

CAPITOLO UNO – AUTOVALUTAZIONE DELLE ABITUDINI DI GIOCO D’AZZARDO

Sommario

Questo capitolo tratta di gioco d’azzardo e di gioco d’azzardo problematico. Le esercitazioni di questo capitolo le consentiranno di osservare la sua vita ed i suoi comportamenti aiutandola a decidere se il gioco d’azzardo è un problema per lei. Quando sarà arrivato al termine del Capitolo, legga la checklist che trova infondo per farsi aiutare a decidere cosa fare.

Cos’è il gioco d’azzardo?

E’ noto che varie forme di gioco d’azzardo sono state praticate nei secoli. Tracce di ciò sono state riscontrate negli scavi archeologici di tutto il mondo. Nell’antica Roma si scommetteva forte sulle corse dei carri e durante le feste venivano distribuiti doni agli ospiti attraverso lotterie.

Negli anni recenti il gioco d’azzardo ha conosciuto una larga espansione in Italia così come negli altri paesi industrializzati, e oggi si può giocare facilmente a molti giochi: lotto, superenalotto, lotterie istantanee e tradizionali, slot-machine nei bar, scommesse sportive e ippiche, Bingo e Casinò.

Per la maggior parte delle persone giocare d’azzardo è una forma di intrattenimento e di svago. Costoro giocano al Bingo, al lotto o buttano persino qualche moneta nella slot machine. Una volta finito di giocare tornano a dedicarsi ad altre attività che niente hanno a che fare col gioco. Tuttavia, per alcune persone giocare d’azzardo diventa una parte rilevante della loro vita. Diviene “giocare in modo problematico”.

Cos’è il gioco d’azzardo patologico?

In generale il numero di persone che ha problemi a riguardo il proprio modo di giocare d’azzardo è circa del 3% della popolazione adulta. Questi problemi possono essere più o meno gravi.

Giocare d’azzardo richiede tempo, energie e denaro. Tanto più giocare richiede queste cose, quanto più è serio il problema e gli effetti negativi cominceranno a rendersi evidenti nella vita del giocatore. E’ a questo punto che il gioco diventa “problematico”.

Di seguito sono elencati alcuni segnali che stanno indicare la possibilità per una persona di avere un problema col gioco d’azzardo.

- Passa più tempo giocando che con la famiglia, gli amici o dedicandosi ad altri interessi
- Spende più denaro al gioco, scommette più spesso e “raddoppia le poste” più frequentemente
- Comincia ad accumulare debiti, contrae prestiti da familiari e amici, assumendo un atteggiamento riservato sui soldi
- Spera nella “grande vincita” perché è l’unico modo per risolvere i problemi finanziari in cui si trova
- Non è riuscito a smettere o a ridurre l’entità del gioco
- Non parla apertamente della sua attività di gioco e mente persino a riguardo
- Comincia a manifestare sbalzi di umore, può essere irritabile, depresso, o assente se sta perdendo o se non può giocare, o può essere euforico se sta vincendo
- Sminuisce le perdite ed enfatizza le vincite
- Comincia ad arrivare in ritardo o persino a mancare nelle occasioni importanti
- Programma le vacanze e le serate in funzione della presenza di occasioni di gioco
- Il gioco d’azzardo interferisce con il lavoro: esce in anticipo, arriva in ritardo, fa assenze ingiustificate, passa molto tempo al telefono, è distratto dal pensiero del gioco.

Ho un problema di gioco patologico?

Legga le domande che seguono e risponda a ciascuna di esse. Ricordi che l'obiettivo è esserle di aiuto: sia dunque sincero nelle sue risposte.

Qualcuno dei segnali sopra descritti fa parte della sua vita?	SI ___	NO ___
E' preoccupato per il suo modo di giocare d'azzardo?	SI ___	NO ___
Il gioco d'azzardo si è trasformato da divertimento a qualcosa di più serio?	SI ___	NO ___

Cosa posso fare a riguardo?

Se ha risposto affermativamente a qualcuna di queste domande potrebbe avere un problema col gioco d'azzardo. Attraverso gli esercizi che seguono ripensi alla sua vita e alle ripercussioni che il gioco ha su di essa. Ricordi che può fare in modo di cambiare la sua vita e se lei ritiene di avere problemi col gioco questo quaderno l'aiuterà.

Comportamenti a basso rischio e ad alto rischio

Di seguito troverà alcune attività a basso rischio e ad alto rischio in relazione al gioco d'azzardo. Individui quelle che si applicano a lei.

BASSO RISCHIO	ALTO RISCHIO
Gioco per divertirmi <input type="checkbox"/>	Gioco per vincere <input type="checkbox"/>
Fisso un limite di soldi da giocare e quando lo raggiungo smetto <input type="checkbox"/>	Spendo più soldi di quelli che ho previsto o di quelli che avrei voluto <input type="checkbox"/>
Mentre gioco mantengo la cognizione del tempo <input type="checkbox"/>	Quando gioco sto più a lungo di quanto previsto <input type="checkbox"/>
Penso al gioco solo di quando in quando <input type="checkbox"/>	Penso spesso al gioco <input type="checkbox"/>
Quando perdo smetto di giocare <input type="checkbox"/>	Gioco per rifarmi delle perdite <input type="checkbox"/>
Non gioco per ridurre i miei problemi economici <input type="checkbox"/>	Gioco per risolvere i miei problemi economici <input type="checkbox"/>
So che alla lunga perderò <input type="checkbox"/>	Sono certo che alla lunga vincerò <input type="checkbox"/>
Giocare è una tra le tante mie attività del tempo libero <input type="checkbox"/>	Giocare è la mia principale fonte di svago <input type="checkbox"/>
Gioco solo per divertirmi <input type="checkbox"/>	Gioco per ridurre lo stress o per evadere dai Problemi <input type="checkbox"/>
Gioco in compagnia di amici <input type="checkbox"/>	Gioco da solo <input type="checkbox"/>
So che le mie azioni possono influire sulle emozioni degli altri <input type="checkbox"/>	Non ritengo che il mio giocare influisca su altri <input type="checkbox"/>
TOTALE	TOTALE

Quante sono le attività a rischio che le si applicano?

Nelle prossime pagine troverà alcune domande che la aiuteranno a guardare la sua vita ed il suo modo di giocare d'azzardo e a valutare se ha un problema di gioco. Questo strumento è chiamato "Canadian Problem Gambling Index" (CPGI).

CPGI

Questo strumento è un modo eccellente per aiutarla a capire quanto seri sono i suoi problemi col gioco d'azzardo. Scorra le domande e segni le sue risposte.

Pensando agli ultimi 12 mesi direbbe che (mai, talvolta, la maggior parte delle volte o quasi sempre):

		mai	talvolta	la maggior parte delle volte	quasi sempre
Q1	ha scommesso più di quanto potesse realmente permettersi di perdere?	0	1	2	3
Q2	ha avuto bisogno di giocare più soldi per ottenere la stessa sensazione di eccitazione?	0	1	2	3
Q3	è tornato a giocare col proposito di recuperare il denaro perso, per "rifarsi" ?	0	1	2	3
Q4	ha chiesto prestiti o ha venduto qualcosa per avere i soldi da giocare?	0	1	2	3
Q5	ha pensato di avere un problema col gioco d'azzardo?	0	1	2	3
Q6	ha pensato che il gioco le ha causato problemi di salute, inclusi stress e ansia?	0	1	2	3
Q7	alcune persone l'anno criticata per il suo modo di giocare o l'hanno accusata di avere un problema di gioco, a prescindere dal fatto che lei ritiene che ciò sia vero o meno?	0	1	2	3
Q8	ha pensato che il gioco le ha causato problemi economici o ne ha causati al suo bilancio familiare?	0	1	2	3
Q9	si è sentito in colpa per il suo modo di giocare o per ciò che accade quando gioca?	0	1	2	3

Ferris, J. & Wynne, H. 2001, The Canadian Problem Gambling Index: Final Report. Canadian Centre on Substance Abuse.
Traduzione Italiana: Capitanucci D. (2006)

Sommi i punteggi ottenuti nelle sue risposte ed usi la seguente griglia di punteggi per vedere a che punto si colloca.

- 0 = Giocatore non problematico
- 1-2 = Giocatore a rischio
- 3-7 = Problemi moderati di gioco
- 8+ = Problemi seri di gioco

Quali sono i miei obiettivi personali in relazione al gioco d'azzardo?

Sin qui ha dato un'occhiata ai problemi che il gioco d'azzardo può aver causato nella sua vita. Un modo per aiutarla a fissare questi problemi è di completare gli esercizi e le attività in questo quaderno.

Si prenda un momento per riflettere sui suoi obiettivi. Le domande che seguono le serviranno per mettere a fuoco le sue mete personali.

Il traguardo più importante nella mia vita in questo momento è.....

Per raggiungere questa meta vorrei agire facendo....

In relazione al mio comportamento di gioco d'azzardo vorrei.....

Sulla base della mia autovalutazione in relazione al gioco e a come esso ha influito sulla mia vita, ho deciso di....

- Ridurre l'intensità e frequenza del mio comportamento gioco
 - Smettere completamente di giocare

Quando avrò finito questo quaderno, sarò.....

Farsi supportare da qualcuno in cui ho fiducia

I giocatori d'azzardo che hanno concluso un percorso di recupero dichiarano come sia stato determinante il supporto di un'altra persona strada facendo.

Fare cambiamenti nella sua vita può significare affrontare situazioni anche difficili. Dunque avere qualcuno vicino nel quale ripone fiducia e al quale poter parlare di quanto sta vivendo l'aiuterà a costruire un appoggio per lei nel futuro. Il primo passo importante per operare un cambiamento nella sua vita è comunicare a qualcuno che lei desidera cambiare e che desidera essere aiutato da lui.

A chi potrebbe chiedere aiuto?

- A suo marito, moglie, o al partner
- Ad un membro della sua famiglia
- Ad un amico intimo
- Ad un sacerdote
- A chiunque altro tenga a lei e voglia esserle di aiuto

Che cosa farebbe la sua "persona di riferimento"?

- Parlare con lei dei suoi traguardi personali in riferimento al cambiare il suo comportamento di gioco d'azzardo
- Ascoltare e discutere le sue idee su come attuare cambiamenti nella sua vita
- Offrirle supporto emotivo quando ne ha davvero bisogno
- Aiutarla nella gestione del denaro
- Condividere con lei alcune delle nuove attività che potrebbe avviare nella sua vita al posto di giocare

Dedichi ora del tempo per pianificare la richiesta di sostegno a qualcuno di cui si fida. Il primo passo che potrebbe fare nel parlarci potrebbe essere quello di mostrare le sue mete personali scritte a pagina 5.

Può anche utilizzare lo schema che segue per riordinare le idee su ciò che la sua persona di riferimento potrebbe fare per aiutarla a raggiungere i suoi traguardi personali.

Cosa la mia persona di riferimento può fare per aiutarmi

1.

2.

3.

4.

5.

Chiedere aiuto

A volte è davvero difficile chiedere aiuto. Potremmo provare sentimenti di vergogna o di colpa perché pensiamo che dovremmo essere in grado di farcela da soli. Tuttavia chiedere aiuto spesso è il primo passo verso i suoi traguardi personali. E' importante scegliere la persona giusta alla quale chiedere sostegno, come pure è importante sapere perché abbiamo scelto proprio quella persona. Può anche avere bisogno di chiedere a più di una persona per essere aiutato in modi differenti.

La mia persona di riferimento

La persona alla quale chiederò di supportarmi nel mio lavoro di raggiungimento delle mie mete personali è....

Penso che sia la persona giusta alla quale chiedere aiuto perché....

Parlerò con questa persona il _____
(data)

Questo è ciò che ho intenzione di dirgli:

Il mio check up quotidiano

Una parte delle attività proposte in questo quaderno è quella di tenere un diario giornaliero, una sorta di check up quotidiano delle sue attività. Come passa il suo tempo? Come si è sentito nel corso della giornata? Questo check up l'aiuterà ad identificare quando gioca e quando non gioca, che sentimenti prova quando gioca e quali quando non gioca. La può anche aiutare a riconoscere quando mette in atto con successo tentativi di cambiamento! Fotocopi questa pagina nel numero di esemplari che necessita. Troverà una pagina come questa alla fine di ogni capitolo.

Data:	Inserisca nei riquadri sottostanti i dettagli delle sue attività relativi alla data indicata
Il mio desiderio di giocare	
I miei pensieri relativi al gioco	
Oggi non ho giocato affatto	
I miei pensieri relativi al fatto di non aver giocato	
A che gioco d'azzardo ho giocato oggi	
Per quanto tempo ho giocato	
Quanti soldi ho speso per giocare	
Cosa ho provato e cosa ho pensato nelle ultime 24 ore	
Attività sane praticate oggi: ho frequentato un gruppo di terapia o di auto aiuto, ho fatto sport, mi sono rilassato, ho passato tempo con la mia famiglia o ho coltivato le mie relazioni sociali, mi sono occupato della casa, ecc.	
Ho visto o ho parlato con la mia persona di riferimento oggi?	
Altri commenti che vorrei fare	

Check-list del Capitolo Uno

Prima di passare al prossimo capitolo controlli di avere seguito tutti i passaggi utilizzando la griglia allegata.

PASSAGGI	SI	NO
Ho letto l'introduzione al quaderno e tutto il Capitolo Uno		
Ho risposto alle domande del CPGI		
Ho deciso che devo cambiare il mio comportamento di gioco d'azzardo		
Ho deciso di ridurre o di smettere del tutto di giocare		
Ho deciso di utilizzare questo quaderno e di cominciare a cambiare il mio comportamento di gioco d'azzardo		
Ho fissato i miei obiettivi personali a completamento del quaderno		
Ho chiesto a qualcuno di sostenermi nel periodo in cui completerò il quaderno		
Ho cominciato ad utilizzare il mio check up quotidiano		

Se ha risposto in modo affermativo a tutte le domande, complimenti! Sta facendo qualcosa per aiutare se stesso a risolvere il suo problema col gioco d'azzardo. Se non ha risposto affermativamente a tutte le domande, può rileggere l'introduzione e questo capitolo, o può decidere che al momento non è il caso di andare avanti.

Che fare ora?

I prossimi tre capitoli del quaderno sono:

- Capitolo Due – Gestire Il Denaro (cosa faccio coi soldi?)
- Capitolo Tre – Il Mio Modo Di Giocare E Le Esche Che Mi Attirano (capire perché gioco)
- Capitolo Quattro – Riempire Il Vuoto (gestire lo stress)

Su quale di questi capitoli desidera lavorare adesso? Dal momento che sono varie le sfere della sua vita che possono essere state intaccate dal suo comportamento di gioco d'azzardo (la sua situazione finanziaria, la sua salute, la sua famiglia) perché non lavorare su qualcosa della sua vita che sente che potrebbe gestire con esito positivo? Legga la prima pagina di ciascun capitolo per avere aiuto nel decidere. E rammenti: è lei che ha la responsabilità di decidere come usare questo quaderno.

Ciò nonostante, le suggeriamo di completare il Capitolo Cinque – Mantenere Uno Stile Di Vita Sano solo dopo aver concluso con gli altri capitoli. In altre parole, il Capitolo Cinque dovrebbe essere l'ultima attività del quaderno.