



**REGIONE CALABRIA**  
**AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE**  
**DI VIBO VALENTIA**

Via Dante Alighieri 89900 Vibo Valentia - P.I. 02866420793

---

**Distretto Sanitario di Vibo Valentia**  
Struttura Semplice a Valenza Dipartimentale  
Ser. T.

### **Il gioco d'azzardo può diventare un problema**

---

*Se si intrattiene una regolare attività di gioco, le probabilità di sviluppare un problema di dipendenza sono più alte di quelle di ottenere una grande vincita. Più una persona gioca, più alto è il rischio che sviluppi un problema di gioco.*

#### **Che tipo di giocatore sei?**

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

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

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

### **Come posso evitare che il gioco d'azzardo diventi un problema**

---

#### **Le buone regole**

##### **Prima di metterti a giocare**

- **Accantona una somma di denaro da spendere in divertimenti** – Gioca solo la somma destinata al divertimento, smetti di giocare quando hai speso quel denaro.
- **Poniti dei limiti di tempo e di denaro.**
- **Non giocare quando hai debiti urgenti e non prendere in prestito denaro per giocare** - Le pressioni finanziarie possono condurti a un irrazionale e disperato desiderio di spendere di più nella speranza di alleviare il debito.

- **Non giocare quando stai vivendo una situazione di stress emotivo** - Lo stress e il desiderio di liberarsi da questa sensazione negativa, può indurti a spendere somme più alte di quanto hai programmato. Sii consapevole di quali sensazioni o situazioni ti mettono a rischio di gioco eccessivo.

- **Fai in modo che il gioco sia solo una parte delle tue attività ricreative e dei tuoi interessi.**

#### **Quando sei nei luoghi di gioco**

- **Non rincorrere le perdite** - Accetta che il denaro speso è ormai perso.
- **Poniti dei limiti e stabilisci un budget** – Decidi quanti soldi vuoi spendere nel gioco ogni settimana. Pensa a questi soldi come a una spesa per divertirti, e non a un investimento per vincere.
- **Non credere a portafortuna, giorni fortunati o amuleti.**
- **Stabilisci dei limiti di tempo al tuo giocare e prenditi del tempo per delle pause** – Dai un occhio all’orologio, prenditi una pausa di tanto in tanto e non giocare oltre il tempo che hai deciso di dedicare al gioco.
- **Non giocare da solo** – Cerca di giocare solo in compagnia. Valorizza l’importanza di socializzare con gli amici e non il gioco in se stesso.
- **Non giocare con amici che scommettono pesantemente.**
- **Non mescolare alcol e droga con il gioco** – Bere pregiudica la tua capacità di giudizio e può condurti a un gioco eccessivo.

#### **Quando giochi**

- **Ricordati** che conoscere le reali probabilità di vincita, può aiutarti ad avere la giusta prospettiva rispetto alle tue chance di successo al gioco.
- **Non devi giocare pensando di vincere** e stai sempre attento a non affidarti a “pensieri magici” del tipo: “L’oroscopo dice che oggi è il mio giorno fortunato”.
- **Non esiste “una macchina fortunata”** Le macchinette non sanno se stai indossando la tua maglietta portafortuna, né di essere la tua macchina fortunata
- **“Le macchinette non ricordano”** Le macchine non hanno ricordi. Molto spesso la gente vuole continuare a giocare, anche quando è costantemente in perdita, perché ritiene che una vincita, o un giro buono, deve prima o poi venire.

---

**Per ogni dubbio o problema rivolgiti al Servizio per le Tossicodipendenze della tua Azienda Sanitaria Provinciale:**

**Via Nazionale, c/o Struttura Sanitaria Pizzo**

**Tel. 0963 533571; 0963 962986**

*Informativa ai sensi dell’ art.7 comma 5 del decreto-legge 13 settembre 2012, n. 158 (Decreto Balduzzi), convertito con modificazioni dalla Legge 8 novembre 2012, n. 189.*