

Joc amb apostes

Com saber si tinc un problema amb el joc amb apostes

És possible que us adoneu que esteu passant massa temps apostant, avui en dia Internet ho permet 24/7 i pot ser que aquest fet ja us hagi generat algun problema econòmic o amb el vostre entorn. Si és el vostre cas, a continuació us fem un test que us pot ajudar a prendre consciència del vostre grau d'implicació en el joc.



Us sentiu identificats amb alguna d'aquestes afirmacions?

Sí No

Necessiteu jugar cada cop amb més diners per aconseguir l'emoció desitjada	
Us sentiu inquiet o irritable quan intenteu jugar menys o deixar de jugar.	
Heu fet diversos esforços sense èxit per controlar, reduir o deixar de jugar.	
Sovint penseu en el joc (pensaments persistents de reviu els jocs d'experiències passades, planificació de la següent jugada o pensaments reiterats de maneres de guanyar diners per poder tornar a jugar).	
El joc és una via d'evasió dels problemes o d'alleugeriment del malestar emocional.	
Intenteu recuperar amb noves apostes els diners perduts en el joc.	
Heu amagat el grau d'afectació i implicació amb el joc a familiars, terapeutes o altres persones.	
Heu posat en risc o he perdut relacions interpersonals significatives, de treball i oportunitats educatives o professionals a causa del joc.	
Compteu amb els altres perquè us donin diners per alleugerir la vostra situació financera provocada pel joc.	

Si heu obtingut una o més d'una resposta afirmativa, us fem els passos a seguir per aturar-ho i tornar a ser lliure:

1

Pareu de jugar i marqueu amb una X al calendari avui com a primer dia lliure de joc i aneu-lo marcant dia a dia.

2

Si jugueu en línia instal·leu-vos l'aplicació Adblock per evitar rebre anuncis de joc i, si cal, passeu del mòbil i utilitzeu-ne un sense Internet, de moment. Us ho heu de posar difícil si no voleu recaure!

- 3** **Comuniqueu la vostra decisió** a un familiar o amic. Doneu-li accés al vostre compte perquè el supervisi. Limiteu els diners en metàl·lic i justifiqueu les despeses. Vinculeu la targeta al mòbil d'un familiar, perquè rebi ell la confirmació de possibles pagaments.
- 4** **Deixeu-vos acompanyar d'un familiar o amic per fer l'Autoprobhibició presencial i en línia** de bingos, casinos i sales de joc. Qui us acompanyi també l'haurà de signar, es diu Autoprobhibició reforçada (així no et podries donar d'alta sense la seva signatura).
- 5** **Canvieu els vostres hàbits diaris**, torneu a fer activitats o aficions que potser havíeu deixat de fer o introduïu-ne de noves (esport, aficions vàries...).
- 6** **Demaneu ajuda especialitzada**. Podeu venir al Centre de Salut Mental d'Althaia directament a demanar hora per la Unitat d'Addiccions Comportamentals o acudiu al metge de capçalera perquè us hi derivi.

I per saber-ne més: en quina fase us situeu?

Aquestes són les 3 fases del joc. Podeu situar-vos en alguna d'aquestes 3 fases:

1. Fase de guanys, també anomenada "lluna de mel"

És quan es guanya apostant esporàdicament, creant eufòria i ganes de continuar jugant. Els guanys obtinguts en aquesta fase s'acostumen a viure com a "diners regalats", i per tant es continua apostant. Aquesta eufòria queda "registrada" en el cervell i vol repetir la jugada.

2. Fase de pèrdues

L'optimisme de la primera fase fa que s'arrisqui cada vegada més per guanyar més diners, el que incrementa les pèrdues. Es comencen a demanar diners a amics i familiars o sol·licitar crèdits, sovint a entitats financeres amb interessos desproporcionats.

El joc és vist com a única manera de recuperar les pèrdues econòmiques i pagar els deutes. S'oculta a familiars i amics el grau d'implicació en el joc, esperant recuperar les pèrdues per deixar de jugar definitivament. A mesura que el problema avança, incrementen símptomes com l'ansietat, l'insomni o el cansament físic.

3. Fase de desesperació

La persona perd el control, s'aïlla del seu entorn afectiu i social i només viu per jugar. Els deutes augmenten i el joc és vist com l'única solució per evadir-se dels problemes ocasionats pel mateix joc. S'agreuja el malestar, els sentiments de desesperança i els símptomes depressius i d'ansietat. No es veu una possible sortida al problema.

Si us indentifiqueu amb alguna d'aquestes tres fases demaneu ajuda especialitzada

Contacte amb el CSAM i **demaneu hora per a la Unitat d'Addiccions Comportamentals** o dirigiu-vos al vostre metge de capçalera perquè us hi derivi.



930 123 679



C. Dr. Llatjós s/n. 08243 Manresa