

... E LEI, RIESCE A CONTROLLARE IL SUO GIOCO?

Per saperlo può fare il seguente test:

- Quando gioca ha difficoltà a stabilire dei limiti di tempo e di soldi e a rispettarli.
 Sempre Spesso Mai
- Non dispone di altri mezzi oltre al gioco per alleviare lo stress, il malumore o le preoccupazioni del momento.
 Sempre Spesso Mai
- Preferisce giocare da solo.
 Sempre Spesso Mai
- Non sa esattamente quanto tempo trascorre giocando.
 Sempre Spesso Mai
- Non sa esattamente quanti soldi spende al gioco.
 Sempre Spesso Mai
- Non riesce a parlare apertamente delle sue abitudini di gioco o delle somme spese per quest'ultimo.
 Sempre Spesso Mai
- Quando perde non smette di giocare e tenta di rivincere la somma perduta.
 Sempre Spesso Mai
- Non riesce a dire di no quando si presentano delle opportunità di gioco.
 Sempre Spesso Mai

Maggioranza di "Mai" La sua attitudine verso il gioco comporta pochi rischi, riesce a mantenere il controllo. Continui a optare per un gioco moderato e occasionale!

Maggioranza di "Spesso" Ci pensi! Dovrebbe riflettere a proposito delle sue abitudini di gioco. A volte la sua capacità di gestire il gioco è messa in discussione.

Maggioranza di "Sempre" Attenzione! Ha delle difficoltà a stabilire dei limiti ed ha tendenza a perdere il controllo del gioco. Il gioco prende troppo spazio nella sua vita, è ben più che un semplice divertimento. Non resti solo di fronte a questo problema, ne parli e chiedi aiuto.



... HA DELLE DOMANDE?

Se questo depliant ha sollevato delle domande, se lei si sente toccato da un problema di gioco oppure se conosce un amico o un familiare che ha questo tipo di difficoltà, può trovare un sostegno o ulteriori informazioni al "Centre du Jeu Excessif", unità specializzata del CHUV creata con il sostegno del Servizio della salute pubblica del Canton 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

cje Centre du
Jeu Excessif

département
de psychiatrie

canton de
vaud
LIBERTÉ
PATRIE

CHE TIPO DI GIOCATORE È LEI?

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

**Centre
du jeu excessif**

www.jeu-excessif.ch

Tél. 021/314.92.07

CHUV

LE PIACCIONO I VIDEOGIOCHI O IL GIOCO D'AZZARDO?

Ecco alcune informazioni che possono interessarla.

Il gioco, che si tratti di lotterie, casinò, scommesse sportive, poker o video giochi, è un'attività divertente. Tuttavia, per una parte non trascurabile della popolazione, la componente piacevole di quest'ultimo si affievolisce progressivamente. Queste persone non sono infatti più in grado di controllarsi e di interrompere il gioco quando lo desiderano o quando non hanno più soldi.

Quando il gioco occasionale e ricreativo diviene problematico, o sfocia in una dipendenza, viene chiamato gioco eccessivo.

L'evoluzione dal gioco occasionale e ricreativo al gioco eccessivo può essere rapida....

QUALI SONO I SEGNALI DI UN GIOCO ECCESSIVO?

Eccone qualcuno:

- Giocare per fuggire dai problemi o dalle emozioni, quali tristezza o paura.
- Aumentare il tempo consacrato al gioco.
- Pensare continuamente al gioco.
- Trascurare la famiglia, gli amici, la scuola o il lavoro a causa del gioco.
- Mentire per nascondere la propria pratica di gioco.
- Commettere azioni illegali per giocare.

Il gioco smoderato è una forma di comportamento che può portare alla dipendenza allo stesso modo che la consumazione eccessiva di sostanze psicoattive.

Alcune persone giocano ai videogiochi (console, sala giochi o computer), che non sono dei giochi d'azzardo, ma che possono avere ugualmente delle conseguenze negative.

Sentimenti di disagio, di vergogna e la mancanza di dialogo contribuiscono inoltre al mantenimento e all'amplificazione delle conseguenze del gioco eccessivo.

ECCO PERCHÉ IL GIOCO DEVE RESTARE UN DIVERTIMENTO!



Per questo, è importante:

- Giocare unicamente per divertirsi.
- Fissarsi dei limiti di tempo.
- Stabilire una somma da spendere al gioco.
- Saper dire di no ad alcune occasioni di gioco.
- Variare i passatempi e i divertimenti.
- Parlare apertamente del gioco.
- Osare chiedere aiuto.

