

AVVERTENZE PER I GIOCATORI

in applicazione della Legge 8 novembre 2012, n.189, art 7- comma 5

IL GIOCO D'AZZARDO PUÒ DIVENTARE UN PROBLEMA

Se si intrattiene una regolare attività di gioco, le probabilità di sviluppare un problema sono più alte di quelle di ottenere una grande vincita. Più una persona gioca più alto è il rischio che sviluppi un problema di gioco.

Segnali importanti per capire che il gioco sta diventando un problema:

- Mentire agli amici e ai familiari
- Sentirsi di cattivo umore, irritabile o arrabbiato avere difficoltà nel concentrarsi sul lavoro
- Spendere sempre più denaro e dedicare sempre più tempo per il gioco
- Pensare che continuare a giocare risolverà i problemi finanziari
- Avere difficoltà a pagare i conti in tempo o vedere aumentare i propri debiti
- Perdere lavoro a causa del gioco

Quando il gioco d'azzardo sfocia in un comportamento problematico o in una dipendenza è fondamentale rivolgersi ad uno specialista per chiedere aiuto e supporto.

Professionisti qualificati aiuteranno le persone in difficoltà e i loro famigliari nell'affrontare il percorso di cura e accompagnamento più idoneo, nel totale rispetto della privacy e senza necessità di richiesta da parte del medico di medicina generale

SERVIZI TERRITORIALI PUBBLICI E PRIVATI ACCREDITATI DEL TERRITORIO DI ATS DELLA CITTÀ METROPOLITANA DI MILANO

SPORTELLI DI PRIMO ASCOLTO IN STRUTTURE OSPEDALIERE

ASST GOM NIGUARDA	Grande Ospedale Metropolitano di Niguarda - Piazza Ospedale Maggiore, 3 -Milano SPAZIO GIO' tel. 02.6444 3426; mail: sportellogap@ospedaleniguarda.it
ASST SANTI PAOLO E CARLO	Ospedale S. Carlo -Via Pio II, 3- Milano SPAZIO GIO' tel. 331 2693948 mail spaziogio@asst-santipaolocarlo.it
ASST FBF-SACCO	Ospedale Fatebenefratelli - Piazza Principessa Clotilde, 3- Milano tel. 02.6363 4353 Whatsapp 331 1438641
ASST LODI	Ospedale Maggiore di Lodi -L. go Donatori del Sangue, 1- Lodi Tel. 0371 376231 Whatsapp: 333 4915079 Mail: sportellogioco@asst-lodi.it
ASST OVEST MILANESE	Ospedale Nuovo di Legnano - Via Papa Giovanni Paolo II- Legnano Tel 329 7509145

SERVIZI AMBULATORIALI TERRITORIALI

ASST SANTI PAOLO E CARLO	SERD Boifava - Milano - via Boifava, 25 tel. 02.81845361; e-mail: serd.boifava@asst-santipaolocarlo.it
ASST FBF-SACCO	SERD Canzio - Milano - via Canzio, 18 tel. 02.63634353; e-mail: serd.canzio@asst-fbf-sacco.it
ASST RHODENSE	SERD Corsico - Corsico , corso Italia, 50 tel. 02.994308497 e-mail: sert.corsico@asst-rhodense.it SERD Rho - Passirana di Rho , via Casati, 45 tel.02.994304940; e-mail: servizi.dipendenze@asst-rhodense.it
ASST OVEST MILANO	SERD Parabiago - Parabiago , via Don Giovanni Spagliardi, 19 tel. 0331.1776260; e-mail: sert4-5@asst-ovestmi.it NOA Abbiategrasso - Abbiategrasso , Via Al donatore di sangue, 2 tel. 02.9486264; e-mail: noa.abbiategrasso@asst-ovestmi.it
ASST NORD MILANO	SERD Sesto San Giovanni - Sesto San Giovanni , viale Matteotti, 13 tel. 02.57993740; e-mail: sertsesto@asst-nordmilano.it
ASST LODI	SERD Lodi - Lodi , via Pallavicino 57/A tel. 0371.374575 – email: segreteria.dipendenze@asst-lodi.it SERD Casalpusterlengo - Casalpusterlengo , via Adda, 21 tel. 0377.924612; e-mail: segreteria.dipendenze@asst-lodi.it SERD Sant'Angelo Lodigiano - Sant'Angelo Lodigiano , via Donizetti,4 tel. 0371 373483; e-mail: segreteria.dipendenze@asst-lodi.it
ASST MELEGNANO E MARTESANA	SS NOA e Comportamenti di Addiction, Gorgonzola (MI) , Via Bellini, 5 tel. 02.98054627; e-mail: alcologia@asst-melegnano-martesana.it SS NOA e Comportamenti di Addiction San Donato Milanese Via Sergnano, 2 tel. 02.98118156; e-mail: noasg@asst-melegnano-martesana.it SS SERT Gorgonzola e Trezzo - sede SerT di Gorgonzola, Gorgonzola (MI) , Via Bellini, snc tel. 02 98118020; e-mail: sert.gorgonzola@asst-melegnano-martesana.it SS SERT Gorgonzola e Trezzo - sede SerT di Trezzo s/Adda Trezzo sull'Adda (MI) , Via Gramsci, 21/23 tel. 02.98118050; e-mail: sert.trezoadda@asst-melegnano-martesana.it SS SERT Rozzano e Vizzolo - sede SerT di Vizzolo Vizzolo Pedrabissi (MI) , Via Pandina, 1 tel. 02.98058764; e-mail: sert.vizzolo@asst-melegnano-martesana.it SS SERT Rozzano e Vizzolo - sede SerT di Rozzano Rozzano (MI) , Via Matteotti, 30, cap 20089, tel. 02.98118811; e-mail: sert.rozzano@asst-melegnano-martesana.it
SMI CAD MILANO	Milano , via Wildt, 27- tel. 02.715960/61, e-mail: info@cadmilano.org
SMI RELAZIONE - FONDAZIONE ERIS	Milano , via Ventura, 4 - tel. 02.26417050, e-mail: segreteria@fondazioneeris.it

IL GIOCO D'AZZARDO PUÒ DIVENTARE UN PROBLEMA

Se si intrattiene una regolare attività di gioco, le probabilità di sviluppare un problema sono più alte di quelle di ottenere una grande vincita. Più una persona gioca, più alto è il rischio che sviluppi un problema di gioco. Se giochi occasionalmente hai 1 probabilità su 50 e se giochi una o più volte la settimana a un gioco che non sia una lotteria 1 probabilità su 7.

Segnali importanti per capire che il tuo gioco sta diventando un problema:

- Aumento dell'indebitamento
- Difficoltà a pagare i conti in tempo
- Mentire agli amici e ai familiari
- Sentirsi di cattivo umore, irritabile o arrabbiato
- Perdere il lavoro a causa del gioco o avere difficoltà nel concentrarsi sullavoro
- Spendere tempo e denaro al gioco piuttosto che passare il tempo con gli amici
- Pensare che continuare a giocare risolverà i problemi finanziari
- Sentire che il gioco è diventato padrone di te

Come posso evitare che il gioco d'azzardo diventi un problema

- Accantona una somma di denaro da spendere in divertimenti, gioca solo la somma destinata al divertimento, smetti di giocare quando hai speso quel denaro.
- Poniti dei limiti di tempo e di denaro.
- Non giocare quando hai debiti urgenti e non prendere in prestito denaro per giocare
- Le pressioni finanziarie possono condurti a un irrazionale e disperato desiderio di spendere di più nella speranza di alleviare il debito.
- Non giocare quando stai vivendo una situazione di stress emotivo - Lo stress, e il desiderio di liberarsi da questa sensazione negativa, può indurti a spendere somme più alte di quanto hai programmato.
- Sii consapevole di quali sensazioni o situazioni ti mettono a rischio di gioco eccessivo. Fai in modo che il gioco sia solo una parte delle tue attività ricreative e dei tuoi interessi.

Quando sei nei luoghi di gioco...

- **Non rincorrere le perdite - Accetta che il denaro speso è ormai perso.**
- Poniti dei limiti e stabilisci un budget – Decidi quanti soldi vuoi spendere nel gioco ogni settimana. Pensa a questi soldi come a una spesa per divertirti, e non a un investimento per vincere.
- Stabilisci dei limiti di tempo al tuo giocare e prenditi del tempo per delle pause
- Dai un occhio all'orologio, prenditi una pausa di tanto in tanto e non giocare oltre il tempo che hai deciso di dedicare al gioco.
- Non giocare da solo - Cerca di giocare solo in compagnia. Valorizza l'importanza di socializzare con gli amici e non il gioco in sé stesso.
- Non giocare con amici che scommettono pesantemente.
- Non mescolare alcol e droga con il gioco
- **Bere pregiudica la tua capacità di giudizio e può condurti a un gioco eccessivo.**

Quando giochi...

- Ricordati che conoscere le reali probabilità di vincita, può aiutarti ad avere la giusta prospettiva rispetto alle tue chance di successo al gioco.
- Non devi giocare pensando di vincere e stai sempre attento a non affidarti a "pensieri magici" del tipo: "L'oroscopo dice che oggi è il mio giorno fortunato".
- Non esiste "una macchina fortunata" Le macchinette non sanno se stai indossando la tua maglietta portafortuna né di essere la tua macchina fortunata "Le macchinette non ricordano" Le macchine non hanno ricordi. Molto spesso la gente vuole continuare a giocare, anche quando è costantemente in perdita, perché ritiene che una vincita, o un giro buono, deve prima o poi venire.

Rispondi e scopri se hai problemi con il gioco d'azzardo

1. hai mai sentito l'impulso a giocare somme di denaro sempre più elevate? **SI NO**
2. hai mai voluto tenere nascosta l'entità del tuo giocare alle persone che ti stanno più vicino? **SI NO**

Se hai risposto positivamente ad almeno una di queste domande stai rischiando di avere problemi con il gioco.