

Y TÚ... ¿CONSIGUES CONTROLAR TU JUEGO?

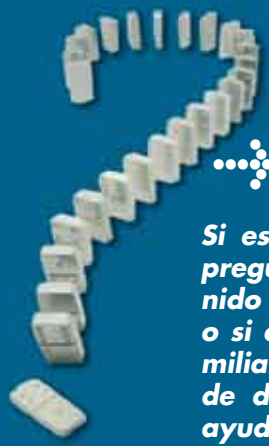
Para saberlo, puedes hacer el siguiente test:

- Cuando juegas, tienes dificultades para fijarte límites de tiempo y de dinero y a respetarlos.
 - Siempre A menudo Nunca
- No tienes otros recursos que el juego para combatir el estrés, la depresión o tus preocupaciones del momento:
 - Siempre A menudo Nunca
- Prefieres jugar solo:
 - Siempre A menudo Nunca
- No sabes exactamente cuánto tiempo pasas jugando:
 - Siempre A menudo Nunca
- No sabes exactamente cuánto dinero gastas:
 - Siempre A menudo Nunca
- No puedes hablar abiertamente de tus costumbres y de la cantidad de dinero que gastas:
 - Siempre A menudo Nunca
- Cuando pierdes, no paras de jugar e intentas volver a ganar lo que perdiste:
 - Siempre A menudo Nunca
- No sabes decir No a ciertas ocasiones de juego:
 - Siempre A menudo Nunca

Una mayoría de "nunca" tu comportamiento frente al juego contiene pocos riesgos, y guardas serenidad. ¡Sigue eligiendo un juego moderado y ocasional!

Una mayoría de "a menudo" ¡Piénsatelo! Tendrías que reflexionar sobre tus comportamientos frente al juego. Tu libertad de elegir el juego resulta a veces cuestionable.

Una mayoría de "siempre" ¡Ojo! Tienes dificultades para fijarte límites y tienes tendencia a perder el control del juego. El juego ocupa demasiado lugar en tu vida, es más que una simple diversión. No te quedes solo frente a este problema, coméntalo y pide ayuda.



¿PREGUNTAS?

Si este folleto te ha provocado preguntas, si te sientes con preocupación por un problema de juego, o si conoces a un amigo, un familiar que encuentra este tipo de dificultad, puedes encontrar ayuda o más informaciones dirigiéndote al centro de juego excesivo, unidad especializada del CHUV, creada con el apoyo del servicio de salud pública del estado de Vaud.

- www.jeu-excessif.ch
- www.gambling-problems.ch
- www.gioco-eccessivo.ch
- www.glueck-spiel.ch

Centre du jeu excessif

Section d'addictologie
 Service de psychiatrie communautaire
 Centre Hospitalier Universitaire Vaudois
 Rue Saint-Martin 7
 1003 Lausanne
 Tél. 021/314.92.07
 Fax 021/314.89.04
 E-mail : cje@chuv.ch



¿QUÉ TIPO DE JUGADOR ERES?



FILLION imp. +33 4 50 26 29 13 - 05/2011

Centre du jeu excessif
www.jeu-excessif.ch
 Tél. 021/314.92.07



¿A TI TE GUSTAN LOS VIDEO-JUEGOS O LOS JUEGOS DE AZAR Y DE DINERO?

Informaciones que te pueden interesar: El juego, que se trate de lotería, de juego de casino, de apuestas, de póquer o de video-juego, es una actividad agradable. Sin embargo, para una proporción importante de la población, el carácter divertido se borra progresivamente.

Ciertas personas ya no son capaces de controlarse, ni de parar, cuando lo deseen, o cuando ya no tienen dinero.

Cuando el juego ocasional y recreativo deja lugar a un juego que presenta problemas, incluso dependencia, se llama entonces juego excesivo.

La progresión del juego ocasional y recreativo al juego llamado excesivo puede ser rápida...

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DEL JUEGO EXCESIVO?

A continuación, algunos ejemplos:

- Jugar para huir de tus problemas o de tus emociones, tales como la tristeza o el miedo.
- Aumentar el tiempo dedicado al juego.
- Pensar constantemente en el juego.
- Dejar de lado a tu familia, tus amigos, la escuela o el trabajo, a causa del juego.
- Mentir para ocultar tus actividades de juego.
- Cometer delitos para jugar.

El juego inmoderado es una forma de comportamiento que puede llevar a la dependencia, igual que el consumo excesivo de ciertas sustancias psicoactivas.

Algunos juegan con videojuegos (PlayStation, juegos de arcada y de ordenador), que no son juegos de azar y de dinero, pero que pueden tener también consecuencias negativas.

La vergüenza y el silencio contribuyen a mantener y amplificar las consecuencias del juego excesivo.

ES POR ESO QUE EL JUEGO DEBE QUEDARSE COMO UN DIVERTIMIENTO



Para esto, es importante:

- Jugar únicamente para divertirse.
- Fijarte límites de tiempo.
- Fijarte límites del dinero dedicado al juego.
- Saber decir No a ciertas ocasiones de juego.
- Variar los ocios y los placeres.
- Hablar abiertamente del juego.
- Tener el coraje de pedir ayuda.

