

CAPITOLO CINQUE – MANTENERE UNO STILE DI VITA SANO

Sommario

Questo capitolo l'aiuterà a pensare al suo futuro. Ora che è maggiormente consapevole dei suoi comportamenti di gioco e dell'impatto che l'azzardo ha avuto sulla sua vita sa quanto è importante pianificare i cambiamenti necessari per raggiungere le sue mete personali.

Un passo importante per mantenere uno stile di vita sano è capire la differenza tra un "incidente di percorso" ed una "ricaduta", sapere cosa fare se le capita di giocare ancora e programmare come evitare di giocare. Desideriamo aiutarla a mantenere uno stile di vita sano, adesso ed in futuro. L'esercizio "La mia scala verso il successo" dovrebbe esserle di aiuto a rivedere i suoi progetti ed assicurarle che essi siano a lei funzionali e che vadano bene per lei.

Cos'è un incidente di percorso?

Un incidente di percorso è quando le capita di rigiocare una sola volta. Ad esempio, se il suo obiettivo era quello di smettere di giocare alle slot ed un giorno ha messo 5 euro in una macchinetta e si è immediatamente fermato perché si è reso conto che non voleva ricominciare a giocare di nuovo, questo è un incidente di percorso.

Cos'è una ricaduta?

Una ricaduta è quando una persona comincia a riprendere le sue vecchie abitudini di gioco perché non riesce a far fronte troppo bene ai problemi quotidiani che gli si presentano. Ad esempio, problemi sul lavoro, problemi nelle relazioni, economici o di salute possono causare per qualcuno "la ricaduta" o il ritorno ai suoi modelli di comportamento dipendenti. La difficoltà generata dal dover affrontare questi problemi genera sempre più stress al punto che a volte questo stress eccessivo fa sì che la persona coinvolta torni a giocare d'azzardo in modo non sano. Per lei ciò potrebbe voler dire tornare ai suoi vecchi comportamenti di gioco invece di mantenersi aderente alle sue mete personali. E' importante che lei sappia identificare e riconoscere i segnali di allarme delle sue ricadute. Vada alla pagina seguente per alcuni esempi di situazioni che frequentemente generano ricadute.

Quali sono situazioni frequenti in cui si ricade?

Alcune situazioni ed emozioni possono esporla ad un alto rischio di ricaduta. E' importante che lei sappia identificare quando è a maggiore rischio e decida come affrontare queste situazioni senza ricorrere al gioco. Di seguito alcuni esempi di situazioni che potrebbero innescare il suo desiderio di giocare e che potrebbero condurre ad una ricaduta.

- stati emotivi (ad es. Mi sento depresso, ansioso, arrabbiato, stressato o solo)
- conflitti interpersonali (ad es. Ho discusso con il mio partner o con il mio capo)
- messa alla prova della mia capacità di controllarmi (ad es. Sono stato seduto in un bar dove ci sono delle slot)
- pressioni sociali (ad es. Un amico mi ha chiesto di andare a giocare)
- tentazioni e circostanze (ad es. Mi sento fortunato, ho appena ricevuto la paga)
- abitudine (ad es. Non ho programmato altre attività per me stesso)
- stati fisici (ad es. Mi sento stanco)
- noia (ad es. Ho troppo tempo libero)

I pensieri che mi possono portare a una ricaduta

Ricorda i pensieri irrazionali del Terzo Capitolo? Anche quelli possono dare luogo ad una ricaduta. Ad esempio, pensare che "sono rimasto in questo bar più a lungo di quanto avevo previsto, dunque qualche minuto in più non è un problema", oppure "a nessuno importa se io cerco di giocare di meno" oppure "ho dato prova di poter controllare il gioco e dunque non è necessario che io mi preoccupi ancora" sono tutti pensieri che possono portarla ad una ricaduta.

Tenga a mente il suo discorso interiore positivo e lo utilizzi per controbilanciare questi pensieri irrazionali e per farsi aiutare a ritornare nel suo stile di vita salubre.

Che fare in caso di ricaduta?

A prescindere da quanti sforzi lei faccia per programmare in anticipo è comunque possibile che lei possa ricadere non mantenendo le sue mete personali. Cosa farebbe allora se ciò accadesse? E' davvero molto importante che lei non molli! I cambiamenti richiedono tempo e può darsi che debba tentare più volte prima che i cambiamenti da lei desiderati nella sua vita si stabilizzino con successo.

Si ponga le seguenti domande e scriva le risposte a ciascun quesito.

Cosa significa "la ricaduta" per me?

Come mi sentirei se avessi una ricaduta?

Cosa potrei fare nel caso per rimettermi in carreggiata?

Che ruolo potrebbe avere la mia persona di supporto nell'aiutarmi a tornare in carreggiata?

E' importante non mollare anche quando si ha una ricaduta. Può rileggere questo manuale e vedere se trova altri modi per affrontare le situazioni stressanti e per cambiare il suo comportamento, o può parlare con la sua persona di supporto e con le altre persone che tengono a lei.

Cambiare stile di vita richiederà tempo e impegno. Affronti le cose giorno per giorno e ricominci daccapo se ha una ricaduta. Si ricordi anche di riconoscere anche ciò che di positivo ha fatto nel suo percorso prima di ricadere.

Qual è il mio piano per confrontarmi con le situazioni ad alto rischio di ricaduta?

Faccia un elenco delle emozioni e delle situazioni che pensa la esporrebbero al rischio di ricaduta.

Poi faccia la lista delle scelte salubri che potrebbe fare per trattenersi dal giocare.

Rammenti che ogni volta che gioca lei ha una scelta, e che ogni volta che fa una scelta salubre si avvicinerà sempre più alle sue mete personali.

Le mie situazioni ad alto rischio sono:	Le mie scelte salubri sono:
1.	a. b. c.
2.	a. b. c.
3.	a. b. c.

4.	a. b. c.
5.	a. b. c.
6.	a. b. c.

La mia scala verso il successo – un esercizio conclusivo di revisione dei concetti trattati

Per riuscire a ridurre o smettere di giocare d'azzardo è importante pianificare come mettere in atto scelte salubri ed evitare situazioni in cui potrebbe avere una ricaduta. Questo l'aiuterà anche a focalizzarsi sui suoi successi e sulla sua intenzione di smettere o ridurre di giocare così come l'aiuterà a costruire utili risorse di supporto e a mantenerle.

L'esercizio che segue elenca alcuni modi che può usare per raggiungere le sue mete personali. Scelga le idee che pensa possano funzionare per lei ed aggiunga le sue proprie idee in fondo all'elenco.

La mia scaletta per il successo	Questa idea per me funzionerà
Fisserò i miei obiettivi e lavorerò per raggiungerli	
Rivedrò i miei obiettivi periodicamente in modo regolare per assicurarmi che siano realistici e che io stia facendo progressi nel loro conseguimento	
Maneggerò meno soldi possibile	
Mi disferò di carte di credito, bancomat, e simili	
Mi farò accreditare lo stipendio sul conto	
Mi farò gestire i soldi da qualcuno	
Lascero i miei soldi a casa se mi reco in luoghi dove si può giocare	
Prenderò in considerazione di vincolare i miei soldi con degli investimenti	
Stabilirò un budget e lo seguirò	
Ridurrò le mie spese e/o aumenterò i miei introiti per aiutare ad andare in pari nel budget	
Frequenterò altre persone così da non ritrovarmi da solo	
Frequenterò persone che non giocano d'azzardo	
Costruirò attorno a me una rete di supporto	
Userò il mio check up quotidiano per tenere traccia delle mie emozioni e dei miei progressi verso i miei obiettivi	
Parlerò con la mia persona di riferimento dei miei obiettivi e dei miei progressi	
Richiederò una consulenza finanziaria se ho necessità di essere aiutato da un professionista per la gestione del mio denaro	
Richiederò un aiuto professionale se mi sento depresso o se mi vengono idee suicide	
Eviterò di bere alcolici o usare droghe per alterare il mio stato d'animo	
Risparmierò appositamente per ricompensarmi con qualcosa di speciale	
Mi dedicherò ad attività ricreative che non includano il gioco d'azzardo	
Cambierò il mio stile di vita e le mie abitudini ed eviterò le esche del gioco	
Organizzerò le mie giornate così da essere impegnato e non avere tempo libero	
Includerò esercizio fisico nelle mie giornate	
Apprenderò più cose sul gioco d'azzardo problematico	
Userò il mio discorso interiore positivo per essere aiutato a fare scelte salubri	
Sarò realistico rispetto al rischio di ricaduta e pianificherò il da farsi nel caso succeda	
Sarò gentile con me stesso e riconoscerò i miei traguardi	
Prenderò le cose un giorno alla volta	
Le mie idee:	

Mantenere il controllo

Come saprà se sta facendo progressi? Se ha deciso di smettere di giocare è evidente che saprà se sta funzionando o meno. Se ha deciso di ridurre il gioco ci vorrà un po' di tempo per sapere se la sua vita sta migliorando e se questa è la scelta più appropriata per lei. Dovrà anche prestare particolare attenzione a che gradualmente non torni alle sue vecchie abitudini. Può decidere in questo caso che ridurre il gioco per lei non funziona e che forse la sua prossima meta personale dovrebbe essere quella di interromperlo del tutto.

Le persone poi credono che smettendo di giocare tutto a un tratto le loro vite diventeranno perfette. Ovviamente non è così semplice. Se le cose non migliorano c'è la tentazione di ricadere nel gioco come via di fuga. Ed è per questo che lei ha bisogno di un progetto.

Ha un sacco di informazioni su come cambiare il suo stile di vita e fare scelte salubri e sa che un buon progetto l'aiuterà a raggiungere i suoi obiettivi personali.

Ricordi di *rimanere fedele al suo progetto*.

Se ha una ricaduta, semplicemente ricominci da capo: non rinunci solo perché non ha funzionato la prima volta! E' normale trovare difficile fare dei cambiamenti duraturi nella sua vita e occasionalmente è possibile ricadere in vecchie abitudini, nonostante le migliori intenzioni. Val la pena tenere a mente che dal momento che ci è voluto del tempo prima che lei riconoscesse che il gioco d'azzardo era un problema nella sua vita, è altresì verosimile pensare che ci voglia anche del tempo per cambiare le cose in meglio.

Riveda regolarmente le sue mete personali e parli con la sua persona di riferimento.
Se lei davvero vuole che dei cambiamenti avvengano, questi accadranno.

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 Cinque – Mantenere uno stile di vita sano

Controlli di avere seguito tutti i passaggi utilizzando la griglia allegata.

PASSAGGI	SI	NO
Ho letto tutto il Capitolo Cinque		
Ho completato l'esercizio "Che fare in caso di ricaduta?"		
Ho riflettuto sulle scelte salubri che ho bisogno e che voglio fare nella mia vita		
Ho completato l'esercizio "Qual è il mio piano per confrontarmi con le situazioni ad alto rischio di ricaduta?"		
Ho completato la scheda "La mia scaletta verso il successo"		
Ho riflettuto su come mantenere il controllo		
Ho riflettuto su come mettermi in guardia dalle ricadute		
Sento che sto facendo progressi verso le mie mete personali		
Ho compilato il mio check up quotidiano		

Se ha risposto in modo affermativo a tutte le domande, complimenti! Ha completato il Capitolo Cinque e ha lavorato con successo su tutti i capitoli di questo manuale. Vada all'ultimo esercizio di chiusura.

Se non ha risposto affermativamente a tutte le domande, può rileggere questo capitolo e provare a rifare gli esercizi proposti. Può anche magari riparlare con la sua "persona di riferimento".