

QUADERNO DI AUTO OSSERVAZIONE SUI PROPRI COMPORTAMENTI DI GIOCO D'AZZARDO

HO UN PROBLEMA CON IL GIOCO D'AZZARDO?



Tradotto ed adattato
dal "Gambling Behaviour Self-Study Workbook"

Responsible Gambling Council – Addictions Foundation of Manitoba

A cura di Daniela Capitanucci

INDICE

INTRODUZIONE

Cosa contiene il quaderno?	4
Funzionerà per me questo approccio?	4
Dove ricevere aiuto per il gioco d'azzardo?	4

CAPITOLO UNO – AUTOVALUTAZIONE DELLE ABITUDINI DI GIOCO D'AZZARDO

Sommario	1
Cos'è il gioco d'azzardo?	1
Cos'è il gioco d'azzardo patologico?	1
Ho un problema di gioco patologico?	2
Cosa posso fare a riguardo?	2
Comportamenti a basso rischio e ad alto rischio	3
CPGI	4
Quali sono i miei obiettivi personali in relazione al gioco d'azzardo?	5
Farsi supportare da qualcuno in cui ho fiducia	6
Cosa la mia persona di riferimento può fare per aiutarmi	7
Chiedere aiuto	8
La mia persona di riferimento	8
Il mio check up quotidiano	9
Check-list del Capitolo Uno	10
Che fare ora?	10

CAPITOLO DUE – GESTIRE IL DENARO

Sommario	1
Cosa provo verso il denaro?	1
Cosa provo verso i miei soldi?	2
L'uso del denaro – due passi importanti	3
Come posso cambiare il mio modo di gestire il denaro?	3
Come posso gestire il mio denaro?	4
Come posso migliorare il mio modo di gestire il denaro in futuro?	5
Il prospetto delle mie entrate mensili	6
La lista dei miei creditori	7
Il prospetto delle mie uscite mensili	8
Bilancio della mia attuale situazione finanziaria	9
Il prospetto delle mie azioni a riguardo del denaro	9
Il mio check up quotidiano	11
Check-list del Capitolo Due	12

CAPITOLO TRE – IL MIO MODO DI GIOCARE E LE ESCHE CHE MI ATTIRANO

Sommario	1
Come funziona il gioco d'azzardo?	1
Quali esche mi attirano?	2
Pensieri che possono favorire il mio continuare a giocare	5
Check-list dei miei pensieri	5
Il dialogo interiore	7
Cambiare il mio discorso interiore pericoloso in un discorso interiore di aiuto	8
Il mio discorso interiore	9
Il prospetto delle esche che mi attirano a giocare	11

Il mio check up quotidiano	12
Check-list del Capitolo Tre	13
CAPITOLO QUATTRO – RIEMPIRE IL VUOTO	
Sommario	1
Cos'è lo stress?	1
Le mie reazioni corporee allo stress	2
Come posso affrontare lo stress?	4
Riempire il vuoto	5
Cosa posso fare invece di giocare	6
Scelte di vita salubri	7
I buoni stimoli	7
Quali sono i miei buoni stimoli?	8
Il mio check up quotidiano	9
Check-list del Capitolo Quattro	10
CAPITOLO CINQUE – MANTENERE UNO STILE DI VITA SANO	
Sommario	1
Cos'è un incidente di percorso?	1
Cos'è una ricaduta?	1
Quali sono situazioni frequenti in cui si ricade?	2
I pensieri che mi possono portare a una ricaduta	2
Che fare in caso di ricaduta?	3
Qual è il mio piano per confrontarmi con le situazioni ad alto rischio di ricaduta?	4
La mia scala verso il successo – un esercizio conclusivo di revisione dei concetti trattati	6
Mantenere il controllo	7
Il mio check up quotidiano	8
Check-list del Capitolo Cinque	9
ESERCIZIO DI CHIUSURA – LE MIE NUOVE METE PERSONALI	

INTRODUZIONE

Questo quaderno la aiuterà a guardare la sua vita ed il suo modo di giocare d'azzardo, per identificare i problemi sui quali vorrebbe lavorare. Scorrendo il quaderno, potrà conoscere di più sul gioco e su come esso può diventare un problema. Potrà così decidere se vorrebbe diminuire o interrompere di giocare. La *Addictions Foundation of Manitoba* (Canada) ha creato questo quaderno sulla base dell'esperienza maturata con persone preoccupate del loro comportamento di gioco d'azzardo.

Se ritiene che il gioco stia compromettendo la sua vita, questo quaderno la aiuterà ad identificare possibili problemi e possibili modi per lavorarci su.

COSA CONTIENE IL QUADERNO?

Il quaderno è composto da cinque capitoli.

Capitolo uno – autovalutazione delle abitudini di gioco d'azzardo (serve a rispondere alla domanda: ho un problema col gioco d'azzardo?)

Capitolo due – gestire il denaro (come trattare i soldi e far quadrare il suo budget)

Capitolo tre – il mio modo di giocare e le esche che mi attirano (come e perché gioca)

Capitolo quattro – riempire il vuoto (che fare quando non starà più giocando)

Capitolo cinque – mantenere uno stile di vita sano (per aiutarla a mantenersi in riga)

Tutti i capitoli includono:

- un sommario, informazioni sul tema trattato ed esercizi pratici da compilare
- l'invito a registrare le sue attività giornaliere per tenere traccia dei suoi progressi
- una check list per aiutarla a passare in rassegna il lavoro fatto e decidere se è pronto a passare al capitolo seguente

Questo quaderno è una guida di autovalutazione e autoaiuto. In altre parole, noi le diamo le informazioni, le istruzioni e le attività di cui avrà bisogno per riflettere sul suo comportamento di gioco d'azzardo, identificare le sue mete personali e lavorare per raggiungerle.

Le suggeriamo di iniziare dal Capitolo Uno che l'aiuterà a comprendere come mai il gioco d'azzardo sta causando problemi nella sua vita. L'aiuterà anche ad identificare alcuni suoi obiettivi personali, sui quali concentrarsi. Poi potrà scegliere se passare al Capitolo Due, Tre o Quattro, a seconda di quanto essi rispondono agli obiettivi che lei ha identificato. Tenga il Capitolo Cinque per ultimo, perché l'aiuterà a rinforzare e mantenere i progetti che ha fatto.

FUNZIONERÀ PER ME QUESTO APPROCCIO?

Siamo certi che questo approccio funzionerà per lei. Ma solo lei lo saprà davvero. Se, dopo aver letto il Capitolo Uno, ritiene che il gioco d'azzardo è un problema per lei allora si applichi su tutti gli altri capitoli e completi tutte le attività previste.

Questo comporterà ovviamente che lei dedichi del tempo e dell'impegno a quest'attività. Ma se ha un problema di gioco e desidera smettere, questo quaderno l'aiuterà.

DOVE RICEVERE AIUTO PER IL GIOCO D'AZZARDO?

Se desidera parlare con qualcuno del suo problema di gioco d'azzardo si rivolga pure al numero: **334-1186103**