

Non riesce a togliersi il gioco dalla testa?

Consigli preziosi
per gestire i giochi
in denaro

SWISSLOS



18+

*Spielerschutz
Protection des joueurs
Protezione dei giocatori*



**«Basterebbe una
vincita per risolverei
tutti i miei problemi...»**

Il gioco deve divertire

Il gioco non deve procurare sofferenza, bensì gioia e divertimento, sviluppando il senso di responsabilità!

Per questo motivo, Swisslos si impegna attivamente nella prevenzione della dipendenza dal gioco, una condizione patologica che può causare difficoltà personali e sociali.

Scopra di più, nelle prossime pagine, sulla dipendenza dal gioco: come riconoscerla e come contrastarla.

Queste informazioni sono disponibili anche online:



Consigli per gestire i giochi in denaro

Affinché il gioco resti un gioco

Divertimento: I giochi in denaro non sostituiscono l'attività lavorativa. Giochi per divertirsi e si dedichi anche ad altre attività ricreative.

Denaro: Giochi solo il denaro che può permettersi di perdere. Non cerchi mai di recuperare le perdite continuando a giocare. Stabilisca un limite ragionevole e non prenda mai denaro in prestito per giocare.

Tempo: Decida in anticipo quanti giochi in denaro acquistare. Stabilisca prima quanto tempo desidera giocare e smetta di giocare quando ha raggiunto il limite di tempo che si è imposto, indipendentemente dal fatto che stia vincendo o perdendo.

Stress: Non giochi mai quando è stressato/a o depresso/a.

Diario: Tenga sotto controllo le sue abitudini di gioco. Controlli regolarmente se gioca più a lungo o se spende più denaro rispetto a prima. Utilizzi il diario di gioco presente in questo opuscolo.



«Devo assolutamente giocare, altrimenti mi innervosisco!»»



«Dovunque mi trovi, il pensiero del gioco mi assilla...»

Sintomi della dipendenza dal gioco

Cos'è la dipendenza dal gioco e come la si riconosce?

I giochi in denaro possono diventare così avvincenti da annientare ogni altro pensiero. Chi ne soffre perde il controllo sul proprio comportamento, giocando più spesso, più a lungo e con più soldi di quanto desidera o possa permettersi.

Diventa sempre più importante giocare di nascosto e procurarsi il denaro. Giocare non è più un divertimento, ma una forza che domina la vita quotidiana.

È a rischio di dipendenza o è già dipendente colui che:

- gioca nonostante abbia deciso di non farlo;
- spende più tempo o denaro di quanto previsto;
- diventa aggressivo/a o irritabile se non può giocare;
- non si reca al lavoro per poter giocare;
- chiede soldi agli altri per continuare a giocare;
- spera in una vincita per risolvere i suoi problemi finanziari;
- trascura la famiglia, l'ambiente sociale e le attività del tempo libero;
- ha pensieri suicidi a causa del gioco.

La dipendenza dal gioco è una condizione patologica che si può curare.

Test rapido

Tutto sotto controllo? Esegua il test.

Dopo aver risposto alle seguenti due domande, potrà valutare se è affetto da un problema di dipendenza.

1. Ha mai avvertito la necessità di destinare sempre più denaro al gioco?

sì no

2. Ha mai mentito o dovuto mentire ai suoi cari sulla frequenza o sugli importi di gioco?

sì no

Se ha risposto «sì» a una o a entrambe le domande, è probabile che abbia dei problemi di gioco.

Swisslos le consiglia di cercare aiuto presso un centro di consulenza specializzato.

La invitiamo a contattarci allo 0800 713 713 o a scrivere all'indirizzo email spielerschutz@swisslos.ch

Saremo lieti di aiutarla.



**«Ancora una partita e poi
smetto.»»**



**«Ho il pieno
controllo sul gioco?!»»**

Diario di gioco

Ecco di che si tratta

Con il seguente diario di gioco, ha la possibilità di monitorare il suo comportamento. Osservi il suo comportamento per una settimana e annoti nel diario i tipi di gioco, le puntate effettuate e i suoi stati d'animo. È inoltre utile stabilire un limite di tempo e di denaro.



= gioia



= delusione



= frustrazione

Come compilare il diario di gioco

1. Annoto il tipo di gioco, il tempo di gioco e la puntata nel diario di gioco (la mia giornata di gioco).
2. Trasferisco i risultati giornalieri nel riepilogo settimanale (la mia settimana di gioco) e calcolo il totale della settimana.
3. Traggo le mie conclusioni personali sulla settimana.
4. Continuo a tenere il diario di gioco per tre, quattro settimane e osservo se e come il mio comportamento di gioco cambia in questo lasso di tempo.

La mia giornata di gioco 1

Data: _____

Nome del gioco

(lotterie, biglietti, scommesse, giochi del casinò, altro)

Tempo di gioco

(in minuti)

Puntata

(in CHF)

Stato d'animo



Totale della giornata					

La mia giornata di gioco 2

Data: _____

Nome del gioco

(lotterie, biglietti, scommesse, giochi del casinò, altro)

Tempo di gioco

(in minuti)

Puntata

(in CHF)

Stato d'animo



Totale della giornata					

La mia giornata di gioco 3

Data: _____

Nome del gioco

(lotterie, biglietti, scommesse, giochi del casinò, altro)

Tempo di gioco

(in minuti)

Puntata

(in CHF)

Stato d'animo



Totale della giornata					

La mia giornata di gioco 4

Data: _____

Nome del gioco

(lotterie, biglietti, scommesse, giochi del casinò, altro)

Tempo di gioco

(in minuti)

Puntata

(in CHF)

Stato d'animo



Totale della giornata					

La mia giornata di gioco 5

Data: _____

Nome del gioco

(lotterie, biglietti, scommesse, giochi del casinò, altro)

Tempo di gioco

(in minuti)

Puntata

(in CHF)

Stato d'animo



Totale della giornata					

La mia giornata di gioco 6

Data: _____

Nome del gioco

(lotterie, biglietti, scommesse, giochi del casinò, altro)

Tempo di gioco

(in minuti)

Puntata

(in CHF)

Stato d'animo



Totale della giornata					

La mia giornata di gioco 7

Data: _____

Nome del gioco

(lotterie, biglietti, scommesse, giochi del casinò, altro)

Tempo di gioco

(in minuti)

Puntata

(in CHF)

Stato d'animo



Totale della giornata					

Valutazione



La mia settimana di gioco

Data: _____

Giorno della settimana	Tempo di gioco (in minuti)	Puntata (in CHF)	Stato d'animo		
					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
Totale della settimana					

Le mie conclusioni sulla settimana di gioco

1. Ho giocato rispettando il mio budget?

2. Avrei voluto spendere meno soldi e/o dedicare meno tempo al gioco?

3. Quali attività ricreative ho previsto per la prossima settimana?

Desidera discutere il suo diario di gioco con uno specialista? Per maggiori informazioni telefonare allo **0800 713 713**.



**«Sono molto
preoccupato / a...»**

I familiari aiutano – ma soffrono anche loro

La dipendenza dal gioco è un peso enorme, non solo per i diretti interessati, ma anche per familiari e amici. Qui troverà consigli su come aiutare e proteggere sé stesso/a.

In che modo posso aiutare?

- Ascoltare e mostrare comprensione
- Confidarsi con altre persone della propria cerchia
- Cercare consulenza professionale per sé stessi e per la persona interessata
- Proteggere le finanze, ad es. rivolgendosi a un consulente per il risanamento dei debiti, bloccare la carta di credito

Cosa non devo fare?

- Lanciare accuse o minimizzare il problema del gioco
- Non prestare denaro, né pagare fatture o debiti
- Non aiutare a nascondere il problema, ad es. con la menzogna

Se lei è il familiare di una persona ludopatica non esiti a consultare un centro di consulenza e a informarsi sulle forme di aiuto disponibili.

Centri di contatto e di consulenza

Supporto per i diretti interessati e per i familiari

Per consulenze telefoniche sulla dipendenza dal gioco, può contattare in modo anonimo e gratuito la helpline intercantonale, al numero **0800 040 080** (disponibile 24 ore su 24).

Per ricevere aiuto professionale, cerchi un centro di consulenza sulle dipendenze o un gruppo di auto-aiuto. Una panoramica delle offerte di consulenza cantonali è disponibile su **www.sos-spielsucht.ch**.

Ha inoltre la possibilità di contattarci in qualsiasi momento per un prima consulenza gratuita al numero di telefono **0800 713 713** (da lunedì a sabato) o via email all'indirizzo **spielerschutz@swisslos.ch**. Saremo lieti di aiutarla.

Ulteriori informazioni sulle nostre misure di protezione dei giocatori sono disponibili su **www.swisslos.ch/tutela-dei-giocatori**

Swisslos Lotteria Intercantonale
Lange Gasse 20
4002 Basilea
Svizzera