



# DECALOGO PER IL GIOCO CONSAPEVOLE

## 1) Gioca con consapevolezza

Il gioco d'azzardo può compromettere la tua lucidità e portare a tentativi infruttuosi di recuperare perdite.

## 2) Monitora tempo e denaro

Tieni nota di quanto giochi e spendi per individuare eventuali eccessi.

## 3) Non cercare di recuperare le perdite e non chiedere in prestito soldi

Questi comportamenti spesso indicano che il gioco d'azzardo sta diventando problematico.

## 4) Non giocare troppo a lungo

Giocare d'azzardo in modo continuativo aumenta le probabilità di sviluppare una dipendenza, molto più di quelle di ottenere una grande vincita.

## 5) Evita alcol e droghe

L'uso di alcolici o droghe favorisce la perdita di lucidità e può ridurre le capacità di controllo nel comportamento di gioco d'azzardo.

## 6) Riconosci i tuoi impulsi

Comprendere il legame tra situazioni, pensieri ed emozioni che ti spingono a giocare è il primo passo per comprendere il significato che il gioco d'azzardo ha nella tua vita.

## 7) Sappi che il gioco non dipende dalla tua abilità o esperienza

L'esito del gioco d'azzardo non si può prevedere né controllare. Non puoi utilizzare alcuna abilità o esperienza per modificarne il risultato che, di fatto, è imprevedibile.

## 8) Affronta il disagio associato al gioco d'azzardo

Se provi malessere legato al gioco d'azzardo è un segnale importante.

## 9) Chiedi aiuto se necessario

Il disturbo da gioco d'azzardo è una dipendenza comportamentale che richiede diagnosi, cura e riabilitazione da parte di esperti. Rivolgiti al Ser.D. più vicino a te per supporto.

## 10) A vincere sei tu!

Un giocatore perde sempre: denaro, dignità e tempo. Vince fino a quando rimane libero di scegliere se e quando giocare.

