GUIDA GRATUITA

Cosa fare se noti una sensibilità al gioco d'azzardo

Riconoscere presto i segnali è un punto di forza. Questi passi pratici aiutano molte persone a riprendere il controllo, con i propri tempi.

Passo dopo passo: come allontanarsi gradualmente

1. **Riconosci i tuoi fattori scatenanti**
   Per una settimana annota quando compare la voglia di giocare: ora del giorno, umore, luogo, persone, pubblicità. Gli schemi diventano presto evidenti.

2. **Fissa un obiettivo chiaro**
   Decidi se vuoi smettere del tutto o prima ridurre. Scrivi l'obiettivo con una data, ad esempio «da lunedì prossimo niente gioco nei giorni feriali».

3. **Crea delle barriere**
   Elimina le app di gioco, annulla l'iscrizione alle newsletter di casinò e scommesse e usa gli strumenti di autoesclusione e blocco offerti dai siti di gioco, dagli app store e dalla tua banca.

4. **Limita l'accesso al denaro**
   Attiva nell'app della banca il blocco delle transazioni di gioco, non portare con te grandi somme in contanti e non salvare i dati della carta sui siti di gioco.

5. **Riduci un passo alla volta**
   Diminuisci ogni settimana tempo e budget, ad esempio di un quarto, invece di cercare di cambiare tutto in una volta.

6. **Parlane con una persona di fiducia**
   Condividere il tuo piano con il partner, un amico o un familiare rende più facile rispettarlo e ti dà sostegno nei giorni difficili.

Sostituisci l'impulso

Il gioco spesso soddisfa un bisogno: emozione, relax, distrazione o compagnia. Trova un altro modo per soddisfarlo:

Emozione e adrenalina
Sport, arrampicata, giochi di squadra, giochi da tavolo o videogiochi senza puntate in denaro.

Ridurre lo stress
Una passeggiata, esercizi di respirazione, una doccia, musica, scrivere un diario.

Noia
Un nuovo hobby, un corso, cucinare, un progetto con un risultato visibile.

Solitudine
Vedere amici, fare volontariato, un circolo o un gruppo di sostegno.

L'«onda dell'impulso»
Un impulso cresce, raggiunge il picco e svanisce se non lo assecondi. Rimanda la decisione di 30 minuti, cambia ambiente e tieni le mani occupate.

Se decidi comunque di giocare

Se scegli di giocare, queste regole riducono il rischio di danni:

- Stabilisci un budget in anticipo: solo denaro che puoi permetterti di perdere, come prezzo del divertimento.
- Fissa un limite di tempo e usa un timer o gli strumenti di limite della piattaforma.
- Non rincorrere mai le perdite. Finito il budget, per oggi il gioco è finito.
- Non prendere mai soldi in prestito, non usare credito e non vendere oggetti per giocare.
- Non giocare quando sei turbato/a, stressato/a, solo/a o sotto l'effetto dell'alcol.
- Considera le vincite come fortuna, non come reddito, e non rigiocarle subito.
- Fai pause regolari e prevedi ogni settimana giorni senza gioco.

⚠ Quando chiedere subito un aiuto professionale

Se non riesci a rispettare i tuoi limiti, nascondi debiti o il gioco influisce sul sonno, sul lavoro o sulle relazioni, è il momento di parlare con uno specialista. In molti paesi l'aiuto è gratuito e il test approfondito è un buon primo passo.

Play Aware è un'iniziativa senza scopo di lucro per la prevenzione della dipendenza dal gioco d'azzardo. Il test ha solo scopo informativo e non sostituisce una diagnosi professionale. Riservato ai maggiori di 18 anni.