



Breve guida ad un gioco d'azzardo più sano



Segnali che indicano un problema dovuto al gioco

L'esperienza di ogni persona è diversa, ma ci sono dei segnali che indicano la possibile presenza di un problema dovuto al gioco d'azzardo. Più caselle segnate, maggiore è la possibilità che ci sia un problema.

Avete mai...

- Mentito circa il tempo o la quantità di soldi spesi al gioco?
- Chiesto soldi in prestito o venduto qualcosa per poter giocare?
- Mancato al lavoro, a cerimonie di famiglia o altri eventi, per giocare?
- Usato il gioco per passare il tempo o evadere i problemi di casa o del lavoro?
- Giocato per recuperare le perdite?
- Sentito il bisogno di giocare cifre sempre maggiori o giocare per periodi più lunghi per mantenere lo stesso livello di emozione?
- Litigato con il coniuge, il partner o i familiari a causa del denaro e i giochi d'azzardo?
- Nascosto bollette, avvisi di pagamenti scaduti, vincite o perdite, al partner o ai familiari?
- Sentito che "la grande vincita" risolverà tutti i problemi?
- Giocato fino all'ultimo centesimo?
- Trascurato il dormire o il mangiare per avere più tempo per giocare?



Molte persone giocano d'azzardo. Comprano biglietti della lotteria, giocano al casinò, scommettono su eventi sportivi o giocano a poker su internet.

Il gioco ad alto rischio verso quello a basso rischio.

Coloro che giocano con una modalità ad alto rischio, perdono di vista il fatto che si tratta solo di un gioco. Iniziano a vedere il gioco come un modo di fare soldi. Oppure pensano di essere particolarmente fortunati o dotati. Spesso, quando perdono, scommettono ancora di più, nel tentativo di recuperare ciò che hanno perso.

Coloro che giocano con una modalità a basso rischio, seguono in modo spontaneo i principi di un gioco d'azzardo più sano. Considerano il gioco una forma di passatempo. Per queste persone una piccola perdita al gioco equivale al costo di una serata di divertimento – il prezzo di un biglietto del cinema oppure il costo di una cena al ristorante.

E allora, come rendere il gioco d'azzardo più sano?

Per coloro che scelgono di giocare, ci sono dei principi generali che possono aiutare a rendere il gioco più sano e ridurre il rischio che si trasformi in un problema.

Consigli per un atteggiamento più sano verso il gioco

Se scegliete di giocare, seguite queste linee-guida per limitare il rischio che diventi un problema.

- ✓ Fissate un limite per la somma che intendete giocare, e rispettate
- ✓ Stabilite un tempo limite da dedicare al gioco e fate spesso delle pause
- ✓ Non chiedete soldi in prestito per giocare d'azzardo
- ✓ Giocate il denaro che avete messo da parte per lo svago, non il denaro necessario a coprire spese alimentari, affitto o bollette
- ✓ Alternate il gioco con altre attività
- ✓ Non cercate di recuperare ciò che avete perso
- ✓ Non considerate il gioco come un modo per fare soldi
- ✓ Limitate il consumo di alcolici durante il gioco
- ✓ Non giocate quando siete arrabbiato/a oppure depresso/a



Se vi preoccupa il vostro vizio del gioco o quello di qualcuno che vi sta a cuore, potrete trovare appoggio e risposte alle vostre domande chiamando:

ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE
1-888-230-3505

Gratis. Confidenziale. Anonima. 24/7.

Per maggiori informazioni circa giochi d'azzardo più sani, o per saperne di più sulle risorse locali disponibili a fornire assistenza alle persone con problemi legati al gioco d'azzardo, visitate:

www.responsiblegambling.org

Responsible Gaming Resource Centre

I Centri Risorse per il Gioco Responsabile (Responsible Gaming Resource Centre) (RGRC) si trovano in ogni punto vendita di biglietti della lotteria (OLG) in tutto l'Ontario, e forniscono informazioni ai clienti su modalità di gioco più sane, oltre ad offrire assistenza e riferimenti ad associazioni locali che danno aiuto in situazioni di problemi dovuti al gioco d'azzardo. Gestiti dal Consiglio per un Gioco Responsabile, i vari centri sono indipendenti, e tutte le informazioni fornite al RGRC sono strettamente confidenziali.

Responsible Gambling Council

Il Consiglio per il Gioco Responsabile (Responsible Gambling Council) (RGC) è un'organizzazione indipendente, senza scopo di lucro, che si dedica alla prevenzione dei problemi legati al gioco d'azzardo. L'RGC crea e distribuisce programmi di grande efficacia per la diffusione della conoscenza del problema. Attraverso il RGC Centro per lo sviluppo delle migliori strategie (RGC Centre for the Advancement of Best Practices), il Consiglio promuove anche l'identificazione e l'adozione delle migliori procedure per la prevenzione dei problemi legati al gioco d'azzardo.

www.responsiblegambling.org

