

Se si intrattiene una regolare attività di gioco, le probabilità di sviluppare un problema sono più alte di quelle di ottenere una grande vincita. Più una persona gioca, più alto è il rischio che sviluppi un problema di gioco. Se giochi occasionalmente, hai 1 probabilità su 50 e se giochi una o più volte la settimana a un gioco che non sia una lotteria hai 1 probabilità su 7.

Segnali importanti per capire che il tuo gioco sta diventando un problema:

- Aumento dell'indebitamento
- Difficoltà a pagare i conti in tempo
- Mentire agli amici e ai familiari
- Sentirsi di cattivo umore, irritabile o arrabbiato
- Perdere il lavoro a causa del gioco o avere difficoltà nel concentrarsi sul lavoro
- Spendere tempo e denaro al gioco piuttosto che passare il tempo con gli amici
- Pensare che continuare a giocare risolverà i problemi finanziari
- Sentire che il gioco è diventato padrone di te

Come posso evitare che il gioco d'azzardo diventi un problema

Prima di metterti a giocare

- **Accantona una somma di denaro da spendere in divertimenti** – Gioca solo la somma destinata al divertimento, smetti di giocare quando hai speso quel denaro.
- **Poniti dei limiti di tempo e di denaro.**
- **Non giocare quando hai debiti urgenti e non prendere in prestito denaro per giocare** - Le pressioni finanziarie possono condurti a un irrazionale e disperato desiderio di spendere di più nella speranza di alleviare il debito.
- **Non giocare quando stai vivendo una situazione di stress emotivo** - Lo stress, e il desiderio di liberarsi da questa sensazione negativa, può indurti a spendere somme più alte di quanto hai programmato. Sii consapevole di quali sensazioni o situazioni ti mettono a rischio di gioco eccessivo.
- **Fai in modo che il gioco sia solo una parte delle tue attività ricreative e dei tuoi interessi.**

Quando sei nei luoghi di gioco

- **Non rincorrere le perdite** - Accetta che il denaro speso è ormai perso.
- **Poniti dei limiti e stabilisci un budget** – Decidi quanti soldi vuoi spendere nel gioco ogni settimana. Pensa a questi soldi come a una spesa per divertirti, e non a un investimento per vincere.
- **Stabilisci dei limiti di tempo al tuo giocare e prenditi del tempo per delle pause** – Dai un occhio all'orologio, prenditi una pausa di tanto in tanto e non giocare oltre il tempo che hai deciso di dedicare al gioco.
- **Non giocare da solo** – Cerca di giocare solo in compagnia. Valorizza l'importanza di socializzare con gli amici e non il gioco in se stesso.
- **Non giocare con amici che scommettono pesante.**
- **Non mescolare alcol, droga con il gioco** – Bere pregiudica la tua capacità di giudizio e conduce a un gioco eccessivo.

Quando giochi

- **Ricordati** che conoscere le reali probabilità di vincita, può aiutarti ad avere la giusta prospettiva rispetto alle tue chance di successo al gioco.
- **Non devi giocare pensando di vincere** e stai sempre attento a non affidarti a "pensieri magici" del tipo: "L'oroscopo dice che oggi è il mio giorno fortunato".
- **Non esiste "una macchina fortunata"** - Le macchinette non sanno se stai indossando la tua maglietta portafortuna, né di essere la tua macchina fortunata
- **"Le macchinette non ricordano"** - Le macchine non hanno ricordi. Molto spesso la gente vuole continuare a giocare, anche quando è costantemente in perdita, perché ritiene che una vincita, o un giro buono, deve prima o poi venire.

**Per saperne di più sul gioco d'azzardo patologico puoi consultare il sito www.giocaresponsabile.it
Per ogni dubbio o problema rivolgiti al **Dipartimento Servizio Dipendenze** della tua A.S.L.**

www.asl.milano.it - email: dipdipendenze@asl.milano.it tel 02/85782692 - www.aslmonzabrianza.it A.S.L. MILANO 2 email: infodroga@aslm2.it tel. 02/92654690/4693 - SER.T Via Boifava 25 Milano tel. 02/85782861 SER.T Via Beretta 1 Cinisello Balsamo tel. 02/8578333445 - SER.T Via Conca del Naviglio 45 Milano tel. 02/85782710 SER.T Corso Italia 52 Milano tel. 02/85782631 - SMI CAD Via Wildt 27 Milano (da febbraio 2013) tel. 02/7159601 SMI Via Ventura 4 Milano tel. 02/26417050 - SER.T Carate B.za tel. 0362/807550 - NOA Seregno tel. 0362/228300 SER.T Limbiate tel. 02/99456728 - NOA Monza tel.039/3940277 - NOA Vimercate tel. 039/669199 Numero verde 800.921.121



**IL GIOCO PUO' CAUSARE DIPENDENZA
GIOCA RESPONSABILMENTE**

IL GIOCO IN DENARO E' VIETATO AI MINORI DI 18 ANNI



Informativa ai sensi dell' art.7 comma 5 del decreto-legge 13 settembre 2012, n.158 (Decreto Balduzzi), convertito con modificazioni dalla Legge 8 novemb2012, n.189,



AGENZIA
DOGANE
MONOPOLI



Gruppo
Gamenet

**IN QUESTA AREA SONO PROPOSTI GIOCHI CHE PERMETTONO
VINCITE IN DENARO E POSSONO CAUSARE DIPENDENZA.
GIOCA RESPONSABILMENTE**

Gli apparecchi presenti in quest'area sono certificati dall'ADM e sono conformi alle previsioni per il gioco lecito. Le vincite sono computate in modo non predeterminabile su un ciclo di 140000 partite in modo da non essere inferiori al 65% delle somme giocate; le vincite sono erogate direttamente dagli apparecchi per un valore non superiore a 100,00 euro per ciascuna partita. Per maggiori informazioni relativamente ai rischi di dipendenza dalla pratica del gioco e probabilità di vincita consultare il sito 'Agenzia delle Dogane Monopoli.

WWW.adm.gov.it nonché WWW.gamenetgroup.it

Messaggio di avvertimento a norma comma 5 dell'art. 7 del D.L.13Settembre 2012, n.158 conv. Con modif. dalla L. 8 Novembre 2012 n.189 e dei commi 4 e 5 art.9 bis del DL comma4art.9-bis del D.L.12Luglio2018 nr.87 convertito conmodifica dalla Legge 9 Agosto 2018 nr.96".

COPIA TABELLA DEI GIOCHI PROIBITI PRESENTE SUL RETRO