

COME AIUTARE

Se siete preoccupati del vostro vizio del gioco o se siete preoccupati per qualcuno a voi caro, potete cercare aiuto o ottenere risposte alle vostre domande chiamando il numero:

**ONTARIO PROBLEM
GAMBLING HELPLINE**
al numero verde
1-888-230-3505

Riservato, anonimo, gratuito e
disponibile 24 ore su 24.



Ontario Problem Gambling Helpline
La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique

Per ulteriori informazioni sul
gioco d'azzardo a basso rischio
visitate il sito del Responsible
Gambling Council
www.responsiblegambling.org

E ricordate, "È solo un gioco".



*Il Responsible Gambling Council è
concentrato fermamente sulla
prevenzione.*

Con la ricerca il Responsible Gambling Council cerca di capire meglio la natura del problema del vizio del gioco e i modi per ridurre i rischi. Con l'informazione il Consiglio fa in modo che la conoscenza dei problemi e la prevenzione arrivino nelle mani giuste. Con una vasta gamma di programmi di informazione il RGC aiuta i giocatori d'azzardo a capire i rischi e ad evitarli e offre aiuto a coloro che perdono il controllo del proprio vizio.



È
solo
un gioco

**BREVE GUIDA AL
GIOCO D'AZZARDO
A BASSO RISCHIO**



CAPIRE IL GIOCO

Il numero di persone che gioca d'azzardo aumenta ogni anno. Frequentano i casinò, gli ippodromi, comprano biglietti della lotteria, scommettono su competizioni sportive, giocano a bingo o altri giochi d'azzardo. La maggior parte del gioco d'azzardo non è pericolosa, ma alcune persone diventano "schiave" del gioco, come altre diventano "schiave" dell'alcol. Poiché non possono smettere di giocare, questi giocatori d'azzardo spesso perdono tutti i loro guadagni e rovinano i loro rapporti con gli amici e la famiglia.

Il gioco d'azzardo a basso rischio è un modo di giocare con bassissime probabilità di perdere il controllo della situazione. La chiave per il gioco d'azzardo a basso rischio è realizzare che "È solo un gioco".



CONSIGLI PER IL GIOCO D'AZZARDO A BASSO RISCHIO

I giocatori d'azzardo a basso rischio sono coloro che capiscono che anche se ogni tanto possono essere fortunati, sanno che a lungo andare perderanno dei soldi. Sanno che il gioco funziona così e vedono il gioco come un divertimento, non come un modo per fare soldi. Per loro una piccola perdita al gioco equivale al costo di una serata di divertimento, come il costo di un biglietto del cinema o di una cena al ristorante.

I giocatori d'azzardo a basso rischio seguono queste regole:

- decidono prima di incominciare a giocare il limite di denaro che possono perdere e lo rispettano
- non chiedono mai denaro in prestito per giocare
- stabiliscono un limite di tempo
- fanno pause frequenti
- mantengono un equilibrio tra il gioco e altre attività
- giocano solo con i soldi messi da parte per il divertimento, mai con i soldi per le spese di tutti i giorni
- non giocano quando sono molto stressati, depressi o con altri problemi

SEGNALI CHE INDICANO CHE IL GIOCO STA DIVENTANDO UN PROBLEMA

I giocatori d'azzardo con problemi non considerano più il gioco come un passatempo, ma incominciano a pensare allo stesso come ad un modo per fare soldi. Spesso pensano di avere particolari abilità o fortuna. Quando perdono, cercano di "recuperare le perdite" scommettendo ancora di più per riguadagnare i soldi persi. Ciò scatena un circolo vizioso di perdite e scommesse sempre più ingenti.

Ecco alcuni segnali che indicano che il gioco sta diventando un vizio:

- giocare per lunghi periodi di tempi
- preoccuparsi del gioco
- giocare sempre più soldi
- cercare di "recuperare le perdite"
- chiedere soldi in prestito per giocare
- fare debiti sempre più grandi a causa del gioco
- truffare o rubare per finanziare il gioco
- mentire per nascondere il vizio
- trascurare il lavoro, la famiglia o gli amici
- giocare per sfuggire agli obblighi o alle pressioni della vita di tutti i giorni.