



Decalogo per il gioco responsabile

In applicazione della Legge Regionale 7 Dicembre 2020, n.37, comma 1

1. Ricorda che **il gioco d'azzardo** può avere effetti negativi e portare a perdita di controllo sui pensieri e sulle azioni se non praticato **con attenzione**.
2. Tenere nota **del tempo** che si trascorre giocando e **del denaro** che si spende
3. Non cercare di **recuperare** le perdite e non giocare con i soldi presi in prestito
4. Se si intrattiene **un comportamento continuativo** di gioco d'azzardo, le probabilità di avere un problema e di sviluppare una dipendenza sono molto più alte di quelle di ottenere una grande vincita
5. **Non** consumare **alcolici** quando decidi di giocare d'azzardo
6. **Imparare** ad individuare **i motivi** che portano a continuare a giocare (stati d'animo, pensieri...)
7. E' importante, **affrontare e curare** il malessere eventualmente associato al gioco
8. Ricorda che l'esito di un gioco d'azzardo **non si può prevedere con certezza né controllare**: dipende dalla fortuna e non dalla propria abilità/ convinzioni
9. **Se vuoi smettere o ridurre** il gioco d'azzardo e non riesci a farlo, **parlane** con i familiari e chiedi aiuto agli specialisti dei Servizi per le Dipendenze
10. **A vincere sei tu** quando sei libero di scegliere se e quando giocare