

Informació per a pacients

Joc amb apostes

Prevenició de recaigudes



Què fer si us venen “ganes boges” de jugar?

Se'n diu **craving** i és del tot normal en les addiccions, és el desig immediat i amb urgència de fer una conducta a la qual estàs “enganxat”. És físic i psicològic. Dura com a molt 3 minuts si no ho “alimenteu” amb els vostres pensaments i distraieu la vostra atenció.

Quan us passi, **atureu-vos** i feu alguna cosa incompatible amb jugar:

- 1 | Aneu a veure o truqueu a algun familiar o amic i expliqueu-li.
- 2 | Practiqueu algun esport enèrgic.
- 3 | Concentreu-vos en alguna activitat que segresti totalment la vostra atenció.

I, sobretot no tingueu accés a cap font de diners

Cada dia que passeu sense jugar controlareu més la vostra vida i l'autoestima i confiança en vosaltres mateixos creixerà.

Si deixeu de jugar amb aquestes indicacions, no estigueu massa confiats i demaneu igualment ajuda especialitzada. Podreu fer teràpia individual i grupal que us ajudarà a entendre què us ha passat i a prevenir recaigudes.

Fantasies de la ment jugadora que heu de detectar

“Ara que ja fa temps que no jugo, vull provar de jugar controlant”

És preferible que assumiu que mai més podreu jugar amb moderació, el mateix passa amb l'addicció a l'alcohol o al tabac. El vostre cervell s'activarà i voldrà jugar més.

“El problema que tenia era amb les apostes esportives en línia, si compro loteria o jugo a les màquines “escurabutxaques” de tant en tant, no hi veig cap problema”

Esteu activant el mateix nucli cerebral amb qualsevol tipus de joc, el motor del joc és el mateix i l'expectativa de premi també, és millor que deixeu tota mena de jocs.

“Encara he d'acabar de desenvolupar el meu sistema per guanyar”

Tant en els jocs d'elecció com els d'habilitat hi ha un component d'atzar que no es pot controlar ni respon a cap sistema particular.

Podeu contactar amb el CSAM trucant al telèfon **930 123 679** i **demanar hora per a la Unitat d'Addiccions Comportamentals** o acudir al metge de capçalera perquè us hi derivi.