

CAPITOLO QUATTRO – RIEMPIRE IL VUOTO

Sommario

Decidere di cambiare il suo comportamento di gioco d'azzardo sarà stressante ed i cambiamenti che accadranno nella sua vita a seguito di ciò saranno ancor più stressanti.

Sono varie le ragioni. Cambiare le sue abitudini di gioco è un compito difficile. Potrebbe influenzare il suo umore e la sua personalità, e i suoi amici potrebbero non capire le ragioni di questi cambiamenti. Anche ripagare i suoi creditori e occuparsi dei suoi guai finanziari potrebbe provocarle dello stress. E poi, anche quei problemi che c'erano quando ha iniziato a giocare tanto sono ancora lì, parte della sua vita. Probabilmente sperimenterà un grande vuoto, un "buco" nella sua vita, che il gioco d'azzardo serviva a riempire.

Il capitolo quattro l'aiuterà a gestire questa tensione che potrebbe avvertire, aiutandola a comprendere come lo stress influisce sul suo corpo. L'aiuterà anche a trovare modi salubri per riempire il vuoto che si è creato nella sua vita ora che ha ridotto o cessato del tutto di giocare. Potrà constatare che vi sono buoni modi per adottare stili di vita nuovi e salutari. Reinserirsi nella vita sociale, riscoprire hobby, sviluppare se stessi o la sua vita familiare fanno parte tutte dello stile di vita bilanciato al quale sta avvicinandosi con questo lavoro.

Al termine di questo capitolo, troverà una check-list che l'aiuterà a decidere se è pronto a proseguire nel percorso proposto da questo quaderno.

Cos'è lo stress?

Tutti sperimentano lo stress nella vita quotidiana: fa parte della normalità degli esseri umani. Lo stress di per sé non è né buono né cattivo: è come lo stress influisce su di noi che può essere dannoso.

Ciascuno di noi può essere stressato o infastidito da diverse cose. Ciò che è stressante per lei potrebbe non esserlo per un suo amico o un suo vicino di casa.

Ricerca le cause di ciò che le procura stress così da capire perché a volte si sente in quel modo è importante. Lo stress può influire infatti sulla sua salute fisica, emotiva e mentale. Lo stress cronico può causare problemi fisici, influire sul modo in cui riposa, e modificare le sue relazioni con gli altri. Il modo migliore per affrontare lo stress è scoprire come il suo corpo risponde in situazioni stressanti.

Gli esseri umani reagiscono allo stress con la modalità "attacco" o "fuga". Quando è in situazioni di allarme o quando è impaurito lei può reagire affrontando la situazione ("attacco") oppure si sente come se volesse scappare via ("fuga"). In alcuni casi, la risposta naturalmente adottata è efficace. Nella vita di tutti i giorni però le cose spesso sono più complesse.

Il prossimo esercizio l'aiuteranno ad identificare la sua modalità di risposta allo stress. Una volta che lei ne avrà acquisito consapevolezza sarà più capace di convivere meglio con il suo stress.

Le mie reazioni corporee allo stress

Segni tutte le risposte allo stress che ha sperimentato in passato o che sta sperimentando al momento attuale.

DISAGIO:	L'HO SPERIMENTATO	LO STO SPERIMENTANDO AL MOMENTO ATTUALE
FISICO (come si manifesta)		
• Pulsazioni rapide		
• Incremento nella sudorazione		
• Sento il cuore in gola		
• Ho un nodo allo stomaco		
• Sento tesi i muscoli di braccia e gambe		
• Ho il respiro affannato		
• Serro la mascella		
• Digriño i denti nel sonno		
• Provo emozioni forti che non riesco a controllare		
• Altro:.....		
PSICOLOGICO (come mi sento)		
• Non riesco a concentrarmi		
• Fatico a prendere decisioni anche semplici		
• Ho scarsa fiducia in me stesso		
• Sono irritabile o arrabbiato		
• Ho voglia di bere, farmaci, droghe, cibo o altro		
• Sono in ansia		
• Ho momenti di panico		
• Sono depresso		
• Altro:.....		
COMPORAMENTALE (ciò che faccio)		
• Ho aumentato l'uso di droghe, alcolici, azzardo		
• Fumo		
• Ho aumentato il consumo di farmaci		
• Ho tic nervosi		
• Dimentico le cose		
• Mangio le unghie, tormento capelli o pelle, altri comportamenti simili		
• Ho aumentato/diminuito il cibo		
• Ho aumentato/diminuito il sonno		
• Ho aumentato la mia irrequietezza (ad es. alla guida)		
• Sono particolarmente reattivo e aggressivo		
• Altro:.....		

Quante di queste risposte allo stress ha sperimentato nel passato?

E quante ne sta sperimentando adesso?

Pensi a quanto spesso e per quanto tempo ha reagito così. Può essere utile segnare e mettere in evidenza quelle risposte allo stress che sono particolarmente difficili o frequenti per lei.

Ora che ha acquisito una maggiore consapevolezza delle sue reazioni allo stress, può cominciare a gestirle.

Vada alla pagina seguente per scoprire alcuni modi per farlo.

Come posso affrontare lo stress?

Lo stress è normale.

Fa parte della vita quotidiana, deriva dai cambiamenti che affrontiamo nella vita e dall'adattarsi a questi cambiamenti.

Se diviene cronico o grave allora lo stress può influire sulla nostra salute e sul nostro benessere, sul ritmo veglia/sonno, sulle relazioni con gli altri e sulla nostra abilità di funzionare e di pensare. Può persino influenzare come ci sentiamo verso noi stessi.

Si può governare lo stress:

- ❑ diventando più consapevoli di cosa le causa stress e come reagisce
- ❑ adottando stili di vita sani attraverso buona alimentazione, esercizio fisico e riposo sufficiente
- ❑ trovando risposte di rilassamento invece che risposte di stress
- ❑ adottando uno stile di vita bilanciato, con sufficiente tempo da dedicare a se stessi, alla famiglia e alla vita sociale.

Lei può imparare a fronteggiare lo stress. Ci vorrà del tempo, ma può sperimentare nuovi modi di convivere con o per ridurre i fattori stressanti della sua vita.

Il prossimo esercizio – Riempire il vuoto – le sarà di aiuto a convivere con lo stress futuro. Le mostrerà anche come sia possibile rimpiazzare le attività di gioco d'azzardo con altre cose che l'aiutino a godersi maggiormente la vita, e di conseguenza a sentirsi meno stressato.

Riempire il vuoto

Può essere che lei abbia giocato per sfuggire a situazioni stressanti della sua vita. L'azzardo può anche essere diventato una grossa parte della sua quotidianità così che smettendo di giocare sente un grande vuoto nella sua vita.

Pensi per un attimo alla sua vita quando non giocava d'azzardo, a com'era prima che lei cominciasse a giocare. Cosa le piaceva fare? Come si rilassava e come si divertiva? Quali erano le attività sociali che le piaceva fare con amici e parenti? C'erano cose che amava fare da solo? Ci sono cose che sa che le piace fare al di fuori del gioco d'azzardo? Compili il formulario seguente inserendo le sue risposte a ciascuna domanda.

Prima di cominciare a giocare così tanto, per divertirmi mi piaceva.....

Prima di cominciare a giocare così tanto, per rilassarmi....

Prima di cominciare a giocare così tanto, le cose che mi piaceva fare con gli altri erano.....

Prima di cominciare a giocare così tanto, le cose che mi piaceva fare da solo erano.....

Le cose che mi piace fare oggi che non coinvolgono il gioco d'azzardo sono.....

Cosa posso fare invece di giocare

Per fare cambiamenti duraturi nel comportamento di azzardo sarà necessario trovare altri modi che non siano il gioco per divertirsi e mitigare lo stress.

Di seguito troverà alcune idee che altri giocatori problematici hanno utilizzato per se. C'è dello spazio vuoto perché lei possa aggiungere anche altre cose che vorrebbe provare.

Con lo scopo di sfuggire dalla noia e vivere situazioni eccitanti...

- Provare a praticare sport "attivi" quali lo sci o il nuoto
- Uscire e socializzare
- Fare volontariato in un'associazione che le sta a cuore
- Uscire con i suoi figli / nipoti
- Frequentare una compagnia di teatro amatoriale
- Giocare a scacchi o comporre puzzle
-
-
-

Con lo scopo di rilassarsi e alleviare lo stress

- fare Yoga
- fare esercizi di meditazione /ascoltare musica rilassante
- fare un bagno caldo rilassante a lume di candela
- camminare almeno 20 minuti al giorno
- andare a pescare o a fare birdwatching
- ascoltare la sua musica preferita
- portare a passeggio il cane
-
-
-

Può magari discutere di queste e altre sue idee a riguardo, con qualcuno a lei vicino, che l'aiuterà a mettere in pratica queste attività. Annoti ciascuna attività che sperimenta e annoti nel suo check up quotidiano se le è stato o meno gradevole e utile svolgere quell'attività.

Scelte di vita salubri

Solo uno stile di vita sano sta alla base di una vita equilibrata. I problemi che ha sperimentato in vita sua probabilmente avevano a che fare col fatto che il gioco d'azzardo consumava buona parte del suo tempo, denaro ed energie, e col fatto che non c'erano occasioni per fare molto altro.

I giocatori sociali mantengono una proporzione tra l'azzardo e il resto delle attività che compongono la loro vita. Il gioco per loro è solo un modo per rilassarsi e divertirsi, ma non è l'unico modo. Uno stile di vita equilibrato significa dividere il suo tempo equamente tra lavoro o scuola, famiglia e vita sociale.

Ha già considerato che esistono altri modi oltre all'azzardo per alleviare la noia, generare eccitazione, rilassare e alleviare lo stress.

Il prossimo paragrafo fornirà qualche altro suggerimento per compiere scelte di vita sane che potrebbero funzionare per lei nel momento in cui porrà un equilibrio nel suo stile di vita.

I buoni stimoli

I "buoni stimoli" sono quelle emozioni positive che sperimentiamo nel fare cose sane e che ci fanno sentire soddisfatti, felici e pieni di energia.

Questi "stimoli" non sono procurati dall'azzardo o da elementi chimici. L'attività fisica è un esempio di "buono stimolo" perché fa sì che il corpo si senta bene. Ricordi che sebbene queste attività non saranno in grado di farle provare da subito le stesse emozioni del gioco, la sensazione di sentirsi bene con se stessi attraverso buoni stimoli sarà l'inizio e sarà importante per aiutarla a raggiungere le sue mete personali.

Nella prossima pagina troverà un esercizio che l'aiuterà ad identificare i buoni stimoli che ha conosciuto nella sua vita, quelli che ha al momento attuale, e quelli che magari vorrebbe provare.

Queste idee dovrebbero aiutarla ad operare quei cambiamenti nel suo stile di vita che sono necessari per smettere o ridurre di giocare d'azzardo.

Buona lettura dei molti modi sani in cui potrebbe stare bene!

Si dia sempre un'opportunità per provare e non sia troppo duro con se stesso.

Usare la sua "voce interiore" per un dialogo interiore positivo può davvero contribuire a fare la differenza nel cambiare la sua vita nel modo in cui lei la vorrebbe.

Ha ora un'occasione per analizzare le sue esche al gioco, e decidere come comportarsi in relazione ad esse. A volte è piuttosto difficile ricordarsi di questi piani d'azione. Le suggeriamo di tenersi una copia della prossima scheda di lavoro una volta che l'avrà compilata: la tenga con se e la usi al bisogno.

Quali sono i miei buoni stimoli?

Segni le attività che faceva ma che non fa più, quelle che fa ancora. Poi prosegua scegliendo le attività che vorrebbe provare per “riempire il vuoto” lasciato dall’azzardo. Questo esercizio l’aiuterà a pianificare come vuole riempire il tempo e a come può divertirsi in altri modi. Alla fine c’è spazio per i suoi personali suggerimenti.

Suggerimenti	Lo facevo	Lo faccio	Vorrei farlo
Cucinare			
Aiutare qualcuno che ha bisogno			
Leggere un buon libro			
Sollevare pesi			
Guardare un buon film			
Tenere un diario			
Scrivere poesie o romanzi			
Fare jogging			
Frequentare la parrocchia			
Fare meditazione			
Collezionare oggetti			
Fare Canottaggio			
Ascoltare musica			
Pescare			
Cucire/ Fare bricolage			
Diventare animatore di un gruppo giovanile			
Iscrivermi ad una Associazione			
Uscire con gli amici a bere un caffè			
Andare a fare spese con i miei figli			
Andare a visitare un luogo dove non sono mai stato			
Andare in campeggio			
Telefonare a un parente che non sento da tempo			
Fare giardinaggio			
Guardare l'alba			
Preparare una cenetta speciale per il partner			
Fare un bagno a lume di candela			
Entrare in una squadra sportiva			
Provare una nuova ricetta difficile			
Giocare a pallavolo			
Fare sci di fondo			

Parli con la sua persona di riferimento sulle cose che vorrebbe fare adesso; magari potreste farle assieme!

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!

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 Quattro - Riempire il vuoto

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

PASSAGGI	SI	NO
Ho letto tutto il Capitolo Quattro		
Ho identificato i sintomi di stress che ho sperimentato, completando la scheda "Le mie reazioni corporee allo stress"		
Ho completato l'esercizio "Riempire il vuoto", per aiutarmi a trovare altri modi per alleviare la noia, procurare emozioni forti, rilassarmi e alleviare lo stress.		
Ho analizzato come potrei gestire lo stress nella mia vita senza giocare d'azzardo, completando l'esercizio "Cosa posso fare invece di giocare".		
Ho riflettuto su come potrei divertirmi senza giocare d'azzardo.		
Ho completato la scheda "Quali sono i miei buoni stimoli?" ed ho identificato alcuni modi sani per stare bene		
Ho parlato con la mia persona di riferimento di tutte queste cose		
Ho provato ad usare alcuni dei modi alternativi al gioco d'azzardo per alleviare dallo stress e per divertirmi		
Ho cominciato ad utilizzare il mio check up quotidiano		
Sento che sto facendo progressi verso le mie mete personali		

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, ed è pronto ad andare avanti. Sta lavorando duramente per trasformare in realtà i suoi obiettivi.

Se non ha risposto affermativamente a tutte le domande, può rileggere questo capitolo. Può anche riguardare i suoi obiettivi personali che aveva messo a fuoco nel Capitolo Uno e magari è opportuno che lei riparli con la sua "persona di riferimento".

Può anche decidere che al momento non è ancora pronto ad andare avanti.