

ITALIAN

GIOCO

i problemi, le possibili scelte

D'AZZARDO



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

11	20	29	38	47	56	65	74	83	92	101	110	119	128	137	146	155	164	173	182	191	200	209	218	227	236	245	254	263	272	281	290	299	308	317	326	335	344	353	362	371	380	389	398	407	416	425	434	443	452	461	470	479	488	497	506	515	524	533	542	551	560	569	578	587	596	605	614	623	632	641	650	659	668	677	686	695	704	713	722	731	740	749	758	767	776	785	794	803	812	821	830	839	848	857	866	875	884	893	902	911	920	929	938	947	956	965	974	983	992	1001
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Gioco d'azzardo: i problemi, le possibili scelte



A Pan American Health Organization / World Health Organization

Collaborating Centre

Affiliated with the University of Toronto

Problem Gambling: The Issues, the Options

Problem Gambling Project staff

ISBN 0-88868-470-3

Stampato in Canada

Copyright © 2004, 2005 Centre for Addiction and Mental Health, Toronto ON

Nessuna parte di questo opuscolo può essere stampata o trasmessa in alcuna forma o modo sia elettronicamente che meccanicamente incluso fotocopia e registrazione, o attraverso alcuna forma di carica o sistema di ricupero senza permesso scritto dell'editore eccetto per una breve citazione (non oltre 200 parole) in una rivista o pubblicazione professionale.

2845/07-2006, 03-2008

Indice

Riconoscimenti **5**

Introduzione **7**

1 Cos'è il gioco d'azzardo? **9**

2 Cos'è il problema del gioco d'azzardo? **13**

3 Gli effetti del gioco d'azzardo **17**

4 Chiedere aiuto **25**

5 Dove trovare aiuto **33**

Riconoscimenti

Questa guida si basa sulle cognizioni e l'esperienza del personale del Problem Gambling Project presso il Centre for Addiction and Mental Health (CAMH). Abbiamo anche ricevuto contributi da consulenti e altre figure professionali che, in tutto l'Ontario, lavorano con gente affetta dal problema del gioco d'azzardo. Infine, siamo grati ai nostri clienti i quali hanno offerto il loro apprezzato contributo.

Problem Gambling: The Issues, the Options è stato prodotto dal personale del dipartimento Education e Publishing del CAMH.

Introduzione

Questa guida è per chi ha problemi con il gioco d'azzardo. Se qualcuno, a voi vicino, gioca eccessivamente, leggete l'opuscolo *Problem Gambling: A Guide for Families*.

Forse siete preoccupati per voi stessi perché giocate d'azzardo oppure gente a voi vicina si preoccupa per voi. Con questa guida, speriamo di aiutarvi:

- a capire la differenza tra giocare d'azzardo con un rischio minimo e quando invece diventa dannoso
- a capire come il gioco possa influire sulla vostra vita
- a decidere se dovete smettere, diminuire o cambiare il modo di giocare
- a imparare come, la consulenza possa aiutarvi
- a trovare risorse che hanno aiutato altre persone con il problema del gioco d'azzardo.

La vostra vita potrà sembrarvi fuori controllo adesso. Il gioco d'azzardo potrebbe causare problemi di denaro e di famiglia. La vostra salute potrebbe risentirne. Questi sono problemi seri.

Ma con un pó di aiuto potreste superare i vostri problemi di gioco. Consulenti specializzati hanno aiutato migliaia di persone a smettere o limitarsi al gioco d'azzardo. Persone con problemi di gioco d'azzardo possono riabilitarsi. Voi potreste essere una di queste persone.

Leggendo questa guida, avete fatto il primo passo importante.

1

Cos'è il gioco d'azzardo?

State giocando d'azzardo ogni volta che rischiate di perdere denaro e beni e quando perdere o vincere è deciso dalla sorte.

Ci sono molti modi di giocare d'azzardo inclusi:

- giochi al casinò
- bingo
- keno
- slot machine
- biglietti della lotteria
- gratta e vinci, Nevada o scopri il numero
- puntando sul gioco di carte, mah-jong o domino
- puntando sui cavalli
- puntando sulle partite di sport
- puntando su altri giochi di abilità come golf o biliardo
- tombola e altri simili
- giocando su Internet
- speculando su titoli in borsa.

PROBLEMI DEL GIOCO: I NUMERI

Il gioco ed i problemi ad esso relativi sono in aumento in Canada:

Ontario

- Nel 2005-06, la Ontario Lottery and Gaming (OLG) ha incassato 2 miliardi di dollari al netto di spese, per la provincia. ¹
- Nel 2005, adulti nell'Ontario hanno speso approssimativamente \$485 escluse le perdite, in sistemi di gioco offerti dal governo contro i \$106 nel 1992. ²
- Nel 2005 il 3,4% degli adulti aveva un problema considerato moderato a severo col gioco. ³
- Nel 2005, giovani adulti dai 18 a 24 anni avevano il più alto tasso di problemi col gioco, da moderato a severo. Ciò rappresenta approssimativamente il doppio che negli adulti. ³
- Nel 2005, il 63,3 % degli adulti aveva dichiarato di aver giocato almeno una volta nello scorso anno. ³
- La forma più comune di gioco negli adulti nel 2005 erano biglietti della lotteria. ³
- Nel 2005, circa il 4% degli studenti delle scuole superiori era a rischio di sviluppare un problema col gioco. La percentuale per tutti gli studenti che giocano a carte è notevolmente aumentata dal 2003. ⁴

Canada

- Nel 2005, uno su sette adulti uomini e donne abitanti da soli, aveva speso soldi nei casinò, slot machine o video lotteria, in particolare gli uomini avevano speso tre volte di più delle donne. ²
- Come il gioco diventa più accessibile, il numero delle persone affette dai problemi relativi al gioco d'azzardo aumenta. ^{4&5}

Riferimenti:

1.

Ontario Lottery and Gaming. (2006). Annual Report 2005-2006. Available:

www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf

www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf

Accessed February 01, 2008.

2.

Statistics Canada. (2007). Perspectives on labour and income: Gambling. (Catalogue No. 75-001-XIE).

Available:

www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf

www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf

Accessed February 01, 2008

3.

Wiebe, J., Mun, P. & Kauffman, N. (2006). Gambling and problem gambling in Ontario. Toronto, ON: Responsible Gambling Council. Available:

www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670

www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670

Accessed February 01, 2008.

4.

Korn, D., Gibbins, R. & Azmier, J. (2003). Framing public policy towards a public health paradigm for gambling. *Journal of Gambling Studies*, 19(2), 235-256.

5.

Jacques, C. & Ladouceur, R. (2006). A prospective study of the impact of opening a casino on gambling behaviours: 2 and 4 year follow ups. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(12), 764-773.

2

Cos'è il problema del gioco d'azzardo ?

Il problema del gioco d'azzardo non consiste solo nel perdere soldi. I problemi derivanti dal gioco possono influire su tutto l'insieme della vita di una persona.

Il gioco diventa un problema quando:

- interferisce con il lavoro, la scuola e altre attività
- danneggia la vostra salute mentale o fisica
- vi danneggia finanziariamente
- vi danneggia la reputazione
- causa problemi con i vostri amici e famiglia.

Ci sono diversi livelli di problemi legati al gioco d'azzardo (vedi sotto).

LIVELLI DI PROBLEMI

I problemi di gioco possono presentarsi da moderati a severi:

- *La maggioranza delle persone gioca occasionalmente senza particolari danni.*
- *I giocatori sociali più determinati giocano d'azzardo regolarmente ma senza mettere il gioco prima della famiglia o del lavoro.*
- *Chi gioca eccessivamente spesso ha problemi con lavoro o famiglia e amici. Il gioco spesso produce problemi finanziari.*
- *Per alcuni, il gioco eccessivo provoca problemi con tutti gli aspetti della loro vita.*

Persone con problemi di gioco d'azzardo sono presenti in tutti i gruppi di età, di reddito, di etnie e professioni.

Non tutti coloro che giocano d'azzardo eccessivamente sono uguali, come non sono uguali i problemi che affrontano. Persone con problemi di gioco d'azzardo si trovano in tutti i gruppi, di età, di reddito, etnici e di professioni. Alcuni sviluppano problemi di gioco d'azzardo immediatamente, altri dopo molti anni. Ci sono molte ragioni perchè un problema si sviluppi. Per esempio, alcune persone sviluppano un problema quando cercano di rifarsi delle perdite, o perchè devono trovarsi "al centro dell'azione". Altre hanno fonti di stress personale che fanno del gioco un gradito sollievo.

Gioco d'azzardo a basso rischio e gioco dannoso

Non tutto il gioco d'azzardo è un problema. Esiste il gioco che può essere a basso rischio oppure dannoso. Quello a basso rischio significa che potete:

- limitare quanto tempo e denaro passate giocando
- accettare le perdite e non cercare di ricuperarle
- godere delle vincite ma capire che sono dovute al caso
- bilanciare il gioco con altre attività passatempo
- non giocare per pagare debiti o guadagnare soldi
- non giocare quando la capacità di giudizio è compromessa dall'alcol o altre droghe
- non vi fate mai prestare soldi o non usate investimenti personali o risparmi della famiglia per giocare
- non giocate per evitare i problemi o stati d'animo
- non nuocere al lavoro, alla salute, alle finanze o alla reputazione della famiglia con il gioco.

Il gioco dannoso significa che avete cominciato a:

- mentire sul vostro giocare d'azzardo o l'avete tenuto del tutto segreto
- perdere il concetto di tempo e continuare a giocare più a lungo di quanto fosse vostra intenzione
- sentirvi depressi o irati dopo aver giocato
- spendere più soldi di quanto avevate programmato o più di quanto potevate spendere
- trascurare il lavoro e responsabilità di famiglia a causa del gioco d'azzardo

- farvi prestare soldi o usato soldi di famiglia per giocare
- “rincorrere le perdite” per tentare di rivincere i soldi persi
- credere che alla fine, il gioco vi ripagherà
- considerare il gioco come la cosa più importante nella vita
- usare il gioco per affrontare i problemi di vita o evitarli
- avere conflitti con la famiglia e amici per il gioco
- trascurare la vostra salute mentale e fisica a causa del gioco.

Per appurare se avete un problema col gioco d'azzardo, completate il seguente questionario.

HO UN PROBLEMA DI GIOCO D'AZZARDO?

Questo questionario è basato sul Canadian Problem Gambling Index. Vi aiuterà a decidere se avete bisogno di cambiare il vostro modo di giocare d'azzardo. Annotate la risposta che riflette le vostre abitudini e addizionate i risultati alla fine.

Negli scorsi 12 mesi:

Avete scommesso più di quanto potevate permettervi di perdere?

Mai 1 Talvolta 2 Spesso 3 Quasi sempre

Avete sentito il bisogno di spendere di più per ottenere lo stesso livello di eccitazione?

Mai 1 Talvolta 2 Spesso 3 Quasi sempre

Siete mai ritornati un altro giorno per cercare di rivincere il denaro che avevate perso?

Mai 1 Talvolta 2 Spesso 3 Quasi sempre

Avete mai chiesto soldi in prestito, o venduto qualcosa per ottenere i soldi per giocare?

Mai 1 Talvolta 2 Spesso 3 Quasi sempre

Avete mai pensato di avere un problema col gioco d'azzardo?

Mai 1 Talvolta 2 Spesso 3 Quasi sempre

(continua)

(“Ho un problema di gioco d'azzardo?” continua)

Il gioco vi ha mai causato problemi di salute incluso stress o ansietà?

0 Mai 1 Talvolta 2 Spesso 3 Quasi sempre

C'è mai stata gente che ha criticato il vostro modo di scommettere o vi ha detto che avete un problema col gioco con il gioco d'azzardo? (a prescindere dal fatto che pensavate fosse vero o no)

0 Mai 1 Talvolta 2 Spesso 3 Quasi sempre

Il vostro giocare d'azzardo ha mai causato a voi o alla vostra famiglia problemi di soldi?

0 Mai 1 Talvolta 2 Spesso 3 Quasi sempre

Vi siete mai sentiti in colpa per il vostro modo di giocare o per ciò che succede quando giocate?

0 Mai 1 Talvolta 2 Spesso 3 Quasi sempre

Totale:

Più alto è il punteggio totale più è alto il rischio che il gioco d'azzardo sia per voi un problema.

0: Nessun problema

1 o 2: Gioco a basso rischio con poco o nessun danno.

3 a 7: Rischio moderato che causa alcuni problemi

8: o più: Gioco che causa problemi e potrebbe essere senza controllo.

Siete a maggior rischio di sviluppare problemi con il gioco d'azzardo se avete subito recentemente un lutto o un cambiamento nella vostra relazione personale tipo un divorzio oppure la perdita del lavoro.

Fattori rischio

Ci sono molti fattori rischio che fanno del gioco d'azzardo un problema. Fattori rischio sono cose che portano, con più probabilità, una persona, a sviluppare dei problemi legati gioco d'azzardo. Siete più a rischio se:

- avete avuto una grossa vincita all'inizio della vostra esperienza di gioco
- avete problemi di soldi
- avete avuto una recente perdita o un cambiamento nelle relazioni personali tipo, un divorzio, la perdita del lavoro, il pen-

sionamento o la morte di una persona cara

- giocate per far fronte ad una preoccupazione di salute e/oppure con un dolore fisico
- vi sentite spesso soli
- avete pochi interessi o passatempi o sentite che la vostra vita manca di scopo
- vi sentite annoiati, assumete rischi o agite senza riflettere
- usate il gioco o alcol o altre droghe per superare stati d'animo negativi o eventi sgradevoli
- vi sentite depressi o ansiosi
- siete stati abusati o traumatizzati
- avete (o avete avuto) problemi con l'alcol o altre sostanze, col gioco stesso o con l'eccesso di spese
- pensate di avere un sistema o modo di giocare che aumenta le vostre possibilità di vincita.

Maggiore è il numero delle cose sopra citate che sono vere per voi, maggiore è l'attenzione che dovete rivolgere al vostro giocare d'azzardo.

Come ottenere aiuto

Se pensate di avere un problema col gioco, potete essere aiutati. Il capitolo 4 vi spiega come.

3

Gli effetti del gioco d'azzardo

Perchè non posso semplicemente smettere?

“Come è successo questo? Non posso credere a tutti i guai in cui mi trovo.”

“Se smetto adesso di giocare, dovrò ammettere che sono un fallito. Non è possibile che possa ripagare tutti i debiti.”

“Se avessi denaro da investire, sono certo che la fortuna cambierebbe. Mi occorre solo un'altra vincita.”

“Anche avendo un'altra vincita, so che probabilmente perderò tutto di nuovo.”

“Non posso affrontare tutto questo guaio da solo ma sono troppo imbarazzato per chiedere aiuto.”

“Dovrei essere in grado di risolvere i miei problemi, da me. Come posso essere stato tanto stupido?”

“Non immaginavo mai che sarebbe andata così male.”

Questi pensieri vi sembrano familiari? Molte persone che hanno problemi col gioco d'azzardo dicono di aver perso il controllo su quanto tempo e denaro hanno speso al gioco. Nel frattempo, hanno trascurato altri impegni. Sapevano di aver problemi, ma solo il gioco sembrava importante.

Molte persone che giocano eccessivamente sono ambivalenti verso gioco. Sanno di causare problemi a coloro che amano. Possono diventare ansiose e scontente e spesso odiano se stesse ma la necessità di giocare è troppo forte per resistere. Pensano di non poter rinunciare a tutto il tempo, denaro ed emozioni che hanno investito nel gioco. Non possono accettare che non recupereranno mai ciò che hanno perso. Alcune persone pensano ancora che il loro metodo li ripagherà alla fine, la fortuna cambierà e che è arrivato il loro momento di vincere. Altre credono che continuare a giocare, è l'unico modo per uscire da una situazione di cui si vergognano.

Altre persone promettono di smettere ma non ci riescono. Temono di essere scoperti dai loro cari. Ciò le costringe a nascondersi ancora di più, e a fare sempre più debiti. Continuano a sperare che una grossa vincita metterà fine ai loro problemi. Di tanto in tanto possono vincere, cosa che mantiene viva la loro speranza - finché le perdite aumentano nuovamente. Se smettessero adesso si sentirebbero, dei falliti. Dovrebbero fare i conti con tutti i problemi causati dal gioco.

È difficile cambiare da soli le abitudini di gioco. La consulenza potrà aiutarvi a trovare soluzioni a lungo termine.

Se siete come la maggior parte delle persone che giocano d'azzardo in eccesso, avrete provato spesso di diminuire o smettere di giocare. È difficile cambiare le abitudini del gioco da soli. La consulenza potrà aiutarvi a trovare soluzioni a lungo termine per i vostri problemi.

Rischi e ricompense del gioco

Molte persone hanno sentimenti ambivalenti nei confronti del gioco d'azzardo (vedi figura accanto). Non vorreste smettere di giocare. Allo stesso tempo, capite che vi sta causando un danno. Ambivalenze come queste possono creare confusione. Con la consulenza, potete esaminare la vostra situazione e trovare i modi per ristabilire un equilibrio.

RISCHI E RICOMPENSE DEL GIOCO

Potrete avere sentimenti ambivalenti riguardo il gioco d'azzardo. Forse vi riconoscete nelle frasi su rischi e ricompense riportate in queste liste:

Ricompense

Gioco perchè:

- Mi piace l'eccitazione del gioco.
- So che una grossa vincita potrebbe cancellare tutti i problemi.
- Il gioco è l'unico modo per me di diventare milionario.
- Mi sento importante quando vinco. Amo spendere soldi per familiari e amici.
- Ho un sistema sicuro. È questione di tempo prima che vinca di nuovo.
- Quando sono 'in forma' posso fare soldi velocemente e facilmente.
- Il gioco mi fa dimenticare problemi e dolori per un pò.
- Il gioco è l'unica cosa, solo mia, in questa vita. Quando gioco, sono in controllo.
- Il gioco mi fa uscire di casa. Mi sento sicuro e accettato.
- Tutti i miei amici giocano.

Rischi

Sto pensando di richiedere un aiuto perchè:

- Il mio/la mia partner minaccia di lasciarmi se non smetto.
- Litighiamo spesso tra noi a causa del mio giocare d'azzardo.
- Sono stufo di nascondermi, mentire e celare le perdite.
- La mia reputazione è stata lesa.
- I creditori mi braccano. Sto rischiando la bancarotta.
- Il gioco d'azzardo è l'unica cosa a cui penso sempre. Ha preso il sopravvento sulla mia vita.
- Ho smesso di occuparmi delle cose che dovrebbero essere per me più importanti.
- Ho avuto in prestito denaro da così tante persone. Provo vergogna ad incontrarle.
- Ho paura di perdere il lavoro per la mia distrazione.
- La mia salute ne sta soffrendo.
- Il più delle volte non traggio piacere dal gioco.
- Mi sento come un fallito. Talvolta odio me stesso tanto da voler farla finita con tutto.

Impatto sulle famiglie

I problemi del gioco nuociono alle famiglie in tanti modi:

Il gioco causa profondi sentimenti tra i membri della famiglia il che rende la soluzione dei problemi ancora più difficile.

- *Problemi con i soldi:* Quando i membri della famiglia si accorgono che risparmi, proprietà o cose di valore sono state perse, possono provare panico, rabbia e sentirsi traditi.
- *Problemi emotivi e isolamento:* I problemi del gioco causano forti sentimenti tra i membri della famiglia, ciò rende più difficile risolvere i problemi. Molti partner di coloro che giocano non vogliono essere vicino emotivamente e fisicamente alla persona che li ha feriti. I membri della famiglia possono cercare di evitare gli altri per la vergogna. Ciò rende difficile ricevere amore e supporto morale.
- *Salute mentale e fisica:* Lo stress dei problemi di gioco causa problemi di salute per il giocatore e la famiglia. Può trattarsi di depressione, ansietà e problemi dello stress come insonnia, ulcere, problemi intestinali, dolori di testa e dolori muscolari.
- *Esaurimento:* Molte famiglie sotto stress non riescono a gestire la situazione. Un membro potrebbe cercare di tenere tutto sotto controllo prendendosi più incarichi. Ciò potrebbe portare all'esaurimento. I membri della famiglia spesso dimenticano di prendersi cura di se o di divertirsi.
- *L'impatto sui bambini:* Quando un genitore o capo di famiglia ha un problema col gioco, i bambini possono sentirsi dimenticati, depressi e arrabbiati. Possono pensare di aver causato il problema e che se fanno i "bravi" il problema si risolverà. Possono pensare che di dover prendere le parti di un genitore o dell'altro. Possono perdere la fiducia verso il genitore che promette e poi non mantiene. Alcuni bambini potrebbero addirittura comportarsi male per distogliere l'attenzione dal genitore che ha il problema di gioco.
- *Abuso fisico e emotivo:* La violenza in famiglia è più comune in famiglie in crisi. Problemi del gioco possono portare ad abusi fisici e emotivi del partner, verso un genitore anziano o un bambino. Se ciò sta accadendo nella vostra famiglia, cercate aiuto subito (vedi capitolo 5).

Ansietà e depressione

Molte persone che giocano eccessivamente si sentono stresse, ansiose e depresse. Ciò può rendere il dormire, il pensare e il risolvere problemi più difficile.

Se avete alcuni dei seguenti sintomi per più di due settimane, e rendono difficili le attività quotidiane, potreste avere una depressione grave:

- Avete perso interesse per le solite attività
- Vi sentite depressi, scontenti o irritabili
- Il sonno è cambiato (cioè non riuscite ad addormentarvi o a mantenere il sonno o dormite troppo)
- È cambiato l'appetito. Avete perso o aumentato peso
- Vi sentite vinti, senza speranza o disperati
- Vi è difficile pensare o ricordare le cose, e i pensieri sembrano lenti.
- Vi ossessionate con i soliti sensi di colpa. Non riuscite a distogliere la mente dai problemi.
- Avete perso il desiderio sessuale.
- Vi sentite stanchi, lenti e pesanti; o vi sentite permalosi e eccitabili.
- Vi sentite arrabbiati
- Pensate al suicidio.

Se avete di queste difficoltà, parlatene al medico o altro professionista in ambito sanitario (anche un consulente qualificato per il problema del gioco d'azzardo potrebbe assicurarsi che otteniate l'aiuto di cui avete bisogno). Parlategli anche dei vostri problemi col gioco. Il trattamento potrebbe includere medicinali e/o consulenza e altra forma di supporto.

Se siete depressi, parlate con un professionista qualificato in ambito sanitario. Rivelategli anche i vostri problemi relativi al gioco.

Rischio suicidio

L'incidenza di suicidio è più elevata per gente che gioca eccessivamente e per membri delle loro famiglie. Le persone che più tentano il suicidio sono coloro che hanno già problemi di salu-

te mentale (come depressione) o che abusano alcol o sostanze varie.

Se pensate al suicidio o state facendo dei piani per porre fine alla vostra vita, chiedete aiuto immediatamente.

Persone che hanno minacciato il suicidio o che si sono causate danni in passato sono più a rischio.

Se avete pensieri di autolesionismo o avete fatto dei piani per terminare la vostra vita, *chiedete aiuto immediatamente*. Non dovete affrontare i problemi da soli.

COSA FARE SE VI SENTITE SUICIDA

Se state pensando di togliervi la vita:

- Recatevi in pronto soccorso immediatamente.
- Eliminate ogni possibile mezzo per togliervi la vita (per esempio, armi da fuoco, farmaci).
- Informate la famiglia o un amico del vostro stato d'animo.
- Chiamate il centro crisi (Distress Centre) locale per supporto e informazione (vedi pagina 35).
- Informate il medico del problema.
- Non bevete alcol o ingestite droghe- aggraverebbe la situazione.
- Chiamate lo Ontario Problem Gambling Helpline (1 888 230-3505) e chiedete di parlare con un consulente al più presto (vedi pagina 33).
- Potrete ottenere un appuntamento nel giro di giorni.
- Parlate con qualcuno di fiducia, cioè un amico o consulente spirituale.

4

Chiedere aiuto

Se pensate di avere un problema col gioco, potete ricevere aiuto. Il governo dell'Ontario riserva una porzione di denaro ottenuto dalle slot machine dei casinò a scopo caritatevole e dagli ippodromi. Tale denaro è usato per pagare:

- una linea telefonica di riferimento per il problema del gioco d'azzardo
- consulenza per persone affette dal gioco d'azzardo
- ricerche sul problema del gioco d'azzardo
- educazione sul gioco d'azzardo per il pubblico e per professionisti nell'ambito della salute mentale.

Cure gratis, consulenza inclusa, è disponibile per tutti coloro affetti dal problema del gioco d'azzardo. Questo include anche i familiari. La consulenza può aiutare a capire i motivi del gioco così da poter smettere, diminuire o cambiare il modo di giocare. Può anche aiutare a lenire sentimenti lesi e riconquistare la fiducia della vostra famiglia.

Cos'è la consulenza?

La consulenza è il luogo dove si può parlare su quanto sta accadendo nella vostra vita. È un posto sicuro e privato dove non sarete giudicati. I consulenti per il gioco d'azzardo sono specificamente qualificati per capire le vostre difficoltà. Deciderete voi con il consulente quanto spesso richiederete il suo aiuto e di cosa parlare.

In ontario, la consulenza gratuita è disponibile a tutti coloro affetti dal problema del gioco d'azzardo.

Non c'è vergogna nel chiedere aiuto. È il primo passo per riavere sotto controllo il gioco ed altri problemi.

In Ontario, la consulenza è gratis a qualsiasi persona affetta dal problema del gioco-non soltanto la persona che gioca. Nella maggior parte delle zone un'agenzia che offre una consulenza specializzata per il problema del gioco d'azzardo è disponibile vicino casa. Cure diurne e residenziali sono disponibili in varie zone della provincia. Sono anche disponibili consultazioni telefoniche e una guida "fai da te". Potrete inoltre beneficiare dei servizi per credito e debiti, consulenza di famiglia e altre risorse. La Ontario Problem Gambling Helpline (1 888 230-3505) può collegarvi ai servizi di supporto di cui avete bisogno. È aperta 24 ore al giorno.

Alcune agenzie offrono appuntamenti serali e di fine settimana per incontri in persona. La consulenza può essere personale o con la famiglia. È anche disponibile la consulenza di gruppo.

La consulenza è confidenziale, entro i limiti della legge. Il vostro/la vostra consulente dovrebbe spiegarvi quali sono questi limiti prima di cominciare. Dovrebbe anche chiedervi cosa vi aspettate dalla consulenza e cosa ci si aspetta da voi.

Come può aiutarmi la consulenza?

Le persone spesso chiedono se devono smettere di giocare per iniziare la consulenza. Solo voi potete decidere di smettere. Il vostro consulente non vi costringerà a fare dei cambiamenti prima che siate pronti a farli.

Il gioco affligge le persone e le loro famiglie in modi diversi. I consulenti vi daranno informazioni sul gioco d'azzardo. Vi aiuteranno a esaminare le vostre opzioni per decidere ciò che ritenete sia più adatto a voi. Ciò potrebbe significare prendersi una pausa dal gioco. Alcune persone sanno subito cosa fare e altre non sono sicure. In ogni modo, prendersi una pausa dal gioco

potrebbe aiutare. Potrete allora riflettere come il gioco abbia influito sulla vostra vita e riprendere il controllo .

Il vostro consulente potrebbe anche suggerire di partecipare ad un gruppo di supporto come il Gamblers Anonymous.

La consulenza è un processo educativo. Con nuove informazioni, potete prendere decisioni migliori. I consulenti possono aiutarvi a risolvere i problemi maggiori. Ciò potrebbe includere sistemare la vostra situazione finanziaria, imparare come affrontare lo stress e altri problemi, come passare il tempo libero in altri modi, sanare le relazioni familiari ristabilendo la fiducia tra voi e il partner.

Solo voi potete decidere di smettere di giocare. Il vostro consulente non vi forzerà a fare cambiamenti.

La consulenza potrebbe anche aiutare a:

- riconquistare il controllo del gioco d'azzardo
- riordinare le finanze
- sanare le relazioni familiari
- gestire il bisogno di giocare
- ritrovare un equilibrio nella vostra vita
- affrontare altri problemi di vita
- evitare le ricadute.

Di seguito parleremo di questi passi.

RIPRENDERE IL CONTROLLO SUL GIOCO D'AZZARDO

Alcune persone non vogliono smettere di giocare. Vogliono solo limitarne il danno. Altre sanno che devono smettere completamente.

La consulenza vi aiuterà a raggiungere i vostri scopi. Vi insegnerà a controllare il gioco identificando gli stimoli (cose che vi incitano a giocare). Se conoscete i segni premonitori, potete prendere provvedimento. Gli stimoli possono includere:

- avere soldi (per esempio, il giorno di paga)
- sentirsi annoiati, irrequieti, irati, depressi o soli
- preoccupazioni di soldi o aumento dei debiti

- bere o abusare di altre sostanze
- lettura della sezione sportiva e indici di mercato nei giornali quotidiani
- passare in prossimità di luoghi dove si gioca
- passare del tempo con amici che giocano
- orari in cui regolarmente si gioca (ad es. il venerdì sera per il Bingo).

RIORDINARE LE VOSTRE FINANZE

Gente con problemi di gioco spesso chiede aiuto dopo una crisi finanziaria. I passi per riprendere il controllo sulla gestione dei soldi possono essere:

- accertarvi quanto debito avete e pianificare come gestire i soldi, sia per l'immediato presente che a lungo termine
- ricevere un consiglio legale e finanziario, come consulenza di credito
- stabilire un bilancio realistico
- eliminare gli stimoli al gioco per salvaguardare il denaro.

Se siete parte di una famiglia, dovrete collaborare per i problemi finanziari comuni.

RISANARE LE RELAZIONI FAMILIARI

È importante riacquistare la fiducia dei membri della famiglia. Potrebbe sembrare impossibile al momento. Non tutte le relazioni riescono a superare un problema di gioco.

Ma con l'aiuto di un consulente, nel rispetto dei vostri tempi, potreste anche affrontare i problemi con i membri della vostra famiglia. I consulenti sono professionalmente formati per:

- ristabilire fiducia
- insegnare come comunicare meglio
- ridurre il rimorso e incrementare la stima di sé
- ricominciare a migliorare le relazioni
- riparare il danno finanziario e emotivo che il gioco ha causato
- capire quello che la famiglia sta passando, e cosa aspettarsi quando tutta la famiglia comincia a stare meglio

GESTIRE IL BISOGNO DI GIOCARE

La consulenza insegna alle persone come ridurre il bisogno di giocare e rimanere in controllo. Se avete già alcune strategie. La consulenza ve ne insegna delle altre. Tre modi principali sono:

- cambiare il vostro comportamento
- cambiare il modo di pensare del gioco
- gestire le vostre emozioni.

1. Cambiare il comportamento

Cambiare il comportamento è importante specialmente quando si comincia a affrontare i problemi ed è spesso questo il momento in cui il bisogno è più forte. Cambiare tante abitudini può aiutare, incluso:

- porsi delle mete per quanto riguarda il gioco
- identificare gli stimoli e anticiparli (per esempio, evitando i posti di gioco e amici che giocano, diminuendo l'accesso al denaro)
- trovare attività per rimpiazzare il gioco (per esempio, tempo con amici e famiglia, rispolverando vecchi interessi o creandone dei nuovi).

Potreste bloccare l'accesso ai casinò o siti Internet per il gioco. Nei casinò ciò è chiamato esclusione volontaria. Il vostro consulente può spiegarvi come l'esclusione volontaria o blocco dai siti Internet può aiutarvi.

2. Cambiare il modo di pensare del gioco

Le persone che giocano eccessivamente hanno delle convinzioni sbagliate sul gioco. Queste convinzioni causano problemi. Molte persone pensano di essere più abili di quanto lo sono o che le opportunità di vincere sono migliori di come lo sono. Altre persone credono di avere metodi speciali per incrementare le opportunità di vincere.

La consulenza vi aiuterà a sfatare queste false convinzioni così sarete in grado di prendere decisioni basate su informazioni precise. Conoscere come veramente funziona il gioco può rappresentare un grande passo per cambiare.

La consulenza aiuta a scoprire le false credenze sul gioco che causano problemi.

La consulenza può aiutare a riavere un equilibrio nella vita e trovare i modi per rimpiazzare il gioco.

3. Affrontare i sentimenti

Molte persone giocano per evitare sentimenti di depressione, rabbia o ansia. Alcune giocano per sopportare abuso, malattia, lutti o stress.

Con la consulenza, potete imparare a riconoscere i sentimenti e esprimerli in modo sano. Ciò aiuta a diminuire il bisogno di giocare. Aiuta anche a ristabilire la salute, a sentirsi bene con se stessi e il riavvicinamento alla famiglia.

RITROVARE IL BILANCIO NELLA VITA

I problemi di gioco spesso significano aver perso il senso di equilibrio nella vita. La consulenza può aiutare voi e la famiglia a trovare un equilibrio sano e trovare modi per rimpiazzare il gioco. Ritrovare l'equilibrio significa:

- creare sane abitudini (per esempio, mangiare bene, fare esercizio e curare il benessere emotivo e fisico)
- ottenere supporto da amici e sentirsi meglio
- imparare a affrontare meglio lo stress
- imparare a gestire gli stimoli al gioco come la noia e la solitudine.

AFFRONTARE ALTRI PROBLEMI E TROVARE LA SPERANZA

Il gioco potrebbe non essere l'unico vostro problema. Per esempio, le persone che giocano eccessivamente spesso combattono l'uso di alcol, o altre sostanze l'impulsività (agire senza riflettere) e altre preoccupazioni di salute mentale. La consulenza può aiutare con questi problemi e migliorare la qualità generale della vostra vita.

Quando avete un problema di gioco, potrebbe essere difficile trovare speranza nel futuro. La consulenza può aiutarvi a vedere che le cose possono cambiare. La consulenza funziona meglio quando tutta la famiglia s'impegna e i suoi membri si sostengono l'uno con l'altro. Questa è la ragione per cui la consulenza è disponibile a tutti i membri della famiglia.

La maggioranza delle persone che si sono recate da un consulente per il gioco d'azzardo dice di esserne stata aiutata.

Dice che:

- sta meglio con se stessa
- si sente meglio fisicamente e mentalmente
- la mente è più chiara
- le relazioni in famiglia sono migliori
- si sente in controllo della propria vita e non controllata dal gioco
- i debiti sono sotto controllo.

Talvolta si ricade nel gioco. Ciò non significa che non potete o volete cambiare.

EVITARE LE RICADUTE

Talvolta quando le persone hanno cominciato il recupero, ricadono nel gioco. Ci sono tante ragioni per questo. Ricadere capita a tanti ma non significa che non potete cambiare o che non volete cambiare. Può però rendere le cose più difficili e minacciare il progresso fatto. Il vostro consulente vi aiuterà a trovare modi per evitare ricadute o come imparare da una ricaduta così che non succeda di nuovo.

5

Dove trovare aiuto

Il problema del gioco può essere superato. Avete fatto già il primo passo importante leggendo questa guida. Quello che succederà in seguito sta a voi. Anche se vi sentite sopraffatti dal gioco e altri problemi, il cambiamento è possibile e non dovete farlo da soli. I servizi confidenziali e gratuiti che seguono vi potranno dare l'aiuto che cercate per capovolgere la situazione.

Servizi locali

Vedi la copertina per il nome e l'indirizzo della vostra agenzia locale.

Servizi provinciali e nazionali

Ontario Problem Gambling Helpline (OPGH)

1 888 230-3505

www.opgh.on.ca

Un servizio gratuito ed anonimo. Potete chiamare 24 ore al giorno, sette giorni la settimana. OPGH offre informazioni in più di 140 lingue. Riferisce anche a:

- cure e servizi di consulenza per il gioco
- servizi di credito e debito
- servizi telefonici se disponibili nella vostra comunità
- organizzazioni fai da te come Gamblers Anonymous e Gam-Anon.

Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)

1 888 746-3328

www.oaccs.com

Una organizzazione provinciale non per lucro che offre informazioni e riferimenti verso 24 membri servizio per consulenza credito.

I servizi includono:

- bilancio
- presentarsi ai creditori
- ripagamento del debito a una rata che potete affrontare
- ristabilire il credito.

Se non potete avere accesso ai servizi nella vostra comunità, un servizio di consulenza per telefono è disponibile chiamando 1 888 204-2221.

Community Information Centres (CICs)

Chiamate lo 0 per il centralino o 211.

www.211Ontario.ca

CICs sono gruppi non a scopo di lucro, che raccolgono informazioni sui servizi governativi locali, servizi comunitari e servizi sociali. Questi includono servizi per crisi, rifugi e consulenza. Chiamate il centralino per sapere se esiste un cic nella vostra zona.

Kids Help Phone

1 800 668-6868

www.kidshelp.sympatico.ca

Una linea gratis per bambini e adolescenti, 24 ore al giorno, supporto per telefono. Disponibile in inglese e francese.

Parent Help Line

www.parentsinfo.sympatico.ca

Il sito Parent Help Line offre informazioni generali per genitori su varie questioni. Include una Link Library che offre accesso a siti per genitori con le ultime ricerche e informazioni in materia come il bullismo, sindrome da iperattività, neonati, stress dei genitori e molto più.

Responsible Gambling Council

www.responsiblegambling.org

Una organizzazione non a scopo di lucro, che lavora con individui e comunità per indirizzare il gioco in modo responsabile e sano. Il Council effettua ricerche e programmi di consapevolezza pubblici atti a prevenire problemi di gioco.

Help Lines and Distress Centres

Chiamate il centralino o controllate i numeri di emergenza nelle prime pagine dell'elenco telefonico per avere il centro d'emergenza o linea amica nella vostra zona.

Gamblers Anonymous (GA)

416 366-7613

www.gamblersanonymous.org

GA è disponibile in molte comunità. Basata sui principi di Alcoholics Anonymous, GA utilizza i 12 passi di aiuto fai da te.

Gam-Anon and Gam-Ateen

416 366-7613

www.gam-anon.org

Gam-Anon è supporto tra amici per membri della famiglia e amici di gente con problemi del gioco. Aiuta loro a non sentirsi responsabili se la persona gioca e di concentrarsi sulla propria salute e benessere.

Risorse legali

Lawyer Referral Services (LRS)

Riferimento generale: 1-900-565-4577

www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs/

LRS vi darà nomi di avvocati (incluso coloro che accettano legal aid) nella vostra zona che offriranno una mezza ora di consultazione gratis. Un conto di \$6 viene addebitato allo acconto telefonico. Potrete usare la linea di crisi gratis se chiamate da ospedali o dal carcere o, se siete sotto i 18 anni o senza tetto o in crisi.

Community Legal Education Ontario (CLEO)

416 408-4420

www.cleo.on.ca

CLEO è una clinica legale comunitaria che produce in parole chiare, informazioni per gente a basso reddito. Cose principali includono assistenza sociale, legge affittuaria disposizioni di legge per rifugiati e immigrati, indennità de llavoratore, questioni femminili, legge di famiglia, disoccupazione e diritti umani.

Legal Aid Ontario

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca

La Legal Aid può aiutarvi a pagare per questioni legali se avete un reddito basso. Se vi qualificate, potete ottenere aiuto finanziario per una varietà di problemi legali incluso questioni penali, diritto di famiglia, immigrazione e rifugiati. Potrete anche ottenere aiuto con cause civili e appelli finali.

Lecture suggerite

Berman, L. & Siegal, M.-E. (1999). *Behind the 8 Ball: A Guide for Families of Gamblers*. New York: Simon & Schuster.

Blaszczynski, A. (1998). *Overcoming Compulsive Gambling: A Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*. London, England: Constable & Robinson.

Federman, E., Drebing, C. & Krebs, C. (2000). *Don't Leave It to Chance: A Guide for Families of Problem Gamblers*. Oakland: New Harbinger.

King, A. (1999). *Diary of a Powerful Addiction*. Tyndall, MB: Crown Publishing.

Little, D. (2002). *Losing Mariposa: The Memoir of a Compulsive Gambler*. Toronto: ECW Press.

Little, M. (c. 1999). *The Other Woman Was Lady Luck: True Stories from Monte Carlo to Casino Windsor*. Manitoulin Island, ON: Lady Luck Enterprises.

Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary.

Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

Raabe, T. (2001) *House of Cards: Hope for Gamblers and Their Families*. Carol Stream, IL: Focus on the Family/Tyndale House.

Siti internet utili

Centre for Addiction and Mental Health

www.problemgambling.ca

Questo vasto sito per professionisti e pubblico, da informazioni e risorse sul gioco ed è un portale verso pagine internet di importanza.

Compulsive Gamblers Hub

www.cghub.homestead.com

Un gruppo internet fai da te basato sullo schema del Gamblers Anonymous.

GamBlock

www.gamblock.com

Il Gamblock blocca accesso ai siti Internet per il gioco d'azzardo. Aiuta gente con problemi di gioco a evitare i pericoli del gioco su Internet. US\$74,95

Journal of Gambling Issues

www.camh.net/egambling

Una pubblicazione su Internet che presenta ricerche sul gioco, cure, leggi vigenti e le esperienze di gente con il gioco, sia negative che positive.

Mood Disorders Society of Canada

www.mooddisorderscanada.ca

Niagara Multilingual Problem Gambling Program

www.gamb-ling.com

Un sito multi-lingue in 11 lingue diverse: arabo, cinese, inglese, farsi, indù, italiano, portoghese, russo, somalo, spagnolo e urdu che contiene informazioni culturalmente e linguisticamente appropriate, una e-mail domanda/risposta confidenziale e riferimenti a altri siti sull'argomento.

Ontario Problem Gambling Research Centre

www.gamblingresearch.org

Una agenzia che investe indirettamente in ricerche sul gioco, incrementa la capacità in Ontario di condurre ricerche sul gioco e diffonde i risultati.

YMCA Youth Gambling Program

www.ymcatoronto.org/gambling

YouthBet

www.youthbet.net

Vedi anche i siti in lista con i servizi provinciali e nazionali, a cominciare da pagina 33.

