



# ***Comportamento di gioco problematico***

---

**Manuale di autoaiuto**

---

# ***Benvenuta, benvenuto!***

Il presente manuale la aiuta a capire meglio il suo comportamento di gioco: come mai gioca e perché il gioco può generare dei problemi. Il manuale illustra come smettere di giocare ai giochi in denaro o come è possibile controllare meglio l'attività di gioco.

Per ottenere la massima utilità dal presente manuale, è necessario leggere tutti i capitoli secondo il proprio ritmo ed elaborando tutti i compiti ivi proposti. Tali compiti le consentiranno di esaminare in modo approfondito la sua situazione personale e di trovare delle possibili soluzioni.

Può consultare il manuale per conto suo, con il o la sua partner, con una persona di fiducia o con il supporto di un terapeuta.

## **Il percorso verso l'obiettivo**

Elaborare innanzitutto i primi tre capitoli:

### **Capitolo 1**

Valutazione del proprio comportamento di gioco

### **Capitolo 2**

Motivazione e obiettivi per modificare il comportamento di gioco

### **Capitolo 3**

Supporto: persona di fiducia e diario di gioco

È lei a stabilire l'ordine di elaborazione dei prossimi tre capitoli. Diversi ambiti della sua vita possono essere compromessi dal comportamento di gioco. È perciò auspicabile dare la priorità al problema che ritiene più importante per lei e che riesce a elaborare con successo:

### **Capitolo 4**

La gestione del denaro – Come gestisco il denaro?

### **Capitolo 5**

Comportamento di gioco e fattori scatenanti – Perché gioco?

### **Capitolo 6**

Gestire lo stress e colmare il vuoto (Leggere la prima sezione, il «riepilogo» di questi capitoli per decidere da dove iniziare.)

### **Capitolo 7**

Vivere senza problemi di gioco è una sezione che conviene elaborare alla fine.

Il manuale **NON** sostituisce l'aiuto di un professionista. Se ritiene di aver bisogno di un aiuto professionale, voglia contattare la helpline intercantonale al numero **0800 040 080** o il sito **www.sos-spielsucht.ch**. La consulenza è anonima e gratuita.

# ***Valutazione del proprio comportamento di gioco***

## **Qual è il normale comportamento di gioco?**

La maggior parte della gente utilizza i giochi in denaro per svagarsi e divertirsi: gioca alla lotteria, piazza occasionalmente una scommessa su un evento sportivo o mette qualche franco in un apparecchio automatico. Dopodiché, si occupa di altro.

## **Qual è il comportamento di gioco problematico?**

Per taluni, tuttavia, i giochi in denaro diventano parte fondamentale della vita; essi sviluppano un comportamento di gioco problematico. Ecco i sintomi di questo fenomeno:

- Passano più tempo giocando che con la famiglia, con gli amici o coltivando altri interessi.
- Spendono più denaro al gioco, scommettono più spesso, puntano somme di denaro sempre più ingenti o corrono rischi sempre maggiori durante il gioco.
- Le spese di gioco aumentano: contraggono debiti o prendono in prestito denaro da familiari e amici, assumendo un atteggiamento riservato sui soldi.
- Sperano nella grande vincita, perché è l'unico modo per risolvere i problemi finanziari in cui si trovano.
- Il desiderio di giocare non consente loro di smettere o ridurre l'entità del gioco.
- Non parlano apertamente della loro attività di gioco e mentono persino al riguardo. Quando vengono interpellati da amici e familiari, reagiscono in modo ostile o irritato.
- Iniziano a manifestare sbalzi d'umore durante il gioco. Se stanno perdendo o non possono giocare, sono irritabili, depressi o assenti. Se vincono, invece, manifestano una sorta di euforia.
- Sminuiscono le perdite ed enfatizzano le vincite.
- Cominciano ad arrivare in ritardo o persino a mancare agli appuntamenti con amici e conoscenti.
- Il gioco interferisce con il lavoro e le responsabilità professionali: escono in anticipo, arrivano in ritardo, fanno assenze ingiustificate. La loro mente è costantemente distratta dal pensiero del gioco.

### Ho dei problemi con i giochi in denaro?

Leggere attentamente le domande elencate qui di seguito e mettere una spunta nelle caselle del **SÌ** o del **NO**. Le domande mettono in evidenza i suoi problemi di gioco e dovrebbero aiutarla a definire e a perseguire i suoi obiettivi. Sia perciò onesto con sé stesso nel fornire le risposte.



<b>Ripensando al mio comportamento di gioco degli ultimi 12 mesi, rispondo di SÌ o di NO alle seguenti affermazioni:</b>	<b>Sì</b>	<b>No</b>
Le mie puntate sono aumentate.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quando cercavo di giocare meno, mi sentivo irrequieto e irritabile.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho tentato ripetutamente, ma senza successo, di limitare o di smettere di giocare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho ripensato spesso alle attività di gioco passate e ho pianificato quelle future.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho giocato spesso quando stavo male.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho cercato spesso di compensare una perdita continuando a giocare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho mentito per nascondere il mio desiderio di gioco.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A causa del gioco, ho perso o messo a repentaglio importanti relazioni professionali o private.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per risolvere i miei problemi finanziari, mi sono appoggiato ad altri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Nel caso in cui abbia risposto SÌ a quattro o più domande, significa che ha un problema di gioco.

Con 4 e 5 SÌ, si parla di lieve dipendenza dal gioco, con 6 e 7 SÌ di moderata dipendenza dal gioco, con 8 o 9 SÌ di grave dipendenza dal gioco.

In caso di problemi di gioco, il presente manuale può aiutarla a modificare la sua vita e a superare il suo problema.

Se sta vivendo una situazione di crisi acuta e rischia di mettere sé stesso in pericolo, consulti immediatamente un medico o una clinica.

# ***Motivazione e obiettivi finalizzati a modificare il comportamento di gioco***

## **Motivazione**

Il primo passo più importante consiste nel cercare la motivazione per modificare il proprio comportamento. Per farlo, è necessario riconoscere e accettare il problema. Nessuno può impedirle di giocare. Il desiderio e la volontà di cambiare devono essere una sua scelta.

Il modello seguente mostra qual è attualmente il suo livello di disponibilità al cambiamento.



Ha finalmente affrontato i problemi causati dal suo comportamento di gioco. Un modo per risolvere questi problemi è quello di svolgere esercizi e compiti del manuale di autoaiuto.

---

## Capitolo 2

### Quali motivi potrebbero indurmi a modificare il mio comportamento di gioco?

Si prenda qualche minuto di tempo per scrivere i sette motivi principali per cui dovrebbe modificare il suo comportamento di gioco.

Voglia stilare una classifica dell'importanza dei motivi da 1 a 7 (1 è il motivo più importante).



No.	Motivo	Importanza
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

**Quali obiettivi perseguo in merito al mio comportamento di gioco?**

Si prenda un attimo di tempo per pensare agli obiettivi della sua vita. Le seguenti domande la aiuteranno a concentrarsi sui suoi obiettivi personali. Rifletta inoltre su cosa vorrebbe cambiare nella sua vita o su quali cambiamenti sono necessari per raggiungere i suoi obiettivi personali.



**Al momento l'obiettivo più importante della mia vita è il seguente:**

**Per raggiungere tale obiettivo, vorrei:**

**In termini di comportamento di gioco, vorrei:**

Valutando il mio comportamento di gioco e l'impatto che ha sulla mia vita, ho deciso di:

- limitare il gioco
- rinunciare del tutto al gioco

In merito al mio comportamento di gioco, questo significa in concreto:

**Una volta terminato il presente manuale di autoaiuto, farò quanto segue:**

# Supporto: persona di fiducia e diario di gioco

## Sostegno da parte di terzi

Cambiare qualcosa nella propria vita significa anche porsi domande difficili e superare le paure personali o altri ostacoli. Di solito non è facile. L'incoraggiamento e il sostegno da parte di terzi possono costituire un aiuto importante.

Un primo passo, perciò, può essere quello di dire a una persona di fiducia che vuole cambiare le cose e chiederle di aiutarla.



### Chi potrebbe aiutarla?

- il mio/la mia partner
- un congiunto
- un caro amico/una cara amica

- un padre spirituale
- qualcuno che si preoccupa per lei e desidera aiutarla
- \_\_\_\_\_

### Cosa potrebbe fare questa persona di fiducia per aiutarla?

- Potrebbe parlare con lei dei suoi obiettivi personali, volti a modificare il comportamento di gioco.
- Potrebbe ascoltarla e scambiare con lei idee e riflessioni su come intende cambiare la sua vita.
- Potrebbe fornirle supporto emotivo quando ne ha bisogno

- Potrebbe aiutarla a gestire in modo oculato il denaro
- Potrebbe partecipare con lei ad attività (ricreative) e condividere interessi comuni al di fuori dei giochi in denaro
- \_\_\_\_\_



**La mia persona di fiducia**

Talvolta è difficile chiedere aiuto agli altri. Magari si prova vergogna o ci si sente in colpa, pensando di dover affrontare il problema da soli. Tuttavia, vale spesso la pena di superare questo ostacolo. Talvolta, basta poter contare sul sostegno degli altri per provare conforto e sicurezza, raggiungendo così più facilmente gli obiettivi prefissati.

È importante chiedere aiuto alla persona giusta e sapere perché la scelta è caduta su questa persona. Potrebbe anche contattare persone diverse per ottenere, con modalità diverse, il supporto di cui ha bisogno. Rispondere alle seguenti domande dovrebbe facilitare la scelta e il colloquio.



**Questa è La persona di fiducia a cui chiederò aiuto per lavorare sui miei obiettivi personali:**

--

**Credo che sia la persona giusta a cui chiedere aiuto, perché:**

--

**Parlerò con lei il \_\_\_\_\_ .**  
(DATA)

---

## Capitolo 3

### In che modo potrebbe aiutarmi la mia persona di fiducia?

Se vuole chiedere aiuto a una persona di fiducia, si prenda un po' di tempo per prepararsi a parlare con lei. Un punto di partenza per il colloquio potrebbero essere gli obiettivi personali che ha descritto nel capitolo precedente.

Di seguito può annotare come, secondo lei, questa persona di fiducia potrebbe aiutarla al meglio a raggiungere i suoi obiettivi.



**Vorrei dirlo in anticipo alla mia persona di fiducia:**

--

**In che modo può aiutarmi, la mia persona di fiducia?**

<b>1.</b>	
<b>2.</b>	
<b>3.</b>	
<b>4.</b>	
<b>5.</b>	

**Diario di gioco**

Uno dei compiti che le spettano durante l'elaborazione del presente manuale di autoaiuto è la compilazione giornaliera delle sue attività quotidiane in una specie di diario. Come trascorre il suo tempo? Che stati d'animo ha avuto nel corso della giornata?

Il diario di gioco può aiutarla a scoprire:

- in quali situazioni gioca ai giochi in denaro e in quali, invece, non gioca,
- quali stati d'animo prova quando gioca e quando non gioca e
- cosa la spinge a continuare a giocare.

Così sarà più facile per lei verificare il grado di successo nel raggiungimento dei suoi obiettivi.

***Fare di questa pagina tutte le copie necessarie per annotare le sue attività quotidiane.***



<b>Giorno della settimana / data:</b>	
<b>Descriva gli aspetti del suo comportamento di questa giornata:</b>	
Il mio desiderio/impulso di giocare:	
I miei pensieri sul gioco:	
Ho giocato oggi?	
• In caso negativo: i miei pensieri sul fatto di «non aver giocato»:	
• In caso affermativo, a quali giochi in denaro ho giocato?	
• In caso affermativo, quanto ho speso per giocare?	
Come mi sono sentito nelle ultime 24 ore e in che modo ho pensato al gioco?	
Quali piacevoli attività ho svolto oggi che non hanno nulla a che fare con il gioco (ad esempio sport, relax, incontri con gli amici, attività in famiglia, ecc.)	
Oggi ho incontrato e/o ho parlato con la mia persona di fiducia?	
Altre osservazioni:	

# ***La gestione del denaro – Come gestisco il mio denaro?***

## **Come gestisco il denaro e cosa significa per me?**

Il primo passo per superare le difficoltà economiche è capire come gestisce il suo denaro e qual è la sua situazione finanziaria. Da quando ha iniziato a giocare, il suo approccio con il denaro è cambiato? Ci sono aspetti di gestione del denaro che vorrebbe cambiare?

Se il suo atteggiamento verso il denaro ha un impatto sul modo di gestirlo, potrebbe essere utile rifletterci sopra. Legga le domande seguenti e scriva le risposte:



**Per me il denaro significa:**

--

**Prima di iniziare a giocare, per me il denaro significava:**

--

**In passato ero solito gestire il denaro nel seguente modo:**

--

**Ora gestisco il denaro nel modo seguente:**

--

**In futuro, vorrei gestire il denaro nel seguente modo:**

--

### **La gestione del denaro – due passi importanti**

Se desidera migliorare la gestione del denaro per risolvere parzialmente i suoi problemi di gioco, potrebbe intraprendere due passi importanti:

1. limitare l'accesso al denaro
2. trovare altri modi per gestire il denaro.

Si tratta di due passi importanti perché:

- il denaro è un fattore scatenante, una condizione di base per giocare ai giochi in denaro.
- è più difficile continuare a giocare, se l'accesso al denaro non è facilitato
- limitare il proprio accesso al denaro può contribuire a uscire dal circolo vizioso del gioco.

### **Come posso limitare l'accesso al denaro e cambiare il mio modo di gestirlo?**

Poiché deve fare fronte alle spese di sostentamento (ad. es. pagare le fatture mensili, fare la spesa, ecc.) non può limitare del tutto l'accesso al denaro.

Indipendentemente dal fatto di voler controllare il proprio comportamento di gioco o di voler smettere del tutto di giocare, le misure seguenti costituiscono il requisito per risolvere i suoi problemi di gioco:

L'adozione delle seguenti proposte può cambiare la modalità di gestione del denaro:

- Blocchi la sua carta di credito o disdica il conto della carta di credito.
- Revochi l'autorizzazione a disporre di conti bancari congiunti.
- Blocchi o annulli le carte EC.
- Elimini le App di pagamento (Twint, ecc.).
- Conferisca alla persona di fiducia la procura sui suoi conti bancari.
- Si faccia sempre versare i soldi sul conto, invece di farsi pagare in contanti.
- Porti con sé solo piccoli importi in contanti.
- Informi amici e familiari di non prestarle mai del denaro, anche se dovesse chiederne in futuro.

---

## Capitolo 4

Potrebbe anche chiedere a qualcuno di occuparsi della gestione del denaro al posto suo o di aiutarla a gestirlo. Rifletta bene a chi potrebbe chiedere un compito tanto delicato. Potrebbe trattarsi della sua persona di fiducia, del o della sua partner, di un familiare oppure di un caro amico che la aiuti a gestire il denaro per un certo periodo di tempo.

Il seguente esercizio la aiuterà a pianificare concretamente i prossimi passi.



**Limitero il mio accesso al denaro, facendo quanto segue:**

**Cambiero il mio approccio al denaro, facendo quanto segue:**

**Per gestire il denaro, ho deciso di chiedere aiuto alla seguente persona:**

**Riepilogo del reddito, elenco dei debiti e elenco delle spese di base.**

In futuro, per migliorare la gestione del denaro, è importante fare innanzitutto un quadro della propria situazione finanziaria. Nel caso in cui dovesse coinvolgere una persona che la aiuti nella gestione del denaro, quest'ultima potrà aiutarla a compilare i quattro modelli seguenti.

**(1) Riepilogo del reddito**

Serve a determinare di quanto denaro al mese può disporre.

**(2) Elenco dei debiti**

Elenchi con chi ha contratto un debito e l'entità di tale debito e quanto è tenuto a pagare mensilmente.

**(3) Elenco delle spese**

Viene utilizzato per elencare le spese mensili.

**(4) Sintesi della mia attuale situazione finanziaria**

Una volta compilati i modelli, può discuterne eventualmente con la persona che la assiste nella gestione del denaro, e/o elaborare un

**(5) Piano finanziario**

Il piano finanziario mostra come tenere sotto controllo la situazione finanziaria e ripagare i debiti.

## (1) Riepilogo del reddito

Data:



Tipo di reddito	Mensile (al netto dei contributi sociali)	Annuo (al netto dei contributi sociali)
<b>Reddito complessivo:</b>		

## (2) Elenco dei debiti

Data:

Elencare i prestiti e i crediti concessi, le fatture in sospeso e le altre richieste finanziarie a suo carico. Annotare l'importo, le rate mensili e le eventuali rate scadute.

Creditore	Importo del debito	Rata mensile	Rata scaduta
<b>Totale:</b>			



### (3) Riepilogo delle spese



Voci di spesa	Spese attuali	
	al mese	all'anno
<b><u>Spese per l'abitazione e l'energia</u></b>		
Affitto e interessi ipotecari		
Garage e posto auto		
Assic. stabili e mobilia domestica		
Spese riscaldamento e costi accessori		
Elettricità & gas		
Manutenzione e riparazioni		
Altro		
<b>Totale</b>		
<b><u>Spese di economia domestica</u></b>		
Alimenti e bevande		
Articoli igienici e cosmetici		
Articoli per la casa e accessori		
Elettrodomestici		
Collab. domestica e cura dei bambini		
Altro		
<b>Totale</b>		
<b><u>Spese di trasporto/auto/mezzi pubblici</u></b>		
Mezzi pubblici (biglietti & abbonamenti)		
Veicolo (auto, moto & bici)		
Imposta di circolazione		
Assicurazione veicolo		
Carburante (benzina, diesel, gas)		
Servizio di assistenza & riparazioni		
Altro		
<b>Totale</b>		
<b><u>Spese sanitarie</u></b>		
Cassa malati & assicurazione infortuni		
Farmaci & medicinali		
Prestazioni mediche		
Prestazioni ospedaliere & trattamenti		
Prestazioni di cura & soggiorni di cura		
Altro		
<b>Totale</b>		

### (3) Riepilogo delle spese



<b><i>Imposte e tasse</i></b>		
Imposta federale diretta		
Imposta comunale e cantonale		
Imposta preventiva		
Tassa d'esenzione dall'obbligo militare		
Emolumenti		
Altro		
<b>Totale</b>		
<b><i>Comunicazione e media</i></b>		
Telefono, Internet & televisione		
Telefonia mobile		
Canoni radiotelevisivi		
Pay TV		
Abbonamenti a giornali e riviste		
Multimedia (musica, video & app)		
Altro		
<b>Totale</b>		
<b><i>Tempo libero, sport &amp; hobby</i></b>		
Vacanze & viaggi		
Uscite, cultura & cinema		
Libri & letteratura		
Attività		
Attrezzature sportive & del tempo libero		
Altro		
<b>Totale</b>		
<b><i>Altre spese</i></b>		
Fumo		
Alcolici		
Assegni di mantenimento		
Assicurazione responsabilità civile		
Assicurazione rischio vita		
Interessi sui prestiti e interessi passivi		
Rimborsi		
Formazione e perfezionamento prof.		
Abiti, scarpe & accessori		
Animali domestici		
Regali		
Altro		
Altro		
Altro		
<b>Totale</b>		
<b>TOTALE SPESE</b>		

## (4) Sintesi dell'attuale situazione finanziaria

Data:



	Importo
Reddito mensile	
./. spese mensili	
<b>Saldo mensile</b> (= entrate – uscite)	

## (5) Piano finanziario

Va ricordato che occorre essere realisti nel pianificare il rimborso dei debiti.

Se la situazione finanziaria le sembra troppo problematica per poterla risolvere da solo o con l'ausilio di una persona di fiducia, può sempre rivolgersi a un servizio di consulenza specializzato nel risanamento dei debiti (ad esempio la hotline di consulenza gratuita della Caritas «SOS Schulden» al numero 0800 708 708 (LU – DO ore 10.00 – 13.00).

### **Eccedenza finanziaria**

È possibile utilizzare un'eventuale eccedenza finanziaria o un saldo mensile positivo per rimborsare i debiti, per risparmiare e/o investire nella previdenza sociale.

**Utilizzerò il mio surplus mensile nel modo seguente:**

--

---

## Capitolo 4

### Deficit finanziario

In caso di deficit finanziario o di saldo mensile negativo, è importante ridurre le spese e/o aumentare le entrate.

Ricontrollare il riepilogo delle spese mensili per valutare se una voce di spesa è riducibile o evitabile (ad es. disdire i contratti telefonici o altri abbonamenti troppo costosi, sostenere grosse spese solo se strettamente necessario, ecc.).

Forse si potrebbe incrementare il reddito aumentando le ore di lavoro o assumendo un lavoro accessorio.

Annoti i suoi punti di vista nei seguenti campi di immissione e, se necessario, discuta degli elenchi menzionati sopra con la sua persona di fiducia.



**Posso ridurre le mie spese nel seguente modo:**

--

**Posso aumentare il mio reddito nel seguente modo:**

--

### Diario di gioco

Non si dimentichi di compilare quotidianamente il diario di gioco durante l'elaborazione del presente manuale (modello a pag. 11). Il diario può aiutarla a capire quali situazioni la inducono a giocare ai giochi in denaro e quali no, quali stati d'animo prova quando gioca e quando non gioca e cosa la spinge a continuare a giocare. Il diario consente inoltre di monitorare il perseguimento efficace dei suoi obiettivi.

## Capitolo 4

### Elenco di controllo finale per il capitolo 4 – La gestione del denaro

Verificare se i compiti descritti nel capitolo 2 sono stati elaborati in modo soddisfacente. Utilizzare il seguente elenco di controllo, rispondendo alle affermazioni in modo affermativo o negativo.



Compiti	Sì	No
Ho letto l'intero capitolo 2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rielaborando il compito « <b>Cosa significa per me il denaro?</b> » ho verificato se ho modificato il modo di gestire il denaro e come vorrei gestirlo in futuro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho deciso di limitare l'accesso al denaro e di trovare altri modi per gestirlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho elaborato il compito « <b>Come gestisco il mio denaro?</b> »	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho compilato il <b>riepilogo del reddito</b> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho compilato l' <b>elenco dei debiti</b> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho compilato l' <b>elenco delle spese</b> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho compilato <b>la mia attuale situazione finanziaria</b> e ho stabilito se c'è un'eccedenza o un deficit nelle entrate e uscite.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho elaborato un <b>piano finanziario</b> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho discusso della situazione finanziaria con la mia persona di fiducia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho deciso che mi serve più aiuto e ho contattato un consulente professionale specializzato nel risanamento dei debiti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho iniziato ad attuare il mio futuro piano finanziario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho tenuto un <b>diario di gioco</b> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se ha risposto Sì alla maggior parte o a tutte le domande, ha fatto un passo avanti concreto per risolvere il suo problema. Ora può passare al prossimo capitolo.

In caso di risposta negativa a diverse domande, sarebbe opportuno rileggere e rielaborare il capitolo 2, «La gestione del denaro». Si potrebbero anche rivedere gli obiettivi personali elaborati nel capitolo 2, da discutere eventualmente in modo più approfondito con la persona di fiducia.

# ***Comportamento di gioco e cause scatenanti del gioco***

## **Su quali meccanismi si basano i giochi in denaro?**

A prescindere dal fatto che si voglia limitare il gioco o rinunciarvi del tutto, è importante capire i meccanismi dei giochi in denaro. Conoscerli può aiutare a controllare meglio il comportamento di gioco.

I giochi in denaro presentano i seguenti due meccanismi funzionali tra loro interconnessi:

1. Sono dotati di meccanismi di rinforzo e di ricompensa; ogni tanto i partecipanti ottengono successi e vincite di entità diverse. Molti finiscono per credere di poter influire in qualche modo sulle vincite, mentre in realtà non hanno alcuna influenza o quasi.
2. Per tutti i giochi in denaro, una parte del denaro speso dai partecipanti viene trattenuta come introito dall'organizzatore. Ad esempio, nel caso degli apparecchi automatici da gioco, per ogni franco impiegato viene trattenuto in media il 10% della puntata (ovvero 10 centesimi). In altre parole, si perde in media il 10% di ogni puntata. Continuando a giocare con i 90 centesimi, si perdono in media altri 9 centesimi, ecc.

Le vincite sono casuali e variabili. Se si gioca per un lungo periodo di tempo, si attivano entrambi i meccanismi di gioco. Non esiste una strategia per vincere o recuperare il denaro perso.

### Stabilire dei limiti

Chi vuole limitare o rinunciare al gioco deve sapere che, continuando a giocare, rischia di perdere. È importante rendersi conto del fatto che, a lungo andare, si pagherà sempre un prezzo per il gioco. Giocare ai giochi in denaro significa consumare un'offerta di intrattenimento.

Perciò è importante stabilire dei limiti finanziari ed emotivi legati al gioco:

- Il **limite finanziario** indica quanto si può spendere per i giochi in denaro.
- Il limite emotivo indica in che misura si può partecipare ai giochi in denaro senza perdere il controllo e rincorrere il denaro, oppure senza cercare di recuperare i soldi persi.

Questo capitolo la aiuterà a scoprire i suoi limiti. Sarà più facile decidere come modificare il comportamento per rispettare tali limiti e per perseguire gli obiettivi personali.

Per modificare il comportamento di gioco, occorre dapprima capire quando e perché si è motivati al gioco. Il prossimo esercizio la aiuterà a identificare quali stati emotivi o situazioni (→ «fattori scatenanti») la spingono a giocare ai giochi in denaro. Se sarà in grado di riconoscere questi fattori scatenanti, saprà affrontarli meglio senza dover ricorrere ai giochi in denaro.

### Esercizio: fattori scatenanti e alternative

Di seguito vengono elencati alcuni fattori scatenanti: individui se e in quale forma si applicano anche a lei. Spuntare la risposta SÌ o NO. Contrassegnando SÌ, leggere la colonna «Esempi di alternativa ai giochi in denaro» e scrivere le proprie idee su come gestire in futuro la causa scatenante in questione.



Fattore scatenante Gioco, ...	Esempio di alternativa ai giochi in denaro	La mia alternativa ai giochi in denaro
... perché mi annoio.  <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	Se mi annoio, chiamo la mia persona di fiducia o un amico.	Se mi annoio...
... per vincere soldi.  <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	Se voglio vincere soldi, ricordo a me stesso che di solito i giochi in denaro mi costano.	Se voglio vincere soldi, ...



<b>Fattore scatenante</b> Gioco, ...	<b>Esempio di alternativa ai giochi in denaro</b>	<b>La mia alternativa ai giochi in denaro</b>
... se sono sotto stress.  <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	Se sono sotto stress, esco a fare una passeggiata.	Se sono sotto stress...
... quando credo che la fortuna arriverà.  <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	Se mi sento fortunato, ricordo a me stesso che, sul lungo termine, si perde con i giochi in denaro.	Se mi sento fortunato, ...
... quando cerco di dimenticare i miei problemi.  <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	Quando cerco di dimenticare i miei problemi, ricordo a me stesso che non spariscono quando gioco.	Se cerco di dimenticare i miei problemi...
... perché voglio rifarmi delle perdite.  <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	Se voglio rifarmi delle perdite, ne parlo con la mia persona di fiducia.	Se voglio rifarmi delle perdite...
... quando sono arrabbiato.  <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	Quando sono arrabbiato, mi prendo una pausa e parlo con la mia persona di fiducia.	Quando sono arrabbiato...
... perché cerco stimoli e divertimento.  <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	Se cerco stimoli e divertimento, faccio qualcos'altro che mi piace.	Se cerco stimoli e divertimento, ...
... quando sono triste o depresso.  <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	Quando sono triste o depresso, penso che giocando perderei e il mio umore potrebbe solo peggiorare. Preferisco incontrare un amico.	Quando sono triste o depresso, ...



## Capitolo 5



Fattore scatenante Gioco, ...	Esempio di alternativa ai giochi in denaro	La mia alternativa ai giochi in denaro
perché i miei amici mi chiedono di giocare in compagnia. <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	Quando i miei amici mi chiedono di giocare, propongo un'attività alternativa.	Quando i miei amici mi chiedono di giocare, ...
... se ho in tasca (troppo) denaro. <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	Chiedo a qualcuno di tenermi i soldi per un po' di tempo.	Se ho in tasca (troppo) denaro, ...
... se mi sento solo. <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	Se mi sento solo, parlo del mio stato d'animo con un amico o con la mia persona di fiducia.	Se mi sento solo, ...
... se ho troppo tempo a disposizione. <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	Faccio un elenco di cose che mi piacerebbe fare. Tengo l'elenco a portata di mano, nel caso in cui avessi troppo tempo a disposizione.	Se ho troppo tempo a disposizione, ...
... perché è un'abitudine <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	Prevedo altre attività per i momenti in cui di solito gioco ai giochi in denaro.	Per i momenti in cui di solito gioco, ...
...		
...		

Ecco alcuni dei fattori scatenanti che inducono al gioco. Ora sa anche come reagire in tali situazioni.

### Convinzioni irrazionali

Si è mai chiesto, se alcune delle due convinzioni potrebbero indurla a continuare a giocare?

Talvolta il giocatore «giustifica» o «spiega» l'attività di gioco; in questo modo si sente in diritto di continuare a giocare. Si tratta di convinzioni irrazionali, che impediscono il confronto con la realtà e possono aggravare i problemi.

Non ha mai delle convinzioni che giustificano o spiegano il suo comportamento di gioco? Per ogni convinzione dell'elenco seguente, spuntare anche la frequenza con cui capita.



Ho delle convinzioni che giustificano o spiegano il modo di giocare:	Quasi mai	Talvolta	Quasi sempre
<u>Convinzioni irrazionali</u> «Ho vinto perché ho fatto qualcosa di specifico e non per pura casualità».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
«Riesco a pronosticare i risultati sportivi meglio di altri».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
«Posso rifarmi delle perdite».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
«Ho realizzato una grande vincita. Continuerò a vincere».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dopo aver subito perdite: «Stavolta le cose andranno in modo diverso».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Pensiero magico</u> «Ho vinto perché speravo, desideravo vincere o perché ero convinto che avrei vinto».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
«Vincerò perché devo vincere».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Superstizione</u> «Ho vinto grazie al mio portafortuna oppure ho giocato al mio «apparecchio automatico fortunato».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Memoria selettiva</u> «Ho sempre vinto... non ho mai perso».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Ho delle convinzioni che giustificano o spiegano il modo di giocare:	Quasi mai	Talvolta	Quasi sempre
<p><u>Personificazione dell'apparecchio automatico</u></p> <p>«Quell'apparecchio automatico mi detesta... cerca di farmi impazzire... mi punisce per non aver giocato ieri... Quell'apparecchio automatico mi apprezza e mi aiuta a vincere».</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><u>Credele nelle «quasi vincite»</u></p> <p>«Ho giocato e per poco non ho vinto. Continuo a provare, sono sicuro che la prossima volta vincerò.»</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><u>«Rifarsi delle perdite»</u></p> <p>«Nell'apparecchio automatico c'è ancora tutto il denaro che ho perso ieri: posso riaverlo.»</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><u>Altre convinzioni:</u></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Autoistruzione

Ogni tanto la maggior parte della gente parla con sé stessa o si dà istruzioni («autoistruzioni»).

- L'autoistruzione può essere negativa e dannosa e può scoraggiare il raggiungimento degli obiettivi prefissati.
- L'autoistruzione può essere positiva e utile e svolgere un ruolo importante nel raggiungimento degli obiettivi personali.

È possibile modificare le autoistruzioni e, da negative, farle diventare positive. Si può imparare a pensare cose che supportino la mente al fine di realizzare nel modo più efficace gli obiettivi prefissati.

Di seguito sono elencate alcune autoistruzioni negative e dannose. Le legga e scriva come trasformarle in istruzioni positive e utili per lei.

Esempio:       **negativo:**     «Sono forte. Non ho bisogno di aiuto».  
                  **positivo:**     «Parlerò con un amico e gli chiederò di aiutarmi».



<b>Negativo:</b>	«Ora che i miei problemi finanziari sono stati regolati da un consulente per il risanamento dei debiti, posso permettermi di giocare quanto voglio».
<b>Positivo:</b>	
<b>Negativo:</b>	«Il gioco è l'unica forma di intrattenimento che ho. Nessuno può negarmelo».
<b>Positivo:</b>	
<b>Negativo:</b>	«Non è colpa mia, ho bisogno di giocare per staccare la spina. Ho così tanti problemi che mi buttano giù».
<b>Positivo:</b>	
<b>Negativo:</b>	«Non dovrebbero trattarmi così. Gliela farò vedere».
<b>Positivo:</b>	



<b>Negativo:</b>	«Tutti pensano che sia un perdente. Forse lo sono davvero e sono bravo in questo».
<b>Positivo:</b>	
<b>Negativo:</b>	«Non posso dirlo ad anima viva. Cosa direbbero? Mi odierrebbero e resterei solo e abbandonato».
<b>Positivo:</b>	

### Le mie autoistruzioni

Ha un dialogo interiore con sé stesso? Le sue autoistruzioni sono perlopiù positive o negative? Scriva di seguito tutte le autoistruzioni positive che usa. Se è depresso o dubita di sé stesso, si ricordi di questi pensieri positivi e adotti la tecnica del «self talk» positivo.

<b>Positivo:</b>	
<b>Positivo:</b>	
<b>Positivo:</b>	
<b>Positivo:</b>	
<b>Positivo:</b>	
<b>Positivo:</b>	
<b>Positivo:</b>	
<b>Positivo:</b>	

---

## Capitolo 5

Scriva le autoistruzioni negative, cercando poi di trasformarle in autoistruzioni positive e utili. Se lo desidera, può discuterne con la sua persona di fiducia.



<b>Negativo:</b>	
<b>Positivo:</b>	
<b>Negativo:</b>	
<b>Positivo:</b>	
<b>Negativo:</b>	
<b>Positivo:</b>	
<b>Negativo:</b>	
<b>Positivo:</b>	
<b>Negativo:</b>	
<b>Positivo:</b>	

Se utilizza la sua «voce interiore» per darsi istruzioni positive, può contribuire in modo significativo a cambiare la sua vita come vorrebbe.

### Aiuto nelle situazioni di emergenza!

Talvolta è molto difficile attenersi alle intenzioni. Una volta completato il seguente foglio di lavoro, ne faccia una copia. Lo porti con sé e lo usi quando vuole ricordarsi di cambiare il suo comportamento di gioco.

Come piano per prevenire i rischi associati ai fattori scatenanti, può ricorrere alle alternative ai giochi in denaro elaborate all'inizio del presente capitolo.



Fattore scatenante – **denaro:**

Rischi:

Piano:

Aiuti/punti di forza:

Fattore scatenante – **tempo:**

Rischi:

Piano:

Aiuti/punti di forza:

Fattore scatenante – **opportunità di gioco:**

Rischi:

Piano:

Aiuti/punti di forza:

Fattore scatenante – **stati emotivi/stati d'animo:**

Rischi:

Piano:

Aiuti/punti di forza:

Fattore scatenante – **pensieri irrazionali:**

Rischi:

Piano:

Aiuti/punti di forza:

Fattore scatenante – **amici/parenti che giocano:**

Rischi:

Piano:

Aiuti/punti di forza:

---

## Capitolo 5

### Diario di gioco

Non si dimentichi di compilare quotidianamente il diario di gioco durante l'elaborazione del presente manuale (modello a pag. 11). Il diario può aiutarla a capire quali situazioni la inducono a giocare ai giochi in denaro e quali no, quali stati d'animo prova quando gioca e quando non gioca e cosa la spinge a continuare a giocare. Il diario consente inoltre di monitorare il perseguimento efficace dei suoi obiettivi.

### Elenco di controllo finale per il capitolo 5 – Comportamento di gioco e fattori scatenanti del gioco

Prima di passare al prossimo capitolo, verifichi di aver completato in modo soddisfacente i compiti del capitolo 5. A tale scopo, spuntare la casella del SÌ o del NO per le seguenti affermazioni.



Compiti	Sì	No
Ho letto l'intero capitolo 5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho elaborato l'esercizio « <b>Fattori scatenanti e alternative</b> ».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho individuato le situazioni che al momento faccio fatica a gestire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho studiato tali situazioni difficili e ho cercato di trovare un modo alternativo per affrontarle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho compilato l' <b>elenco dei pensieri irrazionali</b> e mi sono confrontato con alcuni dei miei pensieri irrazionali.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sono occupato delle <b>autoistruzioni</b> positive e negative.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho compilato la pagina « <b>Aiuto nelle situazioni di emergenza</b> » e la porterò sempre con me per ricordarmi che voglio cambiare il mio comportamento di gioco.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho tenuto un <b>diario di gioco</b> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se ha risposto di SÌ alla maggior parte o a tutte le domande, ha fatto un ulteriore passo avanti per risolvere il suo problema di gioco. Ora può passare al capitolo successivo.

In caso di risposta negativa a diverse domande, potrebbe dover rileggere e rielaborare il capitolo. Potrebbe anche rivedere gli obiettivi personali che ha elaborato nel capitolo 2 o discuterne ulteriormente con la sua persona di fiducia.



# ***Gestire lo stress e colmare il vuoto***

La volontà di modificare il proprio comportamento di gioco o di rinunciare al gioco è sempre associata a stress e tensione. All'inizio lo stress può anche intensificarsi, per motivi diversi:

- Occorre lavorare sodo per modificare le proprie abitudini di gioco, ciò che può influire sull'umore e sulla personalità. Amici e conoscenti potrebbero non capire le sue ragioni.
- Gestire i problemi finanziari e i debiti può causare stress. Può anche darsi che i problemi che l'hanno spinto a giocare siano ancora irrisolti.
- Forse c'è un grande vuoto nella sua vita, che di solito riempiva con i giochi in denaro.

Questo capitolo la aiuterà a gestire lo stress e le tensioni e a trovare il modo di colmare il vuoto che sente nella sua vita. Ricreare un ambiente sociale, dedicarsi agli hobby, partecipare alla vita familiare e favorire lo sviluppo personale possono essere elementi della nuova vita che sta cercando di costruire.

## **Che cos'è lo stress?**

Tutti noi sperimentiamo lo stress nella nostra vita. Lo stress di per sé non è né buono, né cattivo. È il modo in cui lo stress ci colpisce e come lo affrontiamo che può essere dannoso. Lo stress può pregiudicare la salute fisica, emotiva e psichica, influenzando ad esempio sul sonno e sul rapporto con il prossimo.

Ognuno di noi ha diverse situazioni che lo «stressano» o lo sovraccaricano. È importante scoprire quali sono le cause di stress della propria quotidianità, per capire come mai ci si sente così in determinate situazioni.

Il primo passo per affrontare lo stress è capire come reagire allo stress. La maggior parte della gente mostra una reazione di «lotta» o di «fuga» alle situazioni critiche e stressanti. Occorre affrontare la situazione (lottare) oppure si preferisce la fuga (scappare). In alcune situazioni, queste reazioni innate sono appropriate. Nella quotidianità, tuttavia, le cose sono un po' più complicate e non si può reagire semplicemente «lottando» o «fuggendo».

Il prossimo esercizio consiste nel monitorare la propria reazione allo stress. Una volta consapevoli di questi sintomi, sarà più facile gestire lo stress in modo positivo.

**Come reagisco allo stress?**

Metta una spunta ai sintomi causati dallo stress in passato e attualmente.



<b>STRESS FISICO (disturbi accusati)</b>	<b>in passato</b>	<b>attualmente</b>
Polso accelerato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Palpitazioni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ritmo respiratorio accelerato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respiri brevi e rapidi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senso di angoscia al petto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tensione dei muscoli addominali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tensione muscolare di braccia e gambe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contrattura dei muscoli mascellari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Digrignamento notturno dei denti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altri disturbi, quali:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>STRESS PSICHICO (stati emotivi)</b>		
Forti sbalzi d'umore	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Difficoltà di concentrazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Difficoltà a prendere decisioni anche facili	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Irritabilità o rabbia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Necessità di assumere droghe, alcol, nicotina, cibo, ecc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ansietà	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Attacchi di panico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Scoramento, depressione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altri stati d'animo, quali:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>COMPORAMENTO (condotta)</b>		
Uso frequente di farmaci (ad es. antidolorifici)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumo di alcol, nicotina o droghe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tic nervosi (contrazioni muscolari)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Distrazione (dimenticare le cose)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangiarsi le unghie, strapparsi i capelli, ecc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aumento e diminuzione dell'appetito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comportamenti sconsiderati (ad es. alla guida)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aggressività/ostilità inappropriata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altri problemi di condotta, quali:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Rifletta sulla frequenza e sulla durata di ogni singolo problema. Può contrassegnare quelli che per lei sono particolarmente problematici o che ricorrono con maggiore frequenza.

### **Come posso gestire lo stress?**

Lo stress è normale: è dovuto alla vita quotidiana, ai cambiamenti esistenziali e all'adattamento che tali cambiamenti richiedono. Quando lo stress diventa cronico, tuttavia, può pregiudicare la salute, il sonno, le relazioni sociali, la capacità di pensare e di operare e il modo in cui vediamo e pensiamo a noi stessi.

Per imparare a gestire lo stress:

- assumere la consapevolezza delle cause di stress e analizzare le proprie reazioni allo stress,
- aumentare la resistenza con la pratica sportiva, la dieta equilibrata e i periodi di riposo,
- adottare/apprendere le tecniche di rilassamento per alleviare lo stress,
- condurre una vita equilibrata, con tempo sufficiente per sé stessi, per la famiglia e per l'ambiente sociale.

Ci vorrà del tempo, ma è possibile trovare nuovi modi per affrontare lo stress o per ridurre i fattori di stress della quotidianità. Forse per lei il gioco ha significato sfuggire allo stress o ai problemi e se ora limitasse o rinunciasse al gioco potrebbe crearsi un grande vuoto nella sua vita.

### Riempire il vuoto

Il prossimo esercizio la aiuterà, in futuro, a gestire meglio lo stress. Illustra, inoltre, come sostituire i giochi in denaro con altre attività, in modo tale che possa godersi vita e sentirsi meno stressato.

Pensi alla sua vita senza gioco, o pensi a cosa le piaceva fare prima di iniziare a giocare. Cosa le piaceva fare? Come si rilassava? In quali attività sociali si impegnava con amici e familiari? C'erano attività che preferiva fare da solo? Risponda alle domande qui di seguito.



**Prima di iniziare a giocare così tanto, mi divertivo molto nel seguente modo:**

--

**Prima di iniziare a giocare così tanto, mi rilassavo nel modo seguente:**

--

**Prima di iniziare a giocare così tanto, mi piaceva giocare insieme agli altri nel seguente modo:**

--

**Prima di iniziare a giocare così tanto, mi piaceva fare da solo:**

--

**Attività che mi piacciono e che non hanno nulla a che vedere con il gioco:**

--

**Cosa posso fare invece di giocare?**

Se desidera cambiare definitivamente il suo comportamento di gioco, deve trovare delle attività alternative al gioco, ciò che creerà stimoli nella sua vita, riducendo lo stress. Di seguito sono elencate alcune idee e proposte fornite da altri giocatori ludopatici. Nelle righe vuote (...) può aggiungere le attività che desidera provare:



Per evitare la noia e creare stimoli, può...	Per rilassarsi e ridurre lo stress, può ...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• praticare discipline sportive quali il nuoto, lo sci, ecc.</li> <li>• uscire e incontrare gli amici</li> <li>• sostenere un'organizzazione in qualità di volontario</li> <li>• organizzare qualcosa con i bambini</li> <li>• fare parte di un gruppo teatrale amatoriale</li> <li>• scoprire nuove regioni, città, località</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fare yoga</li> <li>• eseguire esercizi di mediazione, ascoltare CD di rilassamento</li> <li>• fare il bagno al lume di candela</li> <li>• fare una passeggiata di 20 minuti al giorno</li> <li>• fare un giro in bicicletta</li> <li>• ascoltare musica</li> <li>• portare a spasso il cane</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>

Quando i giochi in denaro richiedevano molto del suo tempo, denaro ed energie e si verificavano dei problemi, probabilmente non aveva grandi opportunità di fare altre attività o di provare qualcosa di nuovo. Qui di seguito sono elencati altri suggerimenti e proposte di **attività piacevoli** che inducono stati d'animo positivi quali felicità, gioia, sicurezza, ecc.

Queste attività non procurano immediatamente la stessa sensazione che di solito si prova giocando. Tuttavia, è già un buon inizio e più svolgerà queste attività per sentirsi bene, più diventeranno efficaci.

## Capitolo 6

Nell'elenco sottostante, metta una spunta alle attività che praticava un tempo e ora non più e a quelle che invece continua a praticare tuttora. Scorra in seguito di nuovo l'elenco e metta una spunta a quelle attività che desidera provare per riempire il vuoto che il gioco ha lasciato.

Queste idee e proposte la aiuteranno ad adottare i cambiamenti, necessari per limitare il gioco o per smettere di giocare. Alla fine dell'elenco ci sono degli spazi liberi per le sue idee.



Proposte per attività divertenti	lo facevo	lo faccio tuttora	vorrei farlo in futuro
Gustare cibi fatti in casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aiutare chi ha bisogno di aiuto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leggere un buon libro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Godersi una gita nel verde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guardare un buon film	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenere un diario	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fare jogging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fare il collezionista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andare a pesca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fare bricolage, pittura o ceramica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visitare posti sconosciuti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fai da te	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andare a bere il caffè con un amico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fare shopping	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andare in campeggio/in tenda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chiamare un parente con cui non si parla da tempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guardare l'alba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fare arrampicate o escursioni in montagna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fare un bagno con la schiuma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ristrutturare la propria abitazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puzzle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Scrivere poesie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fare massaggi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andare a un concerto o visitare una mostra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Parli con la sua persona di fiducia o con i suoi amici delle attività che le piacerebbe provare. Forse potrebbe provare qualche attività insieme ad altri.

## Capitolo 6

### Diario di gioco

Non si dimentichi di compilare quotidianamente il diario di gioco durante l'elaborazione del presente manuale (modello a pag. 11). Il diario può aiutarla a capire quali situazioni la inducono a giocare ai giochi in denaro e quali no, quali stati d'animo prova quando gioca e quando non gioca e cosa la spinge a continuare a giocare. Il diario consente inoltre di monitorare il perseguimento efficace dei suoi obiettivi.

### Elenco di controllo per il capitolo 6 – Colmare il vuoto

Prima di passare al prossimo capitolo, verifichi di aver completato in modo soddisfacente i compiti del capitolo 6. A tale scopo, spuntare la casella del SÌ o del NO per le seguenti affermazioni.



Compiti	Sì	Nein
Ho letto l'intero capitolo 6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elaborando l'esercizio « <b>Come reagisco allo stress?</b> » ho capito quali sono i sintomi di stress che manifesto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elaborando l'esercizio « <b>Colmare il vuoto</b> » ho imparato altri modi per prevenire la noia, creare stimoli, rilassarmi e ridurre lo stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho riflettuto su come affrontare lo stress senza il gioco e ho completato l'esercizio « <b>Cosa posso fare invece di giocare?</b> ».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho riflettuto su come godermi la vita senza giocare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho compilato l'elenco delle « <b>mie attività divertenti</b> » e ho trovato il modo di godermi la vita senza giocare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho parlato del problema con la mia persona di fiducia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per rilassarmi e divertirmi ho già provato diverse alternative, che esulano dal gioco.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho tenuto un <b>diario di gioco</b> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sembra di fare progressi nel raggiungimento dei miei obiettivi personali.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se ha risposto di SÌ a (quasi) tutte le domande, ha fatto un passo avanti concreto per risolvere il suo problema di gioco. Ora può passare al prossimo capitolo.

Se non ha risposto a tutte le domande in modo affermativo, potrebbe essere opportuno rileggere e rielaborare il capitolo 6 «Colmare il vuoto». Potrebbe anche rivedere gli obiettivi personali che ha elaborato nel capitolo 1, da discutere ulteriormente con la sua persona di fiducia.

# ***Vivere senza problemi di gioco***

Il presente capitolo si prefigge come obiettivo quello di mantenere, in futuro, quanto è stato imparato. Gli elementi importanti per mantenere i cambiamenti apportati sono:

- capire la differenza tra «episodio isolato» e «recidiva»,
- sapere cosa fare se si ricomincia a giocare,
- saper sviluppare delle strategie per evitare il gioco.

## **Che cos'è un episodio isolato**

Un episodio isolato si verifica quando si gioca una volta sola. Esempio: l'obiettivo è quello di rinunciare del tutto alle scommesse e, ciononostante, si spendono due franchi per piazzare una scommessa. Ma si smette subito, perché ci si rende conto di non voler ricominciare a giocare.

## **Che cos'è una recidiva**

La recidiva si verifica quando il giocatore ricade nel suo solito comportamento di gioco, perché non riesce ad affrontare i problemi quotidiani in altro modo. Ad esempio, i problemi sul lavoro, nelle relazioni, i problemi finanziari o di salute possono indurre un giocatore a riprendere il suo vecchio comportamento di gioco problematico.

Le difficoltà nell'affrontare questi problemi provocano uno stress sempre maggiore, finché diventano talmente gravi da causare una recidiva. Così il giocatore ricade nel vecchio comportamento di gioco, invece di continuare a perseguire i suoi obiettivi personali.



### Situazioni che possono determinare la recidiva

Ci sono delle situazioni, degli stati d'animo, che possono essere associati a un elevato rischio di ricaduta. È importante

- saper riconoscere l'esistenza di tali situazioni di rischio
- sapere come affrontare queste situazioni.

Le seguenti situazioni possono indurre il desiderio di giocare e causare una recidiva:

- Stati emotivi  
*(ad esempio: sono depresso, ansioso, arrabbiato, stressato o solo).*
- Conflitti interpersonali  
*(ad esempio: ho litigato con la/il partner o con il superiore).*
- Testare l'autocontrollo  
*(ad esempio: vado in un locale con gli apparecchi automatici e poi su vedrà).*
- Pressioni social  
*(ad esempio: un amico/un conoscente vorrebbe che giocassi con lui).*
- Desideri e tentazioni  
*(ad esempio: oggi mi sento fortunato, ho ricevuto il salario).*
- Abitudine  
*(ad esempio: non ho previsto di fare altro).*
- Condizione fisica  
*(ad esempio: sono stanco).*
- Noia  
*(ad esempio: non so cosa farne del mio tempo).*

### Pensieri che possono causare la recidiva

Si ricorda dei pensieri irrazionali del capitolo 5? Possono causare una ricaduta pensieri quali:

- «Sto giocando da più tempo di quanto previsto, qualche minuto in più non guasterà di certo» oppure
- «Non importa a nessuno se cerco di giocare di meno» oppure
- «Ho dimostrato di avere tutto sotto controllo, quindi non devo più preoccuparmi».

Utilizzi le sue autoistruzioni positive (vedi capitolo 5) per bloccare questi pensieri irrazionali e continui a perseguire i suoi obiettivi.

**Cosa fare in caso di recidiva?**

Per quanto si possa pianificare il futuro, c'è sempre la possibilità di recidiva e di non riuscire a perseguire gli obiettivi prefissati. Cosa fare in queste situazioni?

È importante innanzitutto non arrendersi: i cambiamenti richiedono tempo e talvolta bisogna tentare più volte prima di avere successo. Le recidive fanno spesso parte di questo processo.

Si ponga le seguenti domande e scriva le sue risposte:



**Cosa significa per me avere una recidiva?**

--

**Come mi sentirei, se ricadessi nel gioco?**

--

**Cosa posso fare per continuare a risolvere i miei problemi di gioco?**

--

**Cosa può fare la mia persona di fiducia per aiutarmi?**

--

È importante non arrendersi mai, neppure se si verifica una ricaduta.

Ha la possibilità di rielaborare il presente manuale, o i capitoli che le sono stati più utili, riconsiderando le possibilità, ad esempio, di affrontare lo stress e di modificare il suo comportamento. Può sempre discuterne con la sua persona di fiducia o con altre persone che le stanno a cuore. In alternativa, può utilizzare il piano di emergenza riportato nella pagina successiva.

Cambiare vita richiede tempo e resilienza. Accetti di fare un altro tentativo e ricominci da capo se dovesse avere una ricaduta. Non dimentichi di concedersi un bonus di fiducia per gli obiettivi già raggiunti.

### Il mio piano di emergenza per le situazioni di rischio

Compili un elenco delle situazioni e degli stati d'animo che ritiene possano aumentare il rischio di recidiva. Esami le singole situazioni di rischio e scriva cosa potrebbe fare per non ricadere nella spirale del gioco. Ogni volta che decide di fare qualcosa di diverso, si avvicina al raggiungimento dei suoi obiettivi personali.



Le mie situazioni di rischio	Cosa posso fare invece di giocare:
1.	a)  b)  c)
2.	a)  b)  c)
2.	a)  b)  c)



Le mie situazioni di rischio	Cosa posso fare invece di giocare:
4.	a)  b)  b)
5.	a)  b)  c)
6.	a)  b)  c)
7.	a)  b)  c)

**I miei passi verso l'obiettivo: esercizio riassuntivo**

Per limitare il gioco a lungo termine o per rinunciarvi del tutto, è necessario sviluppare alternative al gioco, evitando le situazioni di recidiva. L'esercizio è pensato per aiutarla a fare progressi e a raggiungere l'obiettivo di ridurre il gioco o di rinunciarvi del tutto.

L'elenco seguente illustra diversi modi per continuare a lavorare al fine di perseguire il suo obiettivo. Metta una spunta alle proposte che ritiene utili e su cui pensa di poter lavorare. Alla fine dell'elenco può esprimere le sue idee in merito.



I miei passi verso l'obiettivo	Per me è utile
Intendo fissare degli obiettivi personali e lavorare sodo per raggiungerli.	<input type="checkbox"/>
Verificherò regolarmente i miei obiettivi personali per assicurarmi che siano realistici e che stia facendo dei progressi per raggiungerli.	<input type="checkbox"/>
Cercherò di evitare, per quanto possibile, le situazioni in cui gestisco denaro contante.	<input type="checkbox"/>
Eliminerò le carte di debito e di credito.	<input type="checkbox"/>
Eliminerò le mie app di pagamento.	<input type="checkbox"/>
Chiederò al altri di occuparsi della gestione del mio denaro per un po' di tempo.	<input type="checkbox"/>
Lascerò a casa i contanti quando mi reco nei locali in cui c'è la possibilità di giocare ai giochi in denaro.	<input type="checkbox"/>
Investirò una parte del mio denaro.	<input type="checkbox"/>
Farò un piano finanziario e mi ci atterrò.	<input type="checkbox"/>
Ridurrò le spese per migliorare la mia situazione finanziaria.	<input type="checkbox"/>
Aumenterò il mio reddito per migliorare la situazione finanziaria.	<input type="checkbox"/>
Entrerò in contatto con altra gente per non restare solo.	<input type="checkbox"/>
Costruirò la mia rete sociale, affinché possa sostenermi.	<input type="checkbox"/>
Utilizzerò il diario di gioco per continuare a monitorare i miei stati emotivi e le mie attività.	<input type="checkbox"/>
Parlerò con la mia persona di fiducia dei miei obiettivi personali e dei miei progressi.	<input type="checkbox"/>
Chiederò una consulenza per il risanamento dei debiti, nel caso in cui mi serva aiuto professionale per risolvere i miei problemi finanziari.	<input type="checkbox"/>
Cercherò aiuto professionale in caso di depressione e pensieri suicidari.	<input type="checkbox"/>
Eviterò l'uso di alcolici o di droghe per migliorare il mio umore.	<input type="checkbox"/>



I miei passi verso l'obiettivo	Per me è utile
Risparmierò un po' per concedermi qualcosa di speciale come ricompensa.	<input type="checkbox"/>
Mi dedicherò ad attività ricreative che non abbiano a che fare con i giochi in denaro.	<input type="checkbox"/>
Modificherò le mie abitudini esistenziali ed eviterò i fattori scatenanti il gioco.	<input type="checkbox"/>
Organizzerò la mia giornata in modo da essere impegnato e non avere tempo libero in cui non so cosa fare.	<input type="checkbox"/>
Introdurrò le attività sportive nella mia quotidianità.	<input type="checkbox"/>
Acquisirò maggiori conoscenze sulla ludopatia.	<input type="checkbox"/>
Adotterò le autoistruzioni positive per raggiungere meglio i miei obiettivi.	<input type="checkbox"/>
Valuterò le ricadute in modo realistico e farò un piano su cosa posso fare in caso di recidiva.	<input type="checkbox"/>
Andrò avanti giorno dopo giorno, a piccoli passi.	<input type="checkbox"/>
Farò quanto segue:	<input type="checkbox"/>
Farò quanto segue:	<input type="checkbox"/>
Farò quanto segue:	<input type="checkbox"/>
Farò quanto segue:	<input type="checkbox"/>
Farò quanto segue:	<input type="checkbox"/>
Farò quanto segue:	<input type="checkbox"/>
Farò quanto segue:	<input type="checkbox"/>

### Mantenere il controllo

Come riconoscere se ha fatto dei progressi?

- Se ha deciso di rinunciare del tutto al gioco, si accorgerà sicuramente se la cosa funziona o meno.
- Se invece ha deciso di ridurre il gioco, ci vorrà un po' di tempo per vedere se la sua vita migliora e se ha preso la decisione giusta. Dovrà inoltre prestare attenzione a non ricadere nelle vecchie abitudini di gioco. Dopo un po' di tempo potrebbe anche decidere che il tentativo di ridurre il gioco non funziona e che è preferibile smettere del tutto.

Le persone con problemi di gioco talvolta sono convinte che le cose si sistemeranno non appena smettono di giocare. Ma spesso non è così semplice. Anche se le cose dovessero migliorare, resta la tentazione di giocare di nuovo per sfuggire a problemi che non sono (ancora) stati risolti. Ecco perché è necessario prevedere un piano.

Durante l'elaborazione del manuale ha ricevuto informazioni su come cambiare il suo comportamento di gioco e la sua vita. Ha previsto un piano e sa che un buon piano rende più facile il raggiungimento dei suoi obiettivi personali. Quindi non si dimentichi di rispettare i suoi piani e i suoi progetti.

Se dovesse avere una ricaduta, abbia il coraggio di ricominciare da capo, non rinunci solo perché la prima volta non ha funzionato. Tutti sanno quanto sia difficile apportare dei cambiamenti esistenziali a lungo termine. Capita talvolta che le persone affette da problemi di gioco ricadano nelle vecchie abitudini, anche se hanno fermamente deciso di smettere di giocare.

### Diario di gioco

Non si dimentichi di compilare quotidianamente il diario di gioco durante l'elaborazione del presente manuale (modello a pag. 11). Il diario consente inoltre di monitorare il perseguimento efficace dei suoi obiettivi.

## Capitolo 7

### Elenco di controllo per il capitolo 7 – Vivere senza problemi di gioco

Prima di completare l'esercizio finale, verifichi se ha completato in modo soddisfacente i compiti del capitolo 7. A tale scopo, spuntare la casella del SÌ o del NO per le seguenti affermazioni.



Compiti	Sì	No
Ho letto l'intero capitolo 7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho completato l'esercizio « <b>Cosa fare in caso di recidiva?</b> »	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho riflettuto sui cambiamenti che vorrei apportare alla mia vita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho creato un « <b>piano di emergenza per le situazioni di rischio</b> ».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho elaborato l'esercizio « <b>I miei passi verso l'obiettivo</b> ».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho riflettuto su come mantenere il controllo sulla mia vita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho pensato a come proteggermi da una recidiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho tenuto il <b>diario di gioco</b> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sento che sto facendo dei progressi nel raggiungimento dei miei obiettivi personali.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se ha risposto di SÌ a (quasi) tutte le domande, ha terminato il capitolo 7 e ha lavorato con successo al presente manuale di autoaiuto. Passiamo ora all'ultimo compito: **l'esercizio finale**.

Se non ha risposto a tutte le domande in modo affermativo, potrebbe essere opportuno rileggere e rielaborare il capitolo 7 «Vivere senza problemi di gioco». Potrebbe anche discutere e approfondire i singoli esercizi con la sua persona di fiducia.



**Esercizio finale: i miei nuovi obiettivi**

Rilegga gli obiettivi personali del capitolo 2. Li ha raggiunti? Se sì, congratulazioni per il suo successo. Si prenda il tempo di ringraziare la o le persone che l'hanno sostenuta in questo processo. È il momento di pensare a cosa vorrebbe fare dopo.

Se non ha raggiunto i suoi obiettivi personali, occorre chiedersi perché. Si trattava di obiettivi realistici? C'era un ostacolo che non è riuscito a superare? C'è qualcos'altro che può fare?

Parli di nuovo con la o le persone che l'hanno sostenuta. Li ringrazi per l'aiuto fornito finora, ma dica anche che deve fare di più per risolvere il suo problema.

Forse può stabilire lei stesso nuovi obiettivi da perseguire. Sia comunque fiero di sé stesso per averci provato. Può ricorrere al manuale di autoaiuto ogni volta che ne avrà bisogno.

Indipendentemente dal fatto che abbia raggiunto o meno i suoi obiettivi, dedichi un po' di tempo a completare l'esercizio finale seguente.



**Ora che ho letto il manuale di autoaiuto, vorrei fare quanto segue:**

--

**Il problema più importante che devo affrontare è il seguente:**

--

**Per affrontare questo problema, farò quanto segue:**

--

**In termini di comportamento di gioco, mi piacerebbe:**

--

**Per realizzare tutto questo, farò quanto segue:**

--

