

Con diario di
gioco personale

18+

*Spielerschutz
Protection des joueurs
Protezione dei giocatori*

Importanti consigli sul tema dei giochi d'azzardo

SWISSLOS



Il gioco deve divertire

Lotto a numeri, Sporttip, biglietti & Co.:

Le offerte di lotteria di Swisslos sono divertenti, offrono delle opportunità di vincita improntate alla correttezza e per di più sono destinate a scopi benefici.

Rispetto ai giochi d'azzardo degli apparecchi da gioco automatici o ad altre forme di gioco presentano un rischio di dipendenza nettamente inferiore. Ciò nonostante Swisslos si impegna attivamente nella prevenzione del gioco d'azzardo patologico, una dipendenza che ha già procurato problemi personali e sociali a molte persone.

Il gioco non dev'essere legato alle preoccupazioni, ma alla gioia, al divertimento e al senso di responsabilità!

Cos'è il gioco d'azzardo patologico, come lo si riconosce e cosa si può fare per combatterlo?



Affinché il gioco resti un gioco

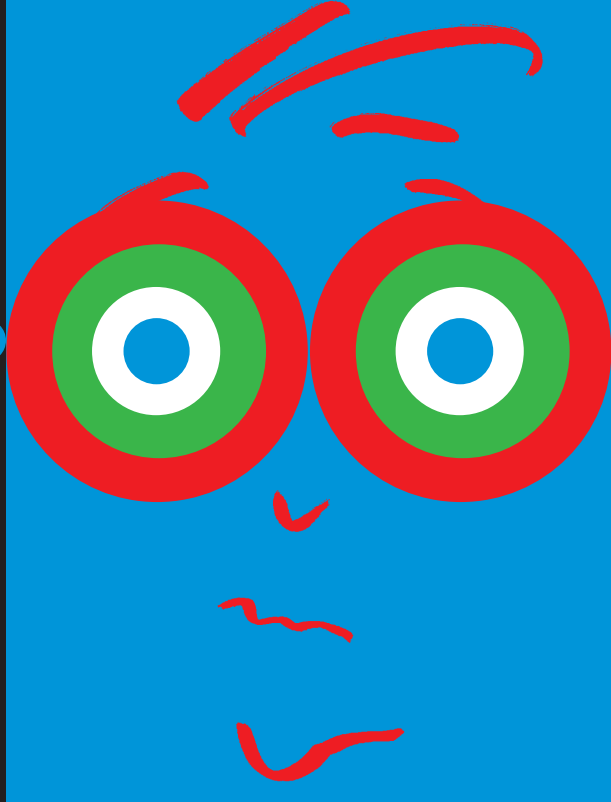
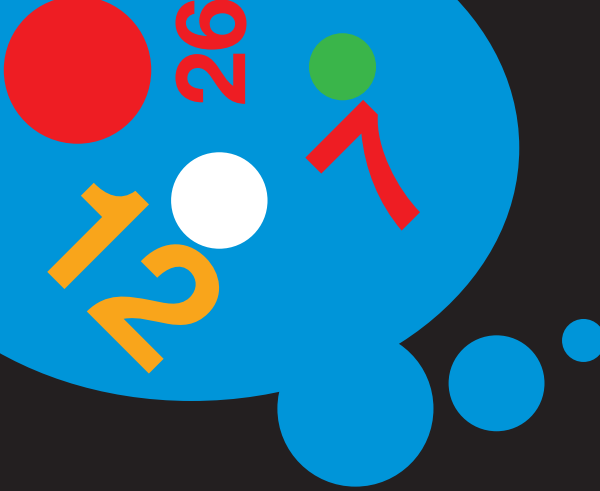
Divertimento: Il gioco d'azzardo non è un surrogato dell'attività lucrativa. Giocate per divertimento e coltivate anche altre attività ricreative.

Soldi: Giocate solo l'importo di denaro che potete permettervi. Non tentate di compensare le perdite continuando a giocare. Ponetevi un limite ragionevole e non fatevi prestare denaro.

Tempo: Decidete la frequenza con cui giocare. Stabilite prima del gioco quanto tempo desiderate giocare. Smettete non appena avete raggiunto il limite di tempo che vi siete imposti – sia che stiate vincendo o perdendo.

Stress: Non giocate mai se siete stressati o depressi.

Diario: Tenete le vostre abitudini di gioco sotto controllo, badate a non aumentare il tempo e la posta in gioco. A tale scopo utilizzare il diario di gioco presente in questo opuscolo.



«Dovunque mi trovi il pensiero del gioco non mi dà pace.»

Il gioco d'azzardo può diventare talmente avvincente da rendere difficile pensare ad altro. L'ambiente professionale e sociale passa in secondo piano – è più importante procurarsi il denaro per giocare e nascondere questa dipendenza.

E' a rischio di dipendenza o è dipendente chi:

- malgrado la ferma intenzione di non giocare, gioca lo stesso;
- giocando non mantiene quanto si era imposto in termini di tempo e di budget;
- diventa irrequieto e aggressivo se non ha l'occasione di giocare;
- trascura il lavoro per poter giocare;
- chiede denaro ad altri per poter continuare a giocare;
- con le vincite vorrebbe pagare i debiti o risolvere altri problemi finanziari;
- con il gioco ha creato problemi familiari;
- non mostra più alcun interesse per gli amici o per le altre attività ricreative;
- a causa del gioco ha già coltivato pensieri di suicidio.

Il gioco d'azzardo patologico è una malattia curabile.



«Non appena avrò pagato tutti i miei debiti, smetterò di giocare.»

Basta rispondere alle due domande seguenti per capire se avete un problema di dipendenza.

1. Avete mai sentito il bisogno, giocando, di impiegare sempre più denaro?

sempre spesso raramente mai

2. Avete mai dovuto mentire alle persone che vi stanno, o che vi stavano a cuore, sulla frequenza con cui giocate?

sempre spesso raramente mai

Se avete risposto a una o a entrambe le domande con «sempre» oppure «spesso» è probabile che abbiate dei problemi di gioco d'azzardo patologico. Swisslos vi consiglia di cercare un aiuto specialistico presso un centro di consulenza. Saremo lieti di indicarvi gli indirizzi al numero di telefono **0800 713 713**.



**Qual è il mio
modo di giocare?**

Il mio diario di gioco

Di che si tratta

Questo diario di gioco vi offre un'ulteriore possibilità di esaminare il vostro comportamento di gioco. Osservatelo sull'arco di una settimana e annotate nel diario il genere del gioco, la puntata e i sentimenti che provate giocando. È inoltre ragionevole porsi un limite di tempo e di denaro.

 = gioia,  = delusione,  = frustrazione.

Ecco come compilare il diario

1. Annoto nel diario (il mio giorno di gioco) il genere del gioco, il tempo di gioco e la puntata.
2. Riporto i risultati di ogni giorno nella retrospettiva della settimana (la mia settimana di gioco) e calcolo il totale della settimana.
3. Tiro le mie conclusioni personali sulla settimana di gioco.
4. Continuo a compilare il diario di gioco per tre o quattro settimane e osservo se il mio comportamento di gioco si modifica in questo lasso di tempo e, se sì in che modo.

1° giorno di gioco

Data

Nome del gioco
(lotterie, biglietti, scommesse, giochi del Casinò, altri)

Tempo di gioco
(in minuti)

Puntata
(in CHF)




Sentimento



Totale del giorno					




2° giorno di gioco

Data

Nome del gioco (lotterie, biglietti, scommesse, giochi del Casinò, altri)	Tempo di gioco (in minuti)	Puntata (in CHF)	Sentimento		
					
Totale del giorno					




3° giorno di gioco

Data

Nome del gioco (lotterie, biglietti, scommesse, giochi del Casinò, altri)	Tempo di gioco (in minuti)	Puntata (in CHF)	Sentimento		
					
Totale del giorno					

4° giorno di gioco

Data

Nome del gioco (lotterie, biglietti, scommesse, giochi del Casinò, altri)	Tempo di gioco (in minuti)	Puntata (in CHF)	Sentimento		
					
Totale del giorno					

5° giorno di gioco

Data

Nome del gioco
(lotterie, biglietti, scommesse, giochi del Casinò, altri)

Tempo di gioco
(in minuti)

Puntata
(in CHF)

Sentimento



Totale del giorno					

6° giorno di gioco

Data

Nome del gioco
(lotterie, biglietti, scommesse, giochi del Casinò, altri)

Tempo di gioco
(in minuti)

Puntata
(in CHF)




Sentimento



Totale del giorno					

7° giorno di gioco

Data

Nome del gioco (lotterie, biglietti, scommesse, giochi del Casinò, altri)	Tempo di gioco (in minuti)	Puntata (in CHF)	Sentimento		
					
Totale del giorno					

Vai alla valutazione



La mia settimana di gioco

da

a

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

Tiro le mie conclusioni sulla settimana di gioco

1. Ho giocato in modo consono al mio budget?

2. Avrei preferito giocare meno soldi e/o spendere meno tempo per il gioco?

3. Quali attività ricreative ho in programma per la prossima settimana?

Desiderate discutere del vostro diario con uno specialista?

Saremo lieti di fornirvi informazioni in tal senso al numero di telefono **0800 713 713**.





I familiari aiutano – e condividono la sofferenza

Non solo per la persona interessata, ma anche per i familiari e gli amici il gioco d'azzardo patologico costituisce un peso. La persona dipendente trascura i propri doveri e si sottrae allo scambio d'idee con gli altri.

Aiutare una persona a rischio di gioco patologico significa:

- ascoltare
- mostrare comprensione
- cercare una consulenza professionale per sé stessi e per la persona interessata

Aiutare non significa:

- prestare denaro oppure pagare debiti / fatture
- fare rimproveri
- aiutare a nascondere il problema, ad es. mentendo

Se siete parenti di una persona affetta da gioco d'azzardo patologico non esitate a contattare un centro di consulenza e a informarvi in merito ai possibili aiuti.

Sostegno ai giocatori interessati e ai loro familiari

Per una consulenza professionale rivolgetevi a un centro specializzato per il gioco patologico o a un gruppo di auto-aiuto nelle vostre vicinanze.

Potete reperire gratuitamente gli indirizzi dei centri di consulenza e dei gruppi di auto-aiuto del vostro cantone al numero di telefono **0800 713 713** (lunedì – sabato) oppure per e-mail all'indirizzo di posta elettronica **spielerschutz@swisslos.ch**.

Per la consulenza sul gioco d'azzardo patologico potete rivolgervi anche alla helpline di Gruppo Azzardo Ticino al numero 0800 000 330 oppure consultate il sito www.giocoresponsabile.com.

Ulteriori informazioni sulla tutela dei giocatori reperibili sul sito **www.swisslos.ch/tuteladeigiocatori**

Swisslos Lotteria Intercantonale
Lange Gasse 20
4002 Basilea
Svizzera