

Dal momento in cui **il gioco diventa un problema**, spesso impatta con diverse aree vitali della persona. Segnali importanti sono:

- **Aumento dell'indebitamento**
- **Difficoltà a pagare i conti in tempo**
- **Mentire agli amici e ai familiari**
- **Sentirsi di cattivo umore, irritabile o arrabbiato**
- **Perdere il lavoro o avere difficoltà nel concentrarsi su di esso**
- **Spendere tempo e denaro al gioco piuttosto che passare il tempo con gli amici**
- **Pensare che continuare a giocare allevierà i problemi finanziari**
- **Sentire che il gioco è diventato padrone di te**

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

Le buone regole

➤ **Prima di metterti a giocare**

- **Accantona una somma di denaro da spendere in divertimenti** – Gioca solo la somma destinata al divertimento, smetti di giocare quando hai speso quel denaro.
- **Sii chiaro e onesto con te stesso sui motivi che ti portano a giocare** – E' per divertimento? Per rilassarti? Per "staccare"? Per fuggire dai tuoi problemi? Per tentare di risolvere difficoltà finanziarie? Per altri motivi?
- **Tieni un "diario di gioco"** – Un diario di gioco ti aiuta ad avere una idea di quanto spesso giochi e di quanto perdi. Esso può aiutarti a sviluppare una maggiore consapevolezza, a comprendere le cause del tuo giocare e quali fattori scatenano l'impulso a giocare.
- **Poniti dei limiti di tempo e di denaro.**
- **Comunica ad altri la tua decisione** – Parla con persone fidate della tua decisione di ridurre il tuo giocare. Comunica loro dove stai andando, quanto ci rimarrai e cosa stai facendo.
- **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.
- **Impara di più sulle tue attività di gioco preferite** – Quali sono le chance di vincita? Quali le probabilità di perdita ?
- **Fai in modo che il gioco sia solo una parte delle tue attività ricreative e dei tuoi interessi.**

➤ Quando sei nei luoghi di gioco

Se ridurre il tuo giocare è l'obiettivo, comunicare a qualcun altro i tuoi piani può rendere la tua decisione più forte. **Se il gioco smette di essere un divertimento e diventa una cosa seria**, questo è un segnale di allarme per chiedere aiuto rapidamente.

- **Limita il tuo accesso a denaro contante e carte di credito** – Non portare bancomat o carte di credito sui luoghi di gioco.. Di' alla tua famiglia e agli amici di non prestarti denaro per giocare in futuro. In nessun caso, anche se lo chiederai in maniera decisa.
- **Se sei un giocatore on line imposta subito i limiti di gioco disponibili sulla piattaforma** darsi dei limiti di tempo e di denaro è un buon modo per controllarsi.
- **Comunica a chi ti è vicino che stai giocando da remoto** stare isolati per troppo tempo davanti ad un pc può farti perdere i contatti con la realtà
- **Non rincorrere le perdite** - Accetta che il denaro speso è ormai perso.
- **Poniti dei limiti e stabilisci un budget** – Decidi quanti soldi vuoi spendere nel gioco ogni settimana. Pensa a questi soldi come a una spesa per divertirti, e non a un investimento per vincere.
- **Stabilisci dei limiti di tempo al tuo giocare e prenditi del tempo per delle pause** – Dai un occhio all'orologio, prenditi una pausa di tanto in tanto e non giocare oltre il tempo che hai deciso di dedicare al gioco.
- **Non giocare da solo** – Cerca di giocare solo in compagnia. Valorizza l'importanza di socializzare con gli amici e non il gioco in se stesso.
- **Non giocare con amici che scommettono pesantemente.**
- **Non mescolare alcol e droga con il gioco** – Bere pregiudica la tua capacità di giudizio e può condurti a un gioco eccessivo.
- **Sii realistico e consapevole** - Il banco stabilisce delle regole pensate per favorirlo comunque. 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".

Le probabilità di vincita

Qualcuno deve vincere, ma la maggior parte delle persone devono perdere. Conoscere le reali probabilità di vincita, può aiutarti ad avere la giusta prospettiva rispetto alle tue chance di successo al gioco.

Le probabilità di sviluppare un problema

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

Le ragioni per cui giochi e la tipologia di gioco prescelta influenzano anch'esse la probabilità di gioco problematico. In particolare:

- Se non giochi...non ci sono probabilità di sviluppare un problema
- Se giochi occasionalmente...1 probabilità su 50
- Se giochi una o più volte a settimana a un gioco che non sia una lotteria...1 su 7

Come funzionano le “macchinette”

Hai una macchina “fortunata” o una tecnica particolare per la scelta di una macchina per giocare? Scopri di più su come i giochi funzionano veramente e perché la fortuna ha nulla a che fare.

“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.

Molti insistono a giocare con la stessa macchina per un lungo periodo di tempo, sicuri che la macchina tra breve dovrà pagare o comunque di meritare di vincere.

Il fatto è che ogni giocata su una macchina è un evento separato e non è influenzato da giri precedenti. La macchina non ha memoria dell'ultimo giro - o per quanto tempo qualcuno ci ha giocato o è stato in attesa che si liberasse

Come funzionano le macchinette

Ogni macchina ha un programma incorporato che genera in modo casuale migliaia di possibili risultati ogni secondo. Quando premi il tasto:

- La macchina sceglierà a caso una fra le molte migliaia di possibilità in un millisecondo
- Il secondo successivo ne genererà altre migliaia
- Continuerà a fare così ogni secondo, giorno e notte
- Le macchinette non pensano né ricordano

La macchina accetta qualsiasi puntata. Poi genera in modo casuale la posizione dei simboli sul display video per produrre un risultato che è completamente estraneo al risultato del gioco precedente. Se la macchina determina una vincita, i crediti vengono pagati. In caso contrario, la macchina continua a generare risultati fino a quando il pulsante viene premuto di nuovo.

Le macchinette funzionano in modo del tutto casuale

Ogni giro su una macchinetta è completamente casuale. Il concetto di casualità è spesso frainteso. Una convinzione comune è che se giochiamo abbastanza a lungo alla fine vinceremo.

Questo è un equivoco, che si verifica spesso perché non capiamo che gli eventi separati (spin) in molte situazioni di gioco non hanno assolutamente alcuna relazione l'uno con l'altro.

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 sono progettate per fare soldi

Le macchine sono progettate per generare entrate per i gestori dei locali, non per assicurare una vincita ai giocatori.

La struttura e il design delle macchine può anche indurre a pensare che tu non stai scommettendo molti soldi e quindi c'è "poco da perdere".

Le macchinette da 1 euro sono un buon esempio. Rendono imprecisa la valutazione su quanto stai perdendo, facendoti sembrare che stai giocando solo una piccola quantità di denaro .

Le luci e il rumore inoltre creano un ambiente stimolante per favorire il gioco continuo, anche se stai perdendo.

Per ogni dubbio o problema rivolgiti all'Area Dipartimentale delle Dipendenze del Dipartimento Salute Mentale dell'Azienda Sanitaria



SERVIZI DIPENDENZE PATOLOGICHE

UOC Dipendenze Patologiche Direttore: Dr. Carmelo Mazza	Corso Italia n.234 Catania	800 258910 095 2545204
--	-----------------------------------	---

Ser.T. CT 1	Via Valverde n.4 - Catania	800 232398
Ser.T. CT 2	Via Sardo n.20 - Catania	095 2542626
Ser.T. CT 3	Viale Vittorio Veneto n.31 - Catania	095 2545042
Ser.T. ACIREALE	Via Fabio n.1 - Acireale	095 7782692
Ser.T. ADRANO	Via Po n.2 - Adrano	800 258737
Ser.T. BRONTE	Via Marziano n.40 - Bronte	095 7746520
Ser.T. GRAVINA	Viale Borsellino n.2 - Camorotondo Etneo	095 7502555
Ser.T. CALTAGIRONE	Via Madonna della Via n.65/A - Caltagirone	0933 57347
Ser.T. PATERNO'	c/o Presidio Osped. "SS Salvatore" - Paternò	095 7975277
Ser.T. GIARRE	P.zza Giovanni Verga n.9 - Giarre	095 7782692