della banca;
- la persona prende in prestito denaro attraverso carte di credito, prestiti bancari o da famigliari e amici;
- le bollette si accumulano, ci si dimentica dei pagamenti e i creditori si fanno sentire;
- premi pensionistici e assicurativi vengono incassati o non vengono effettuati pagamenti relativi ad essi;
- gli oggetti di valore scompaiono da casa e poi riappaiono;
- il tuo familiare svolge lavori extra, ma non si vedono soldi extra;
- la persona è sempre a corto di denaro;
- la persona manipola il denaro per giocare o pagare debiti;

Indizi riguardanti la vita emotiva

Il tuo familiare:

- si ritira da familiari e amici;
- sembra ansioso o lontano, o ha difficoltà a fare attenzione;
- ha sbalzi d'umore e scoppi improvvisi di rabbia;
- a volte si sente improvvisamente bene (quando la persona sta vincendo);
- lamenta noia o irrequietezza;
- è depresso e/o manifesta idee suicidarie.

Indizi relativi al tempo
Il tuo familiare:
- è spesso in ritardo al lavoro o a scuola;
- si assenta per periodi di tempo inspiegabili.

Cambiamenti relativi al comportamento
Il tuo familiare:
- smette di fare le cose che amava fare;
- modifica le abitudini del sonno, alimentari o sessuali;
- non si comporta come dice di volersi comportare e poi si scusa;
- non si cura di se stesso, o ignora gli impegni lavorativi, scolastici o familiari;
- usa alcol o altre droghe più spesso;
- non si prende cura dei bambini;
- si assenta negli eventi familiari;
- pensa e parla del gioco d'azzardo tutto il tempo;
- cambia il giro delle amicizie (in particolare per gli adolescenti);
- ha più problemi di salute o di stress (ad es. mal di testa, problemi di stomaco e intestino);
- dice bugie sul gioco d'azzardo;
- non vuole spendere denaro tranne che per il gioco d'azzardo;
- imbroglia o ruba denaro per giocare d'azzardo o pagare i debiti;
- ha conflitti di denaro con altre persone;
- ha problemi legali sul gioco d'azzardo.

PERCHÉ CHI GIOCA NON PUÒ SEMPLICEMENTE FERMARSI?

La maggior parte delle persone con problemi con il gioco perde lentamente il controllo su quanto tempo e denaro spende nel gioco d'azzardo. Alcuni si concentrano solo sul gioco e ignorano le altre responsabilità e i possibili danni causati dalla loro dipendenza. Altri funzionano bene nelle altre aree della loro vita ma hanno occasionali periodi di gioco eccessivo che, comunque, hanno effetti dannosi. Alcuni persone che giocano eccessivamente non riescono a collegare i problemi presenti nella loro vita al gioco d'azzardo. Altri hanno provato a smettere o a fermarsi prima di cadere in balìa della dipendenza, ma hanno fallito. Di conseguenza si sentono irritabili e sconvolti ogni volta che provano a cambiare questa loro abitudine. La maggior parte delle persone che gioca eccessivamente ha sentimenti contrastanti sul gioco d'azzardo. Sanno che stanno causando problemi alle persone che amano. Possono, per questo, diventare ansiosi e infelici e, spesso, odiano se stessi. Ma la voglia di giocare è troppo forte per resistere. Sentono di non poter rinunciare a tutto il tempo, il denaro e le emozioni che hanno investito nel gioco d'azzardo. Non possono accettare che non ce la faranno mai a riconquistare ciò che hanno perso. Altre persone promettono di smettere ma non possono. Essi temono che i loro cari li scoprano. Questo li porta più profondamente a nascondere i debiti contratti. Continuano a sperare che una grande vittoria metterà fine ai loro problemi. Il primo passo per le persone con

problemi di gioco è quello di rinunciare alle loro perdite e alla speranza in una grande vincita. Solo allora possono iniziare a riprendere il controllo sul loro giocare d'azzardo e sulle loro vite. Molte persone che hanno affrontato il problema con il gioco d'azzardo testimoniano di aver trovato un sollievo enorme nel trovare una persona di supporto a cui parlare del problema, dal momento che proprio il cercare di nascondere la dipendenza assorbiva loro una grande energia.

IMPATTO SULLE FAMIGLIE

Probabilmente sai già quanto il gioco d'azzardo può ferire una famiglia. Una famiglia potrebbe essere colpita in diversi modi. I problemi di uno dei suoi membri con il gioco possono essere tenuti nascosti a lungo, così molte famiglie rimangono scioccate quando apprendono quanto denaro è stato perso. Alcune relazioni di coppia non sopravvivono al problema del gioco d'azzardo. Altre famiglie, invece, lottano contro questa difficoltà e i rapporti tra i membri diventano più forti. Le persone possono uscire dal tunnel del problema con il gioco d'azzardo, ma ciò richiede il tempo e la pazienza di lavorare sui problemi che la dipendenza crea. Non prendere, quindi, decisioni importanti in merito alla tua relazione mentre sei sotto stress. Prenditi del tempo per riflettere e comprendere i sentimenti e le esigenze di tutta la famiglia. Ricorrere a una consulenza può aiutarti ad esplorare le diverse opzioni e decidere cosa funzionerà meglio per te e la tua famiglia.
I problemi del gioco d'azzardo danneggiano le famiglie in molti modi:

Problemi di denaro: quando in una famiglia si scopre quanto dei risparmi e proprietà sono andati perduti, possono sentirsi spaventati, arrabbiati e traditi.

Problemi emotivi e di isolamento: i problemi con il gioco d'azzardo causano forti sentimenti nei membri della famiglia, il che rende più difficile risolvere le difficoltà. Molti partner di persone con una dipendenza dal gioco d'azzardo non vogliono essere emotivamente o fisicamente vicini alla persona che le ha ferite. I membri della familia possono evitare le altre persone perché si vergognano del problema. Questo rende difficile ottenere amore e sostegno.

Problemi di salute fisica e mentale: lo stress per le difficoltà legate al gioco a volte causano problemi di salute sia alla persona che gioca sia ai famigliari. Questo può includere ansia, depressione e problemi legati allo stress come insonnia, ulcera, problemi intestinali, mal di testa e dolori muscolari.

Burnout: molte famiglie sotto stress sviluppano problemi di gestione. Un membro della famiglia può provare a mantenere le cose sotto controllo assumendosi più compiti e responsabilità. Ciò può portare al burnout (esaurimento). Può così capitare che i membri della famiglia dimentichino di prendersi cura di sé o di "coltivare" aspetti piacevoli nella propria vita.

Abuso fisico ed emotivo: nella famiglia la violenza è più frequente quando questa si trova ad attraversare una crisi. I problemi di gioco possono portare a problemi fisici o di abuso emotivo sul partner, su un genitore anziano o un figlio. Se questo sta accadendo nella tua famiglia, chiedi subito aiuto.

EFFETTI SUI FIGLI

I figli sono solitamente consapevoli che i propri genitori stanno attraversando un periodo di stress e di preoccupazioni. I figli possono anche risentire degli effetti che il problema del gioco d'azzardo ha sulla vita e sulle relazioni dei loro genitori. I figli rispondono in modo diverso a questi problemi a secondo del proprio carattere ed età. Quando un genitore ha un problema con il gioco d'azzardo, i figli possono sentirsi abbandonati, depressi e arrabbiato. Possono credere che siano stati loro a causare il problema e che se sono buoni, il problema scomparirà. I figli possono pensare che devono prendersi cura loro dei genitori. Potrebbero smettere di fidarsi di un genitore che fa promesse e poi non le mantiene. Alcuni figli potrebbero provare a distogliere l'attenzione del genitore dal problema del gioco d'azzardo manifestando un comportamento anomalo. Ci sono alcune prove che suggeriscono che i figli di genitori che hanno problemi con il gioco d'azzardo sono a maggior rischio di abuso di alcol, droghe o di ricorrere essi stessi al gioco d'azzardo in età più precoce rispetto ad altri bambini. Alcuni degli effetti più immediati sui figli possono includere:

- essere ansioso, depresso, arrabbiato
- rifiuto di andare a scuola
- scarso rendimento scolastico
- isolamento sociale e ritiro dalle attività
- preoccuparsi delle preoccupazioni dei genitori
- cambiamenti nella salute fisica
- cambiamenti nelle abitudini del sonno
- cambiamenti nel comportamento abituale

I figli possono anche sperimentare un profondo senso di perdita. Questa perdita può essere quella di un genitore che è assente per lunghi periodi a causa del gioco; la perdita di sicurezza, di fiducia per il fatto di sentirsi troppo sintonizzati e vicini a un genitore quando questo è preoccupato per il gioco d'azzardo o sta cercando di nasconderlo. Potrebbero avvertire la perdita della familiarità che avevano una volta con un genitore. I bambini vivono anche sentimenti di perdita che nascono con le difficoltà finanziarie. Sanno che ci sono meno soldi per acquistare cibo e vestiti, o per fare gite con la famiglia, attività ed escursioni scolastiche. Se il gioco d'azzardo sta iniziando a causare problemi a casa è generalmente una buona idea mostrarlo apertamente e far sapere ai figli che gli adulti di casa stanno cercando di sistemare le cose e che non si devono dare la colpa per la situazione. Questo permette ai figli di sapere che non devono sentirsi responsabili per i loro genitori. Se stai cercando un aiuto attraverso una consulenza, potrebbe essere una buona idea prendere in considerazione il supporto psicologico anche per i tuoi figli.

Grafico 2

EFFETTI SUI PARTNER

Come partner di qualcuno alle prese con le conseguenze del problema con il gioco d'azzardo puoi trovarti a fare un difficile percorso personale attraverso fasi come la negazione del problema, la tristezza, la rabbia, il sentimento di perdita, l'auto-rimprovero e, infine, l'accettazione della difficoltà e la guarigione. È un percorso intrapreso da molti, spesso in una condizione di isolamento e a volte senza il riconoscimento da parte degli altri membri della famiglia, degli amici o, persino, senza il supporto di servizi pubblici. Può sembrare che tutta l'enfasi sia posta sul "problema del giocatore d'azzardo" e a volte tu potresti sentirti solo e "come in una gabbia" anche quando il tuo partner potrebbe cercare assistenza attraverso la consulenza o altri servizi di supporto. A volte potresti sentirti come se i tuoi stessi problemi venissero ignorati. Il grafico successivo fornisce una panoramica di molti dei sintomi comunemente sperimentati dai partner di persone che giocano in modo problematico. Gli effetti sui partner di una simile situazione sono riassumibili nella negazione, stress ed esaurimento (**vedi grafico 2**).
La negazione può essere un forte meccanismo di difesa per i partner ed è spesso accompagnata da:

- preoccupazioni occasionali
- stare zitti
- mantenere i dubbi dentro di te
- creare scuse per il giocatore
- pensare che il gioco d'azzardo sia "solo una fase di transizione "
- accettare l'aumento della spesa
- iniziare a non mettere in discussione le fatture non pagate
- essere facilmente rassicurati dal partner giocatore
- essere frustrati da inspiegabili crisi finanziarie e, allo stesso tempo, continuare a dare credito al giocatore d'azzardo "partecipando" così all'inganno

I sintomi dello stress nel partner del giocatore includono:

- lamenti a causa della diminuzione di denaro
- sentirsi respinti dal giocatore
- tentativi di controllare il comportamento del giocatore
- porre richieste di ogni tipo a giocatore d'azzardo
- evitamento di famigliari e amici
- sentirsi isolati e avere la percezione che nessuno può essere di aiuto
- continuare a giustificare il giocatore

I segnali più comuni di esaurimento includono:

- sentirsi sempre più preoccupati e confusi
- sviluppare intensi risentimenti
- compromissione della capacità di pensare in maniera lucida
- sentimenti di rabbia crescente
- sentirsi incapaci di agire
- dubitare della propria sanità mentale
- sperimentare panico e/o sensazioni di ansia
- frequente presenza di malattie legate allo stress

Come partner di una persona che gioca d'azzardo in modo problematico si può finire per soffrire anche di

problemi di salute. Potrebbe essere necessario affrontare anche i problemi relativi alla fiducia danneggiata all'interno della relazione ed è necessario proteggere la propria sicurezza. Cerca per te stesso l'aiuto di professionista in grado di fornirti l'opportunità di cambiare, non solo in aspetti che ti riguardano ma anche rispetto alla situazione generale. Anche se il tuo partner si trova ancora nella fase del rifiuto del suo problema, tu comunque puoi fare qualcosa per te stesso.

COME POSSO CONVINCERE LA PERSONA SMETTERE DI GIOCARE?

È praticamente impossibile controllare le azioni di un altro. Mentre la rabbia, la paura e la vergogna possono essere una normale reazione alla scoperta del problema con il gioco d'azzardo, le minacce o le punizioni verso chi gioca possono fare più male che bene. Questa mancanza di controllo può essere frustrante per le famiglie ma tu puoi ancora svolgere un ruolo importante nell'incoraggiare una modifica del comportamento nel partner giocatore.
Molte persone con problemi di gioco sono state in grado per trasformare le loro vite grazie al supporto che hanno ricevuto dalle loro famiglie. Varie ricerche dimostrano che spesso le persone dipendenti dal gioco fanno i primi passi per ottenere un aiuto perché diventano consapevoli di quanto il gioco d'azzardo stia danneggiando la propria famiglia. È, quindi, importante comunicare al membro della tua famiglia con problemi di gioco come la sua dipendenza influisce su di te. Anche se a volte è difficile, affrontare questi temi in modo calmo e positivo permette di avere un impatto maggiore sull'altro. Le famiglie sono un potente agente per il cambiamento. Fare dei cambiamenti positivi nella tua vita attraverso il sostegno esterno, può aiutare la persona dipendente a capire che anche lei può cambiare. Potresti sentirsi profondamente arrabbiato o ferito, e questo può rendere più difficile supportare la persona che ti sta causando così tanto dolore. La consulenza psicologica professionale può aiutarti a fare ordine nei tuoi pensieri e sentimenti, e a prendere in considerazione tutte le opzioni del caso. Questo può essere un passo importante per aiutare la famiglia a guarire.

IN CHE MODO LE FAMIGLIE POSSONO AIUTARE UN MEMBRO CON PROBLEMI DI GIOCO

Le famiglie sono sistemi essenziali per il supporto umano e, come in altri aspetti della vita, quando un membro è colpito da un problema di salute, gli altri famigliari ne sono coinvolti. Questo vale anche per il problema con il gioco d'azzardo. Tutti i membri della famiglia e, talvolta anche la famiglia estesa e gli amici, possono riceverne un impatto negativo. L'aspetto positivo è che con strumenti come l'informazione, l'educazione e il supporto, le famiglie e gli amici possono essere una fonte di cambiamento positivo. Ogni famiglia è diversa e ha le sue idee relativamente a ciò che aiuterà la persona a cambiare. Ecco alcuni suggerimenti che hanno aiutato molte famiglie. Possono aiutarti a sostenere la persona con un problema di gioco d'azzardo e a ripristinare un equilibrio salutare all'interno della famiglia.

Modi puoi aiutare:

- comprendere le fasi del cambiamento (vedi pagina seguente) e lavorare tenendone conto;
- ricorda alla persona che gioca che la sua dipendenza danneggia te e la famiglia (tieni a mente che, probabilmente, in passato per dire ciò hai urlato e questo non aiuta nessuno, quindi fallo quando non sei arrabbiato. È importante che quando affronti questi temi tu stia calmo);
- non accettare scuse dalla persona che gioca, e non proteggerla dalle sue azioni;
- prenditi cura di te stesso e fai in modo che la tua vita torni in una condizione di equilibrio;
- rimetti ordine nelle tue finanze;
- ripristina la fiducia;
- chiedi e ottieni aiuto.

LE FASI DEL CAMBIAMENTO

Molto spesso i membri della famiglia e gli amici sono pronti a cambiare il loro comportamento nei confronti del gioco d'azzardo, mentre la persona che gioca non lo è. Questo può portare a conflitti e stress per tutti i soggetti coinvolti. Può essere utile sapere che una persona in lotta con qualsiasi tipo di dipendenza passa attraverso un certo numero di "fasi di cambiamento" e, all'interno di questo processo, ci possono essere dei compiti da svolgere che possono essere molto ardui per un membro della famiglia. È importante sapere come lavorare con queste "fasi di cambiamento" e come rispondere o trattare alcune delle tue paure in ognuna di queste fasi. Gli "sbandamenti" per la persona con il problema del gioco d'azzardo possono essere una parte normale del recupero completo e possono fornire importanti opportunità di apprendimento su come costruire ulteriori strategie per il cambiamento. Ma sapere questo è importante anche per costruire per te protezioni emotive e finanziarie. Una consulenza sul problema del gioco d'azzardo può aiutarti a capire le fasi del cambiamento e supportarti nei tuoi dubbi. È

utile a identificare dove si trovi la persona all'interno del processo di cambiamento con il problema del gioco d'azzardo. Questo ti aiuterà a decidere come comportarti con essa. Per molti il cambiamento non accade tutto in una volta, ma è un processo graduale. La **Scheda 8** contiene le idee che possono esserti utili in questo percorso.

AFFRONTARE I PROBLEMI DI DENARO

I problemi di denaro potrebbero causare stress per la tua famiglia. La persona con un problema di gioco va messa nella condizione di essere parte responsabile nell'aiutare a risolvere queste difficoltà. Se la persona è disposta, è meglio continuare a lavorare insieme a lei sul problema. Ad esempio, l'accesso al denaro o la possibilità di avere un credito sono spesso fattori scatenanti il gioco d'azzardo.
Puoi aiutare la persona con problemi limitando la quantità di denaro che può avere a disposizione. Se la persona si sta impegnando per cambiare, puoi farlo lavorare insieme a te nel:

- fare un bilancio familiare
- monitorare attentamente e apertamente tutte le spese familiari
- condividere con tutti i membri un registro di cassa familiare e le ricevute delle spese
- concordare quanto contante e/o credito la persona dovrebbe avere

Ecco alcuni suggerimenti per trattare con il denaro:

- pensa attentamente alle tue finanze prima di assumere ulteriori debiti;
- se dai del denaro per pagare le bollette, non consegnarlo direttamente alla persona. Questo potrebbe rappresentare una tentazione a tornare a giocare d'azzardo. Invece, occupati tu del pagamento delle bollette;
- offriti di andare con la persona dai consulenti a cui si è rivolta;

SCHEDA 8

FASE DEL CAMBIMENTO	COSA PUOI FARE
Pre-consapevolezza: la persona non si rende conto che c'è un problema con il gioco	• Discuti con il giocatore di come il comportamento relativo al gioco d'azzardo ha un impatto su di te. Bisogna essere preparati a questo poiché la persona potrebbe non essere disposta a smettere. • Concentrati sul prendersi cura di te stesso e a non andare oltre i limiti del comportamento accettabile • Proteggi i beni e il reddito della tua famiglia
Consapevolezza: la persona sta iniziando a considerare la necessità di cambiare. Però, non è ancora sicura di voler cambiare.	Parlare con la persona che gioca dell'impatto della sua dipendenza. Puoi intavolare una conversazione sul possibile cambiamento, ma fai attenzione a non essere troppo pressante. Infatti, per quanto il cambiamento possa sembrare allettante, se sei troppo opprimente potresti allontanarne l'idea.
Determinazione: la persona è aperta al cambiamento e disposta a cercare quali risorse sono disponibili per apportare tali modifiche	• Permetti alla persona di ricercare quale assistenza è disponibile. • Fornisci incoraggiamento e offri supporto
Azione: la persona fa attivamente dei cambiamenti, per esempio, smettendo o diminuendo con il gioco d'azzardo	Chiedi alla persona quale supporto vorrebbero da te. Impara a conoscere il limite di quanto puoi aiutare chi sta provando a smettere di giocare e imposta su tali "limiti" la tua azione.
Mantenimento: la persona è stata in grado di mantenere il cambiamento di comportamento per un significativo periodo di tempo	Alcuni possono provare sollievo e felicità a questo punto del percorso. Altri possono provare rabbia e dolore residui. Se ti senti a tuo agio, puoi parlare alla persona dei tuoi sentimenti o puoi cercare per te un aiuto professionale
Sbandamenti e ricadute: la persona ricade nel comportamento del gioco d'azzardo. Questo potrebbe essere un semplice "scivolone" o un ritorno ai precedenti livelli di gioco d'azzardo	Cerca di capire a che punto del percorso si trova la persona in modo da poter scegliere un risposta appropriata. Impara a riconoscere che gli "scivoloni" e le recidive sono una parte normale del processo di cambiamento.

- imposta un budget familiare realistico in modo che la persona non senta il bisogno di giocare per risolvere i problemi economici;
- chiedi l'aiuto di un consulente finanziario, di un direttore di banca o di un avvocato prima di prendere decisioni riguardanti prestiti o finanziamenti;
- individua, nel breve termine, una persona responsabile e fidata per gestire i soldi della persona con dipendenza dal gioco;
- pianifica insieme alla persona come limitare l'accesso al denaro, fino a quando il problema del gioco d'azzardo non sia sotto controllo.

Anche se la persona che gioca non manifesta cooperazione in queste strategie, hai comunque il diritto di proteggere i soldi della tua famiglia.

SUGGERIMENTI PER PROTEGGERE I TUOI SOLDI

Ecco alcuni modi per proteggere il denaro della tua famiglia quando c'è un problema con il gioco:

- utilizza una consulenza legale per conoscere i tuoi diritti e sapere quali passi legali fare in tua difesa.
- apri un conto bancario separato
- metti gli oggetti di valore in un deposito di sicurezza
- investi i risparmi in obbligazioni a cui non è possibile accedere facilmente
- chiedi alla banca di limitare il credito o di non concederlo
- se la persona che gioca è disponibile, chiedi il sostegno di un tutore legale per amministrare i beni
- paga tu tutte le bollette
- togli il tuo nome dalle carte di credito condivise e dai conti bancari
- annulla eventuali scoperti sui conti bancari
- non condividere i tuoi PIN di accesso ai conti, non lasciare carte di credito e soldi in giro
- organizzare il pagamento dello stipendio o della pensione direttamente sul tuo conto bancario
- avverti familiari, amici e colleghi di lavoro di non prestare i soldi

Il primo passo è valutare la tua situazione finanziaria. Quanto denaro è stato perso? Quali debiti sono condivisi e quali appartengono solo alla persona che gioca? Questo passo può essere emotivamente difficile. Se hai molti debiti, o se sei infastidito dai creditori, consulta un consulente finanziario. Un consulente finanziario può aiutarti a gestire il tuo debito e a impostare un bilancio familiare.

PRENDERSI CURA DELLE RELAZIONI FAMILIARI

I problemi con il gioco possono rendere molto difficili i rapporti. Una generale conseguenza riguarda la rottura della fiducia tra i membri della famiglia e questo a sua volta può influenzare altre aree dei rapporti. Per ritornare a avere relazioni sane, è importante ripristinare la fiducia tra i membri della famiglia. Anche

se questo può sembrarti impossibile ora, nel tempo e con il supporto di consulenti, è possibile passare dall'avere un problema con il gioco e sviluppare, persino, una maggiore fiducia. Anche se non tutte le relazioni sopravvivono al problema del gioco d'azzardo, alcune famiglie trovano il modo di lavorare insieme sulle difficoltà e possono, così, rendere le relazioni più solide. La consulenza di coppia e familiare può aiutare la tua famiglia a rimettersi in carreggiata. Per aiutare a ripristinare la fiducia, puoi anche:

- identificare i modi in cui ti fidi ancora della persona;
- incoraggiare la persona ad essere onesta sulla sua dipendenza e ad accettare cosa tu provi a proposito;
- premiare l'onestà della persona con comprensione, supporto e aiuto nella risoluzione dei problemi;
- chiedere alla persona di alleviare le tue preoccupazioni. Ad esempio, se hai paura che il tuo partner stia giocando invece di lavorare, chiedi se tu a volte può telefonargli per "annullare" le tue paure;
- incoraggiare la persona a svolgere un po'di "incombenze" famigliari. Sii positivo quando ciò avviene;
- una volta alla settimana, parla con il partner delle ferite passate o delle tue preoccupazioni per il futuro. Sii onesto sui tuoi sentimenti. Quindi, per il resto della settimana, prenditi cura del presente;
- prenditi del tempo per divertirvi insieme, senza parlare dei problemi di gioco;
- ricorda che ci vuole tempo per ripristinare la tua fiducia;
- se hai bisogno di più tempo per parlare dei tuoi sentimenti feriti e della tua rabbia, considera l'idea di andare ad un gruppo di supporto o da un consulente

MUOVERSI SU ... UNA QUESTIONE DI FIDUCIA

Come sappiamo, il problema del gioco d'azzardo può influenzare la famiglia in tanti modi, emotivamente, finanziariamente, socialmente e anche fisicamente. Ottenere un supporto per tutti i membri della famiglia che hanno dovuto sopportare l'impatto del problema del gioco d'azzardo, può essere una grande fonte di forza e di incoraggiamento, oltre che rappresentare un trattamento del problema efficace e un'opportunità per apprendere nuove abilità. I partner di giocatori problematici spesso trovare che l'esperienza determinata dalla crisi a causa del gioco d'azzardo ha creato difficoltà e un profondo cambiamento nei propri valori famigliari e nelle relazioni. Uno degli aspetti più importanti ad essere influenzato negativamente è la fiducia all'interno del rapporto di coppia. Spesso il partner del giocatore avrà sperimentato una serie di bugie e di inganni da parte dell'altro partner giocatore. Questo ha fatto sì che, a volte, fosse impossibile sapere quale era la realtà delle cose e ora, quando il giocatore è in fase di recupero, il partner ha bisogno di ri-modificare profondamente il proprio pensiero per favorire il processo di cambiamento che sta avendo luogo. Le dinamiche del rapporto di coppia possono avere una grande influenza sul giocatore in fase di recupero e, per certi versi, si può dire che anche il suo partner è in una condizione di "recupero", dato che il gioco d'azzardo ha un impatto su tutto il sistema familiare. Gran parte del nostro senso dei valori nell'area della fiducia nelle relazioni è costruita su un approccio "bianco o nero": o ci si fida di qualcuno o non ci si fida. Tuttavia, se guardiamo più da vicino la nozione di fiducia nelle relazioni è possibile accorgersi che ci sono molte altre aree di "grigio" e questo approccio, piuttosto che quello "tutto o niente", può consentire a molte persone di sperimentare un continuum di fiducia nelle loro relazioni in base alla loro conoscenza ed esperienza di quella relazione. Ad esempio, posso sapere che il mio il partner tende a non "ricordarsi" delle responsabilità amministrative familiari; sicuramente non lo fa apposta, ma questo per me è un dato assodato, basato sulla mia esperienza di lui. Ci sono quindi alcune aree della nostra relazione in cui non posso dipendere da lui a causa della sua "memoria (si potrebbe dire che non mi fido di lui). Ma è, tuttavia, una questione di situazioni. Infatti, ad esempio, nel ricordarsi di prendere i bambini a scuola potrei dire che mi fido del mio partner al 100% perché non si scorderebbe mai di farlo. Tuttavia sul fatto che lui si ricordi, per esempio, di fare una telefonata ad un operaio per fare dei lavori in casa, direi che mi fiderei della sua memoria al 50% e questa mia valutazione è basata su esperienze passate, sulle circostanze e sul tipo di incombenza che deve essere assolta.

Quindi, come puoi vedere, la fiducia è qualcosa di variabile e non è necessariamente qualcosa che funziona "tutto o nulla". Non c'è dubbio che la fiducia in una relazione è un aspetto significativo per lavorare insieme e costruire sicurezza. Dunque, la situazione è molto difficile quando un partner ha, apparentemente, minato questi valori importanti. Tuttavia, per continuare ad andare avanti e cercare di superare le conseguenze del problema del gioco d'azzardo, è importante che si provi a lavorare nella direzione di consentire alla fiducia di crescere di nuovo. Un approccio che molte coppie usato in tal senso è il seguente.

Se il giocatore smette di giocare, merita una certa dose di credito come del resto anche tutta la famiglia che ha vissuto l'esperienza del recupero. Per prima cosa, permetti alla tua famiglia di festeggiare e apprezzare questi risultati prima di affrontare le ulteriori sfide che un tale cambiamento porterà. Ora hai il possibilità di avere cura e di ricostruire la tua famiglia e riparare ai danni causati dalla perdita di denaro, dalla perdita di tempo non trascorso insieme e dalla perdita della fiducia di base e del sostegno reciproco. Esistono alcuni passi che puoi compiere per cercare di ricostruire quella fiducia andata in pezzi:

- riconoscere quanto è stata profondamente importante la violazione della fiducia nella tua relazione
- sii consapevole delle emozioni che sono state provate come risultato di questa perdita di fiducia (ad esempio, tristezza, rabbia)
- prendi in considerazione varie aree della tua relazione in cui c'era fiducia
- usa un diario per scrivere le tue idee e calcolare le percentuali della fiducia così come ti verrà spiegato più avanti.

Quindi compila la tabella seguente per valutare lo stato della tua fiducia nelle varie aree. Sono indicate sei aree ma puoi aggiungerne altre a cui l'esercizio si può applicare. In ogni cella della tabella, inserisci la percentuale della fiducia che hai per la persona in quell'area. La colonna "fiducia storica" è la percentuale con cui ti sei fidato di quella persona durante il corso della tua relazione, prima del sviluppo del problema del gioco d'azzardo. Dopo aver completato il lavoro in tutte le caselle puoi vedere dove la tua fiducia è "andata in

pezzi" e dove ancora rimane forte.
Anche se la tua famiglia ha già ha resistito alle tempeste del gioco d'azzardo problematico, c'è ancora molto lavoro da fare. Puoi ancora trovarti a lottare con sentimenti di tristezza, rabbia, vergogna e la risoluzione di questi sentimenti deve aver luogo per consentire il ripristino della fiducia. Un ostacolo comune per le persone quando affrontano questa fase del cambiamento è che potrebbero esserci diverse aspettative su quanto tempo tale processo potrebbe richiedere. Alle estremità di questo continuum di aspettative troviamo da una parte la persona che ha violato la fiducia che potrebbe pensare che le sue scuse sincere dovrebbero essere sufficienti a sistemare tutto; dall'altra parte c'è, invece, il partner che ha subito la violazione della fiducia che potrebbe pensare sia necessario un periodo più lungo di "pentimento" per ripristinare la fiducia nelle varie aree della relazione. Nessuna di queste due posizioni è in grado di condurre a un esito positivo nel processo di ricostruzione. Quindi che fare? Potrebbe essere utile che la persona che ha violato la fiducia fornisca quelle rassicurazione di cui l'altra persona ha bisogno, ma può anche ragionevolmente cercare di aumentare la fiducia con comportamenti attivi; cosa questa che comporterebbe la diminuzione del bisogno di rassicurazione. Come criterio generale, un anno circa potrebbe essere previsto come tempo ragionevole per aspettarsi alcuni cambiamenti della fiducia nelle varie aree della vita di coppia.

SCHEDA 9

Area	Fiducia attuale	Fiducia storica	Livello minimo accettabile di fiducia	Livello di fiducia atteso
Lavoro				
Cura dei figli				
Segreti familiari				
Denaro				
Supporto emotivo				
Sessualità				
Altro…….				

Centro di Ascolto Psicologico

CENTRO DI ASCOLTO PSICOLOGICO

V.le Giulio Cesare 78, 00192 - Roma

Dal lunedì al venerdì 9-19
0637716305

Sabato e domenica
3661951025

Servizio di consulenza psicologica
2 incontri gratuiti

Percorsi di psicoterapia e sostegno psicologico a costi sociali e sostenibili

www.centroascoltopsicologico.it

Scarica gratis le mini guide self help psicologico su:
AUTOSTIMA - DEPRESSIONE - INSICUREZZA
RESILIENZA - OSSESSIONI E COMPULSIONI
ANSIA - CHI È LO PSICOLOGO

LUDOPATIA: COSA È, COSA FARE è una una mini guida self help suddivisa in due parti. La prima rivolta ai **giocatori** e propone un percorso di autoconoscenza del problema, insieme a una serie di “esercizi” per guidare la persona a “liberarsi da questa dipendenza. La seconda parte è dedicata ai **famigliari del giocatore**, per aiutarli a conoscere più da vicino questa problematica e a individuare i giusti comportamenti per aiutare il giocatore e per tutelare i propri interessi.

CAP - Centro di ascolto psicologico è una struttura che si propone di diffondere una corretta informazione psicologica di base. Opera nel settore della prevenzione e cura del disagio psicologico, favorendo l’accesso alla consulenza psicologica e alla psicoterapia.

www.centroascoltopsicologico.it
www.facebook.com/centroascoltopsicologico/
www.instagram.com/centrodiascoltopsicologico/