

# Non riesce a togliersi il gioco dalla testa?

Consigli preziosi  
per gestire i giochi  
in denaro

**SWISSLOS**



**18+**

*Spielerschutz  
Protection des joueurs  
Protezione dei giocatori*



**«Basterebbe una  
vincita per risolverei  
tutti i miei problemi...»**

# Il gioco deve divertire

**Il gioco non deve procurare sofferenza, bensì gioia e divertimento, sviluppando il senso di responsabilità!**

Per questo motivo, Swisslos si impegna attivamente nella prevenzione della dipendenza dal gioco, una condizione patologica che può causare difficoltà personali e sociali.

Scopra di più, nelle prossime pagine, sulla dipendenza dal gioco: come riconoscerla e come contrastarla.

**Queste informazioni sono disponibili anche online:**



# Consigli per gestire i giochi in denaro

## Affinché il gioco resti un gioco

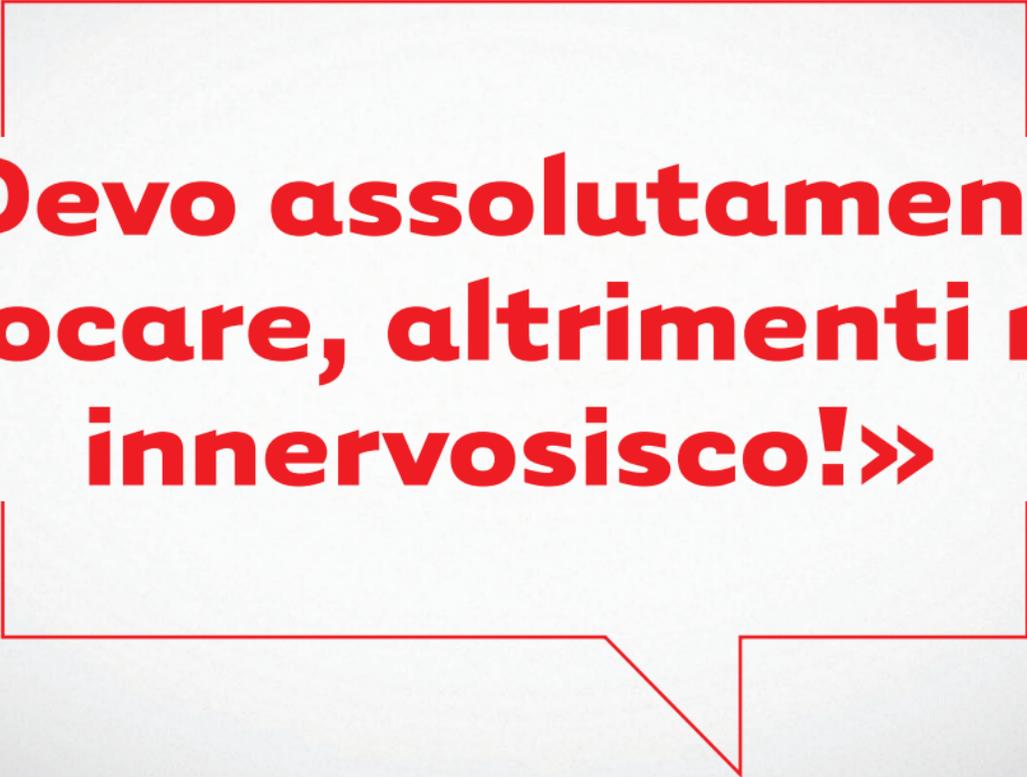
**Divertimento:** I giochi in denaro non sostituiscono l'attività lavorativa. Giochi per divertirsi e si dedichi anche ad altre attività ricreative.

**Denaro:** Giochi solo il denaro che può permettersi di perdere. Non cerchi mai di recuperare le perdite continuando a giocare. Stabilisca un limite ragionevole e non prenda mai denaro in prestito per giocare.

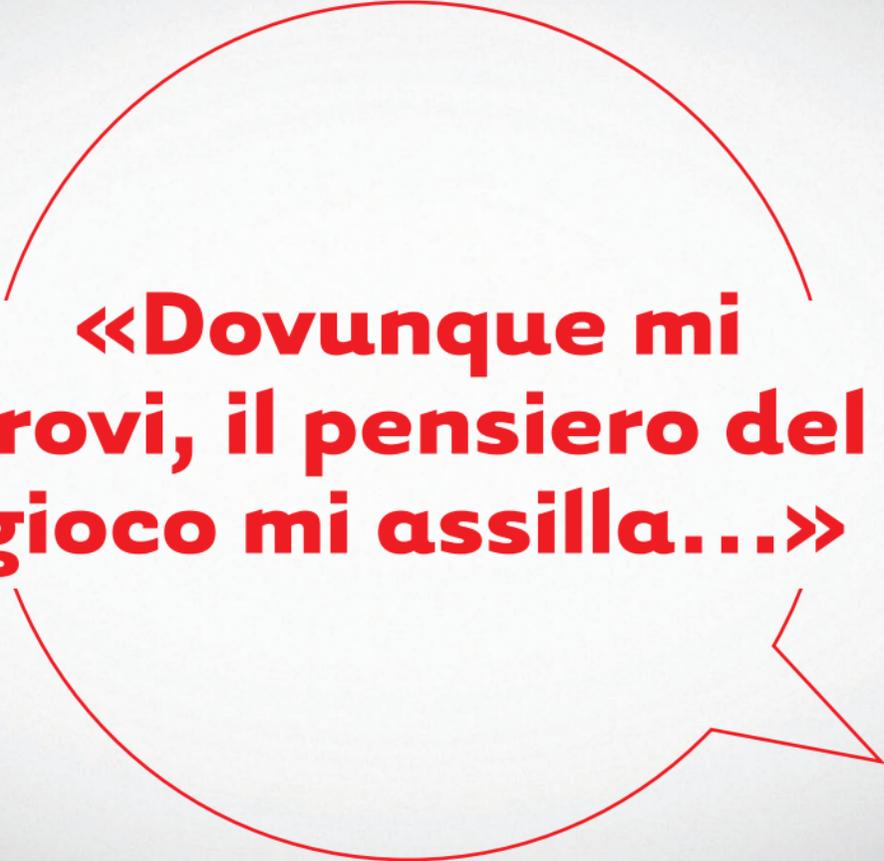
**Tempo:** Decida in anticipo quanti giochi in denaro acquistare. Stabilisca prima quanto tempo desidera giocare e smetta di giocare quando ha raggiunto il limite di tempo che si è imposto, indipendentemente dal fatto che stia vincendo o perdendo.

**Stress:** Non giochi mai quando è stressato/a o depresso/a.

**Diario:** Tenga sotto controllo le sue abitudini di gioco. Controlli regolarmente se gioca più a lungo o se spende più denaro rispetto a prima. Utilizzi il diario di gioco presente in questo opuscolo.



**«Devo assolutamente giocare, altrimenti mi innervosisco!»»**



**«Dovunque mi trovi, il pensiero del gioco mi assilla...»**

# Sintomi della dipendenza dal gioco

## Cos'è la dipendenza dal gioco e come la si riconosce?

I giochi in denaro possono diventare così avvincenti da annientare ogni altro pensiero. Chi ne soffre perde il controllo sul proprio comportamento, giocando più spesso, più a lungo e con più soldi di quanto desidera o possa permettersi.

Diventa sempre più importante giocare di nascosto e procurarsi il denaro. Giocare non è più un divertimento, ma una forza che domina la vita quotidiana.

## È a rischio di dipendenza o è già dipendente colui che:

- gioca nonostante abbia deciso di non farlo;
- spende più tempo o denaro di quanto previsto;
- diventa aggressivo/a o irritabile se non può giocare;
- non si reca al lavoro per poter giocare;
- chiede soldi agli altri per continuare a giocare;
- spera in una vincita per risolvere i suoi problemi finanziari;
- trascura la famiglia, l'ambiente sociale e le attività del tempo libero;
- ha pensieri suicidi a causa del gioco.

**La dipendenza dal gioco è una condizione patologica che si può curare.**

# Test rapido

## Tutto sotto controllo? Esegua il test.

Dopo aver risposto alle seguenti due domande, potrà valutare se è affetto da un problema di dipendenza.

1. Ha mai avvertito la necessità di destinare sempre più denaro al gioco?

sì     no

2. Ha mai mentito o dovuto mentire ai suoi cari sulla frequenza o sugli importi di gioco?

sì     no

Se ha risposto «sì» a una o a entrambe le domande, è probabile che abbia dei problemi di gioco.

Swisslos le consiglia di cercare aiuto presso un centro di consulenza specializzato.

**La invitiamo a contattarci allo 0800 713 713 o a scrivere all'indirizzo email [spielerschutz@swisslos.ch](mailto:spielerschutz@swisslos.ch)**

Saremo lieti di aiutarla.



**«Ancora una partita e poi  
smetto.»**



**«Ho il pieno  
controllo sul gioco?!»»**

# Diario di gioco

## Ecco di che si tratta

Con il seguente diario di gioco, ha la possibilità di monitorare il suo comportamento. Osservi il suo comportamento per una settimana e annoti nel diario i tipi di gioco, le puntate effettuate e i suoi stati d'animo. È inoltre utile stabilire un limite di tempo e di denaro.



= gioia



= delusione



= frustrazione

## Come compilare il diario di gioco

1. Annoto il tipo di gioco, il tempo di gioco e la puntata nel diario di gioco (la mia giornata di gioco).
2. Trasferisco i risultati giornalieri nel riepilogo settimanale (la mia settimana di gioco) e calcolo il totale della settimana.
3. Traggio le mie conclusioni personali sulla settimana.
4. Continuo a tenere il diario di gioco per tre, quattro settimane e osservo se e come il mio comportamento di gioco cambia in questo lasso di tempo.

# La mia giornata di gioco 1

Data: \_\_\_\_\_

## Nome del gioco

(lotterie, biglietti, scommesse, giochi del casinò, altro)

## Tempo di gioco

(in minuti)

## Puntata

(in CHF)

## Stato d'animo



<b>Totale della giornata</b>					

## La mia giornata di gioco 2

Data: \_\_\_\_\_

### Nome del gioco

(lotterie, biglietti, scommesse, giochi del casinò, altro)

### Tempo di gioco

(in minuti)

### Puntata

(in CHF)

### Stato d'animo



<b>Totale della giornata</b>					

# La mia giornata di gioco 3

Data: \_\_\_\_\_

## Nome del gioco

(lotterie, biglietti, scommesse, giochi del casinò, altro)

## Tempo di gioco

(in minuti)

## Puntata

(in CHF)

## Stato d'animo



<b>Totale della giornata</b>					

# La mia giornata di gioco 4

Data: \_\_\_\_\_

## Nome del gioco

(lotterie, biglietti, scommesse, giochi del casinò, altro)

## Tempo di gioco

(in minuti)

## Puntata

(in CHF)

## Stato d'animo



<b>Totale della giornata</b>					

# La mia giornata di gioco 5

Data: \_\_\_\_\_

## Nome del gioco

(lotterie, biglietti, scommesse, giochi del casinò, altro)

## Tempo di gioco

(in minuti)

## Puntata

(in CHF)

## Stato d'animo



<b>Totale della giornata</b>					

# La mia giornata di gioco 6

Data: \_\_\_\_\_

## Nome del gioco

(lotterie, biglietti, scommesse, giochi del casinò, altro)

## Tempo di gioco

(in minuti)

## Puntata

(in CHF)

## Stato d'animo



<b>Totale della giornata</b>					

# La mia giornata di gioco 7

Data: \_\_\_\_\_

## Nome del gioco

(lotterie, biglietti, scommesse, giochi del casinò, altro)

## Tempo di gioco

(in minuti)

## Puntata

(in CHF)

## Stato d'animo



<b>Totale della giornata</b>					

# Valutazione



# La mia settimana di gioco

Data: \_\_\_\_\_

Giorno della settimana	Tempo di gioco (in minuti)	Puntata (in CHF)	Stato d'animo		
					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
<b>Totale della settimana</b>					

# Le mie conclusioni sulla settimana di gioco

1. Ho giocato rispettando il mio budget?

---

2. Avrei voluto spendere meno soldi e/o dedicare meno tempo al gioco?

---

3. Quali attività ricreative ho previsto per la prossima settimana?

---

---

Desidera discutere il suo diario di gioco con uno specialista? Per maggiori informazioni telefonare allo **0800 713 713**.



**«Sono molto  
preoccupato / a...»**

# I familiari aiutano – ma soffrono anche loro

La dipendenza dal gioco è un peso enorme, non solo per i diretti interessati, ma anche per familiari e amici. Qui troverà consigli su come aiutare e proteggere sé stesso/a.

## **In che modo posso aiutare?**

- Ascoltare e mostrare comprensione
- Confidarsi con altre persone della propria cerchia
- Cercare consulenza professionale per sé stessi e per la persona interessata
- Proteggere le finanze, ad es. rivolgendosi a un consulente per il risanamento dei debiti, bloccare la carta di credito

## **Cosa non devo fare?**

- Lanciare accuse o minimizzare il problema del gioco
- Non prestare denaro, né pagare fatture o debiti
- Non aiutare a nascondere il problema, ad es. con la menzogna

**Se lei è il familiare di una persona ludopatica non esiti a consultare un centro di consulenza e a informarsi sulle forme di aiuto disponibili.**

# Centri di contatto e di consulenza

## Supporto per i diretti interessati e per i familiari

Per consulenze telefoniche sulla dipendenza dal gioco, può contattare in modo anonimo e gratuito la helpline intercantonale, al numero **0800 040 080** (disponibile 24 ore su 24).

Per ricevere aiuto professionale, cerchi un centro di consulenza sulle dipendenze o un gruppo di auto-aiuto. Una panoramica delle offerte di consulenza cantonali è disponibile su **[www.sos-spielsucht.ch](http://www.sos-spielsucht.ch)**.

Ha inoltre la possibilità di contattarci in qualsiasi momento per un prima consulenza gratuita al numero di telefono **0800 713 713** (da lunedì a sabato) o via email all'indirizzo **[spielerschutz@swisslos.ch](mailto:spielerschutz@swisslos.ch)**. Saremo lieti di aiutarla.

Ulteriori informazioni sulle nostre misure di protezione dei giocatori sono disponibili su **[www.swisslos.ch/tutela-dei-giocatori](http://www.swisslos.ch/tutela-dei-giocatori)**

Swisslos Lotteria Intercantonale  
Lange Gasse 20  
4002 Basilea  
Svizzera