



# IL GIOCO D'AZZARDO, LA TUA FAMIGLIA E TU

## MANUALE DI AUTOAIUTO PER I FAMILIARI

Sviluppato da National Problem Gambling Clinic e UK ADF Research Group

Tradotto e adattato nell'ambito del progetto

"Stressati dal Gioco d'Azzardo"

finanziato da Regione Lombardia ex L.R. 23/99 – Bando 2011



Immagine di copertina

Gec, "Cala la notte" (2012) particolare - spray su gratta&vinci -  
[www.gec-art.com](http://www.gec-art.com)

# Il Gioco d'Azzardo, TU e la tua famiglia: Manuale di auto-aiuto per i familiari

Vivere con qualcuno che ha problemi di gioco può essere molto stressante



Questo manuale può aiutare la mia famiglia, compreso il mio familiare che gioca

Lo stress può far ammalare sia fisicamente sia psicologicamente me e la mia famiglia

I miei bisogni sono importanti tanto quanto quelli del mio familiare che gioca d'azzardo

Se leggo questo manuale posso riuscire a far sì che le cose vadano meglio per me

The National Problem Gambling Clinic & The UK ADF  
Research Group

Adattato da *AND-Azzardo e Nuove Dipendenze*

Central and North West London   
NHS Foundation Trust

Edizioni And-in-Carta (2013) - ©

ISBN: 88-89895-08-X

Traduzione prima bozza a cura di Matteo Zanon

Editing e traduzione finale a cura di Alessandra Bassi

Revisione e adattamento del testo a cura di Angela Biganzoli, Daniela Capitanucci e Roberta Smaniotto.

Su gentile concessione di *The National Problem Gambling Clinic & The UK ADF Research Group*

Mappatura delle risorse di aiuto italiane a cura di Stella Cutini, Valeria Locati, Mariapaola Tadini e Matteo Zanon

Ringraziamenti a Jim Orford, Henrietta Bowden Jones, Jenny Cousins e Richard Velleman

Stampato nell'ambito del progetto finanziato da Regione Lombardia ex L.R. 23/99 – Bando 2011 “Stressati dal Gioco d’Azzardo”

Questo manuale, rivolto ai membri di una famiglia colpita da un problema di gioco d’azzardo patologico, è stato realizzato da:

- \* Alex Copello (University of Birmingham; Birmingham & Solihull Mental Health Foundation Trust)
- \* Dr Henrietta Bowden Jones (National Problem Gambling Clinic, Central North West London NHS Foundation Trust)
- \* Jenny Cousins (National Problem Gambling Clinic, Central & North West London NHS Foundation Trust)
- \* Jim Orford (University of Birmingham)
- \* Dr Sanju George (Birmingham and Solihull Mental Health NHS Foundation Trust)

E' basato sul lavoro originariamente intrapreso dal *UK Alcohol, Drugs and the Family (ADF) Research Group*.

I principali membri di questo gruppo sono:

- \* Alex Copello (University of Birmingham; Birmingham & Solihull Mental Health Foundation Trust)
- \* Akanidomo Ibanga (University of Birmingham)
- \* Jim Orford (University of Birmingham)
- \* Lorna Templeton (Independent Research Consultant. Formerly: Avon & Wiltshire Mental Health Partnership NHS Trust; University of Bath)
- \* Richard Velleman (University of Bath; Avon & Wiltshire Mental Health Partnership NHS Trust)

Questo nuovo manuale per familiari di persone affette da problemi di gioco si basa sul Metodo dei 5 passi, 5-Step Method, un intervento di counselling sviluppato dal gruppo di ricerca britannico ADF. Il manuale è il risultato di diversi anni di ricerca nel corso dei quali sono state effettuate circa 1.000 interviste con familiari che hanno convissuto con parenti stretti affetti da problemi di alcol o di droga. Questo manuale, e il Metodo dei 5 passi che utilizza lo stesso approccio, sono stati impiegati con successo in molti casi e la loro efficacia è stata valutata in una serie di studi e ricerche nel Regno Unito e in altri paesi. Questa nuova versione del manuale, relativa al gioco d'azzardo, è attualmente in fase di valutazione.

Il Gruppo ADF e la National Problem Gambling Clinic desiderano ringraziare la dottoressa Sarah Galvani (Università di Bedfordshire) per il suo consiglio e contributo all'originale progetto sviluppato dal gruppo ADF in relazione alle questioni di violenza domestica con il 5-Step Method. Tutte le immagini utilizzate in questo manuale provengono dal sito Web di Microsoft Office Images.

Questo manuale è protetto da copyright e non può essere riprodotto interamente o in parte, o passato ad altri, senza il permesso del gruppo di ricerca britannico ADF e della National Problem Gambling Clinic, che AND-Azzardo e Nuove Dipendenze ringrazia per essere stata autorizzata alla traduzione e all'uso.

<b>Introduzione</b>	<b>Pagina 5</b>
<b>Step 1 - Tu e i problemi che stai vivendo</b>	<b>Pagina 10</b>
<b>Step 2 - Incrementare la tua conoscenza e la tua comprensione</b>	<b>Pagina 18</b>
<b>Step 3 - Modalità di risposta</b>	<b>Pagina 27</b>
<b>Step 4 - Ottenere il supporto degli altri</b>	<b>Pagina 35</b>
<b>Step 5 - Ottenere ulteriore aiuto</b>	<b>Pagina 44</b>
<b>Altre informazioni</b>	<b>Pagina 53</b>

## Introduzione

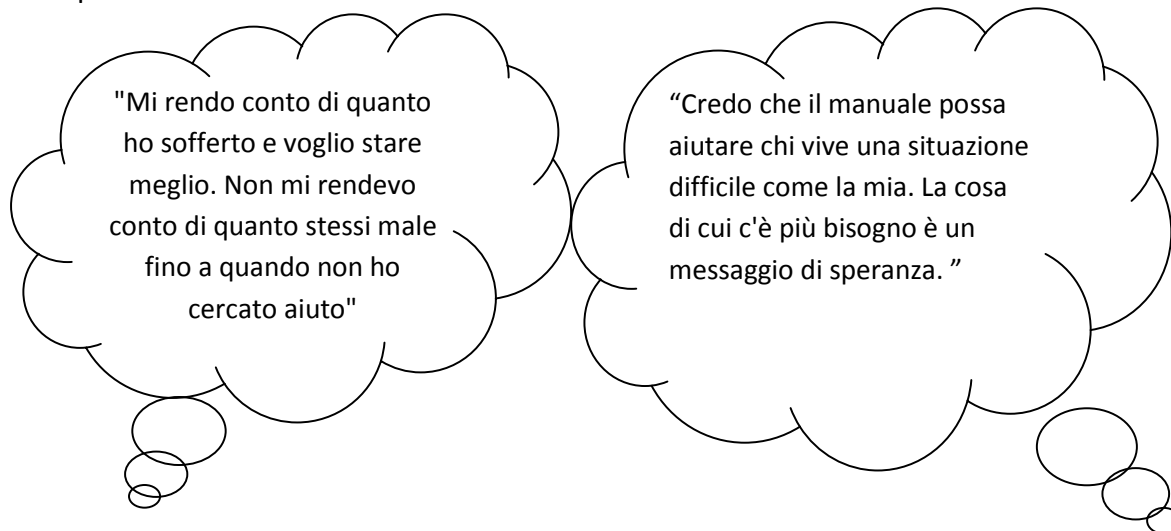


## Perché sto leggendo questo manuale?

Ci sono una serie di motivi per cui potresti essere giunto alla lettura di questo manuale. Dai un'occhiata alla lista qui sotto e guarda quante sono le frasi che rispecchiano o si avvicinano alla situazione che stai vivendo in questo momento.

- Ho un parente stretto o un amico che ha un problema di gioco
- Non so come affrontare questa situazione
- La situazione mi fa stare male
- Mi sento abusato e spaventato
- Mi sento davvero solo e triste
- Mi preoccupa delle conseguenze per i miei figli
- Mi preoccupa delle conseguenze per i miei familiari
- Sto cercando qualcosa che mi aiuti ad affrontare la mia situazione
- Mi vergogno, sono confuso e non so che pesci pigliare

Puoi aver spuntato una o più caselle nella lista qui sopra. Questo manuale è stato scritto per aiutarti; di seguito troverai alcuni commenti fatti da persone che l'hanno letto.



## Di che cosa parla questo manuale?

Forse l'unica cosa che desideri in questo momento è che il tuo familiare smetta di giocare, e ti sembra che questo sia l'unico modo in cui le cose possono cambiare. Ciononostante, noi vogliamo che questo manuale aiuti TE, concentrandoci su di TE e sui TUOI bisogni. In questo modo potranno davvero migliorare le cose per te e potrai anche aiutare il tuo familiare con problemi di gioco o gli altri membri della

tua famiglia. Ci auguriamo che tu e i tuoi figli possiate sentirvi meglio e più sicuri dopo aver letto questo manuale.

Molte delle informazioni contenute in questo manuale sono state elaborate nel nostro programma di lavoro con i familiari di persone con problemi di gioco d'azzardo. Ci rendiamo conto che per alcuni familiari di giocatori la lettura di questo manuale potrebbe avvenire dopo avere convissuto per mesi o per anni con i problemi di gioco del proprio familiare, mentre altri potrebbero essere venuti a conoscenza del problema solo di recente. Abbiamo scritto questo manuale per aiutare tutti i membri della famiglia, a prescindere dalla situazione in cui si trovano; tuttavia, se dovesse capitarti di leggere qualcosa che non ti sembra importante rispetto alla tua situazione, cerca di ricordare che potrebbe comunque aiutare qualcun altro che si trova in circostanze leggermente differenti dalle tue.

### **Le parole che useremo:**

Abbiamo preparato questo manuale per aiutarti ad affrontare l'impatto del problema del gioco d'azzardo nella vita quotidiana della tua famiglia.

Quando pensiamo alla famiglia abbiamo in mente tutti coloro che sono preoccupati o influenzati dai comportamenti di gioco di qualcun altro: **questo significa che puoi essere un membro della famiglia, un amico o un collega di lavoro di un giocatore** e non necessariamente un parente stretto di chi ha perso il controllo del proprio comportamento di gioco.

Parleremo del giocatore d'azzardo come **del tuo familiare giocatore**.

Nel manuale useremo il termine **gioco d'azzardo problematico** per indicare il comportamento del tuo familiare.

Il gioco d'azzardo è considerato problematico quando fa crollare o danneggia obiettivi personali, familiari o ricreativi. Sono giochi d'azzardo ad esempio le lotterie, il lotto, i gratta e vinci, il totocalcio, il bingo, le slot-machine, le scommesse a quota fissa, le scommesse sulle corse di cavalli e di cani, le scommesse sportive e quelle su eventi non sportivi, i giochi dei casinò, il poker, le scommesse private, ecc. Non è necessario andare al casinò o ad una sala bingo per giocare: si può infatti giocare d'azzardo su internet, sul proprio telefono cellulare o in programmi televisivi.

### **Come può aiutarmi questo manuale?**

Questo manuale mira ad aiutarti a:

- Realizzare che non sei solo.
- Sentirti più sicuro nel far fronte alla tua situazione.
- Analizzare come reagisci a certe situazioni.
- Renderti conto di quali aiuti puoi disporre.



## Come si può utilizzare questo manuale?

- Il manuale è stato scritto per essere una guida pratica e ha lo scopo di aiutarti. Abbiamo cercato di renderlo semplice da seguire e facile da leggere. Di seguito riportiamo alcuni suggerimenti utili da tenere a mente quando si utilizza il manuale.
- Ci sono cinque passi (o Step) da seguire in questo manuale. Abbiamo notato che è utile affrontare un passo alla volta nell'ordine suggerito. Puoi scegliere se leggere il manuale tutto in una volta oppure se concentrarti maggiormente su alcune parti. Puoi prenderti tutto il tempo necessario per leggere ogni sezione.
- Puoi leggere il manuale per conto tuo oppure insieme ad un gruppo di cui fai parte.
- Può darsi che tu preferisca utilizzare questo manuale quando hai un po' di tempo a disposizione, in un luogo tranquillo e senza distrazioni.
- Se ti senti turbato mentre utilizzi questo manuale puoi fare una pausa e riprendere successivamente.

### *Che cosa sono gli esercizi e i casi?*

Per ciascun passo ci sono alcuni esercizi che potresti provare a fare. Se durante un esercizio ti accorgi che non c'è spazio a sufficienza per scrivere sulle pagine, puoi usare altri fogli che ti suggeriamo di conservare insieme al manuale. Fare gli esercizi non è obbligatorio, ma svolgerli potrebbe aiutarti a:

- Riflettere su ciò che hai letto.
- Mettere ordine nelle tue idee e nei tuoi sentimenti.
- Annotare i tuoi progressi.

Se sei vittima di violenza domestica rifletti attentamente sui rischi a cui ti potrebbe esporre il fatto di compilare per iscritto gli esercizi sul manuale.

Potresti eseguire gli esercizi proposti mentalmente invece che scriverli, oppure potresti conservare il manuale da qualche altra parte e completare gli esercizi in un luogo sicuro - per esempio al lavoro, o in casa di un amico o al bar.

**Ogni esercizio viene segnalato da questo simbolo:**

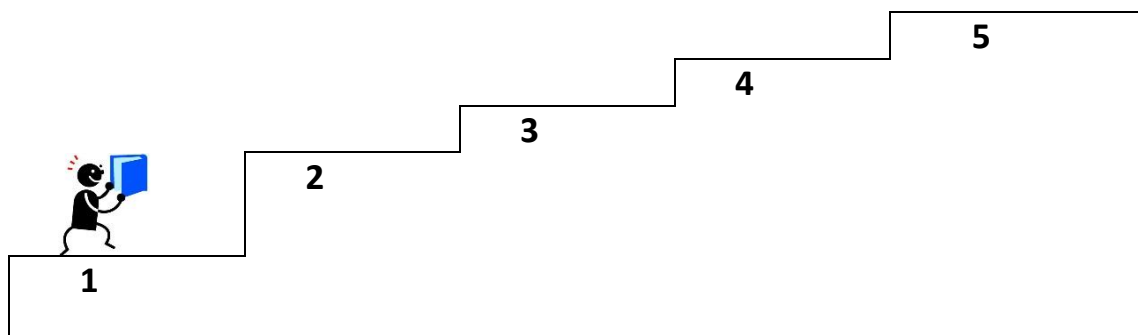


"Ho tenuto duro e gli esercizi mi hanno aiutato ad analizzare meglio la situazione, i suoi effetti e le mie emozioni"

Alla fine di questo manuale ci sono quattro casi esemplificativi con cui puoi confrontarti. Questi casi rappresentano situazioni tipiche e illustrano il modo in cui il manuale potrebbe essere d'aiuto. Se vuoi, puoi leggerli prima di cominciare con il Primo Passo.

Ecco il riassunto dei 5 step, cioè i 5 passi che sono al centro di questo manuale.

### PANORAMICA DEI 5 PASSI

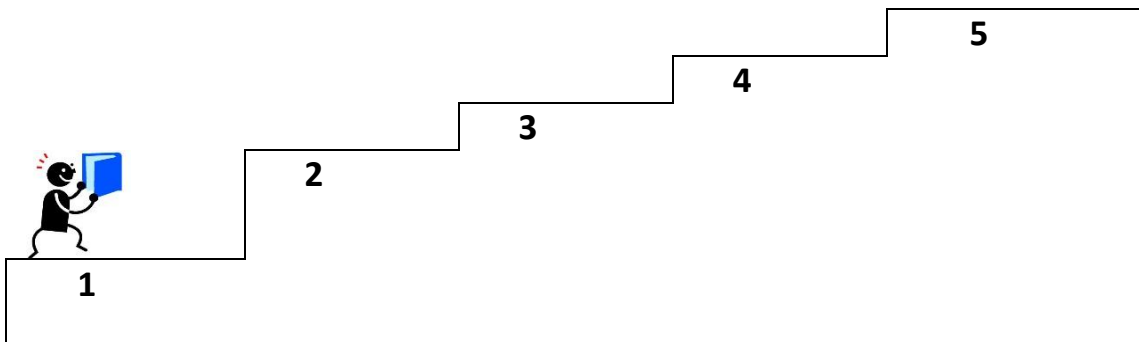


Ogni Step ha un suo scopo:

<b>Step 1</b>	<b>In che modo il problema colpisce te e la tua famiglia.</b> È uno sguardo su come il gioco patologico di un familiare ti colpisce e ti fa soffrire.
<b>Step 2</b>	<b>Raccogliere informazioni</b> Serve a darti le informazioni che potrebbero esserti maggiormente utili. Queste informazioni mirano ad accrescere le tue conoscenze e riguardano alcune paure o fraintendimenti che potresti avere.
<b>Step 3</b>	<b>Reagire</b> È uno sguardo su come affronti la situazione, quali sono i vantaggi e quali gli svantaggi del modo in cui reagisci di solito e se potresti reagire diversamente.
<b>Step 4</b>	<b>Supporto</b> Permette di analizzare il sostegno che ricevi dalle altre persone e di vedere se ci sono altre forme di sostegno che possono esserti maggiormente d'aiuto.
<b>Step 5</b>	<b>Ulteriore aiuto</b> Per capire se esiste un qualsiasi altro tipo di aiuto che potresti ottenere per te o per chi ti è vicino, incluso il tuo familiare con il problema del gioco d'azzardo.

## **Step 1:**

### **Tu e i problemi che stai vivendo**



**Lo scopo del primo passo è comprendere in che modo il comportamento del tuo familiare fa soffrire te e la tua famiglia.**

Cominciando questo manuale hai appena fatto un passo molto importante per aiutare te stesso. Potrebbe essere stato molto difficile per te fare questo passo e questa potrebbe essere la prima volta in cui ricevi aiuto per i problemi che stai sperimentando. Oppure può darsi che tu abbia già provato a parlare con altri della tua situazione senza successo e che ciò possa averti fatto sentire molto confuso. Sappi che ci sono molti familiari come te che hanno sperimentato la stessa cosa. Non sei solo.

Ci sono tre cose da tenere a mente a questo punto:

### **Concentrati su te stesso**

Mi concentrerò su me stesso e sui problemi che sto vivendo.  
Il manuale mi aiuterà a comprendere meglio i problemi che sto vivendo.  
Posso fare le mie scelte.  
È sempre possibile trovare un aiuto per me.

### **e sulle tue emozioni**

Pensare ai miei problemi può turbarmi. È normale che succeda.  
Potrei vergognarmi, sentirmi imbarazzato, colpevole, spaventato o disperato.  
Mi sarà di aiuto comprendere queste emozioni e rispettare il fatto che le provo.  
Se sono turbato posso fare una pausa.  
Non sono responsabile dei comportamenti del mio familiare giocatore.

### **Definisci per te stesso degli obiettivi realistici**

Le cose possono migliorare per me e per la mia famiglia e per il mio familiare giocatore.  
Anche se il comportamento del mio familiare non cambiasse immediatamente, io posso comunque mettere in atto dei cambiamenti positivi per me stesso.

In questo primo passo è importante pensare a che tipo di vita avete fatto tu e la tua famiglia. Questo ti permetterà di avere una migliore comprensione della tua situazione e dei comportamenti del tuo familiare.

Ci sono tre importanti aree su cui potresti concentrarti: lo stress e le tensioni, l'impatto sulla tua salute e le preoccupazioni finanziarie.

## Stress e tensioni

Vivere con un familiare che sta giocando d'azzardo in maniera problematica può causare diverse forme di stress.

Ecco alcuni esempi di situazioni che possono causarlo:

<b>Se sei il partner di un giocatore d'azzardo eccessivo</b>	<b>Se sei il genitore di un giocatore d'azzardo eccessivo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il mio partner può essere irritabile e di cattivo umore.</li> <li>• Mi preoccupa l'impatto sui miei figli.</li> <li>• Non riesco più a fidarmi di lui / lei come facevo prima.</li> <li>• Non abbiamo più rapporti sessuali.</li> <li>• Il mio compagno chiede soldi in prestito ad amici e parenti senza dirmelo.</li> <li>• Ci sono minacce e litigi e il mio partner a volte è violento e offensivo.</li> <li>• Non posso fare affidamento sul mio partner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sono molto preoccupato del futuro di mio figlio e non so se riuscirà mai a smettere di giocare.</li> <li>• Mio figlio chiede prestiti e ruba.</li> <li>• Mio figlio tratta male i suoi familiari.</li> <li>• Io e la mia famiglia non siamo d'accordo su quello che dovremmo fare e questo causa difficoltà tra noi.</li> <li>• Mio figlio a volte è minaccioso e violento.</li> <li>• Mi sento molto in colpa e mi tormento per non aver fatto abbastanza per mio figlio mentre stava crescendo e perché temo che questa sia la causa dei problemi che ha ora.</li> </ul>
<b>Se sei il figlio di un giocatore d'azzardo patologico</b>	<b>Se sei il nonno/a, il fratello/sorella, l'amico o il parente di un giocatore d'azzardo patologico</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• I miei genitori litigano e si picchiano.</li> <li>• Il mio genitore è lunatico e critico.</li> <li>• Il mio genitore si dimentica di fare le cose che aveva detto che avrebbe fatto.</li> <li>• I miei genitori litigano per i soldi dopo che io sono andato a letto.</li> <li>• Come famiglia non stiamo molto insieme.</li> <li>• Il mio genitore può essere molto distante e sembra che non si occupi di me.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il mio parente/amico è manipolatorio e spesso mente.</li> <li>• Il mio parente/amico chiede prestiti e ruba.</li> <li>• Il mio parente/amico è imprevedibile e a volte sparisce.</li> <li>• Il mio parente/amico non si prende cura di se stesso.</li> <li>• Il mio parente/amico può essere minaccioso.</li> <li>• Mi preoccupa di quello che potrebbe succedere al mio parente/amico.</li> </ul>

Le esperienze di diversi membri della famiglia possono risultare spesso simili; potreste riuscire ad identificarvi con alcune frasi riportate qui sotto:

**Sono preoccupato per la  
stabilità economica della mia  
famiglia**

**Ho paura che il mio  
familiare non riesca a  
smettere di giocare**

**Abbiamo difficoltà  
economiche**


**Mi sento:  
ansioso /preoccupato  
disperato /depresso**

**Mi sento triste per il fatto che stia  
succedendo proprio a noi e  
arrabbiato perché non riesce a  
smettere di giocare**

**Sono molti gli incidenti e  
le crisi, emotivamente mi  
sentono come sulle  
montagne russe**

**A volte ho paura del  
mio familiare**

**Trovo che le menzogne del mio familiare  
stiano rovinando il nostro rapporto e ciò mi  
ferisce**

<b>Esercizio 1</b>		
 <p>Pensa a come il comportamento del tuo familiare influisce su di te e sulla tua famiglia. Pensa attentamente ai problemi che sono legati al gioco d'azzardo e a come questo ti faccia stare male. Utilizza la tabella per descrivere alcuni di questi problemi e l'impatto che hanno su di te e sulla vostra famiglia.</p>		
<b>Comportamento stressante del mio familiare</b>	<b>Cosa provo a riguardo</b>	<b>Come penso si senta la mia famiglia</b>
<p>es. Il mio familiare spesso spegne il telefonino e io non so dove si trovi.</p> <p>es. Mia figlia ruba soldi per poter giocare d'azzardo.</p>	<p>Rabbia e frustrazione.</p> <p>Sento che dovrei darle più soldi così non dovrebbe rubare rischiando di essere arrestata.</p>	<p>Si sente sola e abbandonata.</p> <p>Rabbia nei confronti di mia figlia che mi mette in questa situazione e rabbia nei miei confronti quando le do soldi.</p>

## La Salute della Famiglia

I familiari dei giocatori sperimentano diversi problemi di salute; eccone alcuni esempi:

**Stanchezza / Insonnia**

**Bere di più / Fumare di più /  
Assumere più medicine**

**Sentirsi ansiosi e  
depressi**

**Mal di schiena  
/ Mal di testa**

**Perdita  
dell'appetito**

**Anemia o aumento  
della pressione**

**Sentirsi tesi o  
spaventati**



## Esercizio 2

Pensa a come il comportamento del tuo familiare danneggia la tua salute e quella della tua famiglia. Utilizza la tabella per prendere nota di alcuni dei problemi di salute che tu o i tuoi familiari state sperimentando e l'impatto che questi hanno su di voi.

Problemi di salute miei o della mia famiglia	Cosa provo al riguardo	Come penso si senta la mia famiglia
<p>es. Non riesco a dormire la notte.</p> <p>es. Ho molti dolori e non riesco a capire il perché.</p>	<p>Sono esausto e perdo facilmente la pazienza.</p> <p>Mi sento confuso e infelice ed è difficile fare le cose che invece devo fare ogni giorno.</p>	<p>I miei figli non capiscono come mai mi spazientisco così facilmente.</p> <p>Non posso fare quello che vorrei per i miei nipoti.</p>

## Le Preoccupazioni Finanziarie

I familiari dei giocatori possono sperimentano molte difficoltà economiche.

Eccone alcuni esempi:

**Cercare di capire come tirare a fine mese**

**Avere a che fare con lettere o visite degli ufficiali giudiziari**

**Farsi carico in toto delle finanze della famiglia**

**Usare i miei risparmi**

**Affrontare persone a cui il mio familiare ha chiesto soldi in prestito o a cui ha rubato denaro**

**Privarsi delle vacanze o di eventi sociali (cene, cinema...)**

**Fare il "detective" per ricostruire le spese del mio familiare**





### Esercizio 3

Pensa a come il comportamento del tuo familiare colpisce le tue finanze e quelle della tua famiglia. Utilizza la tabella per descrivere alcuni di questi problemi finanziari e l'impatto che hanno su di te e sulla vostra famiglia.

<b>Problemi economici che io o la mia famiglia stiamo vivendo</b>	<b>Cosa provo a riguardo</b>	<b>Come penso si senta la mia famiglia</b>
<p>es. Devo stare molto attento a come spendo i soldi in modo tale da poter essere sicuro di riuscire a pagare affitto e bollette alla fine del mese.</p> <p>es. ho il controllo delle finanze del mio familiare giocatore d'azzardo. Ogni giorno devo dargli dei contanti e controllare a fine giornata le sue spese.</p>	<p>Mi sento frustrato e spinto a cercare lavori con una buona paga mensile in modo tale da poter far fronte a tutte le esigenze economiche.</p> <p>Sono sollevato perché so che con così poco denaro il mio familiare non riuscirà a giocare d'azzardo, ma anche contrariato perché sono io che devo gestire tutto.</p>	<p>I miei familiari sono delusi perché non posso andare a trovarli tutte le volte che vorrei.</p> <p>Ho paura che gli altri pensino che sto "controllando" il mio familiare e che non capiscano la situazione.</p>

### **Ben Fatto – Hai completato il primo passo!**

Ci auguriamo che il primo passo ti abbia aiutato a:

Riflettere sulla tua situazione e sui problemi che state vivendo.

Identificare stress e tensioni legate alla vostra situazione e a ciò che vive la vostra famiglia.

Identificare i problemi di salute che potreste avere.

Identificare le principali preoccupazioni legate alle vostre finanze.

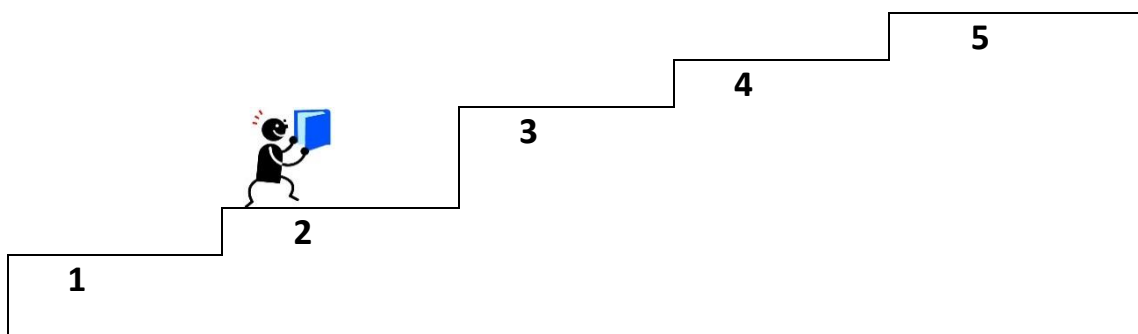
Puoi sentirti sollevato dopo aver pensato, forse per la prima volta, un po' a queste cose. Tuttavia puoi anche sentirti sconvolto o sopraffatto dopo questo primo passo. E' comprensibile sentirsi così, molte altre persone ci hanno detto che spesso si sentono in questo modo. Puoi avere l'impressione che l'unica soluzione sia che il tuo familiare smetta di giocare d'azzardo, ma il tuo familiare cercherà aiuto quando sarà pronto per farlo; nel frattempo questo manuale può aiutarti ad affrontare i problemi che stai vivendo.

Puoi rileggere il primo passo se lo desideri, se invece ti senti pronto puoi passare al secondo passo.

**Step 2 - migliorerà le mie conoscenze  
e la mia comprensione di ciò che sta accadendo**

**Pagina 18**

**Step 2:  
conoscere  
e comprendere**



**L'obiettivo di questo passo è quello di aumentare le tue conoscenze e la tua sicurezza entrando in possesso di più informazioni di quelle di cui disponi. La conoscenza e la comprensione possono ridurre in modo significativo lo stress. Le informazioni dovrebbero aiutarti a chiarire le paure e le incomprensioni che potresti avere.**

Lo stress è spesso causato dal fatto di non avere sufficienti conoscenze e dalla scarsa comprensione di quello che sta accadendo nella nostra vita. Può trattarsi del gioco d'azzardo, dei motivi per cui il tuo familiare si comporta in un certo modo, o di come tutte queste cose possono far soffrire le famiglie. Le informazioni sono quindi molto importanti. Troppe informazioni possono farti sentire sopraffatto e aumentare quindi lo stress e l'ansia, mentre informazioni troppo scarse possono alimentare altre paure basate su fatti che non conosci o su informazioni sbagliate.

Le informazioni contenute in questa sezione riguardano

- I segnali che indicano che una persona sta giocando in maniera problematica.
- Come le persone possono sviluppare un problema con il gioco d'azzardo.
- Come puoi trovare ulteriori informazioni su questi ed altri temi.

Puoi decidere di non leggere tutta questa sezione e scegliere solo le parti che desideri conoscere o che risultano di maggior interesse per la tua situazione. Le informazioni non saranno comunque completamente esaurienti, perciò alla fine del manuale potrai trovare alcuni consigli su come cercarne altre. Potrebbero esserci altre aree sulle quali vorresti informazioni (ad esempio i problemi finanziari, la ricerca del lavoro oppure le difficoltà relazionali). Alcune idee su come poter ottenere altre informazioni su questi argomenti saranno fornite più avanti in questa sezione e anche in seguito nel manuale. Inoltre anche Internet è una risorsa eccellente per scoprire gran parte delle informazioni che possono esserti utili.



#### **Esercizio 4**

Pensa a quali domande potrebbero aiutarti ad aumentare le tue conoscenze e la tua comprensione di ciò che vi sta accadendo. Puoi rileggere il primo passo per individuare quali sono le informazioni di cui potresti aver bisogno. Se vuoi, puoi scrivere poi le tue domande nello spazio sottostante.

## **I segnali che possono indicare che qualcuno sta giocando d'azzardo in modo problematico.**

Non ci sono segni fisici evidenti o sintomi del fatto che per una certa persona il gioco d'azzardo stia diventando problematico.

A volte i problemi con il gioco d'azzardo sono alla luce del sole (il tuo familiare potrebbe dirti che sta giocando troppo o che ha dei debiti legati al gioco d'azzardo).

Altre volte, tuttavia, come membro della famiglia, potresti renderti conto solo gradualmente del fatto che un tuo familiare stia giocando d'azzardo in maniera eccessiva. Può essere difficile sapere quanto il problema sia serio e può darsi che il tuo familiare sia riuscito a nascondere quanto sta giocando d'azzardo per una considerevole quantità di tempo prima che tu te ne sia reso conto.

Qui di seguito ci sono alcuni dei cambiamenti che, per la nostra esperienza, si osservano più frequentemente e che tendono a verificarsi in una o più delle seguenti tre aree:

### **Cambiamenti nella situazione finanziaria della tua famiglia in generale o del tuo familiare giocatore**

\*Il tuo familiare sparisce inespugnabilmente per certi periodi di tempo e non risponde al cellulare.

\*Il tuo familiare passa molto tempo cercando notizie di sport su internet o in televisione oppure al telefono.

\*Il tuo familiare parla spesso di gioco d'azzardo e sembra preoccupato.

\*Il tuo familiare trascura le responsabilità e inventa scuse sul perché certe cose non sono state fatte.

\*Il tuo familiare diventa aggressivo e minaccioso se parlate di soldi.

\*Ci sono meno soldi disponibili anche se le entrate sono rimaste invariate.

\*I debiti vanno accumulandosi.

\*Il tuo familiare chiede prestiti ad amici o parenti senza che voi ne siate a conoscenza.

\*Spariscono soldi dai portafogli o dai conti.

\*Il tuo familiare è in possesso di soldi o beni materiali in modo inspiegabile.

\*Scompaiono oggetti preziosi.

\*Il tuo familiare chiede di modificare alcune consuetudini (ad es. il pagamento delle bollette).

\* Scoprite che sono stati incassati i premi delle assicurazioni, oppure i libretti di risparmio.

\*Vengono rimandati progetti che prevedono l'uso di denaro (ad es. vacanze).

### **Cambiamenti nel comportamento del tuo familiare**

- L'umore del tuo familiare è mutevole e imprevedibile.

- Il tuo familiare appare preoccupato e sbadato.

- Il tuo familiare si mostra riservato riguardo al denaro.

- Il tuo familiare sembra spesso polemico, irritabile e sulla difensiva.

- Stai notando che il tuo familiare mette in atto cambiamenti nelle abitudini relative al sonno e al riposo.

- Stai sperimentando cambiamenti nelle relazioni intime e nella vita sessuale.

### **Cambiamenti nelle relazioni**

## In che modo le persone possono sviluppare un problema con il gioco d'azzardo.

Quando il gioco d'azzardo diventa un comportamento ripetuto nel tempo alcune persone possono sviluppare un attaccamento così forte da aver bisogno di aiuto per riuscire a gestirlo.

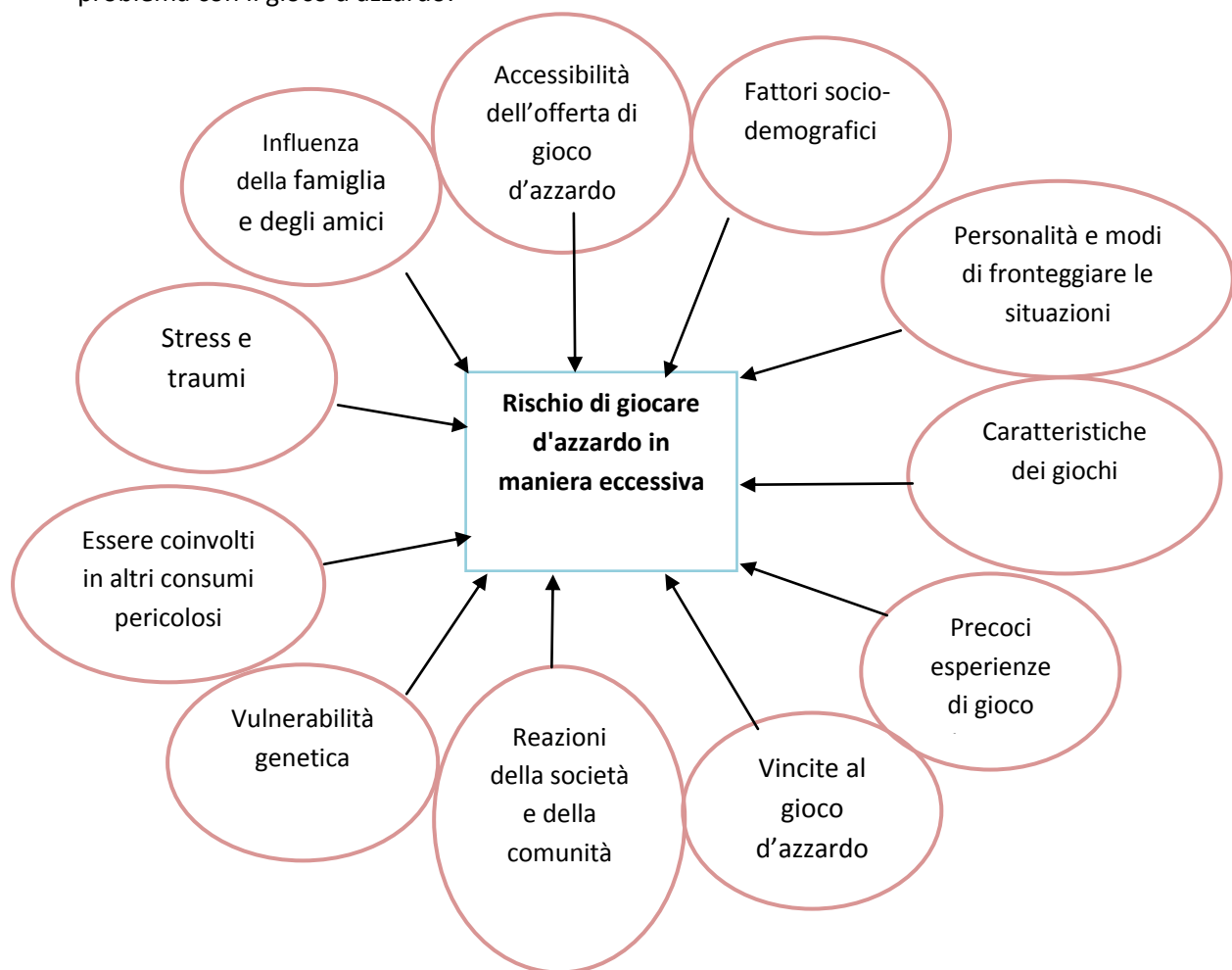
Ci sono diversi termini utilizzati per descrivere qualcuno che ha bisogno di aiuto per gestire il proprio comportamento di gioco d'azzardo; ad esempio: giocatore d'azzardo patologico, giocatore d'azzardo compulsivo, giocatore d'azzardo problematico o dipendente da gioco. Qualsiasi sia la parola che si usa, ci si riferisce ad una forma di comportamento diventata un'abitudine che per alcune persone può essere difficile da cambiare nonostante il danno che sta causando.

Questo avviene perché il gioco d'azzardo, così come le droghe, l'alcool o altri comportamenti (ad esempio mangiare in maniera eccessiva), possono potenzialmente creare dipendenza.

Nel riflettere su come si sviluppa un problema con il gioco d'azzardo i ricercatori si sono concentrati principalmente su due aree: le vulnerabilità individuali e la comprensione del processo di sviluppo del problema.

### Vulnerabilità individuali

Ci sono molti fattori che aumentano la vulnerabilità individuale allo sviluppo di un problema con il gioco d'azzardo:



Ci sono molti differenti fattori che possono contribuire allo sviluppo di un problema con il gioco d'azzardo.

Sono molto importanti i fattori che hanno a che fare con la persona, con il suo ambiente, con le opportunità di gioco disponibili, con gli eventi della sua vita e con una più ampia risposta data a livello sociale e governativo: il patrimonio genetico e l'ambiente sono entrambi coinvolti.

Quindi spiegare perché una persona sviluppa un problema con il gioco d'azzardo, mentre un'altra no, non è mai semplice. I fattori che aumentano la vulnerabilità di per sé non comportano necessariamente che una persona sviluppi un problema con il gioco d'azzardo, ma certo significano che questa persona è verosimilmente più a rischio.

#### Il processo di sviluppo di un problema con il gioco d'azzardo

L'interpretazione su come si sviluppi questo forte attaccamento/abitudine al gioco d'azzardo (dipendenza) attualmente è questa:

Il nostro cervello è progettato per essere attratto da modelli di comportamento che ci fanno sentire bene o sono vantaggiosi per noi. L'apprendimento è legato al fatto di ricordare questi modelli e riprodurli automaticamente senza la necessità di ulteriore riflessione.



Se l'apprendimento è associato a ricompense - come vincere soldi - i modelli di comportamento vengono rinforzati, nel senso che hanno più probabilità di essere ripetuti.



Il gioco d'azzardo inizialmente fa sentire bene: le vincite danno l'eccitazione, soldi da spendere e un senso di 'successo'. Le perdite in questa fase sono minime e vengono facilmente messe da parte.



Queste esperienze positive e gratificanti creano la convinzione automatica che il gioco d'azzardo sia una cosa buona. Per sostenere questa idea si instaurano anche altre credenze (ad esempio 'io sono fortunata' o 'io sono un abile giocatore').



Con l'aumento del gioco aumentano anche le perdite: le leggi matematiche della probabilità impongono che più tempo si gioca e più si perde. Il cervello sperimenta un conflitto: quanto appreso finora entra in contrasto con l'esperienza che stiamo vivendo.



A questo punto le persone possono tornare al vecchio modo di pensare appreso giocando d'azzardo, oppure incominciare a pensare che qualcosa deve cambiare.

Quando una persona comincia a pensare che nella sua vita il gioco d'azzardo non può più avere spazio, scopre che non è facile resettare il cervello e che potrebbero essere necessari diversi tentativi per ridurre l'attaccamento al gioco d'azzardo. (Puoi vedere le

informazioni che riguardano i processi coinvolti nel cambiamento dei comportamenti a pagina 58). Modificare uno schema di comportamento abituale può essere difficile in generale per tutte le nostre esperienze: pensate ad esempio al non mangiarsi più le unghie, mettersi a dieta, ecc. Il forte attaccamento tipico dei comportamenti di dipendenza rende questo tipo di cambiamento ancora più difficile.

### **Dove posso trovare ulteriori informazioni riguardo a questo argomento?**



Ci sono molti altri posti dove si possono trovare informazioni più dettagliate sul gioco d'azzardo e su come colpisce sia le persone che giocano sia i loro familiari. L'elenco che segue riassume alcuni dei luoghi dove puoi andare per avere maggiori informazioni. Se hai accesso ad un computer e ad Internet, è possibile guardare alcuni siti web per ulteriori informazioni. Se non hai un computer a casa allora forse potresti chiedere a un amico o andare in biblioteca oppure in un Internet Cafe. Altri dettagli sono riportati più avanti nel manuale.

Se hai la preoccupazione che qualcuno possa controllare quali siti web hai visitato può valere la pena di recuperare informazioni utili per 'cancellare le tue tracce' in rete. Puoi trovare queste informazioni in inglese sui siti dedicati alle vittime di abusi (come [www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk), seguendo il link in cima alla pagina web, [www.mankind.org.uk](http://www.mankind.org.uk) oppure [www.brokenrainbow.org.uk](http://www.brokenrainbow.org.uk), seguendo la voce "help") o anche sul sito di Microsoft (<http://windows.microsoft.com/it-IT/windows-vista/Clear-the-history-of-websites-youve-visited>), oppure facendo una ricerca con Google (inserendo le parole "cancella cronologia" nel motore di ricerca). Se temi reazioni violente, puoi usare un computer fuori casa, in biblioteca, da amici o al lavoro. Puoi salvare numeri telefonici di emergenza o di servizi di aiuto nel cellulare sotto un altro nome, ad esempio una linea verde per donne maltrattate potrebbe essere registrata sotto il nome di 'Angela'. Puoi anche cancellare i numeri dall'elenco delle chiamate effettuate o ricevute.

Seguono alcune organizzazioni che con i loro siti web possono essere utili punti di partenza per avere più informazioni.

- \* L'Associazione AND-Azzardo e Nuove Dipendenze accoglie le richieste di giocatori e familiari. Fornisce un primo sportello di ascolto ed orientamento finalizzato a valutare i bisogni dei giocatori problematici, dei loro partner, familiari e amici. L'Associazione indirizza ai servizi di cura disponibili come pure, laddove possibile, suggerisce l'accesso ad interventi mirati ad assistere in caso di difficoltà di natura finanziaria, lavorativa, sociale e relazionale. Il numero di telefono è: 339 3674668 ed il sito internet è [www.andinrete.it](http://www.andinrete.it)



- \* Gam-Anon è una organizzazione mondiale che fornisce supporto ai familiari di persone affette da gioco d'azzardo patologico, basato sul metodo dei dodici passi. Il centralino nazionale risponde al numero: 340-4980895, il sito web: <http://www.gamanonitalia.org/>. Vengono organizzati regolarmente incontri per familiari di giocatori in molte parti d'Italia.

### **Come posso affrontare gli altri problemi concomitanti al gioco d'azzardo patologico?**

Alcune delle informazioni che desideri potrebbero non essere direttamente correlate al gioco d'azzardo. Ad esempio, potrebbe essere utile contattare il Servizio Sociale. Si potrebbe cercare su Internet, consultare le Pagine Gialle, o andare in biblioteca. Troverai in seguito alcune informazioni su questi e altri servizi che potrebbero essere in grado di aiutarti.

- Vivere con una persona che sta combattendo contro il gioco d'azzardo può essere molto difficile e può significare che tu ti accorga che il tuo benessere personale e il tuo equilibrio psicologico stanno peggiorando. Il tuo medico di base potrebbe essere la prima persona da consultare. In alternativa potresti ricercare in internet siti che descrivono come lo stress può influire su di te e quali sono le strategie più utili a fronteggiarlo. Purtroppo è piuttosto frequente che nelle famiglie dove è presente un problema di gioco d'azzardo vi siano violenza e abusi. Anche se generalmente le vittime di violenza domestica sono maggiormente le donne, può succedere anche a familiari di sesso maschile di subire comportamenti aggressivi ed intimidatori da parte di un parente prossimo che ha un problema di gioco d'azzardo, che possono risultare spiacevoli e fonte di paura. La violenza può essere fisica, ma anche psicologica, emotiva e sul versante finanziario. Se nella tua famiglia c'è qualcuno, ad esempio un figlio, che ha manifestato di essere preoccupato riguardo a ciò, oppure che sta vivendo con te una situazione di violenza e abusi in casa, è importante cercare supporto e trovare il modo migliore per mettervi al sicuro. Vi sono organizzazioni che si occupano di fornire consulenza ad adulti e minori che vivono abusi in famiglia (per maggiori dettagli vai alla fine del manuale).
- Se hai domande o problemi legali puoi cercare qualche consiglio preliminare gratuito. Per ulteriori informazioni potresti contattare il tuo Comune per verificare se esiste un simile servizio oppure consultare internet. A Milano ad esempio esistono "Avvocati in zona" o "Avvocati per niente", in varie città italiane si trovano sedi della Onlus "Avvocato di strada": <http://www.avvocatodistrada.it>, e così via. Anche le ACLI e l'ARCI offrono servizi di questo tipo.



### **Esercizio 5**

Questo esercizio può aiutarti a riassumere le informazioni che hai trovato e a riflettere su quanto ti siano state utili. Se ti serve, puoi tornare a guardare le domande che avevi scritto nell'esercizio 4 e vedere se hai avuto le risposte che cercavi.

1. Che cosa ho imparato?
2. Ci sono ancora informazioni che potrebbero essermi utili? Come posso muovermi per trovarle?
3. Ho aumentato le mie conoscenze e la mia comprensione del problema?
4. Come mi sento rispetto a questo?
5. Che cosa mi è stato particolarmente utile e che cosa non mi ha aiutato?
6. Ci sono ancora domande per le quali ho bisogno di cercare risposte?

## **Ben fatto, hai completato lo Step 2!**

Il secondo passo ti ha aiutato a:

- Pensare a quali altre informazioni ti servono per aumentare le tue conoscenze e la comprensione sul gioco d'azzardo e su come esso influenza il tuo familiare giocatore, te e la vostra famiglia.
- Scoprire come entrare in possesso delle informazioni di cui hai bisogno.
- Avere maggiori informazioni e quindi sentirti meno stressato e sconvolto.

Puoi rileggere lo Step 2 se vuoi, altrimenti continua con lo Step 3.

**Pagina 10**

**Step 1 - Mi aiuta a riflettere sui problemi che sto vivendo**

**Step 3 - Do uno sguardo a come reagisco alla situazione**

**Pagina 27**

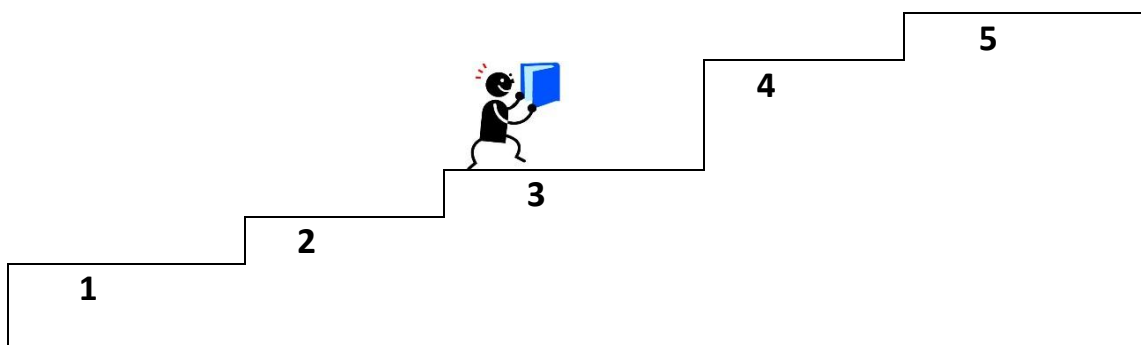
**Step 4 - Do uno sguardo a come potrei trovare supporto negli altri**

**Pagina 35**

**Step 5 - Do uno sguardo a come potrei trovare altro aiuto**

**Pagina 44**

## Step 3: Modi di reagire



**Lo scopo di questo passo è di vedere quali sono i tuoi modi di reagire e di affrontare i comportamenti del tuo familiare. Esploreremo i vantaggi e gli svantaggi del tuo modo di reagire. Questo passo inoltre ti aiuterà a identificare quali sono le modalità migliori in cui reagire e affrontare la tua situazione. Potrebbe essere ciò che già stai facendo, oppure potrebbe essere qualcosa di diverso.**

Sicuramente hai trovato un tuo modo di reagire e affrontare i problemi che nascono dal vivere con il tuo familiare. Non c'è un modo 'giusto' o 'sbagliato' di reagire: molte persone tendono a reagire sempre nello stesso modo mentre altre reagiscono in modi diversi nel corso del tempo. Esistono pro e contro per ogni modo di reagire, quindi è utile sapere quali sono le opzioni per poter fare la scelta migliore. Il Terzo Passo riassume ciò che sappiamo su come i membri delle famiglie reagiscono al gioco d'azzardo, e ciò ti aiuterà a riflettere sui modi in cui tu reagisci. Potrebbe esserti d'aiuto scoprire che ci sono modi differenti di reagire, che potrebbero migliorare la situazione e renderla più sicura per te (e anche per il resto della tua famiglia).



### Esercizio 6

Questo esercizio ti aiuterà a vedere come reagisci adesso al comportamento del tuo familiare che gioca d'azzardo. Pensa ad alcune situazioni difficili che hai vissuto di recente e prova a scrivere come hai reagito, e come ti sei sentito dopo tale reazione.

<b>Esempio di una situazione difficile</b>	<b>Come ho reagito</b>	<b>Come mi sono sentito dopo aver reagito così</b>
<p>Es.: Ho visto il mio partner entrare in una sala scommesse.</p>	<p>L'ho seguito e ho cercato di farlo uscire.</p>	<p>Imbarazzato, arrabbiato con lui ma sollevato che sia uscito con me. Sono anche preoccupato, non posso stare con lui ogni minuto.</p>
<p>Es: Mio figlio continua a cambiare gli accordi economici che avevamo condiviso fossero d'aiuto per lui.</p>	<p>Faccio quello che mi chiede.</p>	<p>Mi sento manipolato e mi sembra che la situazione non migliori.</p>

1. Pensi che la tua tendenza sia di reagire sempre alla stessa maniera oppure ti pare che nel tempo le tue reazioni siano diverse?
2. Ti senti molto insicuro a proposito di come reagire? Hai provato molti modi o tattiche differenti negli ultimi mesi/anni e hai scarsa idea di quale sia la cosa migliore da fare?
3. Ti senti come se fossi ad un bivio e ti chiedi che cosa fare, se rispondere allo stesso modo la prossima volta che succede qualcosa o se tentare un modo diverso di reagire?

## **Modi di reagire**

Le tue reazioni al fatto che un tuo familiare giochi d'azzardo e che il suo comportamento ne sia condizionato possono essere principalmente tre:

1. Cercando di coinvolgerti per cambiare il modo di giocare d'azzardo del tuo familiare o per ridurre l'impatto che questo ha su di te e sugli altri familiari.
2. Rassegnandoti al fatto che il tuo familiare giochi d'azzardo.
3. Provando a prendere le distanze dal tuo familiare e dal gioco d'azzardo.

Ognuno di questi modi di reagire è diverso per tanti aspetti e ciascuno presenta vantaggi e svantaggi. Puoi pensare che alcuni degli esempi qui riportati siano poco calzanti nella tua situazione, ma sono tutti esempi che altre persone hanno raccontato. Ogni modo di reagire verrà illustrato con un certo grado di dettaglio nelle prossime pagine, con alcuni esempi.

Leggendo le prossime pagine prova a pensare se riconosci alcuni dei modi di reagire come qualcosa che hai fatto tu stesso per cercare di affrontare il fatto che il tuo familiare giochi d'azzardo. Queste modalità di reazione sono molto comuni, ma le circostanze in cui ci si trova possono essere differenti, quindi probabilmente troverai situazioni che hai già dovuto affrontare e non troverai altre cose che invece hai fatto.

L'esercizio numero 7 ti aiuterà quindi a riflettere sul tuo modo di reagire in una gamma di situazioni associate ai comportamenti di gioco d'azzardo del tuo familiare. Ci possono essere stati momenti in cui avresti potuto provare un approccio differente e l'esercizio 7 ti aiuterà a pensare a che cosa potresti fare in modo diverso. Quando pensi ai pro e ai contro del modo in cui ti comporti, e se c'è qualcosa che puoi cambiare, tieni sempre presente che sono molto importanti il tuo benessere e la tua sicurezza, così come quelli degli altri familiari.

**Cerco di coinvolgermi per cambiare il comportamento di gioco del mio familiare attraverso ...**

Cercare di controllare il suo comportamento	<p>Ho fatto promettere al mio familiare di non giocare.</p> <p>Non lascio mai troppi soldi al mio familiare così non può spenderli nel gioco.</p> <p>Ho minacciato di chiamare la polizia o i servizi sociali per denunciare il mio familiare.</p>
Dimostrare i miei sentimenti	<p>Affronto il mio familiare e litigo dicendogli come mi sento per far sì che smetta di giocare d'azzardo.</p> <p>Do al mio familiare degli ultimatum che so di non poter sostenere.</p> <p>Minaccio il mio familiare di andarmene o di farmi del male se non smette.</p>
Essere assertivo	<p>Cerco di parlare tranquillamente e francamente al mio familiare del suo comportamento e di come mi sento a proposito.</p> <p>Essere fermo è il modo migliore per cercare di aiutare il mio familiare. Dovrebbe sapere esattamente come mi sento.</p>
Essere supportivo	<p>Voglio davvero bene al mio familiare e non voglio rinunciare a sperare che smetterà di giocare d'azzardo e che le cose torneranno come erano prima.</p> <p>Mi metto dalla parte del mio familiare quando gli altri lo criticano.</p> <p>Quando il mio familiare dice che le cose cambieranno, io gli credo.</p>
Occuparmi della sicurezza e del benessere miei e dei miei familiari	<p>Se il mio familiare ha giocato o se abbiamo litigato vado a casa di un amico che mi ha detto di farlo tutte le volte che ne ho bisogno.</p> <p>Ho dovuto prendere il controllo delle finanze della famiglia per essere sicuro di riuscire a comprare il cibo e a pagare le bollette .</p> <p>Mangiamo ogni sera alla solita ora: se il mio familiare è in ritardo ceniamo senza aspettarlo.</p>

<b>Vantaggi</b>	<b>Svantaggi</b>
<p>Sento che sto facendo qualcosa per il mio familiare e questo mi dà speranza.</p> <p>Esprimere i miei sentimenti mi fa sentire meglio e meno stressato.</p> <p>Affrontare il mio familiare dà fiducia a me e alla mia famiglia. Sento che non possiamo rinunciare a cercare di cambiare le cose.</p>	<p>Cercare di controllare il comportamento del mio familiare è molto stressante. Al mio familiare non piace essere controllato.</p> <p>A volte il mio familiare può diventare violento ed aggressivo e ho paura di come potrebbe reagire.</p> <p>Mi preoccupa il fatto che affrontare direttamente il mio familiare possa indurlo ad abbandonare la famiglia, lasciandoci senza niente.</p>

<p>La mia famiglia sente che non stiamo rifiutando il nostro familiare e che non lo stiamo trattando in modo sleale.</p> <p>Sento che perlomeno mi sto occupando di tenere al sicuro me e la mia famiglia.</p>	<p>Il mio familiare si arrabbia perché pensa che non ci fidiamo di lui.</p> <p>Mi sento male al pensiero che il mio familiare possa sentirsi respinto da me.</p>
--	--

**Cerco di assecondare il comportamento di gioco d'azzardo del mio familiare attraverso...**

<p>Non fare nulla o minimizzare l'impatto del comportamento del mio familiare.</p>	<p>Non so cosa fare, quindi penso che sia meglio non fare nulla.</p> <p>Ho paura di fare qualsiasi cosa perché il mio familiare ha un pessimo carattere e non voglio peggiorare le cose per tutti noi.</p> <p>Minimizzo le azioni negative e a volte abusanti del mio familiare per evitare i problemi che ci causerebbe.</p>
<p>Mettere i bisogni del mio familiare davanti ai miei.</p>	<p>Gli lascio usare il telefonino anche se a volte so che lo usa per fare delle scommesse.</p> <p>Do i soldi al mio familiare anche quando so che li userà per giocare d'azzardo.</p> <p>Nascondo i danni causati dal mio familiare e a volte mi prendo la colpa al suo posto.</p>

<b>Vantaggi</b>	<b>Svantaggi</b>
<p>Non fare nulla mi fa sentire più indipendente e soffro meno per il comportamento del mio familiare.</p> <p>Sembrano esserci meno tensioni e conflitti ma spesso questo dura per poco.</p>	<p>Non fare nulla mi fa sentire male perché nulla cambia.</p> <p>Mettere i bisogni del mio familiare davanti ai miei mi fa sentire usato e che non c'è nessun cambiamento.</p>



**Provo a prendere le distanze dal comportamento di gioco del mio familiare attraverso ...**

Evitarlo	Credo che la cosa migliore sia che passiamo insieme il minor tempo possibile. Non faccio nessuno sforzo per cambiarlo o per coprirlo.
Essere indipendente	<p>Ho la mia vita da portare avanti e non voglio farmi trascinare a fondo insieme al mio familiare.</p> <p>Mi prendo un po' di tempo per me, ad esempio vado in palestra, ad un corso, esco con i miei amici o mi dedico a un hobby o al relax.</p>

<b>Vantaggi</b>	<b>Svantaggi</b>
<p>Evitare il mio familiare fa sì che ci sia meno tensione e questo mi fa sentire di avere la situazione più sotto controllo.</p> <p>Evitare il mio familiare mi fa sentire distaccato dalla situazione e posso nascondere molto di ciò che provo realmente .</p>	<p>Non fare niente fa sentire il mio familiare rifiutato e non amato e questo può peggiorare la situazione.</p> <p>Il mio familiare si lamenta quando cerco di essere più indipendente.</p>



### Esercizio 7

Questo esercizio ti aiuterà a guardare a come reagisci al comportamento del tuo familiare e a decidere se sei soddisfatto delle tue azioni. Pensa ad alcune situazioni recenti e scrivi come hai reagito. Pensa a ciò che ha funzionato e a cosa non ha funzionato nella tua reazione. Sei contento di come hai reagito o c'era qualcos'altro che avresti potuto fare? Se senti che c'è qualcos'altro che potresti provare la prossima volta segnalo nell'ultima colonna a destra.

La situazione	Come ho reagito	Cosa ha Funzionato	Cosa non ha funzionato	Cosa potrei fare la prossima volta che capita di nuovo?
Es.: Sono andata al casinò con mio marito.	Ho provato a vedere se riuscivo a farlo smettere di giocare così tanto.	Ho capito che mio marito era entrato nel suo mondo privato e che era focalizzato su qualcosa di diverso dal lavoro.	Mi sono resa conto che i soldi erano stati spesi e che la mia presenza lì non ha cambiato la situazione.	Gli parlerò di ciò che ho sperimentato andando al casinò e di quanto il suo lavoro lo stia stressando.
Es. Mia figlia mi ha chiesto dei soldi per coprire un debito con un amico di famiglia.	Ho acconsentito e le ho fatto promettere di non giocare più d'azzardo e di non chiedere più soldi in prestito.	Mi sento come se avessi aiutato mia figlia e non dovrò spiegare niente al nostro amico.	Non sono sicuro che mia figlia mantenga la promessa e sono a corto di soldi per il resto del mese.	Le chiederò se è disposta a chiedere aiuto e le spiegherò che impatto hanno le sue azioni su di me.

### **Complimenti, hai completato lo Step 3!**

Il terzo passo dovrebbe averti aiutato a:

Riflettere su come reagisci e affronti il tuo familiare ed i suoi comportamenti.

Comprendere che non c'è un modo giusto e uno sbagliato di reagire alle diverse situazioni.

Potresti sentire che:

Non hai bisogno di cambiare il tuo modo di reagire o che può esserci una piccola cosa che puoi fare per cambiare la tua reazione.

Non sei ancora sicuro di come sarebbe meglio comportarti nella tua situazione.

Puoi rileggere lo Step 3 se vuoi, ma se ti senti pronto puoi continuare con lo Step 4.

**Pagina 10**

**Step 1 - Mi aiuta a riflettere sui problemi che sto vivendo**

**Pagina 18**

**Step 2 - Mi aiuta ad aumentare le mie conoscenze e la mia comprensione**

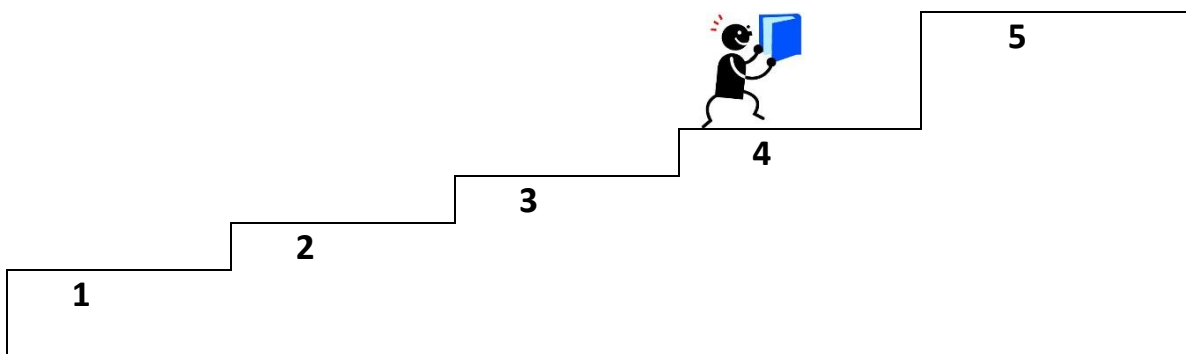
**Step 4 - Do uno sguardo a come potrei trovare supporto negli altri**

**Pagina 35**

**Step 5 - Do uno sguardo a come potrei trovare altro aiuto**

**Pagina 44**

**Step 4:**  
**Ottenere il supporto degli altri**



**L'obiettivo di questo Step è dare uno sguardo a chi potrebbe aiutare te e la tua famiglia in modo che siate in grado di affrontare il comportamento del vostro familiare.**

Chi soffre per il gioco d'azzardo di un familiare spesso riferisce di sentirsi molto isolato, come se stesse portando il peso del problema sulle sue spalle, da solo. Questa sezione del manuale è interamente dedicata a migliorare la qualità del sostegno sociale che puoi ottenere per te stesso. Ci sono diverse ragioni per sottolineare i tuoi bisogni di sostegno sociale. Per prima cosa, il sostegno può fungere da 'cuscinetto' contro lo stress e può essere un fattore importante nella prevenzione di depressioni o malattie che potrebbero colpirti proprio a causa dello stress che stai sperimentando. I membri delle famiglie dei giocatori spesso dicono che parlare con altre persone può essere utile per alleggerire il loro peso, anche se inizialmente non avrebbero voluto parlarne. Parlare può anche aiutare a mettere le cose in prospettiva e aiutare i familiari a prendere buone decisioni su cosa fare per aiutare se stessi, i loro parenti e gli altri membri della famiglia che possono soffrire per la situazione.

Ci sono molti modi diversi in cui i familiari possono ottenere aiuto per se stessi. Ci sono infatti almeno tre diversi tipi di supporto sociale che possono aiutare le persone che stanno affrontando situazioni stressanti. La tabella che segue descrive ognuno di questi tre tipi di sostegno.

<b>Tipo di sostegno</b>	<b>Che cosa comporta</b>
Emotivo	Qualcuno che mostra cura e preoccupazione per te, ascoltando quello che hai da dire su ciò che state vivendo e accettando quello che dici. Questa persona, come un buon amico, sostiene la tua posizione e quello che stai facendo, ma può anche aiutarti a pensare ad altri modi per affrontare la situazione.
Informativo	Una persona che offre questo tipo di aiuto può essere di supporto aiutandoti a trovare informazioni utili come articoli da leggere, fonti di informazione su Internet, o altre persone e luoghi a cui rivolgersi per aiuto e consiglio.
Materiale	Chi dà questo tipo di supporto può offrire aiuti concreti, come ad esempio una sistemazione abitativa di emergenza per te e la tua famiglia, un aiuto nei trasporti o nella cura dei bambini o nelle altre incombenze pratiche.

Le persone che hai accanto possono quindi esserti di supporto in molti modi diversi. Un ascolto comprensivo è un modo, ma altre persone potrebbero esserti d'aiuto offrendo qualcosa di diverso. La quantità di aiuto che riesci ad ottenere può avere un grande impatto sul modo in cui reagisci al comportamento del tuo familiare e sulla quantità di stress di cui fai esperienza. Avere un buon supporto sociale può aiutare te e altri (i figli, ad esempio) a mettervi al sicuro. Questo Step ha l'obiettivo di aiutarti a pensare alle persone intorno a te che potrebbero offrirti aiuto. Hai bisogno di trovare il supporto che ti aiuta di più e questo non sempre è facile. Potresti preferire chiedere aiuto ad alcune persone piuttosto che ad altre. E' opportuno pensare con chi sarà meglio parlare.

L'aiuto può essere efficace o inefficace. Alcune persone non danno sostegno e i motivi possono essere diversi. A volte le persone potrebbero non rendersi conto che non stanno aiutando; è possibile che non riescano a comprendere a fondo i problemi che stai vivendo e l'impatto che possono avere su di te e sulla tua famiglia. Potrebbero essere sconvolti o arrabbiati per il fatto che il tuo familiare ti sta trattando in questo modo e potrebbero pensare che sia un aiuto il fatto di mettersi dalla tua parte. Le caratteristiche chiave di chi può essere di aiuto e di chi non lo è sono descritte nella prossima pagina<sup>1</sup>.

---

1

I diagrammi sono stati adattati e utilizzati basandosi sul materiale pubblicato in: Day E (2010). Routes to Recovery via Criminal Justice: Mapping User Manual. The National Treatment Agency for Substance Misuse, London.



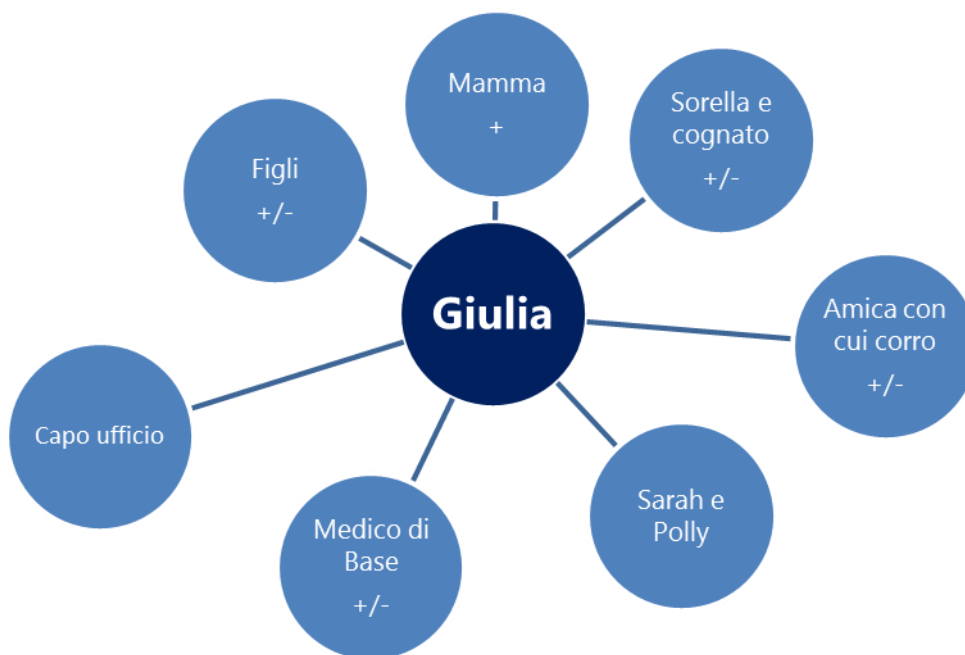


### Esercizio 8

Questo esercizio ti aiuterà ad identificare chi fra le persone che ti circondano può esserti di aiuto e chi non lo è, aiutandoti a tracciare un diagramma della tua rete di supporto.

Un buon modo per pensare alla rete di supporto è disegnare un diagramma, come ad esempio quello riportato sotto da Giulia, il cui marito ha un problema di gioco d'azzardo.

#### Diagramma della rete di supporto di Giulia



Per disegnare il tuo diagramma della rete di supporto sociale usa queste linee guida:

- \* Scrivi il tuo nome al centro di un foglio di carta.
- \* Intorno al tuo nome scrivi il nome delle persone che fanno parte della tua rete di supporto. C'è una serie di persone che puoi includere: puoi prendere in considerazione ad esempio la tua famiglia, degli amici, il tuo posto di lavoro, la comunità (es.: un gruppo di preghiera o i compagni della squadra di calcio) e includere anche i servizi territoriali, come quelli socio-sanitari (il Ser.T., il consultorio familiare, il medico di base,...).
- \* Puoi tracciare delle linee fra te e tutte le persone della tua rete. Puoi mettere le persone che ti sono di maggiore aiuto più vicine a te e più distanti quelle che sono di minor supporto o a cui non ti rivolgeresti per chiedere aiuto. Puoi anche utilizzare i segni + e – per visualizzare se il supporto della persona in questione è efficace oppure no.



Ora, usando il tuo diagramma, per ciascuna persona pensa a che tipo di supporto ricevi da lei, se trovi il suo input utile o inutile e a come potresti incrementare il supporto sociale positivo a tua disposizione. Ecco alcuni esempi tratti dal diagramma di Giulia:

### Pensando alla rete di supporto di Giulia

<b>Persone</b>	<b>Che cosa fanno</b>	<b>Che cosa trovo di utile o di inefficace</b>	<b>Come potrei migliorare il supporto che sto ricevendo</b>
Mamma	Ci incontriamo regolarmente per un caffè o a pranzo ed è un'ottima spalla su cui piangere.	Mia mamma mi supporta molto e sa che mio marito è un brav'uomo, ma a volte è un po' assillante nello spingermi a cercare aiuto, magari frequentando gruppi di sostegno familiare, Gam-Anon, ecc.	Mi sento molto imbarazzata a parlare ad altri del mio problema andando in un gruppo di sostegno per familiari. Forse però potrei provare ad andare almeno ad una riunione e vedere come funzionano. Potrebbe farmi bene parlare con persone come me.
Figli	Vivono entrambi fuori casa, ma continuano a farsi vivi per cercare di prendersi cura di me e di assicurarsi che io stia bene	E' bello sapere che ci sono, ma non vogliono avere molto a che fare con il loro padre e non so come affrontare questo aspetto della situazione. Sto dicendo loro ben poco di come realmente stiano andando le cose.	Forse potrei parlare di più con loro ed essere un po' più onesta nello spiegarli la situazione. Potrei anche consigliar loro di andare ad un gruppo per familiari e provare a parlare un po' della situazione che vivono e del loro padre.
Sorella e cognato	Sto con loro ogni volta che ho bisogno di un break. Mio cognato è un brillante uomo d'affari e spesso la conversazione riguarda le sue vicende di lavoro e la facilità con cui riesce ad accumulare i soldi .	Sono molto gentili quando stiamo insieme, ma è difficile affrontare quelle conversazioni sui soldi, perché mio marito sembra tentato di riprendere a scommettere o diventa molto irritabile e finiamo per litigare.	Forse potrei parlare con mia sorella e mio cognato, proponendogli di trovare un hobby comune del quale potremmo parlare quando ci incontriamo.
Medico	Mi ha prescritto antidepressivi.	Mi sento meglio, ma non voglio dipendere dalle pillole... ma cos'altro potrei fare?	Potrei spiegare al mio medico cosa sta succedendo e cercare di capire se potrebbero esserci altre cose che potrei fare.
Amica con cui corro	Mi incoraggia ad andare a correre anche se non ne ho voglia.	Mi fa bene far qualcosa per me stessa e posso parlare con la mia amica della situazione, anche se lei può essere critica nei confronti di mio marito.	Vorrei continuare a correre, ma ho bisogno di spiegare alla mia amica come mi sento quanto parla in maniera critica di mio marito.

Dopo aver disegnato il tuo diagramma di supporto sociale puoi utilizzare la scheda che segue per considerare per ciascuna persona che fa parte della tua rete quale aiuto ti dà e quello che trovi utile oppure inefficace.

**Pensando alla mia rete di supporto...**

<b>Persone</b>	<b>Che cosa fanno</b>	<b>Cosa trovo di utile o inefficace</b>	<b>Come potrei migliorare il supporto che sto ricevendo</b>

A volte è utile spiegare alle altre persone in che modo possono aiutarti o sostenerti nel modo migliore. I servizi di cura specialistici possono apparire inaccessibili, ma generalmente ti saranno di aiuto e ti sosterranno, rispettando la tua privacy a meno che ritengano che tu o qualcun altro sia in pericolo. Il pensiero di ricorrere ad altre persone per chiedere aiuto potrebbe farti sentire scoraggiato; molte persone trovano difficile e frustrante cercare aiuto e sostegno per i loro problemi. Parlare con gli altri dei problemi di gioco d'azzardo può essere particolarmente difficile in quanto non è consueto nella nostra cultura condividere con parenti e amici questioni di denaro. Spesso i familiari descrivono quanto possano sentirsi in difficoltà a parlare dei problemi di gioco d'azzardo sia perché lo hanno tenuto segreto, sia perché non sanno come gli altri potrebbero reagire. Potrebbe esserti utile pensare o scrivere quello che potresti dire a qualcuno prima di avvicinarti a lui per chiedergli aiuto.



### **Esercizio 9**

Questo esercizio ti aiuterà a capire se hai bisogno di ulteriore supporto per affrontare i tuoi problemi. Usando le risposte che hai dato nell'esercizio 8 prova a pensare a che cosa potresti fare per migliorare il supporto che ricevi.

1. Chi mi sta aiutando in modo efficace in questo momento e cosa di ciò che sta facendo sento che è efficace per aiutarmi? Cosa potrei fare per migliorare l'aiuto che sto ricevendo da questa persona?
  
2. Chi non mi è di aiuto in questo momento e cosa di ciò che fa penso non mi sia di aiuto? Cosa potrei fare per cambiare questa situazione?
  
3. Da chi altri sento che avrei bisogno di ricevere aiuto? Cosa potrei fare per ottenere aiuto da queste persone? Fare degli esempi.
  
4. Ho bisogno di ulteriore aiuto e supporto? Dove posso cercare persone disposte a fornirmelo?

### **Ben fatto, avete completato lo Step 4!**

Speriamo che lo Step 4 ti abbia aiutato a:

Pensare al supporto di cui disponi in questo momento.

Identificare altre persone con cui potresti parlare per chiedere ulteriore aiuto.

Potresti sentirti solo e triste dopo aver letto questo capitolo, ma proprio pensando a questo potresti aver capito che possono esserci persone a cui puoi chiedere aiuto o supporto.

Puoi rileggere lo Step 4 se vuoi, ma se ti senti pronto puoi passare allo Step 5.

**Pagina 10**

**Step 1 - Mi aiuta a riflettere sui problemi che sto vivendo**

**Pagina 18**

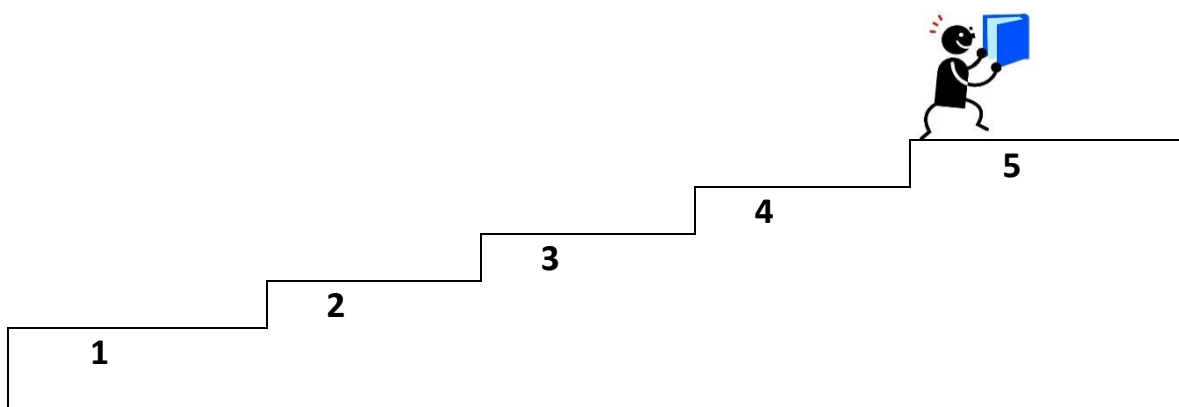
**Step 2 - Migliorerà la mia conoscenza e comprensione di ciò che sta accadendo**

**Pagina 27**

**Step 3 - Do uno sguardo a come reagisco alla situazione**

**Step 5 – Do uno sguardo a come potrei trovare ulteriore aiuto** **Pagina 44**

## **Step 5: Ottenerne ulteriore aiuto**



**Lo scopo di questa sezione è quello di capire se hai bisogno di ulteriore aiuto per te o per la tua famiglia. In questo Step puoi anche trovare informazioni utili se il tuo familiare vuole essere aiutato.**

Per molte persone sarà sufficiente leggere e usare questo manuale. Puoi pensare di non aver bisogno di ulteriore aiuto al momento perché ti è stato sufficiente:

- riflettere sui temi affrontati dal manuale;
- pensare ai problemi che sperimenti a causa dei comportamenti del tuo familiare e ai suoi problemi con il gioco d'azzardo;
- acquisire maggiori conoscenze e informazioni sui problemi di gioco d'azzardo e i conseguenti comportamenti del tuo familiare;
- riflettere sul tuo modo di affrontare la situazione;
- riflettere sull'aiuto di cui puoi aver bisogno.

Tuttavia, puoi sentire che ti piacerebbe avere l'opportunità di parlare con qualcuno del tuo familiare che gioca d'azzardo e dei problemi che sta causando a te e alla tua famiglia. Potresti sentire che tu, la tua famiglia o il tuo familiare giocatore potreste volere qualche ulteriore forma di supporto. Può essere che vogliate pensarci prima di decidere se fermarvi qui o proseguire. Più avanti in questo manuale c'è un elenco di enti locali o di associazioni che potresti contattare per chiedere supporto diretto o per chiedere un aiuto a contattare i servizi presenti nella tua zona.

Ci sono poi alcune altre questioni su cui potresti chiedere un aiuto. Le più comuni sono:

1. Come aiutare i figli.
2. Come aiutare il tuo familiare giocatore se decide di farsi prendere in cura da un servizio.
3. Come affrontare violenze o abusi domestici.
4. Come trovare aiuto per altre preoccupazioni.

Ognuno di questi problemi verrà discusso in dettaglio.

## **L'impatto sui figli**

Potresti leggere questo manuale perché sei il figlio o la figlia di un giocatore d'azzardo o perché sei preoccupato dell'impatto del gioco d'azzardo sui tuoi figli. A seconda della loro età, i figli possono avere problemi diversi. Se ti trovi in questa situazione, potresti aver bisogno di maggiori informazioni oppure prendere contatto con agenzie di sostegno aggiuntive che possano essere di aiuto ai figli (vedi in fondo al manuale).

Se sei un adulto figlio/o di qualcuno che ha un problema di gioco potresti chiederti se sei maggiormente a rischio di sviluppare un problema simile con il gioco d'azzardo. La risposta è sì, sei maggiormente a rischio, ma questo non è un esito inevitabile. Le persone che sono cresciute a stretto contatto con un giocatore d'azzardo possono essere più inclini a sviluppare un problema del genere perché sono cresciute considerando il gioco d'azzardo come un "comportamento normale", ma un gran numero di loro ha anche molte più probabilità di non giocare affatto d'azzardo.

Molte persone che sono cresciute con genitori con problemi di gioco d'azzardo sono più resilienti: l'aver convissuto con simili disagi durante l'infanzia fa sì che da adulti siano maggiormente in grado di affrontare i problemi della vita. Alcuni sono in grado di riflettere meglio sui loro comportamenti, sono in grado di accorgersi prima di altri se qualcosa non va e sanno agire per cercare aiuto ad uno stadio più precoce. Tuttavia essendo maggiormente a rischio dovrai essere più attento.

Se invece sei un adulto e sei preoccupato dell'impatto che questa patologia potrebbe avere sui tuoi figli (o nipoti), allora c'è molto che puoi fare per proteggerli. I bambini che hanno genitori con problemi di gioco d'azzardo POSSONO venire danneggiati da ciò che sentono o vedono. Qualche volta i genitori con questo problema possono prestare poca attenzione ai figli, qualche volta possono essere polemicisti o arrabbiati, e persino aggressivi o violenti. Tutto ciò può avere un impatto negativo sulla vita della famiglia in generale e può essere dannoso per i figli anche se la rabbia o l'aggressività non sono direttamente rivolte a loro. La tua priorità in queste situazioni è assicurarti che i tuoi figli siano al sicuro e ciò significa assicurarti di essere al sicuro anche tu.

Alcuni genitori pensano di essere riusciti a nascondere il gioco d'azzardo ai figli, ma per esperienza sappiamo che i figli sanno più di quello che i genitori credono e, anche se non sono consapevoli del problema di gioco in sé, sono comunque consapevoli dei cambiamenti avvenuti nelle proprie e altrui relazioni con il familiare giocatore. Spesso i figli raccontano di essere consapevoli del fatto che nella vita dei loro genitori c'è qualcosa di molto più importante; dicono che sono consapevoli delle difficoltà finanziarie della famiglia e del fatto che il familiare giocatore è poco responsabile riguardo all'uso del denaro. Tutto ciò può causare confusione e sofferenza.

Gli altri adulti (il genitore non giocatore, i nonni, altri parenti), tuttavia, possono proteggere i figli dalla maggior parte dei danni: possono aiutare i figli a diventare resilienti, in modo che possano riuscire bene nella vita anche se hanno avuto brutte esperienze. La cosa più importante per i figli è sapere che c'è qualcuno che li ama e che li considera importanti. Quindi in questa situazione, per aiutare i tuoi figli a diventare resilienti, puoi provvedere a dare loro sicurezza, amore e attenzione: un sano attaccamento e la certezza della sicurezza sono la strada che porta alla resilienza ed al benessere.

E' molto importante, inoltre, creare le condizioni che permettano ai figli di poter parlare delle loro preoccupazioni e delle loro ansie. I problemi di gioco d'azzardo spesso restano "segreti" all'interno della famiglia e i figli sanno che quello è un argomento di cui non si può parlare. E' necessario quindi che gli altri adulti rassicurino i figli che possono affrontare questi temi in un contesto sicuro, che possano discutere delle loro preoccupazioni con un adulto che non reagirà negativamente e che possano continuare a vedere in modo positivo il genitore giocatore benché riconoscano che hanno sentimenti diversi rispetto al gioco d'azzardo e ai comportamenti correlati al gioco.

## **Che cosa posso fare se il mio familiare vuole aiuto?**

È una bella cosa se il tuo familiare pensa che sia il momento di cominciare ad affrontare il suo problema col gioco d'azzardo. Potrà forse essere d'aiuto sapere che, nonostante ci siano persone che riescono a smettere di giocare al primo tentativo, per molti altri interrompere il comportamento di gioco problematico è un processo lungo in cui le ricadute sono comuni durante il percorso di riabilitazione (a questo proposito, dai un'occhiata alla ruota del cambiamento più avanti nel manuale). Uno dei risultati dell'aver letto questo manuale è che potresti averne parlato col tuo familiare e avergli raccontato quanto questo percorso ti abbia aiutato. Il manuale potrebbe averti aiutato nel pensare ad un modo per avviare con il tuo familiare una conversazione sul suo modo di giocare d'azzardo e su come ciò sta colpendo te e magari anche altri membri della famiglia. Potresti anche mostrargli il manuale. Comunque le situazioni possono essere molto diverse e a volte può non essere sicuro per te parlare così chiaramente al tuo familiare.

Se il tuo familiare vuole chiedere aiuto per il suo problema di gioco d'azzardo puoi dargli i riferimenti degli enti e delle associazioni che trovi più avanti. La cosa migliore è che il tuo familiare prenda questo contatto personalmente, ma puoi aiutarlo a farlo, se lo chiede. Ricordati che la scelta deve essere sua; tu devi prenderti cura di te stesso e dei tuoi figli in primo luogo e innanzitutto.

## **Affrontare gli abusi domestici**

Può essere molto difficile vivere con qualcuno che ha un problema di gioco d'azzardo. Spesso ci sono conflitti perché l'abitudine a giocare d'azzardo causa tensioni e problemi nelle famiglie. Il conflitto è però diverso dall'abuso domestico. Innanzitutto bisogna chiarire che cosa è "l'abuso domestico". Le persone spesso pensano automaticamente alla violenza fisica, e questa può essere una parte dell'abuso; tuttavia molti subiscono un abuso senza la violenza fisica. L'abuso domestico è un particolare tipo di comportamento abusante e controllante nel quale le vittime (spesso, ma non sempre, donne e bambini) possono sperimentare abusi mentali ed emotivi, finanziari e a volte anche abusi di natura fisica o sessuali. Esempi di questi abusi possono essere l'essere umiliati continuamente, venire trattati come esseri inutili, non attraenti o stupidi, venire minacciati o forzati a fare cose che non si vogliono fare di solito per mantenere la pace o per evitare che l'abuso peggiori ancora. In questi casi ci si sente come se si stesse camminando sulle uova e spesso si vive nella paura che la situazione s'infiamenti di nuovo. A volte le vittime di abusi usano alcool o utilizzano droghe nel tentativo di gestire le loro emozioni. Spesso gli abusi sono perpetrati dai partner, ma a volte i genitori riferiscono che sono i loro figli adulti con un problema di gioco d'azzardo ad essere abusanti.

Alcune persone con problemi di gioco d'azzardo bevono alcool in modo eccessivo o utilizzano sostanze stupefacenti, e si sa che l'uso di sostanze può influire negativamente sull'abuso domestico. Quindi l'abuso può diventare più frequente e può essere più grave se il tuo partner utilizza droghe o alcool.



A nessuno piace pensare di essere vittima di abusi domestici. Come per i problemi di gioco d'azzardo, queste cose accadono solo agli altri, non è vero? Ma non sei solo, la buona notizia è che puoi trovare aiuto e supporto per te stesso, per i tuoi figli e anche per il tuo familiare abusante, se decide di chiedere aiuto.

La tua priorità è di metterti al sicuro, il più possibile. È importante che tu pensi a che cosa fare quando non sei nel bel mezzo delle situazioni. È molto importante pianificare in anticipo per sapere quali sono le tue opzioni se la situazione diventa pericolosa, perché nei momenti "caldi" probabilmente ti sentirai troppo spaventato e confuso per riuscire a pensare lucidamente. Puoi parlare con qualcuno per escogitare un 'piano di sicurezza', oppure cercare su internet ulteriori informazioni su che cosa fare e scegliere che cosa possa andare bene per te.

Alcuni si sentono sleali se cercano aiuto. Non significa che non ami il tuo familiare o che ti sei arreso con lui; significa invece che non gli permetterai di continuare ad abusare di te; significa che stai riprendendo il controllo della tua vita e che stai cercando il supporto che ti serve. Ci sono servizi che possono aiutare te e i tuoi bambini sia per telefono o sul web, sia di persona. Tra questi, la Rete Nazionale Antiviolenza e Servizio Telefonico 1522 sul cui sito <http://www.antiviolenzadonna.it/> si trovano indirizzi di associazioni ed enti locali come pure informazioni utili. Anche chi si comporta in modo abusante o violento può trovare aiuto. Troverai come reperire altri riferimenti utili più avanti nel manuale.

### **Ottenere aiuto per altre questioni**

Ci sono molte altre difficoltà che sperimenta chi ha un familiare che gioca d'azzardo in modo problematico e su cui potrebbe avere bisogno di chiedere informazioni o aiuto. Anche se le problematiche sono troppe per poterle considerare in dettaglio, eccone di seguito alcune:

1. Consulenza per la ricostruzione del debito o per problemi finanziari.
2. Pianificazione familiare o contraccezione.
3. Counselling coniugale o di coppia<sup>2</sup>.
4. Terapia familiare<sup>3</sup>.
5. Consulenza legale.
6. Problemi specifici di salute.
7. Ottenere aiuto e sostegno se il vostro familiare è in prigione.
8. Supporto per lutti o perdite.
9. Supporto per problemi abitativi e di alloggio.

---

<sup>2</sup>

Non opportuna per la vostra sicurezza nel caso in cui attualmente o di recente voi siate stati vittima di violenza domestica.

<sup>3</sup> Non opportuna per la vostra sicurezza nel caso in cui attualmente o di recente voi siate stati vittima di violenza domestica.

Troverete alcuni riferimenti che potranno esservi utili ad affrontare questi problemi più avanti nel manuale. Questi riferimenti rimandano direttamente ad associazioni che possono offrirvi un aiuto o che possono orientarvi a trovarne altri sul territorio. Altre possibilità di aiuto per affrontare questi problemi si trovano presso i medici di base e nei servizi sanitari o sociali, su internet, presso servizi come biblioteche o servizi informativi pubblici, negli elenchi del telefono ecc.

Infine leggere questo manuale potrebbe avervi indotto a pensare ad altri obiettivi che vorreste raggiungere nella vostra vita, come andare all'università o fare corsi per conseguire una nuova qualifica, dedicarvi a nuovi interessi, diventare un volontario o svolgere altre attività nella vostra comunità locale, praticare sport o coltivare altri interessi o cercare consulenza su questioni che vi stanno a cuore, quali ad esempio la vostra situazione economica. Alcune delle associazioni che fanno parte dell'elenco che segue potranno aiutarvi a identificare soluzioni anche in merito a questi temi che sentite importanti per voi.



### **Esercizio 10**

Questo esercizio vuole aiutarti a comprendere se ci sono altre forme di aiuto che potrebbero essere utili per te o per la tua famiglia. Puoi anche riguardare i precedenti esercizi per capire se ci sono questioni irrisolte per le quali hai bisogno di cercare aiuto.

1. Di quale ulteriore aiuto penso di avere bisogno al momento?
2. Che cosa potrei fare per ottenere questo aiuto?
3. Il mio familiare vuole essere aiutato? Che cosa penso di fare a riguardo?
4. Quale tipo di ulteriore aiuto farebbe bene ai membri della mia famiglia?
5. Che cosa penso di fare a riguardo?

## **Ben fatto, hai completato lo step 5!**

Speriamo che lo step 5 ti abbia aiutato a:

Pensare agli ulteriori aiuti di cui tu e la tua famiglia potreste avere bisogno.  
Pensare a cosa fare se il tuo familiare con problemi di gioco d'azzardo vuole cercare aiuto.

E' importante ricordare che

Il focus di questo manuale sei tu.

Potresti sentirti sollevato per il fatto che il tuo familiare voglia cercare aiuto, ma ricordati di mettere al primo posto i bisogni e la sicurezza tuoi e della tua famiglia .

Il comportamento di gioco del tuo familiare probabilmente non cambierà da un giorno all'altro.

Potresti voler rileggere alcune sezioni del manuale, oppure puoi continuare con la sezione dei riferimenti che segue questo Step.

**Pagina 10**

**Step 1 - Mi aiuta a riflettere sui problemi che sto vivendo**

**Pagina 18**

**Step 2 - Migliorerà la mia conoscenza e comprensione di ciò che sta accadendo**

**Pagina 27**

**Step 3 - Do uno sguardo a come reagisco alla situazione**

**Pagina 35**

**Step 4 - Do uno sguardo a come potrei trovare supporto negli altri**

## Che vantaggi mi ha dato leggere questo manuale?

Ci sono una serie di cose che puoi avere acquisito leggendo ed utilizzando questo manuale. Leggi l'elenco sottostante e spunta ciò che si applica alla tua situazione.

- Ho capito meglio l'impatto che i problemi del mio familiare hanno avuto su di me e sulla mia famiglia.
- Ho condiviso il problema parlandone con un amico/parente che non ne era a conoscenza.
- Ho cercato su Internet maggiori informazioni.
- Ho modificato il mio modo di reagire con il mio familiare giocatore quando si comporta in un certo modo dopo avere giocato d'azzardo.
- Ho avuto modo di sapere più cose a proposito degli abusi domestici e su chi contattare nel caso in cui volessi parlarne o ricevere supporto.
- Ho contattato un Servizio del territorio per avere aiuto per me e per i miei figli (o per altri membri della mia famiglia).
- Ho preso in considerazione anche i miei bisogni oltre a quelli del mio familiare giocatore.

Può essere che questo manuale ti sia stato utile in altri modi, e magari desideri scrivere alcuni modi particolari in cui il manuale ti ha aiutato e ha aiutato la tua famiglia. Usa lo spazio sottostante per scrivere alcune di queste cose se lo desideri.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## **Informazioni complementari e Risorse di aiuto**



**Lo scopo di questa ultima parte del manuale è quello di fornire informazioni aggiuntive che potrebbero essere utili a te o alla tua famiglia. Ciò include alcune informazioni sul problema del gioco d'azzardo, dei casi di vita vissuta, oltre ad informazioni su Enti e risorse disponibili. Le informazioni riportate in questa sezione non sono esaustive ma lo scopo di includerle comunque è per indirizzarti nella giusta direzione per ricercare ulteriore aiuto ed informazioni che integrino l'uso di questo manuale.**

## Ulteriori Informazioni sui problemi di gioco d'azzardo

In questa sezione del manuale sono sintetizzate alcune delle informazioni essenziali che è utile sapere in relazione al gioco d'azzardo. Non è possibile esaurire tutti gli argomenti nella presente sezione; se volete saperne di più potete consultare lo Step 2, oppure la sezione delle Risorse che troverete più avanti nel manuale.

### Domande Frequenti:

#### Il mio familiare avrà per sempre un problema di gioco d'azzardo?

Buona parte delle difficoltà relative al gioco d'azzardo si attenuano laddove venga cercato aiuto e completato un trattamento. Può darsi che il tuo familiare riesca a interrompere il gioco abbastanza velocemente, tuttavia è il mantenimento a lungo termine di questo stato di "non gioco" che può risultare più difficile da conseguire e generalmente sono necessari diversi tentativi prima di raggiungere una stabilità definitiva. Potrebbe essere che il tuo familiare riesca a distanziarsi agevolmente dal gioco d'azzardo oppure potrebbe essere che il tuo familiare si trovi a combattere e a dover rimanere sempre vigile per buona parte del suo futuro al fine di non consentire più al gioco d'azzardo di intrudere nuovamente nella sua vita.

#### Se il mio familiare ha un problema con un certo tipo di gioco (ad esempio, le slot-machines) significa che non dovrebbe giocare a nessun altro gioco (ad es. scommettere sullo sport)?

La risposta generalmente è che è più sicuro se il tuo familiare estromette completamente ogni forma di gioco d'azzardo dalla sua vita, almeno per un periodo di tempo significativo dopo che ha preso la decisione che quel particolare tipo di gioco d'azzardo è problematico per lui/lei. Questo non significa che tutti i giochi d'azzardo siano problematici per lui/lei, quanto piuttosto che comportamenti simili potrebbero favorire la ricomparsa del problema di gioco.

#### Ho sentito dire che esiste una "personalità dipendente". E' vero?

La ricerca mostra che non esiste qualcosa che può essere definita "personalità dipendente", se per personalità dipendente si intende una serie di tratti o caratteristiche che contraddistinguono stabilmente una persona (come ad esempio,

essere estroversi). Una persona può essere più vulnerabile di altre a sviluppare comportamenti problematici a causa di alcuni fattori descritti in precedenza, ma questi non sono connessi a tratti di personalità.

### E' colpa mia se il mio familiare ha problemi di gioco d'azzardo?

Come descritto in precedenza, sono molteplici i fattori che concorrono allo sviluppo del problema di gioco d'azzardo di ciascuno. Non vi è un unico fattore che conduce una persona a sviluppare difficoltà con il gioco. Tuttavia, puoi avere una influenza molto positiva e puoi fornire supporto al tuo familiare nel caso in cui decida di accedere ad un trattamento, occupandoti di te stesso e della tua famiglia mentre il tuo familiare intraprende i cambiamenti necessari.

### Che passi posso fare per prevenire problemi di gioco nei miei figli?

La ricerca mostra che i bambini sono molto più consapevoli di quanto credano i genitori sulle difficoltà familiari legate al gioco d'azzardo ed è saggio da parte tua in quanto genitore prendere in considerazione come potresti aiutare i tuoi figli a capire la situazione, prendendoti cura di loro e aiutandoli a prendersi cura di se stessi in futuro.

- spesso i figli possono essere molto sensibili (a volte ben più di quanto ci sembri al momento) ma possono anche essere altrettanto confusi sulla natura dei problemi che sperimentano, pensando di essere in qualche modo responsabili delle difficoltà che vedono presentarsi nella loro famiglia. E' importante che i figli di ogni età capiscano che qualsiasi problema di gioco d'azzardo, di natura psicologica o finanziaria, non è una loro colpa e non è un loro compito trovare la soluzione.
- I figli spesso vivono il genitore che sta affrontando l'uscita da un problema di gioco come distratto e preoccupato e interpretano questa situazione come manifestazione di non amore nei loro confronti. E' importante che sappiano invece che il loro familiare li ama, ma che per un po' avrà bisogno di concentrarsi sui suoi progressi.
- I figli raccontano di essere consapevoli che nella loro famiglia ci sono problemi economici e per questo cercano di fare cambiamenti loro stessi. E' importante che capiscano che la situazione economica può essere difficile per un po', ma che ciò nonostante possono parlare con te se hanno bisogno di qualsiasi cosa.
- Può essere utile ragionare con i tuoi figli più grandi sulle maggiori probabilità che le persone che vivono con familiari stretti che giocano in maniera problematica hanno di sviluppare a loro volta delle difficoltà riguardo al gioco



d'azzardo e discutere con loro di come prendersi cura di sé, decidendo di astenersi dal gioco d'azzardo in futuro.

- Può essere utile per i tuoi figli più grandi capire che se si sviluppa un problema con il gioco d'azzardo vi sono centri in cui rivolgersi in cerca di aiuto e che quanto prima si accede tanto meglio sarà.

### Che cosa potrebbe fare il mio familiare che lo aiuterebbe nell'immediato futuro mentre sta cercando un trattamento?

Ci sono quattro passi che il tuo familiare può fare se è pronto a ridurre o interrompere il gioco d'azzardo mentre è in attesa di ricevere ulteriore supporto:

- 1) Può richiedere una esclusione (da alcuni Casinò, ad esempio quelli svizzeri, o dai siti di giochi e scommesse online)
- 2) Può non avere denaro a disposizione
- 3) Può incrementare la pratica di attività alternative
- 4) Può smettere di pensare al gioco d'azzardo come a un modo per fare soldi.

Ricorda che è il tuo familiare a dover prendere la decisione di smettere. E sarà sempre lui/lei a decidere che i consigli sopra esposti possono essergli utili e quando è il momento giusto per metterli in pratica.

### **Ridurre alcuni dei danni finanziari che il gioco d'azzardo può causare**

Ci sono dei passi pratici che puoi fare per proteggerti da un punto di vista finanziario e per tessere una rete di protezione per la sicurezza economica tua e della tua famiglia, mentre il tuo familiare affronta il processo di cambiamento.

È necessario prendere in considerazione alcune questioni che possono influire su come procedere con qualsiasi cambiamento tu voglia attuare. Fra i fattori che possono influenzare il tuo modo di procedere considera se il comportamento di gioco d'azzardo è ancora attivo, se il tuo familiare in precedenza ha avuto comportamenti maltrattanti dal punto di vista psicologico o fisico, se sei preoccupato per la sicurezza dei tuoi figli, e il tipo di relazione che hai con il giocatore (se è un genitore, il compagno/a, un fratello/sorella).

- Cerca una consulenza finanziaria professionale sulla tua situazione in relazione a qualsiasi debito collegato al gioco d'azzardo e accertati di non doverne rispondere. Puoi provare a rivolgerti alle Fondazioni Antiusura ([www.consultantiusura.it](http://www.consultantiusura.it)) che eventualmente potranno indirizzarti ad altre risorse più specifiche.
- Rifletti se potrebbe esserti utile ottenere ulteriori informazioni o idee per essere aiutato a gestire i pagamenti.

- Considera che se il tuo familiare giocatore può accedere al denaro che serve per pagare le bollette, il cibo o l'affitto, e lo spende, queste spese necessarie non potranno essere saldate.
- Pensa alla necessità di separare i vostri conti correnti o se ti sarebbe utile accedere al conto del tuo familiare per monitorare le sue spese.
- Considera se il tuo familiare potrebbe accedere a cospicue somme di denaro senza che tu ne venga a conoscenza (ad es. ricontrattando il mutuo della vostra casa).
- Considera se è utile avere carte di credito congiunte oppure se le carte di credito dovrebbero essere intestate solo a tuo nome.
- Pensa e rifletti se in casa vi sono oggetti di valore o denaro contante. C'è un posto più sicuro per custodirli mentre il tuo familiare è in un percorso di cambiamento per il suo problema con il gioco d'azzardo?

## La ruota del Cambiamento

Due psicologi, Prochaska e DiClemente, hanno studiato il processo che le persone attraversano quando cercano di cambiare un comportamento, e hanno identificato questi 6 stadi. Questa è una descrizione possibile che potrebbe non rappresentare la tua situazione o quello che hai sperimentato con il tuo familiare. Ci auguriamo che essa ti possa essere utile per comprendere il tuo familiare, oppure che possa esserti utile per riconoscere le diverse fasi che attraversi quando cerchi di modificare un comportamento.

### Stadio 1:

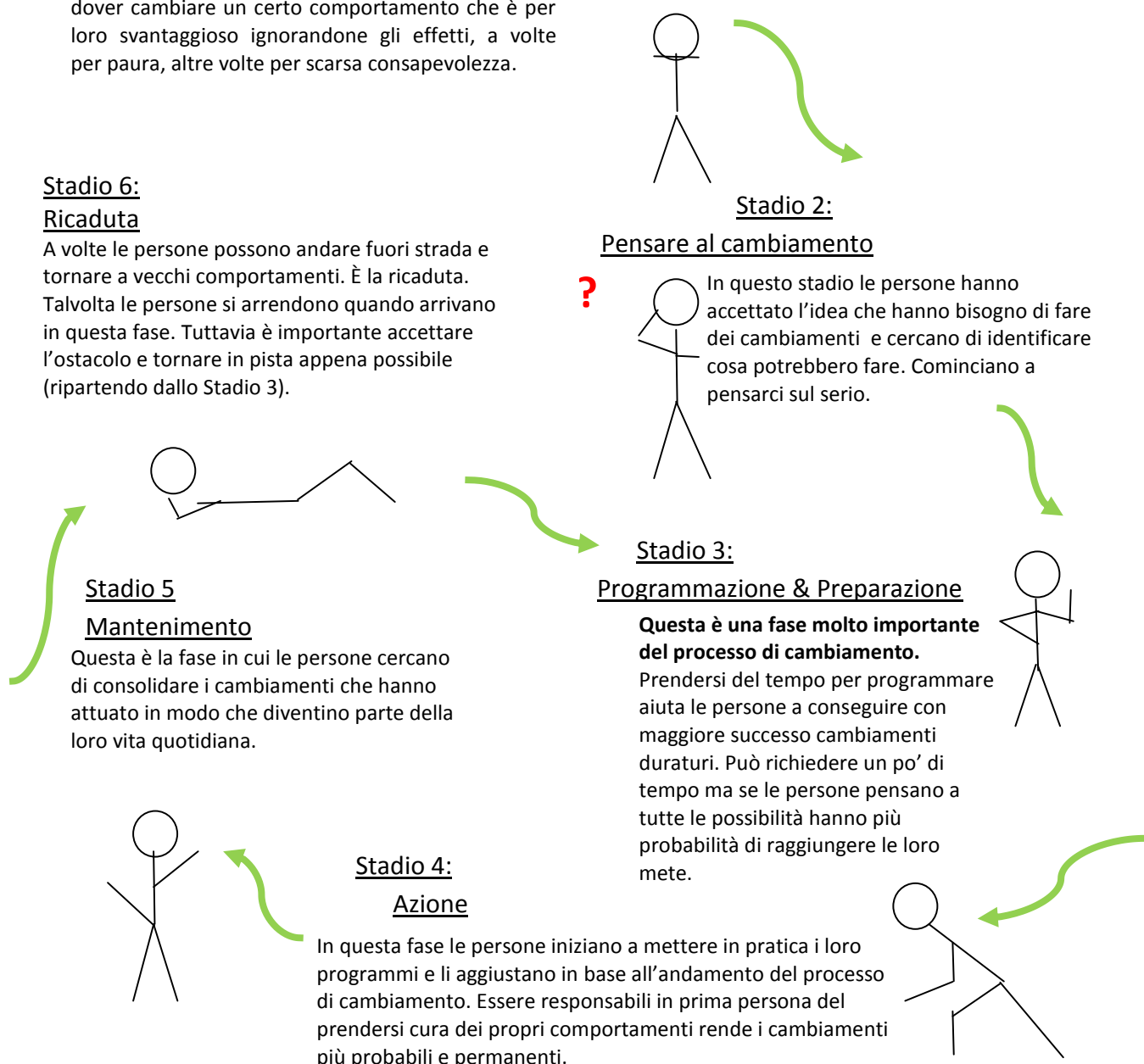
#### Pre-contemplazione

In questo stadio le persone non accettano l'idea di dover cambiare un certo comportamento che è per loro svantaggioso ignorandone gli effetti, a volte per paura, altre volte per scarsa consapevolezza.

### Stadio 6:

#### Ricaduta

A volte le persone possono andare fuori strada e tornare a vecchi comportamenti. È la ricaduta. Talvolta le persone si arrendono quando arrivano in questa fase. Tuttavia è importante accettare l'ostacolo e tornare in pista appena possibile (ripartendo dallo Stadio 3).



Gli psicologi hanno preso in considerazione come aiutare le persone nei diversi stadi. Ad esempio, per qualcuno che è nella seconda fase può essere utile parlare dei pro e dei contro del suo comportamento, mentre chi si trova nella terza fase potrebbe pensare alle volte in cui mantenere il cambiamento potrebbe risultare difficile e potrebbe essere utile pianificare come affrontare quei momenti.

## Case Studies

**Quattro storie per capire come il manuale può essere di aiuto a persone che si trovano in situazioni simili alla tua.**

### Caso n. 1: Julie e Trevor

Julie ha 34 anni ed è sposata con Trevor da 6 anni. I due hanno un figlio, James, di 2 anni e mezzo. Julie ha saputo del problema di gioco del marito alla vigilia delle loro nozze quando ha scoperto che Trevor aveva rubato ai genitori di lei i soldi del catering per il matrimonio e poi li aveva giocati e persi.

Da quel momento in poi Julie descrive il suo matrimonio come un viaggio sulle montagne russe. Inizialmente ha creduto che Trevor avesse smesso di giocare, ma si è poi resa conto che il marito aveva continuato a scommettere in diverse occasioni. Hanno un debito di circa 20.000 sterline a causa del gioco di Trevor.

Trevor è un macchinista e lavora a rotazione su turni. Va alla sala scommesse durante il giorno quando è libero dal lavoro o prima di andare a prendere James alla scuola materna. Julie controlla frequentemente le tasche di Trevor alla ricerca di ricevute soprattutto se non ha avuto l'occasione di parlare con il marito durante la giornata. Julie sente che Trevor non riesce a essere onesto sul gioco.

Trevor concorda con la moglie nel dire che ha bisogno di aiuto per poter smettere di giocare e ha accettato di partecipare ad alcune riunioni dei giocatori anonimi. Trevor inoltre ha accettato che sia Julie ad avere il controllo completo delle loro finanze. La situazione, tuttavia, è difficile: Julie si sente in difficoltà a dover gestire tutti i soldi della famiglia e Trevor si sente frustrato dovendo chiedere soldi alla moglie e dare spiegazioni ogni volta che ne ha bisogno. Questo ha causato diverse discussioni tra loro e Julie ha notato che il figlio è turbato dalle liti a cui assiste.

Julie ha una famiglia molto unita, ma sente di non poter confidare ai suoi genitori le difficoltà che sta vivendo a causa del problema di gioco di Trevor. Teme di mettere in cattiva luce il marito ed inoltre i genitori di Julie sono convinti che il problema di gioco di Trevor sia ormai acqua passata.

Julie si sente attualmente molto depressa: è sotto pressione perché per guadagnare più soldi ha dovuto aumentare le sue ore di lavoro e si sente molto sola non potendo confidare le sue paure e i suoi sentimenti alla sua famiglia d'origine. Julie si sente impotente e ha cominciato a dubitare di essere una brava madre e una buona moglie. Ama molto Trevor e sente che se potesse risolvere il problema di gioco del marito allora tutti i loro problemi si sistemerebbero.

## Che aiuto può ricevere Julie da questo manuale

<p>Step 1: Julie pensa al problema di gioco del marito e all'impatto che ha avuto su di lei</p>	<p>Mi sento esausta e comincio a pensare che Trevor non riuscirà mai a smettere di giocare. Sono preoccupata e mi sento in colpa verso mio figlio e non voglio che lui assista ai nostri litigi perché mi accorgo che ne rimane colpito. Ho notato che James diventa irrequieto dopo le nostre liti. Mi sento sotto pressione perché devo gestire le finanze dell'intera famiglia e mi rendo conto che mio marito non mi può dare un valido aiuto. Mi sento molto in ansia e non riesco a fidarmi di Trevor anche quando scopro che è stato sincero nel dirmi che non ha giocato.</p>
<p>Step 2: Julie cerca qualcuno che la possa aiutare con i suoi problemi finanziari</p>	<p>Parlando con un consulente finanziario mi sono sentita rassicurata perché stiamo facendo tutto il possibile per coprire il debito. Mi sono anche accorta che abbiamo un conto cointestato con i soldi per l'educazione di nostro figlio. Parlerò con Trevor per cambiare questa situazione in modo che questo denaro non venga utilizzato in futuro per giocare.</p>
<p>Step 3: Julie pensa a come reagisce e a vedere se c'è qualcosa nel suo atteggiamento che può cambiare</p>	<p>Pensando ai nostri frequenti scontri ho deciso che non ha alcun senso litigare con mio marito. Continuare a litigare non può che portarci alla separazione. Mi sono resa conto che parliamo del problema di gioco di Trevor solo quando qualcosa va storto. Per il resto del tempo sto col fiato sospeso e non parlo del gioco. Forse dovremmo fare una terapia di coppia per parlare e litigare meno a casa.</p>
<p>Step 4: Julie cerca di identificare figure che possono aiutarla</p>	<p>Mi sento molto sola e sebbene Trevor frequenti i Giocatori Anonimi io non ho nessuno con cui sfogarmi. Completando l'esercizio del diagramma mi sono ricordata di una vecchia amica di scuola con la quale potrei confidarmi. Non ci vediamo spesso ma quando siamo insieme sento davvero che posso fidarmi di lei. Inoltre ho pensato anche di iscrivermi ad un forum online che posso frequentare alla sera quando James dorme.</p>
<p>Step 5: Julie pensa a che altro tipo di aiuto potrebbe cercare</p>	<p>Parlerò con Trevor e gli chiederò se possiamo fare qualche percorso terapeutico insieme.</p>
<p>3 mesi dopo</p>	<p>Julie si sente meglio e ha ritrovato la speranza. Inizialmente Trevor non è stato dell'idea di andare a chiedere una consulenza insieme ma dopo una recente scivolata è stato d'accordo con Julie sul fatto che non possono continuare così e ha detto che avrebbe provato: insieme hanno fissato un appuntamento per la prossima settimana. Julie si è iscritta al forum online e anche Trevor ha trovato la cosa interessante. Ha letto alcuni commenti lasciati sul forum da altri familiari e dice che questo lo ha aiutato molto a comprendere meglio i sentimenti di sua moglie.</p>

## Caso n. 2: Sadaf & Chittesh

Sadaf è la sorella maggiore di Chittesh, che ha 23 anni. Sadaf ha recentemente scoperto insieme alla sua famiglia che il fratello gioca d'azzardo. Chittesh ha giocato e perso più di 60.000 sterline, soldi che la sorella maggiore, Farha, gli aveva chiesto di custodire in vista dell'acquisto di un immobile.

In una riunione di famiglia, Chittesh ha ammesso di aver perso al gioco, non solo i soldi della sorella Farah ma anche tutti i suoi risparmi e 10.000 sterline prese dall'azienda di famiglia. Chittesh ha spiegato di aver cominciato a frequentare il casinò con gli amici all'Università. Ha inizialmente vinto 1.000 sterline in una notte e ha pensato di aver trascorso una bella serata. Chittesh racconta che, in coincidenza con il suo rientro a casa per aiutare i genitori con gli affari di famiglia, abbia cominciato a giocare sempre di più e nell'arco dell'ultimo anno ha perso ripetutamente, pensando di poter recuperare.

Da quella riunione di famiglia, sia i genitori del ragazzo sia la sorella Farah non riescono ad accettare quanto fatto da Chittesh. Farah si rifiuta di parlare con il fratello e i suoi genitori intrattengono pochissimi rapporti con Chittesh e sono turbati ogni qualvolta l'argomento ricade sul tema del gioco d'azzardo.

Sadaf sente che sta cercando di tenere unita la famiglia, desiderando aiutare il fratello più giovane, comprendendo allo stesso tempo il perchè gli altri membri della famiglia sono rimasti così feriti dal comportamento di Chittesh.

### Che aiuto può ricevere Sadaf da questo manuale

Step 1: Sadaf pensa a come lei e la sua famiglia siano stati colpiti	<p>Sono scioccata dal fatto che mio fratello abbia rubato soldi alla mia famiglia. Non sapevo nemmeno che Chittesh giocasse d'azzardo.</p> <p>Sono preoccupata per i miei genitori: stanno diventando anziani e tutto questo stress non può far loro alcun bene.</p> <p>Farha è molto arrabbiata e scossa: era così felice di poter comprare un piccolo appartamento prima che Chittesh giocasse i suoi soldi. Non sono sicura che riuscirà a perdonarlo.</p> <p>Vorrei aiutare tutti quanti ma mi sento sopraffatta dalla situazione.</p>
Step 2: Sadaf pensa che le sarebbero utili maggiori informazioni sul problema del gioco d'azzardo patologico, sui modi in cui aiutare suo fratello e su come ripagare i debiti	<p>Cercare informazioni sul tema del gioco d'azzardo patologico mi ha aiutato a capire che molte persone combattono per non dire agli altri cosa gli sta succedendo e cercano di cavarsela da soli. Non credo che Chittesh vedesse quella sottrazione come un furto, piuttosto come un prestito.</p> <p>Mi è stato utile capire come aiutare mio fratello, e capire che potevamo pensare a modi diversi come ad es. offrirmi per badare alle sue carte di credito o controllare il suo conto corrente per vedere se stava spendendo denaro e in quale modo.</p> <p>Credo che dovremmo pensare ad un modo in cui Chittesh possa ripagare tutti i debiti che ha contratto e ho trovato un'associazione locale che potrebbe aiutarci a stendere un piano di rientro economico.</p>
Step 3: Sadaf pensa a come ha reagito fin'ora e a che cosa potrebbe cambiare	<p>Pensando a come ho reagito, mi sono resa conto che non ho parlato con nessuno dei miei pensieri. Credo che potrebbe essere utile che parli con Chittesh così che lui sappia che sono davvero disposta ad aiutarlo e che sto cercando di capire.</p>

	Credo che potrei fare di più nell'aiutare Chittesh a mettere le cose a posto ma mi rendo conto che potrebbe non volere il mio aiuto.
Step 4: Sadaf pensa a chi la supporta e a chi potrebbe rivolgersi per chiedere aiuto	Mi sono resa conto che parlare con mio marito di quanto sta accadendo mi ha aiutato molto. E credo che condividerò maggiormente quanto appreso. A mio marito è sempre piaciuto Chittesh e anche lui ha avuto uno zio che ha dovuto affrontare una depressione quindi può capire i miei sentimenti riguardo a quello che sta succedendo. Mi piacerebbe parlare maggiormente con la mia famiglia di quanto sta accadendo ma credo che dovrò aspettare ancora un po' prima di poterlo fare.
Step 5: Sadaf pensa a che altro tipo di aiuto potrebbe ricevere.	C'è un gruppo di sostegno per le famiglie dei giocatori d'azzardo patologici. Penso che andrò a vedere come gli altri affrontano la situazione. Potrebbe essere utile per me ascoltare le esperienze di altre famiglie e vedere se c'è qualcosa che io possa fare per aiutare il dialogo in famiglia un pochino di più.
3 mesi dopo	Sadaf ha parlato con Chittesh e insieme hanno deciso che lei e suo marito incontreranno Chittesh settimanalmente per supportarlo. Chittesh parlerà con loro sul fatto se ha giocato o meno e di come ha speso i suoi soldi, ma al momento non avranno accesso ai suoi conti. Sadaf ha mostrato a suo marito questo manuale e lui l'ha spinto a mostrarlo anche ai suoi genitori. Si sono incontrati tutti e hanno parlato insieme. I genitori di Sadaf si sono detti interessati al manuale e ne hanno voluta una copia da leggere. Sadaf continua a stare vicina alla sorella Farah che ancora non parla con Chittesh e comprende che la persona maggiormente danneggiata dalla situazione è stata proprio Farah.

### Caso n. 3: Linda, John and Sarah

Linda e John hanno appena compiuto sessant'anni. Hanno una figlia adottiva, Sarah, che hanno accolto in famiglia all'età di 4 anni. Oggi Sarah ha 26 anni, fa l'estetista e vive da sola in un appartamento a circa cinque chilometri dai suoi genitori adottivi. Linda e John hanno adottato cinque figli che sono ormai tutti adulti e vivono fuori casa. Tutti i figli mantengono buoni rapporti con la coppia. Sarah ha avuto un'infanzia difficile: la madre biologica ha avuto diversi trascorsi con droga e alcool e la bambina è stata tolta alla madre quando aveva solo 2 anni. Sarah è stata affidata a tre differenti famiglie prima di essere assegnata a Linda e John. Sin da piccola si è rivelata una bambina difficile e ha avuto atteggiamenti aggressivi e intimidatori nei confronti di Linda.

Quattro mesi fa Neil (il loro figlio ventottenne che è vicino a Sarah) ha confidato ai genitori di essere preoccupato per come Sarah sta gestendo le sue finanze. Neil ha dovuto infatti per due volte pagarle l'affitto negli ultimi quattro mesi e Sarah non gli ha ancora restituiti i soldi. John e Linda hanno provato a parlare con Sarah ma la ragazza ha sminuito le loro preoccupazioni ed è sembrata arrabbiata che loro lo avessero saputo, dicendo che erano fatti suoi.

Il mese successivo Neil è tornato dai suoi genitori dicendo che pensava che Sarah stesse usando sostanze e che ci fosse un problema dal momento che la ragazza era tornata nuovamente da lui chiedendogli i soldi dell'affitto. Neil si era chiesto che cosa avrebbe dovuto fare dal momento che non poteva permettersi di anticipare nuovamente i soldi per l'affitto di Sarah ma anche che pensava che la sorella fosse nei guai.



Si sono accordati in modo che John e Linda avrebbero dato i soldi a Neil da dare a Sarah per pagare l'affitto. Linda tuttavia si è detta poco convinta dell'efficacia di questo metodo e avrebbe preferito parlare direttamente con Sarah.

Linda e John si sono recati dalla figlia per esprimere le loro preoccupazioni e le hanno detto che erano preoccupati che lei fosse nei guai. Sarah si è turbata e ha spiegato ai genitori di aver cominciato a giocare d'azzardo su internet e di aver contratto alcuni debiti. Sarah ha poi promesso a John e Linda che non avrebbe più continuato a giocare e ha chiesto loro di non dire agli altri membri della famiglia del suo problema di gioco.

A quel punto John e Linda hanno scoperto che Sarah aveva contratto un debito di 35.000 sterline e stava rischiando di perdere il posto di lavoro a causa delle sue assenze. Linda e John hanno deciso di utilizzare i loro risparmi per coprire il debito della figlia e Sarah si è impegnata a restituire i soldi ai genitori con delle rate mensili. Questa scelta ha causato alcune divergenze tra Linda e John. John vuole aiutare la figlia finanziariamente e coprire il debito, Linda si è detta preoccupata per la loro sicurezza economica e della reazione degli altri figli se lo avessero scoperto. Linda è anche preoccupata che Sarah non ripaghi i debiti. Sarah ha detto che si sarebbe fatta aiutare, ma quando Linda ha richiesto, Sarah è stata evasiva.

### Che aiuto possono ricevere Linda e John da questo manuale

<p>Step 1: Linda &amp; John pensano ai problemi e a quanto li abbiano toccati</p>	<p><u>Linda:</u> Sono preoccupata per il futuro di Sarah e sento che non sta affrontando il problema seriamente come dovrebbe. Sono ansia circa i soldi e per come faremo ad affrontare il futuro caso mai Sarah non dovesse restituirceli. Mi sento ferita dal fatto che Sarah non sia venuta a parlare con noi prima di questo problema e non riesco a capire come ha fatto ad aggravarsi così tanto. <u>John:</u> Sono preoccupato del fatto che Linda si sia arrabbiata perché abbiamo prestato i soldi a Sarah. Non riesco a dormire bene e non riesco a concentrarmi sul lavoro. Non so nulla rispetto al tema del gioco d'azzardo patologico ma ho paura che Sarah continuerà a giocare se non cerca un aiuto.</p>
<p>Step 2: Linda e John cercano di comprendere meglio il gioco d'azzardo patologico.</p>	<p><u>Linda:</u> Mi ha aiutato molto capire come funziona questa patologia e mi sento meglio ora che ho scoperto che Sarah può installare dei programmi sul suo computer che bloccano i siti internet in cui si può giocare d'azzardo. <u>John:</u> Avere maggiori informazioni sul gambling on line mi ha aiutato a capire quanto sia facile rimanerne coinvolti e quanto velocemente possano svilupparsi i problemi. Non ne avevo proprio idea.</p>
<p>Step 3: Linda &amp; John pensano a come hanno reagito finora e cosa potrebbero fare in modo diverso</p>	<p><u>Linda:</u> Mi sono resa conto che da quando abbiamo deciso di aiutare Sarah economicamente non ho più cercato di parlare con lei del suo problema. Vorrei poter parlare con lei della mia preoccupazioni e delle informazioni circa la possibilità di bloccare i programmi di gioco d'azzardo on line, ma ho paura della sua reazione. <u>John:</u> Pensando alla situazione, ho capito che potrebbe essere utile pianificare con mia moglie una strategia nel caso in cui Sarah non dovesse restituirci i soldi come concordato.</p>

<p>Step 4: Linda e John pensano a come chiedere aiuto e cercano di capire a chi potrebbero rivolgersi</p>	<p><u>Linda:</u> Ho parlato del problema al mio gruppo di preghiera. Sono stati molto supportivi e comprensivi. Mi hanno suggerito un gruppo per familiari di giocatori al quale potrei rivolgermi. Così ho deciso di andare a dare un'occhiata.</p> <p><u>John:</u> Il mio aiuto principale è Linda. Con lei parlo dei problemi che abbiamo e della situazione di Sarah ma credo di mettere troppa pressione sulle sue spalle a volte. Ho deciso quindi di parlare della situazione anche a mio fratello maggiore, che è una persona di cui mi fido molto, dal momento che vorrei approfondire la questione se parlarne con i fratelli di Sarah o meno. Non sono dell'idea di partecipare ad un gruppo per familiari ma potrei riconsiderare la possibilità di partecipare se Linda mi chiedesse di andarci con lei.</p>
<p>Step 5: Linda e John di quale altro aiuto potrebbero sentire il bisogno.</p>	<p>Vorremmo capire chi potrebbe offrire aiuto a Sarah, quindi ci stiamo rivolgendo a varie organizzazioni sul territorio</p>
<p>3 mesi dopo</p>	<p>Linda e John hanno parlato della loro situazione finanziaria e hanno deciso che non aiuteranno Sarah in futuro qualora dovesse contrarre nuovi debiti.</p> <p>Hanno reperito informazioni su dove Sarah potrebbe ricevere aiuto e hanno lasciato alla figlia tutte le informazioni, da usare se deciderà. Sarah sta ripagando i genitori con rate mensili come concordato.</p> <p>John ha trovato un valido aiuto in suo fratello e Linda ha notato che il marito riesce a dormire meglio.</p> <p>Linda non ha ancora partecipato alle riunioni del gruppo di sostegno per famigliari ma sa che potrà frequentarlo in futuro. Per il momento la coppia ha deciso di non informare il resto della famiglia riguardo ai problemi di gioco di Sarah, ma si riserva di farlo qualora Sarah dovesse chiedere ad altri membri della famiglia altri soldi per coprire i suoi debiti.</p>

#### Caso n. 4: Helen, Alex, Jess e Joe

Helen e Alex sono due adulti sulla cinquantina e convivono da circa cinque anni. Helen ha avuto due figli da un precedente matrimonio: Jess di 16 anni e Joe di 14 anni. La donna non si è accorta del problema di gioco di Alex, fino al giorno in cui ha ricevuto una chiamata dal pronto soccorso locale. Alex aveva preso una dose eccessiva di paracetamolo mentre Helen era con i ragazzi al cinema. L'uomo ha chiamato l'ambulanza ed è stato immediatamente ricoverato per le cure di emergenza in ospedale. Alex soffriva di depressione da più di due anni ma stava migliorando, almeno così pensava Helen, da quando aveva cominciato a prendere il farmaco antidepressivo prescritto dal suo medico di famiglia. Ciò che Helen non sapeva era che Alex aveva iniziato a giocare d'azzardo proprio in quel periodo, inizialmente come auto-medicazione per "vincere la depressione". Inizialmente aveva solo scommesso su qualche partita di calcio durante il fine settimana ma a poco a poco si era ritrovato a giocare sempre di più. Aveva cominciato a giocare a poker on-line, spesso di notte, dopo che Helen era andata a letto. In seguito aveva preso a giocare anche durante il lavoro, sul computer dell'ufficio, e per due volte era stato ripreso dal suo supervisore. A causa del gioco Alex ha accumulato più di 30.000 sterline di debiti. Helen non si è mai accorta di nulla. Alex percepiva per certa la possibilità di fare una grande vincita risolutiva, e, quindi, ha continuato a mantenere il suo problema di gioco nascosto alla compagna. Era convinto che avrebbe deluso Helen dicendogli del suo problema di gioco. Alla fine Alex ha sentito di non poter più andare avanti così e quindi ha deciso di farla finita prendendo una dose eccessiva

di farmaci. Helen, sentendo questo, si è sentita turbata, in colpa, arrabbiata e disperata. Si è preoccupata molto per i suoi figli, sia nei termini di far sapere a loro del tentato suicidio di Alex sia in relazione al suo comportamento di gioco d'azzardo e all'impatto che avrebbe avuto sulla loro relazione con Alex, ma anche nei termini dei debiti nei quali si ritrovavano. Helen avrebbe voluto supportare Jess nel continuare la sua istruzione all'Università, e si chiedeva come ciò sarebbe stato possibile. Entrambi i ragazzi avevano passato un anno molto difficile per quanto riguarda gli esami ed Helen ha notato che se da un lato Jess ha ripreso a parlare con Alex al ritorno dall'ospedale di Alex, Joe ha cominciato a isolarsi e a passare molto tempo da solo in camera sua davanti al computer. Helen si sente come se si stesse prendendo cura di tre bambini anziché di due e non sa che tipo di sostegno potrà dare alla sua famiglia nei mesi a venire.

## Come Helen può trovare aiuto leggendo questo manuale

<p>Step 1: Helen pensa a come lei e la sua famiglia sono stati colpiti.</p>	<p>Sono sconvolta dal fatto che Alex abbia cercato di togliersi la vita e dal fatto che pensare a me, Jess e Joe non lo abbia fermato. Credo che sia Jess che Joe siano scioccati e sono preoccupata che ciò influisca sull'esito dei loro esami quest'anno. Credo che il tentato suicidio di Alex li abbia colpiti e non sono certa che loro sappiano quanto Alex abbia giocato. Sono preoccupata di pagare i debiti e della nostra stabilità economica in futuro se Alex non sarà in grado di lavorare: non so quanto la sua compagnia sarà di supporto stante il suo precedente comportamento. Mi sento frustrate ed arrabbiata perché devo far fronte a tutto e Alex è molto distante.</p>
<p>Step 2: Helen pensa che sarebbe utile avere più informazioni sui problemi di gioco e sulla depressione, su come parlare con i figli e su come ripagare i debiti</p>	<p>Ho trovato utile scoprire delle cose sul gioco patologico e ho capito come è scaturito il gioco d'azzardo, che è stato un modo che ha aiutato Alex a gestire la sua depressione. Una ricerca in internet mi ha dato spunti di lettura interessanti. Ho cominciato a pensare cosa condividere con Jess e Alex e anche che cosa non è opportuno condividere. Ho trovato utile considerare che i debiti di Alex sono tutti a suo nome e quindi possono essere gestiti separatamente. Questo significa che io non ne sono responsabile, anche se ho parlato ad Alex sulla possibilità di andare insieme da un consulente finanziario per accordarci su come affrontare insieme la situazione.</p>
<p>Step 3: Helen pensa a come ha reagito e a che cosa potrebbe cambiare nel suo modo di comportarsi.</p>	<p>Credo di essermi allontanata da Alex, cercando di riordinare le cose, focalizzandomi sui miei figli e su come affrontare la situazione. Ma adesso vorrei iniziare a parlare un po' di più sui prossimi passi e sul supporto di cui Alex ha bisogno. Credo di aver bisogno di capire qual è il momento migliore per fare questo e cosa sia il caso di discutere per primo dal momento che penso che troppe cose insieme non sarebbero d'aiuto.</p>
<p>Step 4: Helen pensa ai suoi supporti e a chi potrebbe rivolgersi per chiedere aiuto</p>	<p>Mia sorella mi è di grande aiuto e vive qui vicino e Joe in particolare va d'accordo con suo marito. Quindi potrebbe essere che loro possano fornire aiuto e supporto con Jess e Joe. La mia cara amica Natalie è più protettiva e può essere spesso abbastanza giudicante nei confronti di Alex. Mi ha suggerito di lasciarlo e non credo che capisca effettivamente come mi sento. Ho deciso di non parlarle attualmente, ma magari la posso incontrare in occasioni sociali con i nostri figli in modo che l'argomento non salti fuori.</p>

<p>Step 5: Helen pensa a cos'altro potrebbe aiutarla in questo momento.</p>	<p>Sono molto indecisa su come reagiranno dal lavoro di Alex, ma ho deciso che contatterò un sindacato per vedere se possono essere di aiuto per farmi conoscere i diritti di Alex.</p> <p>Ho anche cercato online un supporto per i familiari dopo un tentato suicidio e ho trovato alcuni siti che offrono consigli e supporto emotivo a membri familiari come me. Ho deciso di chiamare uno di questi in modo da poter parlare di come mi sento e di come potrei reagire in futuro.</p>
<p>3 mesi dopo</p>	<p>Helen e Alex hanno delle conversazioni più regolari e hanno chiesto consulenza per poter inquadrare meglio la loro situazione economica. Alex ha detto di aver bisogno di maggiore aiuto e si è rivolto ad un'associazione specializzata nel gestire problemi di gioco d'azzardo patologico.</p> <p>Helen ha parlato con Jess e Joe e ha spiegato loro la situazione e come lei e il compagno si stanno muovendo per chiedere aiuto.</p>

## Organizzazioni alle quali poter chiedere aiuto

Ci sono un certo numero di organizzazioni, siti web e altre risorse che saranno in grado di dare a te e alla tua famiglia un ulteriore aiuto in relazione ai temi trattati in questo manuale. Questo manuale non può fornire i dettagli di tutte queste organizzazioni, che possono essere in grado di offrirvi aiuto e supporto, anche perché specialmente in Italia le risorse spesso hanno un carattere regionale e provinciale piuttosto che nazionale. Per tale ragione nella pagina seguente è inserito un link di quanto potrai trovare sul sito dell'associazione AND-Azzardo e Nuove Dipendenze. Tieni a mente che ogni giorno nascono nuove risorse e quindi è bene informarti a riguardo tramite Internet, la biblioteca o il medico di famiglia, che possono essere in grado di proporre soluzioni o indicazioni utili. Potrai trovare risorse anche su social network quali Twitter e Facebook.

Ricordati che, se sei preoccupato che qualcun altro possa vedere quali siti stai visitando ci sono informazioni sul web che possono aiutarti a coprire le tue tracce. Puoi usare il computer della biblioteca locale, quello di un amico o al lavoro per cercare l'aiuto che ti serve.

Puoi utilizzare la tabella vuota sottostante per inserire i dettagli di tutte le organizzazioni o delle risorse che hai trovato utili.


## Che cosa troverai sul sito di AND

Al link [www.andinrete.it/portale/documenti/pdf/Mappatura\\_risorse\\_familiari.pdf](http://www.andinrete.it/portale/documenti/pdf/Mappatura_risorse_familiari.pdf) nella sezione che contiene le informazioni per gli operatori e i pazienti del sito dell'Associazione AND-Azzardo e Nuove Dipendenze [www.andinrete.it](http://www.andinrete.it), e in particolare quella dove vi sono **letture utili per giocatori e familiari**, oltre a trovare la versione in .pdf del presente manuale troverai anche alcuni elenchi di possibili risorse di aiuto cui rivolgerti, suddivise per tematiche (supporto per problemi di gioco d'azzardo, supporto per famiglie e caregivers, supporto per bambini, adolescenti e giovani, supporto per alcol e problemi di droga/dipendenze, supporto per altre tematiche) e per zona geografica (Varese, Como e Milano).

Vi è inoltre un elenco specifico dedicato alle risorse di aiuto nei casi in cui sia presente violenza domestica.

La prima edizione di tale mappatura è datata autunno 2012.