



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Materiale informativo
prodotto
dall'Azienda Sanitaria Locale
di Potenza ai sensi dell'art.7 del
D.L. n.158/2012 convertito
in L. n.189/2012, art.7, comma 5

Il gioco d'azzardo può trasformarsi in dipendenza e diventare un problema

Indebitarsi

mentire ad amici e familiari

sentirsi irritabile ed arrabbiato

perdere il lavoro

dedicare poco tempo alla famiglia
e agli amici

sentire che il gioco è
diventato padrone di se stessi



Per informazioni rivolgiti

- Ser.T. Potenza - 0971/310371-76-77
- Ser.T. Lagonegro - 0973/48865-4
- Ser.T. Melfi - 0972/773206 - 66
- Ser.T. Villa d'Agri - 0975/312253

Il gioco d'azzardo può trasformarsi in dipendenza e diventare un problema

Indebitarsi

mentire ad amici e familiari

sentirsi irritabile ed arrabbiato

perdere il lavoro

dedicare poco tempo alla famiglia
e agli amici

sentire che il gioco è
diventato padrone di se stessi

Per informazioni rivolgiti

- Ser.T. Potenza - 0971/310371-76-77
- Ser.T. Lagonegro - 0973/48865-4
- Ser.T. Melfi - 0972/773206 - 66
- Ser.T. Villa d'Agri - 0975/312253



Giocare con frequenza può aumentare il rischio di diventare dipendenti dal gioco. Se giochi occasionalmente informati prima sulle probabilità di vincita, diverse per ciascun gioco, ma comunque sempre molto basse.

Il gioco per me è un problema quando (almeno 1 condizione di quelle indicate di seguito):

- Non riesco a smettere di pensare al gioco
- Mi sento irritabile ed arrabbiato
- Dedico poco tempo alla famiglia, agli amici ed al lavoro
- Mento ad amici e familiari
- Mi indebito

Come posso evitare che il gioco d'azzardo diventi un problema

Consigli

Prima di metterti a giocare

- Poniti dei limiti di tempo e di denaro
- Accantona una somma di denaro da spendere in divertimenti - Gioca solo il denaro che hai destinato al divertimento, smetti di giocare quando è esaurito.
- Non giocare quando hai debiti urgenti e non prendere in prestito denaro per giocare - i debiti possono spingerti a giocare di più nella illusoria speranza di vincere e pagare i debiti.

- Non giocare quando stai vivendo una situazione di stress emotivo - Lo stress, e il desiderio di liberarsi da questa sensazione negativa, può indurti a spendere somme più alte di quanto hai programmato. Sii consapevole di quali sensazioni o situazioni ti mettono a rischio di gioco eccessivo.
- Fai in modo che il gioco sia solo una parte delle tue attività ricreative e dei tuoi interessi.

Quando sei nei luoghi in cui giochi

- Quando perdi non continuare a giocare con la speranza di rifarti -
- Poniti dei limiti e stabilisci una cifra da giocare e non superare mai il limite. Non pensare a questi soldi come a un investimento per vincere.
- Stabilisci dei limiti di tempo al tuo gioco - guarda l'orologio e prenditi delle pause.
- Valorizza l'importanza di socializzare con gli amici e non il gioco in se stesso.
- Se vuoi giocare, gioca con gli amici che non scommettono pesantemente.
- Evita alcol e droga - assumere stupefacenti e alcool pregiudica ulteriormente la tua capacità di giudizio e può condurti a un gioco eccessivo.

Quando giochi

- Può essere utile informarti sulle reali probabilità di vincita
- Non ti fa vincere seguire l'oroscopo, i maghi, credere nei portafortuna o seguire riti scaramantici (es. giocare alla stessa macchinetta)
- "Le macchinette non ricordano" e le probabilità di vincita ricominciano sempre da zero

Per informazioni rivolgiti ai Ser.T. dell'ASP di Potenza

- Ser.T. Potenza - 0971/310371-76-77
- Ser.T. Lagonegro - 0973/48865-4
- Ser.T. Melfi - 0972/773206
- Ser.T. Villa d'Agri - 0975/312253

Campagna informativa ai sensi dell' art.7 comma 5 del decreto-legge 13 settembre 2012, n. 158 (Decreto Balduzzi), convertito con modificazioni dalla Legge 8 novembre 2012, n. 189, art.7, comma 5