



PENSO SENTO GIOCO

Viaggio verso l'indipendenza
dal gioco d'azzardo
nella popolazione femminile





PENSO SENTO GIOCO

Viaggio verso l'indipendenza
dal gioco d'azzardo
nella popolazione femminile



“PENSO, SENTO, GIOCO. Viaggio verso l'indipendenza dal gioco d'azzardo nella popolazione femminile” è un manuale di autoaiuto dedicato alle donne che vogliono superare il problema legato al gioco d'azzardo.

Il manuale è stato sviluppato nell'ambito del PIANO GAP 2018 da:

Camilla Della Pietà – psicologa consulente, Dipartimento per le Dipendenze dell'AULSS2 – distretto di Pieve di Soligo

Federica Gava – psicologa consulente, Dipartimento per le Dipendenze dell'AULSS2 – distretto di Asolo

Amelia Fiorin - psicologa, responsabile del progetto, Dipartimento per le Dipendenze dell'AULSS2 – distretto di Asolo



Indice

Introduzione. Cos'è e come si utilizza questo manuale	pag. 5
Lezione 1. Gioco d'azzardo e gioco d'azzardo patologico: un po' di informazioni	pag. 7
Lezione 2. Comprendere le mie emozioni	pag. 23
Lezione 3. Riconoscere cosa accade prima di giocare	pag. 43
Lezione 4. Cosa fare per prevenire e gestire il desiderio di giocare	pag. 57
Lezione 5. Come pensare per prevenire e gestire il desiderio di giocare	pag. 69
Lezione 6. La gestione economica	pag. 81
Lezione 7. Mantenere l'impegno a non giocare	pag. 93
Conclusione	pag. 111

INTRODUZIONE

COS'È E COME SI UTILIZZA QUESTO MANUALE

Se hai iniziato a leggere queste righe allora probabilmente hai già avuto modo di riflettere sul tuo comportamento di gioco e avrai già sviluppato alcuni dubbi e perplessità su questo tipo di comportamento e le conseguenze dannose che comporta.

Il percorso presentato in questo manuale va seguito con impegno e in modo completo, affrontando i diversi temi nello stesso ordine in cui vengono proposti. Nel corso dei capitoli troverai compiti ed esercitazioni, essenzialmente sotto forma di schede da compilare. Non farti ingannare dalla loro semplicità: le schede sono uno strumento per aiutarti a mettere per iscritto dei fatti o dei contenuti mentali, dare loro ordine e logica e considerarli nel loro insieme. In altre parole, favoriscono una visione più completa, ordinata e razionale: ciò ti consente di affrontare le diverse tappe del trattamento in modo più logico ed efficace.

Dedica a ciascun capitolo il tempo necessario; se ne senti la necessità rileggilo e una volta eseguiti gli esercizi e le schede in modo completo, prosegui con il capitolo successivo.

Non ti scoraggiare se vedi che la tua situazione non migliora pur avendo seguito con impegno il manuale: parlane con un operatore dell'Ambulatorio per il Gioco d'Azzardo Patologico e lui ti consiglierà sul da farsi. In ogni caso questo manuale ti offre informazioni fondamentali dalle quali partire per migliorare la tua condizione.

Un'avvertenza: questo manuale utilizza termini come gioco (e giocatore) eccessivo, gioco problematico, gioco patologico, dipendenza da gioco con lo stesso significato, in modo intercambiabile. Non formalizzarti troppo su questi termini: vi sono differenti livelli di coinvolgimento nel gioco e naturalmente alcuni giocatori mostrano minore gravità di altri, talvolta perché arrivano a chiedere un aiuto prima di aggravare troppo la propria situazione. Qui non vogliamo riferirci ad una diagnosi precisa, ma intendiamo rivolgerci a coloro che hanno iniziato a pensare che il gioco d'azzardo stia creando dei problemi e che, nonostante ciò, hanno difficoltà ad interrompere questo comportamento e a

mantenersi astinenti.

Dopo alcuni anni dalla prima pubblicazione, abbiamo ritenuto opportuno rivedere il manuale e aggiornarlo per renderlo più adatto alla popolazione femminile. Come sempre in medicina e in psicologia, sono proprio i nostri utenti che ci aiutano a capire e ci insegnano le cose più difficili. A loro va il nostro ringraziamento.

Buona lettura e buon lavoro.

Le autrici

LEZIONE 1

GIOCO D'AZZARDO E GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO: UN PO' DI INFORMAZIONI

In queste pagine troverai informazioni sul gioco, sull'azzardo e sulla dipendenza da gioco d'azzardo, che qui chiameremo anche gioco patologico e gioco problematico.

Alcune notizie ti saranno senz'altro già note, altre invece probabilmente suoneranno del tutto nuove. Se ti viene voglia di saperne di più chiedi ad un esperto, oppure visita il portale Indipendo (www.indipendo.it).

Che cos'è il gioco?

Il gioco è un'attività universale che interessa non solo tutti gli esseri umani, ma anche molte specie animali. Esistono giochi di ruolo, giochi competitivi e giochi che stimolano adrenalina ed eccitazione, associati al fato.

Gli sport sono un esempio di gioco competitivo: il bambino che li pratica impara a rispettare regole e gerarchie, socializzare, collaborare e sostenere lo sforzo per migliorare le proprie performance, sopportare le delusioni e le frustrazioni, accettare di perdere. La competizione è un elemento presente anche in molti giochi di carte, nel biliardo, negli scacchi, nella dama, nei giochi da tavolo. In alcuni di essi conta essenzialmente l'abilità, in altri esiste anche una componente di fortuna a volte molto importante.

I giochi di ruolo, il "facciamo finta che tu sei... e io sono..." aiutano il bambino ad esprimersi, a pensare in astratto, a vedere le cose da un punto di vista diverso, a capire la differenza tra realtà e rappresentazione. Questi giochi sono la base di arti come il cinema e il teatro.

Ci sono poi giochi il cui scopo è stimolare nel bambino, e anche nell'adulto, sensazioni psicofisiche di eccitamento: l'altalena, l'ottovolante, il bungee jumping. In questi casi l'aspetto di gratificazione è ottenuto dalla pura e semplice stimolazione psicofisica. Queste attività possono raggiungere livelli di stimolazione molto intensi e alcune delle

persone attratte da esperienze simili possono ricercare sensazioni sempre più estreme.

Cos'è l'azzardo?

Alcuni giochi si fondano, inoltre, sulla fortuna, sul caso. Il gioco dell'oca, ad esempio, è meccanico e si basa unicamente sull'esito del tiro di dadi; un gioco di carte come lo scopone, invece, ha una componente di fortuna ed una di bravura. Il giocatore di carte più bravo tenderà a vincere più spesso di uno meno bravo. Attenzione! "tenderà a vincere" non significa che vincerà sempre: l'abilità non è sufficiente di fronte alla sfortuna di avere in mano carte poco vantaggiose. Anche i giocatori di carte bravi devono fare i conti con la sorte.

Il gioco d'azzardo è definito come un gioco in cui la fortuna è predominante e che prevede una scommessa, una puntata in denaro o in altri valori. Il termine azzardo significa "attività rischiosa": nel gioco d'azzardo l'elemento casuale è fondamentale, mentre l'abilità conta poco o nulla, e da ciò origina il rischio. Al contrario, se la componente casuale fosse marginale non saremmo di fronte ad un gioco d'azzardo, bensì di abilità.

Il gioco d'azzardo è in grado di indurre cambiamenti nello stato mentale e fisico delle persone. Mettere a rischio una certa somma con la possibilità di ottenere più denaro, ma anche di restare senza nulla, provoca un brivido che può essere gratificante per alcuni o disturbante per altri. Chi apprezza particolarmente queste sensazioni potrebbe cercarne di sempre più intense scommettendo cifre progressivamente maggiori e, quindi, rischiando di più.

Un altro effetto dei giochi d'azzardo, soprattutto quelli ripetitivi, che consentono al giocatore di attivare il "pilota automatico" mentre gioca, è l'induzione di uno stato che assomiglia alla trance, una sorta di estraniamento da tutto quello che sta intorno o che accade dentro di sé. Grattando i biglietti del Gratta&Vinci oppure premendo continuamente il tasto di una slot, chi gioca entra in una dimensione personale dove il tempo scorre senza ansie, depressione, preoccupazioni, stress, pensieri. Tutto ritorna una volta finito, ma nel periodo di gioco la persona vive in una sorta di sospensione dal

mondo. Questo fenomeno è chiamato dissociazione e può essere attraente per chi vive situazioni difficili, di disagio personale e relazionale. Il gioco in questi casi rappresenta uno stratagemma di fuga temporanea dall'angoscia del presente, una sorta di anestetizzazione emotiva che consente di non sentire le emozioni spiacevoli da cui ci si vorrebbe allontanare.

Come funzionano i giochi d'azzardo?

I giochi d'azzardo possono, quindi, essere esclusivamente fondati sulla fortuna (la roulette, i dadi, le slot-machine, le lotterie, il Gratta&Vinci, ...) oppure possono prevedere una certa quota di abilità (molti giochi di carte). Le aziende che producono e forniscono i giochi (le chiameremo "il banco") eliminano il più possibile la componente di abilità perché ciò garantisce guadagni più elevati e soprattutto prevedibili. Infatti, se il gioco è regolato unicamente dalle leggi del caso, il banco è in grado di calcolare facilmente le proprie aspettative di ricavo e di programmarle, mentre se l'esito delle partite viene determinato anche dalle abilità dei giocatori, ciò rappresenta per il banco una vera e propria incognita, inaccettabile per un'impresa economica.

Fortuna, sfortuna, rischio, sono tutti termini che indicano che è in azione il caso. Un evento casuale è imprevedibile, cioè non esistono elementi tali da poter affermare che si verificherà o che non si verificherà con certezza: possiamo al massimo dire con quanta probabilità potrà verificarsi. Se una donna è in attesa di un figlio noi possiamo dire che sarà maschio oppure femmina, ma non possiamo predirne con certezza il sesso: le probabilità saranno alla pari, 1 e 1 su 2 (50 e 50 su cento). Se una donna è in attesa del suo secondo figlio le probabilità saranno anche in questo caso alla pari, 1 e 1 su 2 (50 e 50 su cento). Ciò significa che il sesso del secondo figlio non è influenzato dal sesso del primo, e a sua volta non influenzerà il sesso di un eventuale terzo: gli eventi casuali sono, quindi, indipendenti l'uno dall'altro.

L'indipendenza dell'evento casuale è una legge fondamentale che vale sempre quando c'è di mezzo la fortuna (o la sfortuna) e l'azzardo. Il gioco, tuttavia, porta le persone a pensare erroneamente che le cose non stiano veramente così, e ciò avviene così spesso

che gli studiosi hanno chiamato questa credenza errore del giocatore (o fallacia di Monte Carlo): la persona che cade nell'errore di Monte Carlo ritiene di poter prevedere un evento casuale, ad esempio l'estrazione di un numero al lotto, sulla base dell'esito delle estrazioni precedenti. Ciò può portare a due conseguenze opposte e sempre erranee:

- a) sulla base degli esiti precedenti l'evento diviene più probabile;
- b) sulla base degli esiti precedenti l'evento diviene meno probabile.

Si pensi ad esempio ad una ricevitoria che esponga un cartello per segnalare una vincita avvenuta in quel locale come modalità per suggerire che il luogo è fortunato e che le probabilità di vincere sono maggiori. Curiosamente però è possibile fare un ragionamento, erroneo, anche opposto: dato che un evento improbabile come una grossa vincita è già avvenuto presso una certa ricevitoria, è ancor più difficile che accada nuovamente nello stesso posto. In realtà, lo ripetiamo, le cose non stanno così: la regola fondamentale seguita dagli eventi casuali, e quindi anche dai giochi d'azzardo, è l'indipendenza degli eventi rispetto a quanto è successo in precedenza. Il caso non ha memoria.

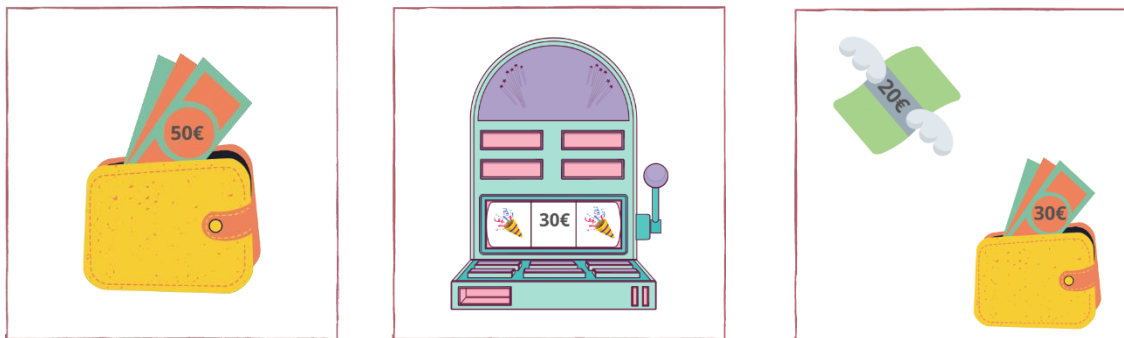
Il banco vince sempre! Perché?

Quella del gioco d'azzardo è un'industria, e come ogni altra industria è nata per fare profitti. Il giro d'affari del gioco d'azzardo in Italia nel 2019 ha toccato i 110 miliardi di euro. Il gioco d'azzardo non è un modo indiretto per fare della beneficenza, ma per produrre guadagni per le aziende e per le sale che gestiscono queste attività. I profitti dell'industria del gioco vengono suddivisi tra diversi soggetti: i produttori di apparecchiature, le stamperie dei biglietti del Gratta&Vinci o delle schedine, le aziende che hanno l'autorizzazione alla commercializzazione del gioco, coloro che si incaricano di distribuire nel territorio biglietti e apparecchiature, i gestori dei locali che ospitano i giochi, chi garantisce eventuali collegamenti dati o video. Infine anche lo Stato ritaglia per sé una fetta importante dei guadagni.

Per assicurare questi importanti guadagni all'industria del gioco, ai gestori e allo Stato, i giochi devono garantire un regolare introito di denaro e ciò è possibile grazie alle leggi

del caso: dal punto di vista del singolo giocatore ciò significa che l'aspettativa è quella di perdere. Eventuali vincite occasionali generalmente non influiscono su questa aspettativa generale.

Un'attenta contabilità tra somme giocate e somme vinte dimostrerà ciò che il semplice buon senso ci suggerisce: nessuno ci regala denaro. Ci sono dei meccanismi attraverso cui l'industria del gioco cerca di incrementare ulteriormente i propri introiti: uno dei principali è l'erogazione delle vincite sotto forma di piccole cifre relativamente frequenti, ma insignificanti. Ciò invoglia a continuare a giocare e a reinvestire quanto vinto nel gioco. Quindi, se dal punto di vista dell'apparecchio elettronico una vincita viene effettivamente erogata, dal punto di vista del giocatore la vincita non viene incamerata e portata a casa, ma è rigiocata. Se vengono giocati 50 euro e "vinti" 30, ciò che in realtà è accaduto è che si sono persi 20 euro. Ma se vengono giocati 500 euro e "vinti" 300, il banco guadagna 200 euro.



Per l'industria del gioco è fondamentale che il giocatore continui a giocare mentre sta perdendo. Questo può accadere più facilmente se le perdite sono piccole e inframmezzate a "vincite" altrettanto piccole e abbastanza frequenti; l'importante è che il gioco continui a lungo, accumulando perdite su perdite.

L'industria del gioco utilizza altri "trucchetti" psicologici al fine di indurre il giocatore a continuare a giocare nonostante stia perdendo denaro, ad esempio indurre la convinzione che si tratti di un gioco di abilità, facendo pensare al giocatore che conoscendo meglio il gioco si possano sviluppare strategie di gioco e avere più possibilità di vincere. Un secondo "trucchetto" è di far pensare al giocatore di essere vicino alla

vincita e che basta insistere un po': è il meccanismo della *quasi vincita*, della vincita sfiorata. In realtà è una pura illusione.

Tutti questi meccanismi facilitano in molti giocatori abituali la presenza di pensieri e azioni che portano a giocare sempre più e a sviluppare una dipendenza vera e propria, seguendo un processo di condizionamento del comportamento. Ad esempio, una persona può iniziare ad andare una volta a settimana al bar per giocare alle slot; questa diventa poi un'abitudine più frequente perché diviene per lei piacevole stare in quel luogo (trova compagnia e un ambiente accogliente, dimentica i problemi, ecc.).

Progressivamente metterà in atto quel comportamento (andare al bar e giocare alle slot) sempre più spesso per ottenere il benessere sentito le prime volte.

Un altro elemento che spinge le persone a giocare è la difficoltà ad avere un'immagine mentale di quanto sia improbabile vincere al gioco e a tradurre sul piano pratico tale probabilità: riportiamo un veloce esempio nella tabella seguente.

PROBABILITÀ DI FARE 6 AL SUPERENALOTTO	1 su 622.614.630
PROBABILITÀ DI AZZECCARE UNA CINQUINA AL LOTTO	1 su 43.949.268
PROBABILITÀ DI MORIRE COLPITI DA UN FULMINE NEL CORSO DI UN ANNO	1 su 12.000.000
PROBABILITÀ DI MORIRE PER UN INCIDENTE STRADALE IN UN ANNO	1 su 4545

Pur ritenendo che essere coinvolti in un incidente stradale mortale sia un evento alquanto improbabile, la possibilità di vincere il jackpot alla slot o del Gratta&Vinci lo è molto di più. Ciò nonostante, la prospettiva di una vincita multimilionaria è così abbagliante da farci perdere qualsiasi relazione con la realtà.

In conclusione, il gioco può piacere o meno dal punto di vista dell'intrattenimento che offre, ma l'aspettativa di farne una fonte di denaro è assolutamente irrealistica, a meno che non siamo industriali dell'azzardo.

Che cos'è il gioco d'azzardo patologico?

Secondo le attuali definizioni, con il termine Disturbo da Gioco d'Azzardo si intende un comportamento di gioco persistente, ricorrente ed inadeguato caratterizzato da:

- Eccessivo coinvolgimento in termini di tempo, denaro e spazio mentale occupato dal gioco
- Bisogno di giocare d'azzardo con quantità crescenti di denaro per raggiungere eccitazione ed euforia
- Tentativi ripetuti di ridurre o smettere di giocare
- Irrequietezza o irritabilità quando si tenta di ridurre o interrompere il gioco d'azzardo
- Bisogno di giocare d'azzardo per alleviare sentimenti negativi come colpa, ansia, depressione
- Tornare a giocare dopo aver perso nel tentativo di recuperare le perdite
- Mentire ai membri della famiglia o ad altri per occultare l'entità del proprio coinvolgimento nel gioco d'azzardo.

Custer, un esperto americano della materia, ha distinto tre fasi di progressione del gioco d'azzardo patologico.

a. Fase della "vincita"

Inizialmente, durante le prime fasi di sperimentazione dell'azzardo, chi gioca ha la netta impressione di vincere, di essere abile nel gioco e in un periodo fortunato: ciò lo incoraggia ad aumentare sia la frequenza delle giocate che il denaro scommesso. L'impressione di vincere è per lo più una percezione: si tiene conto soprattutto degli esiti positivi e non di quelli negativi. Può accadere che chi gioca vinca una somma significativa e che nasca la convinzione che sia facile ottenere denaro dal gioco. Cominciano, quindi, ad alternarsi vincite e perdite, ma diventa difficile tener conto di queste ultime a causa dell'umore euforico, della tendenza a sopravvalutare le proprie capacità e ad essere ottimisti. La persona può scoprire che il gioco aiuta anche a distogliere l'attenzione da

problemi, assilli, dispiaceri o addirittura veri e propri sintomi d'ansia o di depressione presenti in quel periodo.

b. *Fase della perdita e dell'inseguimento delle perdite*

Ad un certo punto, chi gioca si rende conto che sta perdendo denaro, interpretando le perdite come un fallimento personale e come un voltafaccia della sorte. Le perdite diventano significative e il coinvolgimento eccessivo nel gioco viene nascosto ai familiari che altrimenti criticerebbero la persona e le rinfaccerebbero il denaro perduto. Chi gioca, quindi, si convince che deve rientrare di tutte le perdite per poi dare un taglio netto al gioco: tende allora a tornare a giocare per rifarsi, scommettendo sempre di più, ma sul piano pratico il buco economico si allarga perché nel gioco d'azzardo vale la regola che più si gioca, più si spende. La persona diventa così ansiosa, insonne, inappetente, irritabile, evita i contatti con i familiari e gli amici, si chiude nel silenzio e trova scuse sempre meno credibili per giustificare il proprio comportamento. Può sviluppare vere e proprie patologie da stress, come la gastrite, l'ulcera, l'ipertensione, iniziare a indebitarsi con amici, parenti, banche, società finanziarie, in certi casi anche con gli strozzini. La vita ormai è profondamente incentrata sul gioco e sul procurarsi denaro.

c. *Fase della disperazione*

Con il tempo diventa evidente che i debiti non sono più pagabili e i nuovi prestiti vengono rifiutati; questo aumenta l'angoscia e la disperazione per la situazione economica, ma rimane l'illusione di potersi rifare con una vincita importante. La disperata ricerca del colpo grosso è l'unica cosa che dà la tenue speranza di risolvere i problemi, sino a volte ad arrivare a compiere reati pur di procurarsi denaro per giocare: falsificazione di firme sugli assegni, appropriazione di denaro della ditta dove lavora, furti, truffe. Molti si appropriano di denaro trovato in casa, dei risparmi del coniuge o dei figli, vendono oggetti di valore che poi vengono dati per smarriti o rubati: tutto per trovare soldi da giocare. Compaiono pensieri e tentativi di suicidio. Nonostante la consapevolezza che non è più possibile recuperare le perdite, la persona continua a giocare.

A questo punto la persona che gioca può convincersi a chiedere aiuto; possono essere gli

stessi familiari che, scoperto il problema, la costringono a non maneggiare più denaro e a rivolgersi a qualcuno per essere aiutato ad uscire dal problema.

Perché il gioco eccessivo è un problema sociale e sanitario?

Il gioco eccessivo è stato per lungo tempo considerato un vizio di persone dal carattere fragile; ad oggi ci sono evidenze che il gioco patologico sia una vera e propria dipendenza, un problema di natura sanitaria e psicosociale. Vediamo i motivi che hanno portato a questa conclusione.

Le moderne indagini sulle funzioni del cervello dimostrano che il sistema nervoso della persona con dipendenza da gioco mostra le stesse dinamiche che si rilevano nel cervello delle persone con dipendenza da sostanze e da alcol. I circuiti cerebrali coinvolti nelle dipendenze presiedono a importanti funzioni quali la gratificazione, la fissazione di ricordi di modelli comportamentali, il controllo degli impulsi, la reazione allo stress.

La "parentela" tra gioco eccessivo e dipendenza da sostanze è rilevabile anche dalla frequente compresenza di comportamenti di gioco problematico e di abuso di sostanze, soprattutto alcool, nelle stesse persone e/o nelle loro famiglie. Spesso il gioco d'azzardo induce un accanimento anche nel consumo di tabacco, con conseguenze sul piano fisico.

Un altro elemento importante è la frequente associazione del gioco eccessivo con disturbi di natura psichica quale l'ansia e la depressione, disturbo bipolare, la tendenza all'impulsività e altri disturbi del comportamento. Stati depressivi gravi con rischio di suicidio sono molto frequenti nei giocatori e nelle giocatrici in difficoltà e richiedono un trattamento specifico.

Frequentemente chi è coinvolto nel gioco in modo patologico mostra di soffrire di disturbi fisici, soprattutto in conseguenza dello stato di stress cronico ed eventualmente dell'abuso di alcool e tabacco (gastrite cronica, ulcera gastroduodenale, ipertensione arteriosa, cardiopatia, disturbi epatici).

Oltre ai disturbi fisici e psichici, il gioco d'azzardo eccessivo si associa a problematiche di tipo familiare e relazionale, aggressività in famiglia, isolamento sociale, problemi lavorativi, problemi economici, talvolta anche problemi legali. Si tratta in altre parole di un

fenomeno complesso in grado di coinvolgere l'individuo e l'ambiente intorno a lui in modo del tutto simile alle dipendenze da sostanze.

Arrivata a questo punto, potresti esserti riconosciuta in quanto hai letto sopra o in alcune parti. Ci possono anche essere alcune situazioni o sensazioni che potresti aver provato e che sono comuni nelle giocatrici donne: senso di solitudine, richieste eccessive da parte degli altri, forte stress e sensazione di essere travolta dagli eventi. In questi casi il gioco potrebbe rappresentare una via di fuga, un tentativo per alleggerire le preoccupazioni e per non pensare.

A volte però capita di perdere il controllo, di stare in sala Bingo troppo tempo, di giocare più di quanto avresti immaginato fino a perdere parecchio denaro.

Pensa alle ultime 4 settimane.

Ti è capitato di sentirti sopraffatta dalle incombenze quotidiane, dalle richieste altrui o da stati d'animo spiacevoli?

Hai avuto preoccupazioni costanti o ricorrenti?

Hai giocato d'azzardo?

Hai giocato più di quanto avresti voluto?

Cosa fare allora?

Ora puoi procedere con le prossime lezioni di questo manuale dove troverai ulteriori spiegazioni e schede di lavoro che ti aiuteranno a prendere maggiore consapevolezza dei tuoi pensieri, delle tue emozioni e dei tuoi comportamenti associati al gioco.

Se al termine del manuale hai l'impressione di avere la necessità di ulteriore aiuto puoi richiedere una consulenza online o contattare l'Ambulatorio per il Gioco d'Azzardo del tuo territorio.

Qualora dovessi avere importanti problemi economico-finanziari puoi trovare molte

spiegazioni nella Lezione 6, a cui puoi accedere anche ora, o richiedere una consulenza specifica all'ambulatorio di riferimento o alle associazioni presenti sul territorio.

Chi accetta di intraprendere un percorso di cambiamento deve sapere che:

- a) È possibile uscire dal problema del gioco, ma soluzioni facili non esistono.
- b) Il denaro perduto non può essere recuperato.
- c) Mantenere la segretezza tende a far perdurare il problema.
- d) Il cambiamento richiede sempre impegno.
- e) È necessario un aiuto esterno, soprattutto da parte di familiari o altre persone significative.
- f) È necessario un tempo variabile da caso a caso.

Nel corso di queste lezioni ti accompagnerà Laura.

Laura è una donna di 60 anni, casalinga, è sposata ed ha 3 figli. È appassionata di giardinaggio e coltiva diversi tipi di piante nel suo giardino. Suo marito lavora e rientra a casa la sera; i figli vivono lontano e Laura soffre per questo distacco. Ciò che la rende felice è stato l'arrivo di due nipotini, che però vede sporadicamente. Un paio di anni fa Laura ha iniziato a fermarsi sempre di più al bar del paese vicino casa per giocare alla Slot.

Tutte le schede che troverai in questo manuale sono degli strumenti che hanno aiutato Laura ad impegnarsi in un percorso di cambiamento e a smettere di giocare.

Nella prossima scheda troverai uno strumento per poter fare un'autovalutazione del tuo rapporto con il gioco d'azzardo. Dalle domande che troverai, potrai facilmente intuire che la problematicità dell'azzardo non riguarda solo il denaro. Il gioco può, infatti, avere un'influenza sulle relazioni interpersonali, sull'umore e l'affettività, sul comportamento.

I cambiamenti che il gioco comporta possono essere più o meno intensi o distruttivi poiché non tutte le persone che giocano sono uguali. Compilare le schede di questo

manuale ti permetterà di avere una visione più chiara e consapevole degli elementi che ruotano intorno al gioco, sia quelli esterni sia quelli interni come stati d'animo, emozioni e pensieri e di capire se ci sono alcuni ambiti della tua vita che hanno risentito molto di questo problema.

Come primo step, dovrai compilare il questionario della prossima scheda per valutare il tuo coinvolgimento nel gioco d'azzardo. È essenziale rispondere con sincerità.

Ad ogni risposta corrisponde un valore, ovvero il numero di punti che trovi all'interno della casella. Dopo aver risposto a tutte le domande, fai la somma dei punti corrispondenti alle tue risposte e verifica nella griglia successiva la classificazione.

Canadian Problem Gambling Index - CPGI (Ferris J., Wynne H., 2001)

Pensando agli ultimi 12 mesi, leggi le domande e metti una crocetta in base alla frequenza con la quale ti sono capitate le situazioni in oggetto (mai, talvolta, la maggior parte delle volte, quasi sempre).

		Mai	Talvolta	La maggior parte delle volte	Quasi sempre
1.	Hai scommesso più di quanto potessi realmente permetterti di perdere?	0	1	2	3
2.	Hai avuto bisogno di giocare più soldi per ottenere la stessa sensazione di eccitazione?	0	1	2	3
3.	Sei tornata a giocare col proposito di recuperare il denaro perso per "rifarti"?	0	1	2	3
4.	Hai chiesto prestiti o hai venduto qualcosa per avere i soldi da giocare?	0	1	2	3
5.	Hai pensato di avere un problema col gioco d'azzardo?	0	1	2	3
6.	Il gioco ti ha causato problemi di salute, inclusi stress o ansia?	0	1	2	3
7.	Alcune persone ti hanno criticato per il tuo modo di giocare o ti hanno accusato di avere un problema di gioco, a prescindere dal fatto che tu ritieni che ciò sia vero o meno?	0	1	2	3
8.	Hai pensato che il gioco ti ha causato problemi economici o ne ha causati al tuo bilancio familiare?	0	1	2	3
9.	Ti sei sentita in colpa per il tuo modo di giocare o per ciò che accade quando giochi?	0	1	2	3
	Punteggio totale				

Punteggio totale	Classificazione	Descrizione
0	Coinvolgimento nel gioco non problematico	Probabilmente le preoccupazioni di avere problemi con l'azzardo sono al momento eccessive. In ogni caso fai attenzione al tuo comportamento di gioco a scopo preventivo.
Da 1 a 2	Coinvolgimento nel gioco a rischio	Esiste la probabilità che continuando a giocare la situazione possa peggiorare. Procedere con questo manuale ti potrà essere d'aiuto.
Da 3 a 7	Coinvolgimento nel gioco di gravità media	La tua situazione personale presenta molti elementi problematici associati al gioco. Procedi con la lettura e l'impegno di questo manuale, ma prendi anche in considerazione la possibilità di richiedere una consulenza online o un trattamento più strutturato con un esperto.
8 o maggiore	Coinvolgimento nel gioco di gravità elevata	

IN SINTESI:

- Il gioco d'azzardo si basa sulla sorte: l'esito di ogni giocata è imprevedibile, indipendente dalle partite precedenti e non si possono sviluppare strategie vincenti.
- Per chi gioca abitualmente, è molto più probabile incorrere in perdite. Occasionalmente alcune vincite potrebbero far pensare il contrario; questo porta la persona ad essere condizionata nel comportamento di gioco e a sviluppare un forte coinvolgimento in queste attività.
- L'eccessivo coinvolgimento nel gioco d'azzardo può essere mantenuto dall'effetto di anestetizzazione emotiva e distacco dai problemi e dalle preoccupazioni, ma anche dall'eccitazione associata al rischio.
- I problemi legati al gioco possono comportare l'insorgenza del Disturbo da Gioco d'Azzardo, una condizione di gioco eccessivo persistente e ricorrente che comporta frequenti pensieri associati al gioco, disagio e conseguenze negative nella vita lavorativa e relazionale.

LEZIONE 2

COMPRENDERE LE MIE EMOZIONI

Immagina di essere su un autobus e di essere tu l'autista.

Quell'autobus è la tua vita.

Durante il tuo viaggio fai salire diversi passeggeri: i tuoi ricordi, le tue sensazioni, emozioni, i tuoi pensieri, i tuoi bisogni, ecc...

Alcuni passeggeri ti piacciono e sperisci siedano vicino a te; qualcun altro invece non ti piace e avresti preferito non farlo salire. Se da tempo stai soffrendo, provando ansia o forte tristezza è probabile che tu abbia provato a fermare il tuo autobus cercando di forzare i passeggeri indesiderati a scendere.

Fai attenzione: per allontanare le emozioni e i pensieri spiacevoli hai dovuto mettere in pausa la tua vita. Il risultato, però, è che probabilmente ci sono ancora.

Dopo aver combattuto per cacciarli, potresti aver iniziato a negoziare con i passeggeri indesiderati o essere arrivata al punto di far finta che siano scomparsi completamente.

Puoi provare vari modi per nascondere la tua ansia, la tua depressione, la tua bassa autostima, chiedendo a pensieri, emozioni, ricordi dolorosi di sedersi lontano da te.

Questa strategia si chiama evitamento; hai l'impressione che funzioni, ma ha un costo enorme perché ti fa perdere il controllo del tuo autobus, ovvero della tua vita, barattando così la tua libertà.

Il gioco, l'abuso di alcol, condotte alimentari non appropriate rientrano tra le strategie di evitamento.

Ora è arrivato il momento di smettere di evitare e capire quale direzione vuoi dare al tuo autobus.

In questa lezione potrai riflettere sui valori importanti della tua vita, così da poter poi agire in modo coerente con essi e non andare in direzioni diverse. Inoltre, troverai alcune spiegazioni ed esercizi che ti permetteranno di comprendere meglio le emozioni e la loro relazione con gli eventi, i pensieri e i comportamenti.

I valori

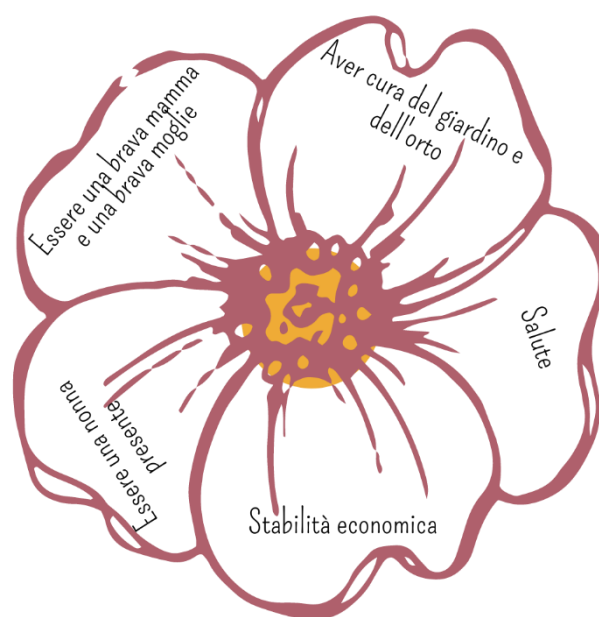
I valori sono direzioni, scelte di vita.

Non sono oggetti o qualcosa che possiedi. Non sono nemmeno degli obiettivi o dei risultati. Non riguardano il futuro. I valori sono ciò che ti guidano, nel presente, quando devi prendere delle decisioni e danno significato alle tue azioni e ai tuoi comportamenti.

Se pensi che il tuo valore sia avere una famiglia o una promozione a lavoro, ti stai imbattendo in un errore. Prova a pensare a cosa accadrebbe dopo aver ottenuto la promozione, o dopo il matrimonio, o dopo aver avuto dei figli... Probabilmente perderesti la direzione e la tua vita si fermerebbe. Essere una brava lavoratrice, essere una brava moglie o una brava mamma è invece ciò che ti può guidare nel presente, ogni giorno.

Scegliere quello che per te è davvero importante e perseguire questa strada può rendere la tua vita significativa, anche di fronte alle difficoltà.

Rifletti ora sui valori importanti della tua vita. Può aiutarti considerare i seguenti ambiti di vita: famiglia, relazione di coppia, essere genitori, lavoro, amicizie, sport/tempo libero/svago, crescita personale/formazione, benessere fisico, spiritualità. Nella prossima immagine, troverai ciò che è importante per Laura.



Nell'immagine seguente, scrivi i tuoi valori ovvero ciò che per te è importante e arricchisce la tua vita. Prenditi tutto il tempo necessario per completare il fiore e se te ne dovessero venire in mente altri aggiungili all'immagine.



I MIEI VALORI

Ora che ti sei soffermata sui tuoi valori, prova a pensare a quanto effettivamente stai vivendo e ti stai comportando in linea con essi. Un modo per farlo è capire quanto e quale tempo dedichi agli ambiti importanti della tua vita (petali del fiore).

Ripensa ai petali del fiore che hai appena compilato:

Quanto tempo dedichi a ciascuno?

È un tempo di qualità?

Quanto tempo dedichi ai gratta e vinci, alle slot, al lotto...? Questo tempo ti allontana o ti avvicina ai tuoi valori?

Cosa mi ostacola?

Probabilmente hai già notato che vivere coerentemente con i tuoi valori non è sempre semplice.

Spesso potresti sentire sulle spalle il peso di preoccupazioni, impegni, sentimenti e responsabilità che riducono le tue energie, che vivi come ostacoli e che ritieni ti allontanano dalla persona che vorresti essere negli ambiti di vita importanti per te.

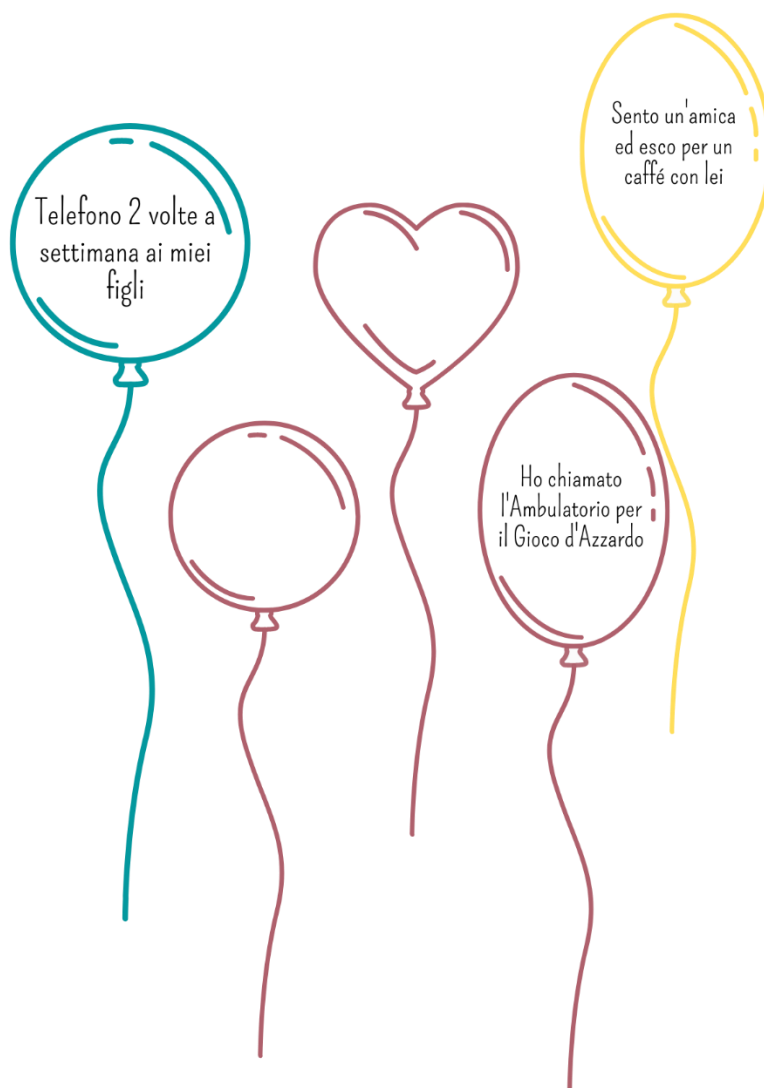
Prendere consapevolezza di quali possono essere i tuoi ostacoli è il primo passo per poter alleggerire il peso dello zaino che hai sulle spalle e per iniziare a cercare delle strategie per liberarti da ciascun peso.

Le schede che troverai nelle prossime pagine ti aiuteranno proprio in questo.

Osserva la prima immagine: troverai uno zaino contenente i pesi che sente Laura; altri aspetti che possono appesantire le persone sono ad esempio sentirsi sopraffatti a causa delle continue discussioni in casa con i familiari, dai conflitti sul posto di lavoro, dai pensieri sul denaro sperperato con il gioco, dalle incombenze legate alla gestione dei figli, ecc.



Ora passa alla seconda immagine: i palloncini indicano quali strategie Laura ha individuato per poter alleggerire il proprio zaino e vivere più in linea con i propri valori. Ha iniziato ad uscire regolarmente con un'amica e a chiamare i figli chiedendo loro come può essere d'aiuto, anche se lontana; ha chiamato l'Ambulatorio per il Gioco d'Azzardo e ha iniziato a leggere questo manuale per riuscire a smettere di giocare, ecc.

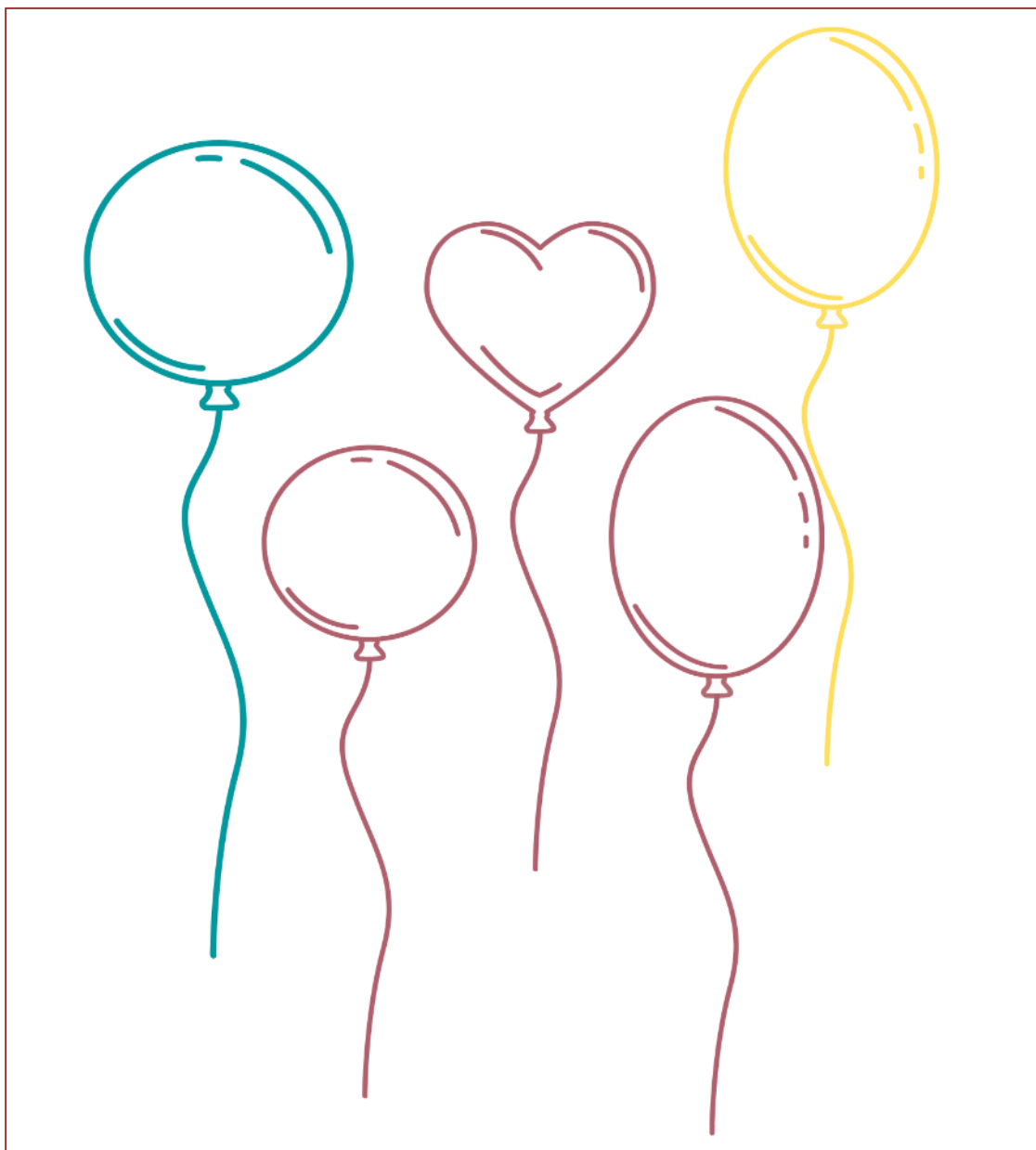


Ora prova a riflettere sui tuoi pesi e su ciò che senti come ostacolo nel perseguimento dei tuoi valori; utilizza la prossima scheda per inserirli nel tuo zaino.



I MIEI PESI

Nella scheda successiva, invece, prova a pensare a ciò che fai attualmente per alleggerire il tuo bagaglio o ciò che potresti fare.



LE MIE STRATEGIE

Gli esercizi precedenti ti hanno aiutata a prendere consapevolezza degli elementi che appesantiscono la tua vita.

Tra questi probabilmente rientrano anche emozioni e stati d'animo spiacevoli difficili da sostenere come, preoccupazione, ansia, apprensione, tristezza, rabbia, solitudine, delusione, frustrazione, ecc.

Ti sei mai chiesta da dove nascono le emozioni e gli stati d'animo che provi?

Comprendere le emozioni

Nella vita di tutti i giorni sperimenti molte emozioni e stati d'animo diversi e potresti avere la sensazione che siano direttamente collegati agli eventi che accadono intorno a te. Questo non è sbagliato, ma non è nemmeno completamente vero. A volte le emozioni che provi sono coerenti con gli eventi che avvengono poco prima, altre volte non è così. L'esempio riportato nella vignetta ti aiuterà a capire da cos'altro dipendono le emozioni.



1. Osserva Laura, la donna nella vignetta: appare molto abbattuta e sembra stia per piangere.
2. Cosa sta succedendo?
È a casa da sola.
3. Cosa sta pensando?
Ecco delle ipotesi: "Sono sempre sola", "Nessuno vuole stare con me", "Nessuno mi vuole bene", "Non so che fare".
4. Quale emozione sta provando?
È triste.

Rifletti ora su un episodio della tua vita e prova a scomporlo seguendo le indicazioni.

1. Pensa a quando, di recente, hai provato un'emozione intensa.

Prova a descriverti (Stavi piangendo? Sorridendo? Eri rossa in viso? Faticavi a respirare?...)

2. Cos'era accaduto appena prima di sentirti così?

Descrivi l'evento.

3. Cos'hai pensato quando è accaduto?

Scrivi i pensieri o cosa ti sei detta in quel momento.

4. Come ti sei sentita?

Indica l'emozione che hai provato.

Come puoi vedere dalla vignetta e dall'episodio che hai descritto tu, l'emozione è successiva sia all'evento sia a ciò che hai pensato di esso o di te in relazione a ciò che è accaduto.

Prova a riflettere su quanto riportato nella vignetta. La donna è triste perché pensa che nessuno voglia stare con lei. Come si sarebbe sentita, secondo te, se il pensiero fosse stato "che bello, sono sola tutto il giorno e posso finalmente iniziare il nuovo libro che ho comprato"? Probabilmente felice, sollevata, rilassata.

Come puoi notare, l'interpretazione che dai agli eventi influisce sul modo in cui ti senti.

Il pensiero, inoltre, ha degli effetti anche sul comportamento.

Osserva ora la vignetta qui sotto.



Osserva ancora Laura: è sola e triste, pensa che nessuno voglia trascorrere del tempo con lei.

5. Cosa fa?

Decide di andare in Sala Bingo per stare in compagnia e giocare alle Slot.

Riprendi ora l'episodio che hai descritto prima.

5. Cosa hai fatto?

Descrivi le azioni messe in atto dopo il pensiero riportato al punto 3 e dopo le emozioni del punto 4.

I pensieri che fai rispetto ad un evento determinano il modo in cui ti senti e anche ciò che fai. Non è sempre semplice individuarli, ma non ti preoccupare: impegnandoti con questo manuale attraverso le schede che trovi nelle prossime pagine ti potrai allenare ad identificare pensieri, emozioni e comportamenti.

Imparare ad avere consapevolezza dei pensieri ti permette di non essere travolta dalle emozioni che provi e di agire più in linea con i tuoi valori.

Le schede che trovi nelle prossime pagine contengono degli approfondimenti sulle emozioni più frequenti.

GIOIA

LE PAROLE DELLA GIOIA

Felicità	Estasi	Soddisfazione	Piacere
Entusiasmo	Contentezza	Orgoglio	Sollievo
Allegria	Euforia	Appagamento	

GLI EVENTI CHE POSSONO STIMOLARE GIOIA

Ricevere ciò che vuoi o per cui hai lavorato molto	Essere accettati dagli altri / Sentirsi parte di un gruppo
Ricevere un complimento, stima, rispetto, amore	Fare cose che generano sensazioni piacevoli o ricordi positivi

I PENSIERI DELLA GIOIA

Solitamente sono associati a interpretazioni corrette/oggettive di quanto accade

Che bello ce l'ho fatta	Wow si è complimentata con me
Finalmente ci sono riuscita	Non vedevo l'ora accedesse

LE SENSAZIONI ASSOCIATE ALLA GIOIA

Eccitazione	Sentirsi energica e attiva
Urgenza di fare le cose connesse con la felicità	Il viso arrossisce

LE AZIONI E LE ESPRESSIONI DELLA GIOIA

Sorridere	Avere il volto raggianti
Essere frizzante e vivace	Comunicare agli altri le proprie emozioni
Manifestare il proprio stato d'animo ad es. con abbracci	Tono di voce entusiasta
Dire cose piacevoli	Parlare molto

LE CONSEGUENZE DELLA GIOIA

Essere cortesi ed amichevoli	Ricordare eventi piacevoli e visione positiva del futuro
Cercare il lato positivo delle cose	Maggiore soglia per preoccupazioni e noia

RABBIA

LE PAROLE DELLA RABBIA

Amarezza	Indignazione	Esasperazione	Irritazione
Collera	Agitazione	Irritabilità	Ostilità
Fastidio	Ferocia	Ira	Frustrazione

GLI EVENTI CHE POSSONO STIMOLARE RABBIA

Attacco o minaccia a te o a qualcuno a cui tieni	Impossibilità a raggiungere un obiettivo / Ottenere qualcosa di desiderato
Le cose non sono andate come volevi	Perdita di potere o status

I PENSIERI DELLA RABBIA

Sono stata trattata ingiustamente	Io ho ragione, tu hai torto
È colpa tua	Questo è sbagliato
Non doveva andare così	Mi hanno messo i bastoni tra le ruote

LE SENSAZIONI ASSOCIATE ALLA RABBIA

Tensione muscolare	Voglia di piangere o pianto incessante
Arrossire o sentirsi caldi in viso	Desiderio di sfogarsi fisicamente

LE AZIONI E LE ESPRESSIONI DELLA RABBIA

Aggressività fisica o verbale	Chiudere i pugni
Viso corrucciato e serio	Lanciare oggetti, sbattere porte, battere i piedi
Andarsene	Piangere
Sogghignare	Sarcasmo, tono di voce alto
Imprecare o dire parolacce	Criticare o lamentarsi

LE CONSEGUENZE DELLA RABBIA

Ridotta attenzione	Immaginare situazioni future di vendetta
Pensare continuamente a ciò che ti ha fatto arrabbiare	Litigi

TRISTEZZA

LE PAROLE DELLA TRISTEZZA

Disperazione	Nostalgia	Depressione	Malcontento
Angustia	Pena	Sconfitta	Sofferente
Solitudine	Malinconia	Senso di sconfitta	Senso di fallimento

GLI EVENTI CHE POSSONO STIMOLARE TRISTEZZA

Perdere qualcosa o qualcuno a cui tieni	Sei separata da qualcuno a cui tieni
Qualcosa non è andato come volevi / è andato peggio	Non ottieni ciò che vuoi o di cui avevi bisogno
Vieni rifiutata, non approvata, esclusa	Stare in compagnia di qualcuno triste o che sta soffrendo
Essere soli	
Venire a conoscenza delle sofferenze di qualcuno	Pensare a ciò che non hai avuto o a ciò che hai perso

I PENSIERI DELLA TRISTEZZA

Non sono capace / Non ce la faccio	Sono incompetente
Non valgo niente	Nessuno mi vuole
Non lo/la rivedrò più	Non ho speranze

LE SENSAZIONI ASSOCIATE ALLA TRISTEZZA

Debolezza, letargia	Svogliatezza, irritabilità
Sensazione che niente dà piacere	Dolore o senso di vuoto al petto
Difficoltà a mangiare, mancanza appetito	Sentirsi senza respiro

LE AZIONI E LE ESPRESSIONI DELLA TRISTEZZA

Piangere, non sorridere	Stare a letto, essere inattivo
Evitare attività che di solito danno piacere	Essere "lunatica" e irritabile
Rimuginare sulle situazioni	Essere lenti e "trascinarsi"
Isolarsi	Darsi per vinta senza provare
Parlare poco	Usare un tono di voce basso e monotono

LE CONSEGUENZE DELLA TRISTEZZA

Insonnia, appetito disturbato e problemi di digestione	Ripensare a eventi del passato in continuazione
Desiderare ciò che è andato perso	Essere pessimista
Incolparsi o criticarsi	Non ricordare cose felici

VERGOGNA

LE PAROLE DELLA VERGOGNA

Rimorso	Imbarazzo	Mortificazione	Timidezza
Umiliazione	Disagio	Turbamento	Colpevolezza

GLI EVENTI CHE POSSONO STIMOLARE VERGOGNA

Essere criticata di fronte a qualcuno o ricordare critiche ricevute in passato	Altre persone vengono a sapere che hai fatto cose sbagliate
Fare qualcosa che chi ami pensa sia sbagliato o ricordarsi di averlo fatto	Paragonarsi ad uno standard e sentire di non essere all'altezza
Sentirsi tradita	Essere rifiutata
Essere derisa o presa in giro	Provare emozioni che sono state invalidate
Rivelare un aspetto molto privato di te	Fallire in qualcosa

I PENSIERI DELLA VERGOGNA

Sono brutta, sono grassa, ...	Non sono brava come gli altri
Non mi vogliono bene	Ho solo difetti, sono un fallimento
Sono una brutta persona	Mi rifiuteranno, sono sbagliata
Ho fatto una cosa stupida	Non mi sarei dovuta comportare così

LE SENSAZIONI ASSOCIATE ALLA VERGOGNA

Dolore alla bocca dello stomaco	Senso di terrore
Desiderio di essere invisibile	Sentirsi piccola
Arrossire	Sentire caldo

LE AZIONI E LE ESPRESSIONI DELLA VERGOGNA

Parlare in modo esitante, con tono di voce basso	Evitare le persone che hai fatto soffrire e quelle che ti hanno criticato
Distrarsi	Coprirsi il volto
Piegare la testa, abbassare lo sguardo, non incrociare lo sguardo degli altri	Chiedere scusa ripetutamente e dire più volte "mi dispiace"
Assumere una postura curva e rigida	Tenere nascosto qualcosa agli altri

LE CONSEGUENZE DELLA VERGOGNA

Evitare di pensare alle "trasgressioni"	Farsi coinvolgere dalle distrazioni
Dissociarsi	Incolpare gli altri
Isolarsi	Minor capacità di risolvere i problemi

SENSO DI COLPA

LE PAROLE DEL SENSO DI COLPA

Rimorso	Dispiacere	Rimpianto	Colpevolezza
---------	------------	-----------	--------------

GLI EVENTI CHE POSSONO STIMOLARE SENSO DI COLPA

Fare o pensare qualcosa che credi che sia sbagliato o che viola i tuoi valori	Non fare qualcosa che hai detto che avresti fatto
Commettere un errore	Fare del male o causare un danno
Ti viene ricordato di aver sbagliato qualcosa	

I PENSIERI DEL SENSO DI COLPA

Mi daranno la colpa	Non me lo posso perdonare
Mi sono comportata male	Se avessi fatto qualcosa di diverso

LE SENSAZIONI ASSOCIATE AL SENSO DI COLPA

Arrossire	Tensione
Senso di soffocamento	Nervosismo

LE AZIONI E LE ESPRESSIONI DEL SENSO DI COLPA

Cercare di riparare agli errori	Fare dei regali o dei sacrifici per tentare di riparare agli errori
Scusarsi, chiedere di essere perdonati	Dichiararsi colpevoli

LE CONSEGUENZE DEL SENSO DI COLPA

Fare propositi per cambiare	Modificare il proprio comportamento
-----------------------------	-------------------------------------

PAURA

LE PAROLE DELLA PAURA

Timore	Shock	Irritabilità	Inquietudine
Ansia	Nervosismo	Terrore	Preoccupazione
Apprensione	Spavento	Irrequietezza	Panico

GLI EVENTI CHE POSSONO STIMOLARE PAURA

Vita, salute o benessere sono minacciati	Silenzio
Trovarsi in una situazione simile ad un evento negativo del passato	Essere in una situazione nuova o sconosciuta
Essere soli o essere in mezzo alla folla	Trovarsi al buio
Allontanarsi da casa	Dover parlare in pubblico
Perseguire degli obiettivi/sogni/desideri	

I PENSIERI DELLA PAURA

Sono in pericolo	Sto per morire/per avere un infarto
Se lo perdo non so cosa farò	Adesso mi diranno che è andata male
Fallirò, non ce la farò	Sarò solo, non mi aiuterà nessuno
Sto perdendo il controllo	Sto impazzendo

LE SENSAZIONI ASSOCIATE ALLA PAURA

Mancanza di respiro, "fame d'aria"	Tachicardia, batticuore
Tensione muscolare	Impulso a urlare
Nausea	Brividi di freddo o sudorazione intensa
Nervi a fior di pelle	Spinta a scappare

LE AZIONI E LE ESPRESSIONI DELLA PAURA

Fuggire, correre via	Nascondersi o evitare ciò di cui hai paura
Parlare in modo nervoso e preoccupato	Urlare
Guardarsi velocemente intorno	Immobilizzarsi / Rimanere bloccati
Piangere	Tremare
Vomitare	Sudare

LE CONSEGUENZE DELLA PAURA

Riduzione dell'attenzione	Senso di allerta costante
Sentirsi disorientata e confusa	Perdere il controllo
Isolarsi	Rimuginare e immaginare esiti catastrofici

IN SINTESI:

- I valori sono ciò che danno una direzione alla tua vita. Nel perseguirli potresti incorrere in alcuni ostacoli che comportano stati d'animo spiacevoli e comportamenti non coerenti con ciò che per te è importante.
- Eventi, pensieri, emozioni e comportamenti sono in relazione tra loro.
- Sviluppare un buon livello di consapevolezza rispetto ai tuoi pensieri e alle tue emozioni ti permette di agire in linea con i tuoi valori e di scegliere di non farti travolgere dagli ostacoli che puoi incontrare, impegnandoti in ciò che è per te importante.



Ora che hai qualche informazione in più sulle emozioni e su come sono collegate ai pensieri, compila la prossima scheda di monitoraggio delle emozioni ogni volta che provi un'emozione intensa (piacevole o spiacevole) e se ti capita di andare a giocare. La scheda riprende molti dei contenuti che hai appreso in questa lezione e ti sarà utile per favorire la consapevolezza in merito alle tue emozioni e ai tuoi pensieri. Leggi con attenzione le indicazioni che trovi per la compilazione.

IL DIARIO DI MONITORAGGIO DELLE EMOZIONI

Tenere un diario delle emozioni è una parte importante del percorso di cambiamento che hai intrapreso.

L'automonitoraggio ti aiuta a comprendere meglio quali sono le situazioni e i pensieri più frequenti associati ad una certa emozione e ad osservare i comportamenti che ne conseguono. Esercitandoti con questo esercizio potrai notare nelle tendenze nel tuo modo di pensare e nei comportamenti conseguenti a specifiche emozioni, scoprendo ad esempio che dopo un forte senso di solitudine vai a giocare.

Ogni volta che senti un'emozione intensa, sia piacevole come la gioia, sia spiacevole come la noia o la tristezza, fermati e osserva ciò che stava accadendo intorno a te, cos'hai pensato o cosa ti sei detta poco prima di provare quello stato d'animo, quanto intensa è l'emozione, su una scala da 1 a 10, e che cosa hai scelto di fare dopo.

DATA E ORA	DESCRIVI L'EVENTO: COSA STAVI FACENDO, CON CHI ERI, ...	COS'HAI PENSATO MENTRE ACCADEVA?	COME TI SEI SENTITA? CHE EMOZIONI HAI PROVATO? QUANTO ERANO INTENSE?	COS'HAI FATTO DOPO?

LEZIONE 3

RICONOSCERE COSA ACCADE PRIMA DI GIOCARE

L'autobus prosegue il suo viaggio.

Hai scelto quali sono i valori che ti indicheranno la direzione.

Ricordi, però, che c'erano alcuni passeggeri che non avresti voluto sull'autobus con te ed hai cercato di evitarli in tutti i modi? Sono l'ansia, le preoccupazioni, i pensieri spiacevoli.

Per proseguire è importante imparare a conoscere chi c'è sull'autobus, anche i passeggeri che fino a qualche tempo fa avevi scelto di evitare.

Nel corso del tuo viaggio potresti trovarti a fare delle pause. Pause che ti permettono di riposarti, di non pensare, ma che rallentano il tuo percorso.

Prendere consapevolezza di cosa accade dentro e fuori di te prima di fermarti ti può aiutare a non fare soste impreviste, come ad esempio quelle per giocare, e a proseguire in linea con i tuoi valori.

In questa lezione potrai riflettere sugli eventi esterni, sugli stati d'animo, i pensieri, le emozioni che scatenano la tua voglia di andare a giocare e su che cosa fai quando senti questo desiderio.

Le schede che compilerai ti aiuteranno a imparare a identificare i pensieri, le reazioni fisiche e le emozioni che caratterizzano questo stato e i comportamenti ad esso collegati così da ampliare la tua capacità di auto-ascolto e di auto-osservazione e conseguentemente di aumentare la tua consapevolezza.

Riconoscere il craving

Potrebbe esserti capitato di sentire un bisogno intenso e incontrollabile di tornare a giocare, una spinta interiore capace di monopolizzare l'attenzione e di mettersi in cima alle tue priorità: se ti è successo, hai fatto esperienza del craving. In quel momento potresti aver sentito che tornare a giocare diventa la cosa più importante, più della famiglia, degli affetti, del lavoro, del proprio benessere.

Il craving ha una forte influenza sul tuo impegno a non giocare e può capitare che quando sopraggiunge alcuni pensieri ti spingano a riavvicinarti al gioco. Esso è quindi, un frequente meccanismo che ti allontana dai tuoi valori e ti può portare alla ricaduta. Per superare il craving è importante rafforzare il tuo impegno a non giocare con una strategia efficace.

Il craving è il bisogno intenso e quasi incontrollabile di tornare a giocare. È, però, importante sapere che il craving è come un'onda, non è una condizione costante. La sua durata può variare da qualche minuto e qualche ora, ma come è comparso può anche andarsene.



Il craving si può manifestare con:

- ✓ **Sintomi fisici:** tremori, sudorazione, tachicardia
- ✓ **Sintomi psicologici:** ansia, irritabilità, depressione
- ✓ **Sintomi comportamentali:** tendenza ad avvicinarsi in modo apparentemente casuale alle situazioni o ai luoghi precedentemente associati al gioco
- ✓ **Sintomi cognitivi:** pensiero costante e ricorrente centrato sul gioco

Nelle schede qui sotto troverai quello che Laura pensa del craving e come lo sente sul corpo.

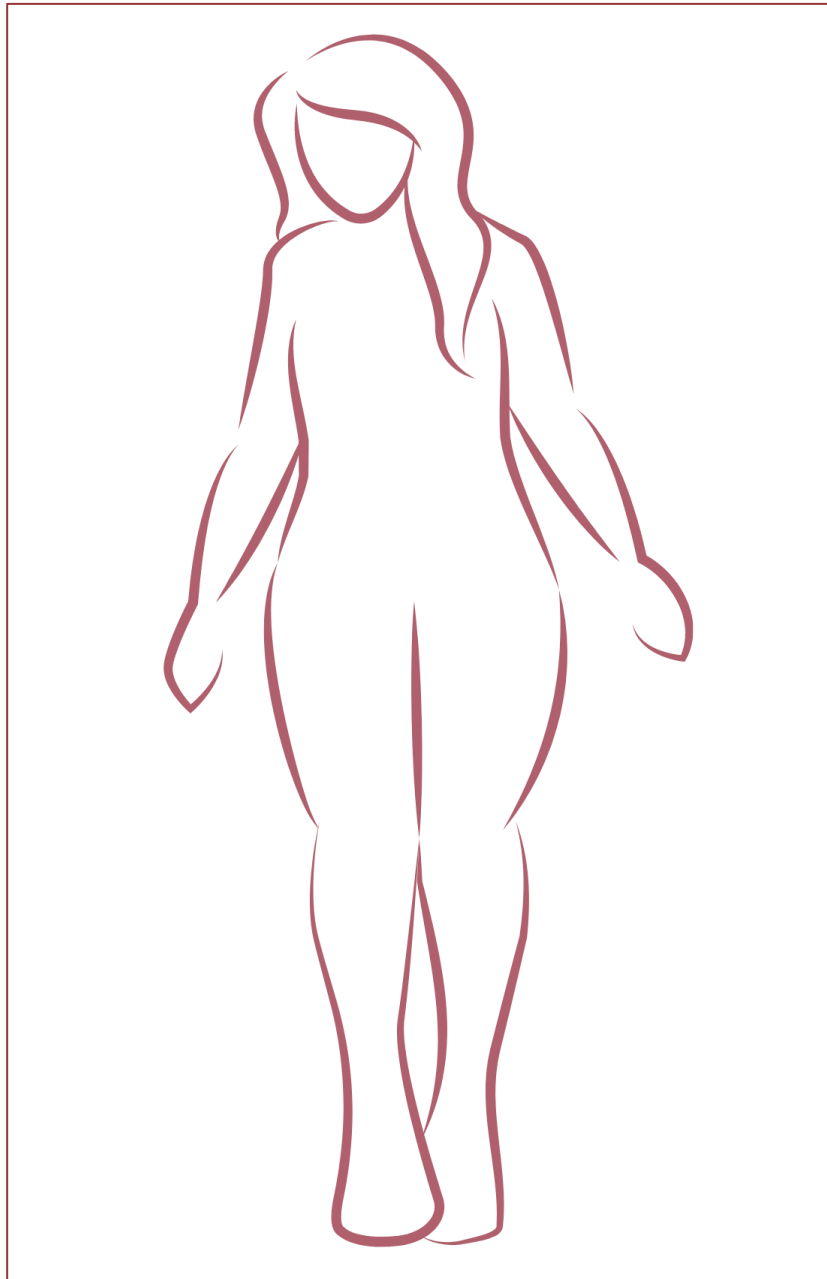


Ora prova a conoscere meglio la tua specifica modalità di sperimentare il craving. Compila le prossime schede indicando ciò che pensi del craving in base alla tua esperienza e segnando le sensazioni fisiche che hai provato quando lo hai sperimentato.

Attenzione! Il compito può non essere facile come sembra. Ritorna più volte sulle schede e prova ad aumentare sempre di più l'accuratezza della descrizione della tua esperienza.



COSA PENSO DEL CRAVING



LE SENSAZIONI DEL MIO CRAVING

I miei trigger

Come avrai provato nella tua esperienza, il bisogno di andare a giocare può insorgere spontaneamente, senza apparenti motivi, segnali o pensieri specifici. Tuttavia, se presti attenzione noterai che alcuni elementi ne facilitano la comparsa: stati d'animo, discussioni con i tuoi familiari, disponibilità di denaro, trovarsi in luoghi dove puoi giocare o dove

solitamente andavi a giocare, rumori particolari, e altri ancora. Questi fattori sono chiamati trigger, ovvero “grilletti”, qualcosa cioè che, in situazioni neutre o già rischiose, può innescare il forte bisogno di andare a giocare.

Potresti aver notato che il desiderio del gioco si presenta più spesso in seguito a stati emotivi spiacevoli e negativi come la rabbia o il senso di colpa, in molti casi conseguenti a conflitti interpersonali; oppure in momenti di forte stress associato al lavoro, alla gestione della vita domestica (organizzazione delle attività di casa, dei figli, assistenza ai genitori anziani, ecc.) o ai problemi economici. Oppure potresti provare un forte desiderio di giocare quando sei sola e ti senti priva di supporto e di amicizie.

Per le giocatrici donne è frequente giocare alle slot o acquistare i Gratta&Vinci per staccare la spina dai problemi o in seguito a situazioni ed emozioni spiacevoli, ma può succedere che il gioco d'azzardo sia associato a stati d'animo positivi come la condivisione di un momento con le amiche alla sala Bingo.

I trigger scatenanti e le situazioni ad alto rischio si suddividono, infatti, in tre categorie:

1. Stimoli esterni: luoghi dove solitamente andavi a giocare, tabaccaio che chiede se vuoi un Gratta&Vinci, litigi e discussioni, ecc.
2. Stati emotivi negativi: delusione, rabbia, forte stress, frustrazione, tristezza, senso di colpa, ansia e apprensione, noia, ecc.
3. Stati d'animo positivi: desiderio di premiarsi dopo un lavoro intenso, euforia e voglia di festeggiare, ecc.

Pensa alle ultime volte in cui sei andata a giocare, cosa ti ha spinto a farlo? Un'emozione difficile da sopportare? Il desiderio di avere dieci minuti solo per te? Delle incomprensioni a casa o con le amiche? Una promozione a lavoro?

Questi sono solo alcuni esempi tratti anche dalla storia di Laura.

Ora puoi provare a compilare la prossima scheda indicando quali stati emotivi e situazioni ti spingono ad acquistare quei Gratta&Vinci o a giocare alle Slot.

Stimoli esterni	
Situazioni ad alto rischio	Altri trigger
Es. essere a casa sola, ...	Es. Entrare al centro commerciale dove a volte giocavo alle slot, andare da Jimmy, ...
Stati d'animo interni	
Emozioni negative	Emozioni positive
Es. frustrazione, tristezza, noia...	Es. soddisfazione, ...

Come hai visto nelle pagine precedenti e come avrai probabilmente sperimentato in prima persona, per le sue caratteristiche il craving può avere una forte influenza sul tuo impegno a non giocare. È importante tenere a mente che più tempo passa dall'ultima giocata, meno episodi di craving potrai avere, anche se occasionalmente possono ripresentarsi dopo anni di astinenza. Le situazioni e gli stimoli collegati al gioco (ambienti, persone, situazioni particolari) possono infatti favorirne la ricomparsa. Per questo, imparare a riconoscerlo per poi riuscire a gestirlo è molto importante.

Ricorda: visualizzare il craving come un'onda può aiutarti a resistere, soprattutto nella prima mezz'ora! Come arriva se ne va!

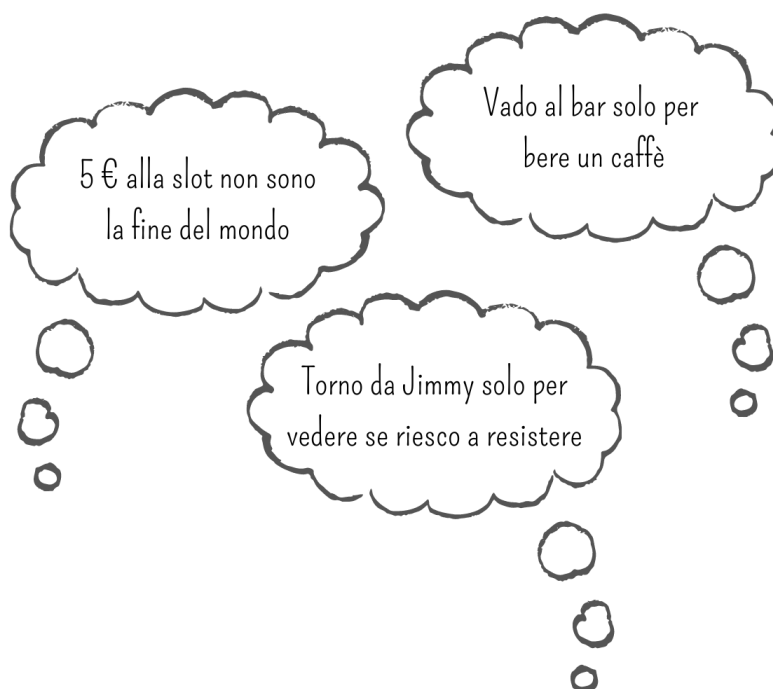
Come reagisci al craving?

Ora che hai un'idea più precisa di quali sensazioni provi durante il craving e di quali sono le situazioni e le emozioni che ne favoriscono l'insorgenza, puoi soffermarti a riflettere sui

pensieri e i comportamenti associati al bisogno irrefrenabile di andare a giocare. Il craving, infatti, è associato anche alla presenza di alcuni pensieri che facilitano il riavvicinamento al gioco ed è un potente motore che spinge ad agire di conseguenza.

Ricorda: sotto l'effetto del craving il tuo modo di pensare e i tuoi comportamenti non sono uguali a quelli che hai in altri momenti della tua vita.

I pensieri



Quelli riportati sopra sono alcuni esempi di pensieri che Laura riporta. Possono sembrare apparentemente neutri, ma le decisioni associate non sono irrilevanti: dietro ad essi, infatti, puoi notare come ci sia un primo riavvicinamento al gioco.

Esistono, inoltre, altri tipi di pensieri che possono, invece, prolungare l'esperienza del craving. Solitamente, esso tende ad avere una durata breve, tuttavia può protrarsi anche per ore se è associato a pensieri disfunzionali che lo alimentano come è accaduto a Laura a cui è capitato di pensare: "Se torno prima di cena non se ne accorgerà nessuno", "Che scusa posso trovare per nascondere la ripresa del gioco?", "Come posso procurarmi

i soldi per giocare?”.

Potresti aver già intuito che, siccome esistono pensieri che prolungano la durata del craving e lo rendono più intenso, ci possono essere pensieri utili e funzionali che invece ti aiutano a ridurre il bisogno di tornare a giocare o a sopportarne il disagio associato. Esempi di questi pensieri sono: “So che posso resistere”, “So che arriva forte come un’onda, ma poi passa”, “È difficile da sopportare, ma lo voglio fare per il mio bene”, ecc.

Quali sono i pensieri più frequenti che ti capita di fare in associazione alla spinta a giocare?

Ritorna all’ultima volta in cui hai percepito la sensazione del craving e cerca di ricordare con precisione (e pazienza) i pensieri che hai avuto in quel momento:

Cosa ti sei detta? Cosa hai pensato di te e della situazione che stavi vivendo? Cosa pensavi di fare?

Indicali nella prossima scheda seguendo l’esempio di Laura e se te ne dovessero venire in mente altri nei prossimi giorni aggiungili così da favorire il riconoscimento di ciò che mette in pericolo il tuo impegno a non giocare e ciò che invece è utile per mantenere l’astensione dal gioco. È importante identificare sia i pensieri utili che quelli non utili affinché tu possa riconoscere più facilmente i campanelli di allarme e ciò che ti puoi dire per mantenere l’impegno a non giocare.

Durante il craving ho questi pensieri:	Valutazione (utile/non utile)
Non riesco a resistere	Non utile
Se tornerò prima di cena, non se ne accorgerà nessuno	Non utile
Lo voglio fare per il mio bene	Utile

Durante il craving ho questi pensieri:	Valutazione (utile/non utile)

I comportamenti

In seguito alle sensazioni sgradevoli del craving e ai pensieri associati (utili e/o disfunzionali), potresti aver sentito l'urgenza di prendere delle decisioni e agire.

Come nel caso dei pensieri, possono esserci comportamenti disfunzionali che tendono a riportarti proprio in prossimità dei luoghi e delle occasioni di gioco (uscire di casa per degli acquisti al centro commerciale dove solitamente giocavi, andare al tabacchino per pagare una bolletta o prendere dei fumetti a tuo nipote, ecc.) e comportamenti utili che ti permettono di resistere al craving come fare giardinaggio, chiamare un'amica, ecc.

Di solito cosa fai quando senti il bisogno intenso di giocare?

Pensa a ciò che realmente e concretamente fai quando senti il craving e sei da sola, quando ti capita in presenza di altre persone, quando senti il bisogno di giocare e sei a lavoro, ecc. e scrivi tutte queste azioni nella prossima scheda.

Identificare ciò che fai ti aiuterà a prendere consapevolezza di come stai reagendo al craving per riuscire, attraverso le prossime lezioni, ad attuare le strategie più efficaci per fronteggiarlo e mantenere l'impegno a non giocare.

I comportamenti di Laura quando sente il craving:

Cosa faccio quando sento il bisogno di giocare	Valutazione (utile/non utile)
Vado al centro commerciale con la scusa di fare la spesa	Non utile
Mi prendo cura dei fiori	Utile
Faccio una videochiamata a mia figlia per vedere i miei nipotini	Utile
Mi fermo nel bar con la slot a bere il caffè	Non utile

Cosa faccio quando sento il bisogno di giocare	Valutazione (utile/non utile)

In questa lezione hai potuto identificare le sensazioni che provi durante il craving, acquisire maggiore consapevolezza rispetto ai tuoi trigger e alle situazioni che scatenano più facilmente il tuo bisogno di andare a giocare, riflettere sui tuoi pensieri associati all'esperienza di craving e individuare i comportamenti che metti in atto quando senti la spinta verso il gioco.

IN SINTESI:

- Il craving è il bisogno intenso e quasi incontrollabile di tornare a giocare. Si può manifestare con sintomi fisici, psicologici, comportamentali e cognitivi.
- Il craving potrebbe far vacillare il tuo impegno a non giocare.
- Esistono degli stimoli chiamati trigger e delle situazioni ad alto rischio che potrebbero facilitare l'insorgenza del craving come ad esempio i luoghi in cui solitamente giocavi, alcuni stati emotivi negativi (ansia, tristezza, ecc.) o positivi (gioia, euforia, ecc.).
- Alcuni pensieri, che possono apparire neutri, potrebbero farti prendere delle decisioni che ti riavvicinano al gioco; mentre altri potrebbero prolungare l'esperienza del craving. Allo stesso modo ci possono essere dei pensieri che ti aiutano a mantenere l'impegno a non giocare e quindi a non cedere al craving.
- Sensazioni spiacevoli e pensieri non utili possono portarti ad agire in risposta al senso di urgenza associato al craving.



L'auto-osservazione delle tue sensazioni, dei tuoi stati d'animo, dei pensieri e dei comportamenti ti consente di riconoscere più facilmente quando ti trovi in una situazione che può mettere a rischio il tuo impegno a non giocare. Questo ti può aiutare ad agire in modo più consapevole e coerente con ciò che per te è importante, "disattivando" i comportamenti legati al gioco d'azzardo che nel tempo sono diventati automatici.

Non preoccuparti se hai trovato alcune difficoltà! Può sembrare strano, ma l'auto-osservazione e la descrizione di ciò che sentiamo, pensiamo e facciamo non è così semplice.

Per questo motivo è importante mantenere l'attenzione su di sé attraverso il monitoraggio delle emozioni e degli stati d'animo, come hai fatto al termine della scorsa lezione, e con un vero e proprio diario del craving che trovi nella prossima scheda.

Il diario del craving va compilato ogni volta che senti la spinta a giocare: prima lo fai, meglio è. Se puoi, prova a compilarlo mentre sei ancora sotto l'influsso del craving. Se invece non sei nelle condizioni di scrivere, appena ti accorgi di percepire la voglia di giocare mettiti subito in una condizione di auto-osservazione e auto-ascolto: annota mentalmente i dati che ti serviranno più tardi per compilare il diario.

Osserva cosa ti succede mentre ti sta accadendo, senza farti trascinare passivamente dall'onda: memorizza la data e l'ora, ripensa alla situazione in cui ti trovavi quando è iniziato, le sensazioni fisiche che hai provato, i pensieri che hai avuto. Assegna un punteggio da 0 a 10 all'intensità dell'esperienza: zero corrisponde a nessun desiderio, dieci alla massima esperienza di bramosia che puoi immaginare.

Distingui bene sensazioni, pensieri, emozioni da quello che hai fatto, cioè dal comportamento. Viviamo la nostra quotidianità dove pensieri, emozioni e comportamenti sono intrecciati insieme. Cerca di distinguerli l'uno dall'altro: è un compito molto difficile che richiede tanta attenzione, pazienza e costanza da parte tua. Se ti capita di andare a giocare, specifica la spesa e il tempo impiegato, oppure le eventuali vincite. Se invece sei riuscita a mantenere l'impegno a non giocare, indica cosa hai fatto in alternativa al gioco. È importante poi annotare, oltre ai pensieri e alle sensazioni provate al momento del craving, anche le emozioni che hai provato una volta che il craving è scomparso.

IL DIARIO DEL CRAVING

Come per il diario delle emozioni, anche il diario del craving è un passo importante del percorso di cambiamento che hai intrapreso. Compila il diario del craving ogni volta che senti il desiderio o il bisogno di andare a giocare.

SETTIMANA DAL _____ AL _____

CONTESTO		CRAVING			COS'HAI FATTO DOPO	EMOZIONI DOPO L'AZIONE E DOPO IL CRAVING
DATA E ORA	DOV'ERO, CON CHI, COSA STAVO FACENDO, COME MI SENTIVO	INTENSITÀ DA 0 A 10	SENSAZIONI FISICHE	PENSIERI MENTRE SENTO IL CRAVING	<p>HO GIOCATO? Se sì, a cosa, per quanto tempo, quanto denaro ho speso e quanto ne ho vinto?</p> <p>NON HO GIOCATO, MA HO...</p>	<p>COME MI SONO SENTITA DOPO AVER GIOCATO?</p> <p>COME MI SONO SENTITA DOPO AVER FATTO QUALCOSA DI DIVERSO RIUSCENDO A NON GIOCARE?</p>

LEZIONE 4

COSA FARE PER PREVENIRE E GESTIRE IL DESIDERIO DI GIOCARRE

L'autobus sta proseguendo il suo viaggio e le soste non previste sono via via sempre meno.

Hai imparato a riconoscere ciò che accade dentro e fuori di te, quali sono i passeggeri che ti fanno compagnia e quali sono quelli più spiacevoli, ma che stai imparando a tollerare.

È arrivato ora il momento di capire come poter evitare le soste indesiderate o come renderle più brevi affinché il viaggio prosegua nella direzione che ti sei impegnata ad intraprendere.

Nella lezione precedente e con il diario del craving hai potuto imparare ad ascoltarti, ampliare la consapevolezza degli automatismi associati al gioco d'azzardo, capire quali situazioni aumentano la probabilità che tu vada a giocare e quali pensieri e comportamenti sono associati al desiderio del gioco.

In questa e nella prossima lezione potrai apprendere alcune strategie alternative per affrontare gli episodi di craving in modo funzionale, per sostenere l'ondata con un disagio molto più ridotto e sentirti più padrona delle tue (sens)azioni ed emozioni.

La lezione 4 si concentrerà sui comportamenti e le attività che puoi fare per prevenire e/o gestire il craving, mentre nella lezione 5 troverai indicazioni su come pensare e avvicinarti mentalmente al bisogno di giocare.

Nelle lezioni precedenti hai letto che le motivazioni che spingono le persone al gioco d'azzardo e al gioco eccessivo sono diverse e con il procedere del manuale hai fatto più chiarezza rispetto ai motivi che spingono te a giocare.

In linea generale, comunque, le ragioni fondamentali rientrano in due categorie:

- a) scommettere permette di estraniarsi per un po' dai problemi personali;
- b) scommettere piace, è gratificante ed eccitante.

L'azzardo può quindi rispondere a esigenze personali che di per sé vanno considerate del tutto legittime: è normale che tu voglia sentirti gratificata, trascorrere piacevolmente del tempo o allontanare per un attimo i problemi. Purtroppo, però, in alcuni casi il prezzo pagato per soddisfare queste esigenze è molto elevato, con conseguenze negative a livello personale, relazionale, finanziario e nella qualità di vita.

Spesso il gioco eccessivo non si limita a consumare solo il denaro, ma anche il tuo tempo. Una casalinga, una donna in pensione o chi ha un lavoro part time generalmente ha più tempo libero da impiegare nel gioco rispetto a chi ha un'occupazione a tempo pieno. Potrebbe capitare, inoltre, di "rubare" tempo al lavoro o ad altre attività significative o importanti per andare a giocare.

Tu come trascorri le tue giornate?

Potresti anche aver notato che l'assorbimento nel gioco a volte va oltre il tempo strettamente necessario per scommettere o giocare al Gratta&Vinci. Potresti spendere parecchio tempo nel cercare di capire come poter vincere o con il continuo assillo di come nascondere ai familiari le perdite sempre maggiori, oppure come poter procurarti altro denaro per giocare o per coprire gli ammanchi.

Se hai deciso di smettere di giocare al Lotto, alle slot, al Gratta&Vinci, potresti guadagnare rapidamente del tempo a disposizione. Abbandonare il gioco d'azzardo tende a liberare energie, spazio mentale e tempo che prima erano impegnati nel gioco. Riorganizzare il tuo tempo libero, poco o tanto che sia, aiuta quindi a rispondere ad alcuni importanti bisogni personali prima in qualche modo soddisfatti (solo temporaneamente) dal gioco, a trovare gratificazioni e a riempire i vuoti che inevitabilmente si creano quando si smette di giocare.

Nelle prossime pagine ti soffermerai quindi a riflettere su quali possono essere delle

modalità alternative al gioco utili per soddisfare le giuste esigenze di gratificazione e rilassamento e a ripensare a come potresti riorganizzare il tuo tempo libero.

Che cos'è il tempo libero?

Il tempo libero è quella parte della giornata o del fine settimana in cui puoi fare quello che ti piace: guardare un film, leggere un libro, occuparti dell'orto o del giardino, uscire con gli amici o la famiglia, fare dello sport ed altro ancora. Non è la parte di giornata in cui non si lavora e nemmeno quella che coinvolge gli impegni extra lavorativi che fanno parte delle comuni responsabilità familiari come accompagnare i figli a scuola o agli allenamenti, prendersi cura della casa, fare la spesa, ecc.

È normale avere bisogno di momenti di piacere, di rilassamento e riposo: c'è chi ama le attività fisiche, chi intellettuali, chi entrambe. Ogni attività che rigenera il corpo e la mente che era stata abbandonata a causa del gioco andrebbe recuperata. Inoltre, potresti anche sperimentare modi nuovi per impegnare il tuo tempo libero, divertirti e rilassarti.

Cosa ti piaceva fare?

Come trascorrevi il tuo tempo libero prima di iniziare a giocare?

C'è qualcosa che hai sempre voluto fare, ma non ne hai avuto l'occasione?

Cosa potresti fare di diverso?

Qui sotto trovi alcuni suggerimenti e nella prossima scheda potrai indicare tutte le attività che facevi fuori dal lavoro, da sola o in compagnia; quelle che ti davano piacere, gioia e soddisfazione. Inserisci anche quelle che vorresti provare a fare e quelle che non hai mai abbandonato, ma a cui vorresti dedicare più tempo. Scrivine più che puoi, piccole o grandi che siano: avere molte attività che puoi fare per il tuo piacere ti rende di volta in volta più libera di scegliere.

Attività piacevoli

Cucinare

Leggere un libro / riviste / quotidiani

Fare una passeggiata / Fare un giro in bicicletta

Andare in palestra

Fare un corso per imparare una nuova attività (ballo, cucina, cucito, lingua straniera,..)

Fare uno sport di squadra

Ascoltare musica

Entrare in un'associazione culturale o di volontariato

Uscire con amici e amiche

Viaggiare / Fare gite fuori porta

Fare giardinaggio / Curare l'orto

Occuparsi di un animale domestico

Vedere una mostra / Visitare un museo

Andare al cinema e/o a teatro

Ascoltare musica dal vivo

Suonare o imparare a suonare uno strumento musicale

Dipingere

Cucire / Ricamare / Lavorare a maglia

Cantare in un coro

Fare fotografie

Fare cruciverba

Attività piacevoli di Laura

Giardinaggio

Curare l'orto

Leggere un libro

Uscire con le amiche

Prendere un cane (ho sempre voluto prenderlo, ma non l'ho mai fatto)

Le mie attività piacevoli

Ora che hai individuato ciò che ti piacerebbe fare puoi passare al prossimo step, ovvero riorganizzare il tuo tempo libero. Prima però, è importante riuscire a collocarlo correttamente nell'arco della giornata e della settimana.

Osserva l'esempio nella prossima scheda: è una giornata tipo di Laura. Ha iniziato compilando prima la parte relativa alle attività fisse come la preparazione dei pasti per poi inserire le attività piacevoli come il giardinaggio, il relativo acquisto del materiale e il tempo speso per coltivare nuovi hobby.

La giornata di Laura: lunedì

7,15	Sveglia, preparazione delle colazione, igiene personale
8.30	Sistemare casa
9.00	Fare la spesa
10.30	Trovarsi con un'amica
11.30	Preparare il pranzo
13.00	Pranzo e lavare i piatti
14.00	Divano con mio marito per piccola pausa
15.30	Mi informo sugli orari del canile
16.00	Vivaio per acquistare concime
17.00	Giardinaggio
18.30	Preparare la cena
19.15	Cena
20.00	Chiamo i miei figli
21.00	Guardare un film con mio marito
23.00	Vado a letto

Puoi usare la prossima scheda e iniziare a programmare le tue giornate un po' alla volta. Puoi iniziare compilando la scheda giornaliera, per poi preparare le schede di tutti i giorni della settimana o compilando la scheda settimanale che trovi più sotto; procedi nel modo più semplice per te.

La mia giornata: _____	
7.00	
8.00	
9.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	
20.00	
21.00	
22.00	
23.00	

PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

ORA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7.00-8.00							
8.00-9.00							
9.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							
14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00							
19.00-20.00							
20.00-21.00							
21.00-22.00							
22.00-23.00							
23.00-24.00							

Un suggerimento è quello di indicare nella scheda le attività fisse (ore lavorative, impegni familiari, visite, pause per i pasti, ecc.) così da poter poi visualizzare in modo chiaro i tempi vuoti. Osservali con calma e ipotizza proprio per quei tempi le attività piacevoli che vorresti fare, prendendo spunto da quelle indicate nella scheda precedente.

Ricorda: organizzati in modo da rispettare i tempi (non scegliere un'attività per cui hai bisogno di più di un'ora se sai di avere a disposizione 60 minuti esatti) e scegli attività in linea con le tue disponibilità economiche.

Riempire i tempi vuoti in modo soddisfacente è importante perché ti aiuta a prevenire la comparsa del craving: l'eccesso di tempo libero e la noia sono infatti due pericolosi fattori di rischio di ricaduta. Pianificare la giornata e tenerti occupata ti aiuterà a non avere tempi morti, che potrebbero portarti a pensare al gioco.

Organizzati la settimana in modo tale da fare ogni giorno (o quasi) almeno un'attività piacevole che ti dia serenità.

Tra le attività utili per fronteggiare il craving, inoltre, ci sono alcune tecniche di rilassamento, ovvero esercizi che aiutano ad allentare la tensione fisica e ad alleggerire la mente. Nel portale Indipendo trovi una scheda informativa dettagliata sulle tecniche di rilassamento; nello specifico verrà descritta la Mindfulness e verranno presentati alcuni esercizi che ti guideranno nella sua applicazione.

In questa lezione hai appreso quanto sia importante coltivare attività piacevoli, alternative al gioco, che possono darti gratificazione o ridurre la tensione. Inoltre, organizzare il tempo della tua giornata ti aiuta ad evitare i momenti di noia e di vuoto in cui potrebbe presentarsi il craving.

Inizialmente organizzare la tua settimana così nel dettaglio potrebbe risultare macchinoso, ma ricorda: trovare strategie alternative facilita il mantenimento dell'impegno a non giocare. Inoltre, esercitandoti di settimana in settimana, diverrà più naturale stabilire cosa fare ogni giorno.

IN SINTESI:

- Il gioco d'azzardo potrebbe rispondere ad esigenze personali come la ricerca di gratificazione, di svago o di estraniamento dai problemi; quando diventa eccessivo/problematico deve essere sospeso.
- Individuare attività alternative al gioco d'azzardo ti consente di soddisfare i tuoi bisogni emotivi e psicologici in modi sani e in linea con i tuoi valori.
- Programmare le tue giornate e la tua settimana ti aiuta a pianificare il tempo in modo soddisfacente e anche a non avere tempi vuoti così da prevenire il craving.



Prosegui con la compilazione del diario del craving e delle emozioni e prova a notare come cambiano i tuoi stati d'animo nelle diverse giornate.

Nel corso della settimana, ci sono giornate piene di impegni ed altre più leggere, le vivi diversamente?

Come ti senti a contatto con la noia? Ha un'influenza sulla tua voglia di andare a giocare?

L'intensità del craving cambia nelle giornate con più attività piacevoli o stimolanti per te?

IL DIARIO DEL CRAVING

Come per il diario delle emozioni, anche il diario del craving è un passo importante del percorso di cambiamento che hai intrapreso. Compila il diario del craving ogni volta che senti il desiderio o il bisogno di andare a giocare.

SETTIMANA DAL _____ AL _____

CONTESTO		CRAVING			COS'HAI FATTO DOPO	EMOZIONI DOPO L'AZIONE E DOPO IL CRAVING
DATA E ORA	DOV'ERO, CON CHI, COSA STAVO FACENDO, COME MI SENTIVO	INTENSITÀ DA 0 A 10	SENSAZIONI FISICHE	PENSIERI MENTRE SENTO IL CRAVING	<p>HO GIOCATO? Se sì, a cosa, per quanto tempo, quanto denaro ho speso e quanto ne ho vinto?</p> <p>NON HO GIOCATO, MA HO...</p>	<p>COME MI SONO SENTITA DOPO AVER GIOCATO?</p> <p>COME MI SONO SENTITA DOPO AVER FATTO QUALCOSA DI DIVERSO RIUSCENDO A NON GIOCARE?</p>

LEZIONE 5

COME PENSARE PER PREVENIRE E GESTIRE IL DESIDERIO DI GIOCARE

Il tuo autobus è ancora in viaggio.

Vedi attorno a te i passeggeri che condividono il tuo percorso, ora li conosci meglio: sai quando quello più ansioso si fa sentire, riesci a capire quando quello preoccupato per tutte le cose che deve fare vorrebbe aumentare la velocità dell'autobus e riconosci quelli più annoiati perché propongono molte soste. Alcuni di loro sono scesi alla fermata precedente, quando hai programmato meglio il tragitto della tua vita.

Ora potrai imparare a conoscere altri passeggeri, quelli più silenziosi, ovvero i pensieri che occupano la tua mente, la tua vita e il tuo autobus per imparare a lasciare spazio a quelli più piacevoli, ma anche ad accettare quelli fastidiosi, magari riuscendo a rendere la loro presenza più sostenibile.

Nelle lezioni precedenti hai imparato cos'è il craving e come poterlo gestire individuando alcuni comportamenti che puoi mettere in atto per sostenere con minor disagio e ridurre nel tempo le sgradevoli sensazioni associate al craving. Inoltre, hai appreso che esistono alcune trappole mentali e logiche tipiche di chi gioca d'azzardo e i pensieri permissivi che puoi avere.

A partire dai pensieri individuati nelle lezioni precedenti, all'interno di questo capitolo potrai apprendere come poterli mettere in discussione per mantenere l'impegno a non giocare. Questo processo avviene in tre fasi:

1. Riconoscere i pensieri disfunzionali (negativi, permissivi, dannosi)
2. Metterli in discussione, valutando se essi ci aiutano a perseguire i nostri obiettivi di benessere e i nostri valori
3. Formulare pensieri alternativi più funzionali

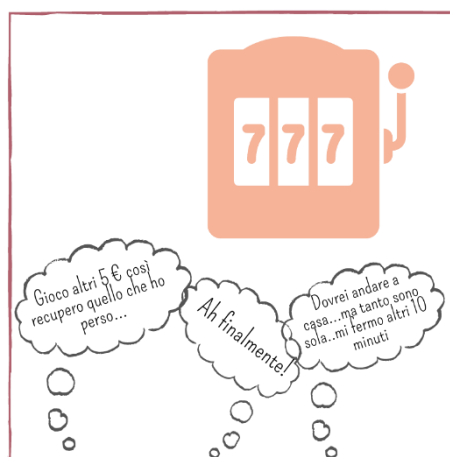
Prima di tutto, però, è importante fare una premessa su come si formulano i pensieri erronei in generale e rispetto al gioco d'azzardo in particolare.

Come formuliamo i pensieri erronei

Il flusso di pensieri e idee che puoi avere nella mente e ciò che dici a te stessa in moltissime occasioni della vita quotidiana viene anche chiamato dialogo interiore. Esistono alcuni pensieri che abitano la tua mente legati alle esperienze di gioco, ovvero il dialogo interno prima, durante e dopo aver acquistato il Gratta&Vinci, essere andata alla sala bingo o aver giocato alla slot.



I pensieri di Laura prima del gioco



I pensieri di Laura durante il gioco



I pensieri di Laura dopo aver giocato

Come hai visto nella vignetta, i pensieri che precedono il gioco spesso ti forniscono dei "buoni motivi" per giocare: ti convincono della necessità di giocare e possono farti

pensare di essere vicina ad una vincita.

I pensieri che potresti avere durante il gioco, invece, tendono a farti rimanere in quella situazione e giocare più di quanto avresti mai pensato.

Infine, il tuo dialogo interno mentre rientri a casa, dopo aver giocato, si concentra su ciò che è accaduto e sui motivi per cui non è andata come pensavi, incrementando il disagio, lo stress, il senso di colpa e la bassa autostima.

Avrai di certo notato che questi pensieri sembrano automatici e alcune volte ti potrà sembrare di non aver pensato a nulla prima di giocare proprio perché sono pensieri molto rapidi, come se fosse attivo un pilota automatico nella tua mente. Imparare a riconoscere i tuoi pensieri associati al gioco d'azzardo e ad individuare quando si è attivato il pilota automatico favorirà la consapevolezza sui meccanismi mentali che andranno poi messi in discussione.

1. Riconoscere i pensieri disfunzionali

Nel corso della lettura di questo manuale, hai potuto apprendere la relazione esistente tra pensieri, emozioni e comportamenti. Puoi considerare i pensieri come degli indizi per comprendere i tuoi stati d'animo e ciò che fai.

Imparare a riconoscere i pensieri è il primo passo per riuscire a modificarli e di conseguenza cambiare il tuo stato d'animo.

Per identificare i pensieri automatici associati al desiderio di andare a giocare nota ciò che ti passa per la mente in quei momenti, quando provi una sensazione intensa o quando reagisci con forza a qualche evento.

Esistono dei pensieri tipici che caratterizzano chi gioca d'azzardo, associati ad una visione distorta della realtà, della sorte e delle proprie abilità. Molte persone infatti hanno la convinzione che l'esperienza e l'esercizio al gioco possano aiutarle a scoprire e far tesoro di strategie personali per controllare e aumentare le probabilità di vittoria; come hai già letto all'inizio di questo manuale il gioco d'azzardo dipende dalla sorte e non dalle proprie abilità.

Di seguito trovi alcuni pensieri ricorrenti in chi gioca d'azzardo, ti è capitato di averne di simili?

“Se scelgo un pacco nuovo di Gratta &vinci ho più probabilità di trovare dei premi rispetto a pacchi già aperti”

“Giocare mi riduce lo stress”

“Se continuo a giocare prima o poi finirò di perdere e inizierò a vincere”

“Sento che oggi è la mia giornata fortunata”

“Voglio giocare perché se da domani smetto potrebbe essere l'ultima volta, e allora non ho niente da perdere”

“Mi dico che se gioco posso vincere, ma ho pochi soldi; però potrei tentare la fortuna per vincerne un po'”

“Dato che oggi è stata una giornata difficile posso regalarmi una coccola e andare alla sala Bingo”

“Vado solo a bere un caffè, tanto riesco a resistere e non giocare”

Inoltre esistono pensieri legati a ciò che pensi di te e degli altri che possono scatenare il tuo desiderio di andare a giocare.

Eccone alcuni esempi, ti rivedi in qualcuno di essi?

“Non valgo niente”

“Nessuno mi vuole bene”

“Sono sempre sola”

“Gli altri non mi capiscono”

“Gli altri sono stati fortunati e hanno avuto una vita facile”

“Ormai sono irrecuperabile”

Laura è riuscita a identificare i pensieri più frequenti che la avvicinavano a situazioni per lei rischiose. Nella tabella sottostante trovi alcuni suoi esempi.

Pensieri di Laura associati al gioco	Pensieri di Laura su di sé e sugli altri
"Vado a trovare Jimmy al bar, di martedì la slot paga sempre"	"Mi annoio sempre a casa, sono sempre sola"
"Oggi è un giorno fortunato, è il compleanno di mio nipote, vado a giocare"	"Nessuno può capire come sto"

Ora prova a ritornare all'ultima volta che hai percepito la forte sensazione di craving e chiediti:

"Cosa mi passava per la mente prima di sentirmi così?"

"Cosa mi sono detta?"

"Cosa ho pensato di me e di ciò che stavo vivendo?"

Inserisci nella tabella i pensieri associati a questa esperienza.

I miei pensieri associati al gioco	I pensieri su di me e sugli altri

2. Mettere in discussione i pensieri disfunzionali

Mettere in discussione i pensieri che hai significa verificare le prove che li sostengono, valutare se sono utili e se ti fanno star bene o se, al contrario, generano emozioni spiacevoli e favoriscono la messa in atto di comportamenti dannosi per il tuo benessere.

Per aiutarti nella messa in discussione dei pensieri disfunzionali associati al gioco e a ciò che pensi di te, dopo averli identificati, per prima cosa puoi chiederti:

Quanto questo pensiero o questo mio modo di pensare è coerente con i miei valori e con ciò che per me è importante?

In secondo luogo, nel caso dei pensieri distorti specifici sul gioco d'azzardo e sulla sorte puoi chiederti:

È davvero così?
Quali possono essere le spiegazioni alternative?
Quali possono essere le conseguenze?
Qual è l'esito più realistico? Cosa dice la mia esperienza? Perché stavolta dovrebbe andare diversamente?

Infine, rispetto a ciò che pensi di te e degli altri, potresti provare a domandarti:

Quali sono le prove concrete che sostengono quest'idea? E quali sono, invece, quelle che la smentiscono?
Qual è la cosa peggiore che potrebbe capitare? E quella migliore?

Laura, ad esempio, andando al mercato ha pensato di fermarsi per bere un caffè al bar da Jimmy, dove solitamente giocava alla Slot così da avere un po' di compagnia nell'attesa di rientrare a casa per il pranzo. Si è detta: "Sono sempre a casa da sola, stare da Jimmy mi fa star bene" .

Dopo aver notato il suo pensiero automatico, si è chiesta:

Pensiero da mettere in discussione: "Sono sempre a casa da sola, stare da Jimmy mi fa star bene"	
Domande che mi faccio	Cosa mi rispondo
Cosa dice la mia esperienza?	Da Jimmy alla fine gioco sempre
Qual è la cosa peggiore che potrebbe capitare?	Perdere centinaia di euro, litigare con mio marito perché torno a casa tardi

Ora, prendendo spunto dall'esempio riportato di Laura e a partire dalla tua esperienza, prova a compilare le prossime tabelle inserendo i tuoi pensieri automatici più tipici e frequenti e provando a metterli in discussione sulla base delle domande guida che hai letto sopra.

Ricorda: quando un pensiero appare molto totalizzante o generalizzato oppure sembra predire il futuro in modo catastrofico (contiene ad esempio le parole "sempre", "mai", "tutto", "niente", ecc.) oppure scatena emozioni o sensazioni molto intense, molto probabilmente esso è disfunzionale e per questo va messo in discussione!

Pensiero da mettere in discussione:

Domande che mi faccio

Cosa mi rispondo

Pensiero da mettere in discussione:

Domande che mi faccio

Cosa mi rispondo

Pensiero da mettere in discussione:

Domande che mi faccio

Cosa mi rispondo

Porsi domande come quelle che hai letto prima per mettere in discussione i pensieri automatici disfunzionali consente di raccogliere informazioni e valutazioni che arricchiscono l'interpretazione che dai agli eventi, alle sensazioni o ai ricordi. Riuscire a prendere consapevolezza della lente distorta con cui guardi te stessa, il mondo e il gioco ti può aiutare a costruire un pensiero alternativo più funzionale.

3. Formulare pensieri alternativi più funzionali

Creare un nuovo dialogo interno, costituito da pensieri più funzionali ti permette di sviluppare una visione nuova, un'ottica diversa, più utile e costruttiva di te, degli altri e del gioco. Un nuovo modo di pensare ti consentirà di agire e di vivere secondo quei valori importanti che hai indicato all'inizio di questo manuale.

I pensieri alternativi più equilibrati non sono semplicemente dei pensieri positivi; riflettono piuttosto un modo nuovo di vedere una situazione. Questa modalità si basa sulle prove disponibili e la messa in discussione di pensieri più disfunzionali.

Di seguito trovi alcuni esempi, tratti dalla storia di Laura, che possono aiutarti nel comprendere questo processo nella sua globalità. Per procedere alla compilazione delle prossime schede, riprendi i pensieri che hai indicato negli esercizi precedenti e prova a trasformarli in modo più funzionale ed equilibrato così che siano coerenti con i tuoi valori e l'impegno a non giocare.

ATTENZIONE! È importante che i pensieri funzionali siano credibili per te e non devono essere formulati in modo "estremo", ad esempio Laura ha imparato a non dire: "Non andrò mai più da Jimmy" in quanto sa che è molto difficile non frequentarlo, essendo uno dei pochi bar del paese.

Pensiero disfunzionale sul gioco	Pensiero funzionale sul gioco
"Vado a trovare Jimmy al bar, di martedì la slot paga sempre"	"La slot non ha giorni in cui paga, ma tutto dipende dal caso" "Quando sono da Jimmy rischio di ricadere ed è meglio se per un po' non ci vado"
"Oggi è un giorno fortunato, è il compleanno di mio nipote, vado a giocare"	"La vincita non è associata a giorni più o meno fortunati" "Oggi è il compleanno di mio nipote, mi organizzo per andare a trovarlo"
Ed ora continua tu...	

Pensiero disfunzionale su di me e sugli altri	Pensiero funzionale su di me e sugli altri
"Mi annoio sempre a casa, sono sempre sola"	"Preferirei non essere così spesso a casa da sola, ma ci sono molte cose che posso fare"
"Nessuno può capire come sto"	"Ho delle amiche su cui so di poter contare anche se non sono nella mia situazione"
Ed ora continua tu...	

Ora che hai formulato pensieri più equilibrati, potresti aver notato come essi abbiano delle conseguenze su come ti senti e su come ti comporti: pensieri funzionali generano stati d'animo maggiormente tollerabili e minor disagio. Inoltre ti aiutano ad agire in modo meno impulsivo e in linea con ciò che per te è importante.

In questa lezione hai sviluppato più consapevolezza sui tuoi pensieri ed hai appreso come poter modificare quelli disfunzionali associati al gioco, al craving, a te e agli altri. La messa in discussione dei pensieri può risultare difficile: non ti preoccupare, con allenamento e pratica svilupperai un'abitudine di pensiero diversa.

IN SINTESI:

- Esistono alcune trappole mentali e modi di pensare erronei che ti potrebbero riavvicinare al gioco. Questi si distinguono in pensieri disfunzionali associati ad una visione distorta del gioco d'azzardo, pensieri negativi su di te e gli altri e pensieri permissivi che ti avvicinano alle situazioni di gioco.
- I pensieri erronei si possono riconoscere dalla presenza di termini e significati estremi e catastrofici.
- Una volta identificati i pensieri erronei, questi vanno messi in discussione. Puoi iniziare a chiederti se esistono delle prove concrete che li disconfermano e quali invece li sostengono.
- Dopo aver messo in discussione i pensieri erronei puoi sviluppare pensieri funzionali più equilibrati. Non sono pensieri positivi, ma riflettono un modo nuovo e più realistico di vedere una certa situazione.
- Mettere in discussione i pensieri erronei e formularne di alternativi ti aiuta a mantenere il tuo impegno a non giocare e a sentirti meglio.



La prossima scheda ti aiuterà proprio in questo esercizio: compilala indicando il pensiero automatico che hai avuto e l'emozione associata ad esso, ciò che ti sei chiesta e risposta per metterlo in discussione, quale pensiero alternativo è emerso e come ti sei sentita dopo averlo formulato.

IL DIARIO DELLE EMOZIONI E DEI PENSIERI

Quando senti il bisogno di andare a giocare oppure quando provi un'emozione intensa o ancora quando ti viene in mente il gioco, compila il diario delle emozioni indicando il pensiero automatico che fai, l'emozione provata e quanto è intensa, ciò che ti chiedi e ti dici per mettere in discussione il pensiero, quale pensiero alternativo formuli e come ti senti dopo.

CONTESTO	PENSIERO AUTOMATICO DISFUNZIONALE	EMOZIONE	MESSA IN DISCUSSIONE	PENSIERO ALTERNATIVO FUNZIONALE	EMOZIONE
Cosa è accaduto, che giorno era, cosa stavo facendo, con chi ero, ...	Cosa ho pensato?	Come mi sono sentita? Quando intensa era l'emozione da 1 a 10?	Cosa mi sono chiesta e cosa mi dico per mettere in discussione il pensiero automatico?	Qual è il nuovo pensiero che ho formulato?	Come mi sono sentita dopo aver formulato il pensiero alternativo? Quanto era intensa l'emozione da 1 a 10?

LEZIONE 6

LA GESTIONE ECONOMICA

L'autobus della tua vita sta proseguendo il suo viaggio.

Ti senti più padrona delle scelte fatte lungo il tragitto e, nonostante la presenza di passeggeri indesiderati, riesci a trarre piacere dalla compagnia di quelli più piacevoli.

Può capitare, però, che lungo la strada ci siano degli imprevisti: lavori in corso, una ruota bucata, code per il traffico.

Se hai riflettuto prima di partire sui possibili imprevisti che avresti potuto trovare lungo il tragitto, è probabile che tu ti sia equipaggiata con una ruota di scorta o un navigatore che ti possa indicare le strade alternative senza traffico. In caso contrario, potresti cogliere la possibilità di fermarti alla prossima area di servizio per acquistare ciò che ti può alleggerire da eventuali ostacoli altrimenti ti dovrai fermare per un tempo molto più lungo.

Questa lezione è dedicata a rafforzare le tue capacità di buona gestione del denaro. I suggerimenti che troverai nelle prossime pagine hanno un importante valore terapeutico: ti aiuteranno non solo a gestire in modo diverso il denaro, ma anche a modificare i pensieri e i comportamenti associati alla gestione economica. Come nelle lezioni precedenti troverai delle schede di lavoro nelle prossime pagine.

Ricorda: in casi particolarmente complicati sul piano finanziario puoi richiedere una consulenza fiscale e/o legale.

Un coinvolgimento eccessivo nel gioco d'azzardo può comportare la presenza di debiti o più di frequente l'incapacità di mettere da parte del denaro che porta a non riuscire ad affrontare spese impreviste (dentista, riparazione dell'auto, controllo caldaia, gita scolastica dei figli, ...).

I problemi economici sono fonte di preoccupazione sia da parte di chi gioca sia dei familiari e spesso rappresentano una delle principali motivazioni per cui viene richiesto un

aiuto. Uno degli interventi da attivare è quindi la messa in sicurezza del patrimonio e del reddito personale e familiare; questo perché:

- il trattamento può essere affrontato con maggiore serenità una volta che il patrimonio e il reddito sono difesi;
- chi gioca e richiede un trattamento potrebbe essere in una fase in cui le perdite sono rilevanti e incalzanti;
- il patrimonio e il reddito sono continuamente in pericolo anche durante le prime fasi del trattamento perché la ricaduta, anche se temporanea, non è rara;
- i familiari diventano sempre più sensibili e insofferenti alle perdite di denaro: alla fine anche perdere una somma modesta potrebbe farli sentire traditi una volta di troppo e portarli a decisioni più drastiche.

Il primo passo per impostare una gestione economica diversa è quello di individuare una persona a te vicina e fidata (un'amica, un familiare, il datore di lavoro) che possa aiutarti a proteggere il tuo patrimonio e a organizzare una buona amministrazione del denaro.

Ora prova a riflettere sulla tua attuale gestione del denaro e su cosa esso significa per te. Laura, ad esempio, ha deciso di farsi aiutare da una cugina a cui è molto legata e che abita nel suo stesso paese.

Per Laura il denaro è strettamente associato al marito, in quanto casalinga dalla nascita del primo figlio. Il marito si occupa di sostenere economicamente tutte le spese, ma è Laura a occuparsi a livello pratico dei pagamenti: va in posta a pagare le utenze, va a fare la spesa, va a prendere i regali per i nipotini, ecc.

Laura non ha mai contratto debiti dovuti al gioco d'azzardo, ma si è trovata in difficoltà quando ha dovuto sostituire l'auto perché aveva usato tutti i risparmi di famiglia.

Prova a compilare la tabella basandoti sull'esempio che hai appena letto riferito a Laura.

PER ME IL DENARO È...	
Chi gestisce il mio denaro	
Qual è la gestione delle entrate? Spendo tutto il denaro o riesco a risparmiare? Ho bisogno dell'aiuto economico di qualcuno? ...	
Qual è la situazione finanziaria? Ci sono debiti? Ci sono finanziamenti, rate, mutui, ecc.?	

Di seguito troverai dei suggerimenti sui comportamenti che puoi mettere in atto per cambiare il tuo modo di gestire il denaro: valutali pensando alla tua situazione e indica nelle rispettive colonne quelli che ritieni concretamente realizzabili e quelli in cui, invece, esiste una reale impossibilità a metterli in pratica, specificando il perché. Se dovessi già averne attuati alcuni o te ne venissero in mente di diversi, aggiungili nella tabella.

Comportamenti	Attuabili	Non attuabili perché...
Restituire le carte di credito, il libretto degli assegni, il bancomat		
Abbassare il tetto di prelievo giornaliero del bancomat		
Andare in Banca con un familiare per chiedere consigli su un'organizzazione più sicura e protettiva del conto		
Portare con me solo il denaro sufficiente per le spese personali previste per la giornata		
Cointestare il conto corrente bancario e utilizzare la doppia firma per le operazioni		
Conferire delega alla firma alla mia persona di fiducia		
Non intascare denaro contante o assegni a mio nome		
Concordare con una persona di fiducia il pagamento delle bollette o farle addebitare sul conto corrente		
Utilizzare una carta ricaricabile al posto del bancomat		
Autoesclusione dal casinò		
Chiedere ad amici e parenti di non prestarmi denaro, avvertendoli del problema		
Non avere denaro contante con me e fare gli acquisti solo in presenza di persone di fiducia		

Le limitazioni di accesso al denaro vanno mantenute per un tempo sufficientemente lungo, ma variabile secondo le diverse situazioni. Se il gioco viene cessato immediatamente e non c'è una storia di ricadute, la limitazione potrebbe protrarsi per alcuni mesi. Se vi sono difficoltà nell'astenersi dal gioco, le limitazioni vanno esercitate in modo più duraturo. In ogni caso, il ritorno ad una gestione autonoma del denaro dovrebbe essere sempre concordato con la persona di supporto e ottenuto in modo progressivo, un passo alla volta, verificando il mantenimento dell'astensione dal gioco. Potresti vivere queste limitazioni come fonte di umiliazione e frustrazione, ma tieni a mente che sono di aiuto per il tuo obiettivo: mantenere l'impegno a non giocare.

Il rientro finanziario

In questa sezione troverai delle schede che ti aiuteranno ad organizzare in modo razionale il tuo bilancio personale e/o familiare, ad annotare con precisione l'ammontare delle tue entrate e uscite mensili e a gestire i tuoi soldi in modo più funzionale. Sulla base di questo lavoro potrai successivamente programmare il rientro dei debiti che potresti aver accumulato durante il periodo di gioco eccessivo.

Una prima informazione da tenere a mente è la differenza tra reddito e patrimonio: il *reddito* è il guadagno mensile ottenuto attraverso il lavoro, la pensione, una rendita, eccetera. Il *patrimonio* è ciò che si possiede, la nostra ricchezza, piccola o grande, costituita dalla casa, eventuali terreni, risparmi, oggetti di valore, titoli e azioni, e così via.

Di seguito troverai due schede, in base al tipo di lavoro che fai (dipendente/pensionato o artigiano/libero professionista): compila la scheda che ti riguarda e scrivi tutte le tue fonti di reddito mensili (stipendio, lavori extra, mance,...).

bolletta da 50,00€ bimestrale, indica 25,00€ al mese). Ricorda anche che alcune bollette variano grandemente nel corso dell'anno. Il consumo di gas ed elettricità, ad esempio, è molto diverso in inverno rispetto all'estate. In questo caso la media va calcolata sulle spese annue. Prendi le bollette relative all'ultimo anno e fai la somma di quanto hai speso, poi dividi per 12 e avrai la media mensile. È necessario che le spese periodiche, come le bollette o l'assicurazione dell'auto, vengano affrontate accantonando ogni mese la somma media mensile necessaria. In caso contrario nel mese in cui hai una scadenza potrebbe essere difficile poter trovare la cifra necessaria per il pagamento in una unica soluzione, oppure si dovranno tagliare altri costi e ridurre così la qualità di vita. Osserva le singole voci di spesa e valuta la possibilità che alcune di queste possano venir ridotte o eliminate in caso di necessità. Il lavoro di ricostruzione delle spese è complicato e va condotto annotando regolarmente ogni giorno quanto si è speso e perché, anche per cifre molto piccole come quelle usate per bere un caffè al bar o acquistare il pane. Di solito sono necessari almeno due-tre mesi per avere un quadro attendibile delle spese. È necessario del tempo anche per ricostruire alcune uscite periodiche annuali o semestrali che in un primo momento possono sfuggire (es. abbonamento TV, rate assicurazioni, manutenzione periodica della caldaia, eccetera).

Se questo esercizio ti sembra complicato, non ti allarmare. Come per le schede delle lezioni precedenti, è importante continuare nella compilazione poiché solo con un po' di pratica ti riuscirà in modo più naturale. Se, invece, ti senti rassicurata dall'aiuto di qualcuno, puoi chiedere supporto alla persona di fiducia che hai individuato dopo aver letto le prime pagine di questa lezione.

Prospetto delle uscite mensili

Voce di spesa	Quanto spendo	Posso spendere meno?
Generi alimentari e spese per la casa (detersivi, biancheria,..)		
Spese per animali domestici (alimenti, veterinario, vaccinazioni,..)		
Pasti fuori casa		
Bollo, assicurazione e manutenzione auto/moto		
Spese carburante per l'auto/moto		
Abbigliamento		
Spese per mezzi pubblici		
Giornali, riviste		
Palestra, sport		
Parrucchiere/barbiere/estetista		
Spese mediche, dentistiche (compresi i farmaci)		
Sigarette, spese bar		
Affitto, spese condominiali		
Bollette		
Mutuo bancario		
Altre rate		
Totale uscite mensili	€	

Una volta che hai inserito tutte le voci di spesa e calcolato il totale di ogni categoria, prova a riflettere se qualcuna di esse può essere ridotta. Ad esempio Laura si è resa conto di spendere una cifra molto alta per parrucchiere/estetista; ha, quindi, deciso di recarsi in un centro estetico più economico e di investire il denaro per l'accudimento di un animale.

È arrivato ora il momento di verificare se il tuo bilancio mensile è positivo o negativo, ovvero se le entrate coprono o meno le uscite. Ricorda che il bilancio è attendibile solo se la media delle spese periodiche è stata spalmata in modo omogeneo per tutti i mesi.

Bilancio dell'attuale situazione finanziaria

Entrate nette mensili	€
Totale spese mensili	€
Entrate – Spese = Bilancio	€

Valutiamo il risultato del tuo bilancio; tre sono gli esiti possibili:

1. il bilancio è in rosso (le spese superano le entrate);
2. il bilancio è in pareggio;
3. il bilancio è in attivo (le entrate superano le spese).

Cosa fare?

1. *Il bilancio è in rosso.* Indipendentemente dal gioco, c'è un problema di gestione del denaro.

Di fronte ad un bilancio in rosso, due sono le soluzioni:

- a) incrementare le entrate;
- b) ridurre le spese. In quest'ultimo caso fai riferimento alla tabella delle uscite mensili e prova ad individuare le spese inevitabili e quelle evitabili o riducibili. Continua a riorganizzare il bilancio finché i conti non tornano.

2. *Il bilancio è in pareggio.* Nonostante il risultato sembri appropriato, in realtà questa è una situazione insoddisfacente sul piano finanziario. Infatti, il bilancio in pareggio impedisce di far fronte a spese impreviste o nuovi acquisti, a sostituzioni di beni vecchi o deteriorati. Inoltre non c'è spazio né per eventuali pagamenti di debiti, né per spese personali particolari (una vacanza, un regalo,...). Ogni bilancio, quindi, deve tendere a garantire una certa quota di risparmio.
3. *Il bilancio è in attivo.* Bene! Esiste un risparmio e ora va valutato se sia appropriato o insufficiente; nel secondo caso vanno ridotte le spese in modo proporzionale. Il risparmio ottenuto non deve essere devoluto interamente al pagamento dei debiti, ma va ulteriormente suddiviso in almeno tre voci:
- a) Accantonamento per spese impreviste: una quota del risparmio va conservata per poter affrontare le spese impreviste (sostituzione o riparazione elettrodomestici, meccanico auto, manutenzione casa, dentista,...). Pur essendo impreviste, tali spese ricorrono infatti con una certa frequenza;
 - b) Risparmio per spese personali (cena con amici, vacanza, regali,...). Sono spese occasionali che anche chi ha un problema di gioco eccessivo e si sta impegnando nel modificare la sua situazione ha il diritto di fare, nel rispetto della situazione economica esistente. Generalmente il risparmio per spese personali è rappresentato da una piccola somma.
 - c) Quota per il pagamento dei debiti. Nel caso siano presenti debiti, il rimborso va rateizzato in modo sostenibile. Se la cifra è insufficiente, il bilancio va riorganizzato aumentando le entrate o riducendo ulteriormente le spese, mantenendo tuttavia le tre quote differenziate dell'avanzo (accantonamento, risparmio per spese personali, quota per il pagamento dei debiti).

Capita di frequente che chi gioca non abbia una chiara visione della propria situazione debitoria: la prossima scheda ti aiuterà a quantificare con precisione i debiti accumulati e a programmarne il pagamento mensile.

Inserisci tutti i tuoi creditori, tra cui anche i mutui, le rate di acquisto di beni e i prestiti, quanto devi rimborsare a ognuno complessivamente e quanto intendi pagare mensilmente per estinguere il debito. Alcune volte è necessario parecchio tempo per

riorganizzare il quadro debitorio complessivo, ad esempio quando vi sono molte persone alle quali era stato richiesto denaro. Aggiorna la scheda ogni volta che ti viene in mente un creditore che era stato dimenticato: l'esperienza ha dimostrato che in alcuni casi non è facile ricordare fin da subito tutti i creditori e le cifre ancora da pagare. Compila la scheda con un elenco scritto e prenditi del tempo per ricostruire con pazienza tutta la situazione debitoria.

Ci sono due modi per affrontare il pagamento dei debiti:

- a) pagare a tutti i creditori una certa cifra ogni mese;
- b) pagare prima alcuni creditori e successivamente altri.

La scelta tra i due metodi dipende da caso a caso. Una volta stilato l'elenco dei creditori, può essere necessario assegnare delle priorità di pagamento ed organizzare le quote mensili. Resta comunque valido il principio secondo cui il pagamento dei debiti deve essere compatibile con la tua sopravvivenza finanziaria e quella della tua famiglia.

Se hai dei dubbi consulta un commercialista o un avvocato.

Ricorda: potresti non considerare i familiari come dei creditori veri e propri, ma questo atteggiamento non è corretto e il problema va affrontato direttamente con il familiare stesso.

Scheda del piano di rientro finanziario

CREDITORE	DEBITO COMPLESSIVO	SOMMA GIÀ RESTITUITA	SOMMA DEBITO RIMANENTE	PAGAMENTO MENSILE STABILITO
TOTALE DEBITI DA PAGARE			€	
TOTALE DEI PAGAMENTI MENSILI				€

Ancora un'importante raccomandazione finale: in casi di particolari difficoltà, complessità e gravità, oppure quando hai dubbi o non sai quale soluzione attuare, è spesso indispensabile l'aiuto di un legale o di un consulente fiscale. L'aiuto di un professionista è necessario anche per cercare di mettere al sicuro il patrimonio di famiglia, affinché non venga fatto pignorare. Solo garantendo la tua vita e la tua sopravvivenza economica ti sarà possibile affrontare il pagamento dei debiti.

IN SINTESI:

- I problemi economici nei casi di eccessivo coinvolgimento nel gioco d'azzardo sono frequenti e diventano fonte di grande preoccupazione sia per chi gioca sia per i familiari.
- La messa in sicurezza del patrimonio e del reddito personale e familiare è un intervento necessario. Per questo è importante che rifletti ed identifichi le strategie attuabili per il tuo specifico caso finalizzate a questo scopo (es. consegna del bancomat, ecc.)
- Puoi individuare una persona di fiducia che ti può affiancare ed aiutare nella gestione economica.
- Mettere per iscritto in modo preciso e dettagliato le entrate e le uscite mensili ti permette di riflettere sulle spese necessarie e su quelle superflue o riducibili.
- I risparmi che hai o che riuscirai ad avere possono essere suddivisi in tre categorie: quota per il saldo dei debiti (se presenti), quota di accantonamento per spese impreviste e quota per le spese personali.

LEZIONE 7

MANTENERE L'IMPEGNO A NON GIOCARE

Sei in viaggio, ti conosci meglio e sei più consapevole di come guidi l'autobus della tua vita.

Inizialmente hai scelto quali sono i valori che ti indicheranno la direzione.

Hai imparato a conoscere chi condivide il viaggio insieme a te: pensieri, emozioni, preoccupazioni, stati d'animo, ... Qualche passeggero indesiderato è sceso, qualcun altro continua a tenerti compagnia, ma riesci a sostenere la sua presenza con più facilità. Anche le soste sono diverse: via via sono sempre meno frequenti e più brevi, scegli tu se e quando farle, senza farti influenzare dagli altri passeggeri, e soprattutto sono fermate coerenti con il tuo percorso e con ciò che per te è importante. Il viaggio ti ha aiutato anche a comprendere come affrontare al meglio gli imprevisti e ora riesci a non farti cogliere impreparata.

È giunto ora il momento di riflettere sulle risorse che hai per proseguire: alcune le hai sempre avute con te, ma ora sei più abile nell'utilizzarle, altre le conosci da poco e ti stai esercitando affinché possano essere efficaci, altre ancora potrai svilupparle in futuro.

Quest'ultima lezione è dedicata ad uno step fondamentale degli interventi legati ai comportamenti di dipendenza, ovvero la fase di prevenzione delle ricadute. Prevenire la ricaduta significa in primo luogo aumentare la consapevolezza e le capacità di regolazione e autocontrollo. Di seguito troverai un riepilogo di tutte le fasi e le tecniche che hai incontrato in questo manuale. È importante, quindi, che tu abbia già acquisito una certa familiarità e dimestichezza con gli esercizi proposti nelle lezioni precedenti.

La ricaduta nel gioco può comportare sentimenti di fallimento e di incapacità associati a pensieri come: "non sarò mai in grado di controllarmi"; "non uscirò mai da questo problema"; "sono debole"; "sono irrecuperabile"; "ho rovinato tutto e quindi tanto vale...". Ad essa può accompagnarsi un minor impegno a non giocare, tuttavia se viene gestita

con strategie adeguate può divenire un'opportunità di crescita e cambiamento. La ricerca, infatti, la considera un errore possibile e da cui si può imparare per non commetterlo di nuovo.

È quindi fondamentale non lasciarsi trascinare dalle comprensibili reazioni emotive, comuni a tutte le persone che sono ricadute, ma reagire positivamente cercando di attivare anche una riflessione razionale: in altre parole imparare ad affrontare la ricaduta e trasformarla in un momento di apprendimento.

Scivolata e ricadute

In primo luogo è importante definire bene cos'è una ricaduta e distinguerla da quella che viene chiamata scivolata.

La *ricaduta* identifica il ritorno ad un gioco continuo; implica, quindi, la ripresa dei comportamenti abituali associati al gioco d'azzardo e può essere dovuta alla difficoltà di far fronte ad eventi stressanti come preoccupazioni sul lavoro, difficoltà nelle relazioni familiari e presenza di sentimenti negativi (ad esempio ansia, depressione, rabbia, noia e senso di vuoto), problemi economici e nel pagamento dei debiti, problemi di salute. La difficoltà di affrontare e gestire questi problemi genera un livello di stress che può spingere a tornare a giocare d'azzardo, ovvero a riattivare quel comportamento che in passato era associato a distacco dai problemi, anestizzazione emotiva e sollievo dagli stati emotivi negativi. Il ricorso al gioco, la ripresa delle perdite economiche, la richiesta di nuovi prestiti e gli eventuali stratagemmi per nascondere la ricaduta aggravano la situazione.

La *scivolata*, invece, implica una sola giocata, occasionale e isolata. Va considerata come un forte segnale di situazione a rischio. Nonostante la presenza di un periodo di astinenza più o meno duraturo, una volta iniziato a giocare, diventa difficile controllarsi. Successivamente, possono comparire pensieri negativi e senso di fallimento associati all'idea di aver rovinato ciò che era stato fatto fino a quel momento. Tuttavia, mettendo in atto adeguate strategie, è possibile che l'episodio rimanga isolato e che il danno sia relativamente modesto.

Appare, quindi, comprensibile che sia opportuno cercare modi per limitare al massimo le conseguenze.

Fermarsi dopo una scivolata può essere un'occasione di apprendimento "sul campo".

Se ti rendi conto di essere in una situazione di rischio e se hai giocato quando ti eri invece impegnata a non farlo, ricorda che puoi chiedere subito un aiuto. Questa scelta può essere resa difficile dalla ripresa del craving e dalla comparsa di sentimenti di fallimento e di incapacità che si aggiungono all'eventuale stato emotivo negativo preesistente.

Anche a Laura, dopo il percorso di trattamento, è capitato di tornare a giocare, sottostimando il rischio di alcune decisioni. Dopo parecchi mesi in cui è riuscita a mantenere l'impegno a non giocare, è andata ad acquistare un regalo per il nipotino nell'edicola del paese in cui vive. Pur mantenendo molti degli accorgimenti che aveva identificato in precedenza come uscire di casa con i contanti necessari alla spesa in programma, senza denaro in eccesso, si è ritrovata con le monetine di resto in mano ed ha pensato che giocare un euro alla slot non fosse un problema. Avere pochi contanti con sé l'ha aiutata a non fermarsi troppo alla slot e a spendere solo 3 euro, tuttavia questo ha scatenato nuovamente il craving ed ha quindi subito chiesto aiuto.

Nelle prossime pagine trovi alcuni suggerimenti per fronteggiare in modo funzionale un'eventuale scivolata e tra questi ci sono alcune strategie che Laura nel tempo ha imparato ad attuare.

Come reagire alle scivolte

Nel caso ti capiti di avere una scivolata e di andare a giocare, fai tesoro di alcune, rapide e semplici indicazioni che ti consentano di riprendere subito, senza esitazione, il percorso del cambiamento.

1. Parlane subito con i tuoi familiari, un amico, un'amica o con il terapeuta; se l'appuntamento è troppo lontano chiamalo per chiedergli di anticipare. Fai in modo di non essere sola di fronte all'episodio di gioco, ma di raccontare subito l'accaduto. I

- terapeuti possono aiutarti a trattare la questione con i tuoi familiari.
2. È fondamentale rivisitare con il pensiero l'evento della ricaduta, anche parlandone con le persone di tua fiducia. Non fermarti alla semplice constatazione "Sono ricaduta, non lo credevo possibile, ma è successo" e cerca di non lasciarti andare a pensieri di fallimento, come "Non credo di potercela fare, è troppo difficile". Cerca, invece di indagare con precisione, tutte le fasi della ricaduta, momento per momento. Non preoccuparti troppo del perché: in questo momento è molto più importante il *come*.
 3. È importante che anche i tuoi familiari non abbiano un atteggiamento di sconforto o di giudizio negativo, ma che siano incoraggianti e sappiano rinforzarti nel contattare il terapeuta ed eventualmente valutare insieme a te cosa non ha funzionato bene nelle strategie finora adottate. Per esempio: "Abbiamo consegnato prematuramente una quota di denaro che ha funzionato da fattore di innesco della scivolata?"; oppure "È successo qualcosa che ti ha gettato in uno stato d'ansia ingestibile?"
 4. La scivolata non vanifica gli sforzi fatti finora, ma segnala quali sono le tue situazioni ad alto rischio. Più che la presenza di scivolate, i fattori che influenzano l'esito del trattamento sono altri, ad esempio la motivazione al cambiamento. Conoscere meglio le tue situazioni di rischio ti aiuta a difenderti in modo sempre più efficace. Per capire quali situazioni sono per te particolarmente a rischio:
 - a) Analizza nel dettaglio la situazione che ti ha spinto a giocare e la catena degli eventi che si sono succeduti fino a portarti a giocare.
 - b) Individua quale elemento non ha funzionato o è stato sottovalutato nel sistema di protezione; valuta se eri in grado di evitare la situazione di rischio (non se eri in grado evitare il gioco!!!); considera se avevi messo in atto dei comportamenti alternativi.
 - c) Programma comportamenti e attività alternative diverse per evitare in futuro ulteriori ricadute (ricorda che, dopo una scivolata, altri episodi di gioco diventano più probabili).
 - d) Cerca di capire quando è più opportuno attivare i comportamenti alternativi. Il fattore tempo è importante: in generale prima lo si fa meglio è, anche se a volte

può sembrare prematuro.

e) Metti in pratica i comportamenti e le nuove attività alternative.

Ricorda: il tuo atteggiamento positivo e quello dei tuoi familiari sono molto importanti per aiutarti a non ritornare a giocare. In fin dei conti un percorso terapeutico richiede tempi lunghi, molti mesi, a volte qualche anno. Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che qualche scivolata occasionale non incide sull'esito finale del trattamento purché rimanga intatto il desiderio e l'impegno a non giocare.

Per renderti più facile questo lavoro di analisi, osserva la prossima tabella che riporta l'episodio di scivolata di Laura. Prova poi a compilare la scheda in base alla tua esperienza valutando i diversi aspetti della scivolata. Se non ti è mai capitato di tornare a giocare, prova a fare lo stesso esercizio immaginando quale potrebbe essere una situazione rischiosa per te e come potresti realisticamente affrontarla. Descrivi il luogo, chi potrebbe essere con te, cosa staresti facendo, pensando e provando. Prova a descrivere poi quali strategie hai/avresti usato per evitare la ricaduta e quali invece, con il senno di poi, sarebbe stato meglio applicare.

CONTESTO dove, con chi, cosa sto facendo	SENSAZIONI FISICHE, EMOZIONI, PENSIERI	STRATEGIE UTILIZZATE per evitare la situazione di rischio	STRATEGIE ALTERNATIVE da mettere in pratica la prossima volta
Vado al centro commerciale per prendere il regalo a mio nipote. Mi trovo con 3 euro in moneta in mano, vedo la slot.	<i>Pensiero:</i> giocare un euro non sarà un problema; ormai ne sono uscita. <i>Emozione:</i> tranquillità <i>Sensazioni:</i> attrazione verso la slot <u>Dopo aver giocato:</u> <i>Pensiero:</i> per fortuna avevo solo 3 euro, non sono riuscita a fermarmi a 1. <i>Emozione:</i> ansia, preoccupazione, colpa <i>Sensazioni:</i> tensione, pensieri veloci	Avere denaro solo per gli acquisti che devo fare.	Tenere un promemoria nel portamonete con scritto: anche un euro mi mette a rischio, fai attenzione. Quando mi sento attratta dalla slot, chiamo la mia persona di fiducia.

CONTESTO dove, con chi, cosa sto facendo	SENSAZIONI FISICHE, EMOZIONI, PENSIERI	STRATEGIE UTILIZZATE per evitare la situazione di rischio	STRATEGIE ALTERNATIVE da mettere in pratica la prossima volta

All'inizio del percorso di cambiamento potrebbe risultare difficile comprendere il concetto di scivolata, ma presto ti accorgerai che questo schema di analisi e di programmazione di nuovi comportamenti ti guiderà nello scoprire sfaccettature della ricaduta più complesse sulle quali non ti eri mai soffermata.

Ricorda: il pericolo più grande è sottovalutare i rischi. Le premesse per una ricaduta nascono, infatti, molto di frequente proprio dalla sottovalutazione dei rischi. Il recupero del controllo sul gioco ottenuto nelle prime fasi del trattamento, magari dopo mesi o anni di tentativi infruttuosi, potrebbe indurre uno stato di iper ottimismo. Se da un lato una visione ottimista può essere positiva, dall'altro può diventare dannosa quando interferisce con un approccio cauto e consapevole.

Le situazioni di rischio

Le situazioni di rischio più comuni e frequenti si dividono in 3 grandi categorie:

- a) emozioni, stati d'animo e pensieri
- b) conflitti interpersonali
- c) fattori ambientali

a) Emozioni, stati d'animo e pensieri

Emozioni spiacevoli e difficili da tollerare e pensieri disfunzionali sono elementi che spesso riavvicinano le persone al gioco. Nelle lezioni precedenti hai individuato le emozioni che faticavi a tollerare o che spesso in passato hanno scatenato il tuo craving, come ad esempio noia, senso di colpa, rabbia o tristezza.

Hai anche imparato a riconoscere il tuo dialogo interno, ciò che pensi di te, degli altri, delle situazioni e del gioco. Quando inizi a guardarti e giudicarti in modo negativo o svalutante potresti notare che arrivi anche a pensare che non vale la pena tentare di resistere al desiderio di giocare.

Emozioni e pensieri di questo tipo rendono la scivolata più probabile e, se tenuta nascosta, la segretezza alimenta la vulnerabilità verso una ricaduta vera e propria.

Potresti aver notato che anche gli stati d'animo positivi, i momenti di successo e di euforia, possono costituire un rischio per te, in particolare quando innescano una spinta verso ulteriori gratificazioni o quando ti portano a vedere le situazioni in modo poco critico. In questo caso, può aiutarti riprendere la scheda compilata nella lezione 3 dove hai identificato i pensieri permissivi che possono presentarsi in situazioni simili come ad esempio "Sono stato brava, mi concedo un Gratta&Vinci come premio, solo uno..." oppure, "Non tornerò più a giocare, quindi posso andare tranquillamente a salutare le amiche nella sala del bingo".

b) Conflitti interpersonali

Conflitti, tensioni, incomprensioni, liti e delusioni sono elementi comuni nella vita familiare. La vita in una famiglia dove ci sono o ci sono stati problemi di gioco eccessivo è di frequente sottoposta anche a tensioni e dissapori legati direttamente o indirettamente ad esso. Può essere necessario del tempo affinché si (ri)costruisca un clima di serenità e fiducia. In contesti simili, i conflitti familiari potrebbero essere particolarmente pesanti sia per chi gioca che per i suoi congiunti.

Un particolare tipo di conflitto è quello che nasce da un'accusa ingiustificata da parte di un familiare come "Ti hanno visto che giocavi con le slot...", "Ho trovato ancora dei biglietti del Gratta&Vinci!", ecc. Vivendo queste accuse come ingiuste, potresti provare una forte rabbia, tanto da pensare "Ecco, adesso esco e vado a giocare sul serio, così almeno mi accuserà per qualcosa". In questi casi è importante non lasciarsi trascinare in questo circolo vizioso e mantenere l'impegno a non giocare attraverso l'espressione dei propri sentimenti come ad es. "Mi ferisce molto quello che dici, sai che mi sto impegnando per non giocare".

I conflitti interpersonali possono comportare molta sofferenza e disagio a cui potrebbero, inoltre, conseguire azioni poco coerenti con i propri valori. Imparare ad esprimere le proprie opinioni e i propri sentimenti nel rispetto delle altre persone per non farsi travolgere dalle situazioni e dalle emozioni favorisce la risoluzione positiva delle discussioni. Questo atteggiamento interpersonale viene chiamato assertività e nel portale [Indipendo](#) potrai trovare degli approfondimenti per favorire lo sviluppo di un stile relazionale di questo tipo.

c) Fattori ambientali

Ambienti, persone, elementi e oggetti che richiamano il mondo del gioco d'azzardo sono tra i fattori di maggior rischio in assoluto. Nella mente di chi gioca si è infatti creata una forte associazione tra quegli elementi e il gioco stesso, associazione rinforzata continuamente anche sul piano neurobiologico. Ciò significa che questo meccanismo non

è semplicemente un'associazione di idee, ma di esperienze: per lungo tempo, un determinato suono, un luogo, un oggetto, un evento o delle espressioni verbali sono stati associati all'azione e al piacere del giocare, tanto che diventa sufficiente la percezione di quel suono, di quell'ambiente, di quelle persone a stimolare il craving e il comportamento verso il gioco. Ad esempio, vedere qualcuno grattare un biglietto del Gratta&Vinci o sentire il suono delle monete che escono dalla slot potrebbero richiamare alla mente il gioco.

Inoltre, può capitare che questo meccanismo sia presente anche nelle relazioni sociali: quando ad esempio il gioco è associato alla presenza di alcune persone, come il tabaccaio che propone una puntata al Lotto, il barista che ti indica la slot libera o la frequentazione di alcune persone alla sala Bingo, anche alcune relazioni diventano dei fattori di rischio. Per ridurre questi rischi, ma nello stesso tempo evitare di isolarsi, può essere utile cercare di rinnovare le proprie relazioni in ambienti diversi dal solito bar, tabacchino o dalla sala Bingo, così da sperimentare alternative sociali più sicure.

Le associazioni tra gioco e suoni, persone o luoghi sono del tutto automatiche ed involontarie; si sono stabilizzate nel corso del tempo e affinché si "attivino" il meno possibile è necessario crearne di nuove, più salutari e funzionali, che nel tempo diverranno a loro volta automatiche.

Come affrontare i fattori di rischio

Per rafforzare la tua astensione dopo una scivolata, può essere molto utile avere un diario di bordo dove puoi riportare tutte le tue situazioni di rischio. È un elenco semplice e descrittivo che aiuta a pianificare le proprie azioni sulla base di una riflessione attenta e favorisce la consapevolezza di quali azioni, luoghi o relazioni sono per te pericolosi o dannosi. Il diario di bordo è un buon inizio per mettere in campo una risposta comportamentale adeguata e mantenere l'impegno a non giocare.

Riconoscere che alcune situazioni, luoghi e persone sono possibili fattori di rischio è il primo passo per evitare una ricaduta. Imparare a notare i segnali che ti possono mettere in allerta sulle condizioni di rischio che incontri è, quindi, molto importante. Il secondo

passo è mettere in atto strategie per contrastare questi rischi. Evitare di avere denaro con sé, non fermarsi in un bar sapendo che lì c'è la possibilità di giocare o di incontrare persone con le quali giocavi, non avere tempi morti durante la giornata, trovare attività gratificanti che aiutino a ridurre lo stress della giornata, sono solo alcune delle strategie che puoi adottare per ridurre la presenza di situazioni per te rischiose. È utile anche mantenere un atteggiamento positivo, ma non di eccessiva sicurezza: tieni a mente il tuo impegno a non giocare, i sacrifici che hai fatto e stai facendo per mantenere questo impegno e la consapevolezza che esso va rinnovato costantemente.

Nella prossima scheda viene riportato l'esempio del diario di bordo di Laura.

Laura dopo aver giocato 3 euro alle slot in seguito ad un lungo periodo di astensione dal gioco ha capito quali altri trigger, oltre a quelli individuati nel corso del trattamento, sono per lei rischiosi. Questo le ha permesso di identificare diverse strategie per affrontarli così da ridurre il loro impatto sul suo comportamento.

Per prima cosa ha individuato le situazioni che scatenano in lei il desiderio di andare a giocare, ha indicato quanto intenso sia per lei il bisogno di giocare in quelle circostanze ed ha costruito dei piani d'azione che la possano aiutare a mantenere l'impegno all'astensione e a non giocare.

SITUAZIONI DI RISCHIO	INTENSITÀ RISCHIO PERCEPITO 0=nessun rischio 10=massimo rischio	COMPORAMENTI E ATTIVITÀ
Emozioni noia e solitudine delusione preoccupazione gioia	9 7 6,5 2	<p>-Quando sono a casa da sola: programmare le giornate e il tempo per avere pochi momenti vuoti. Attività alternative: cura dell'orto, lettura di un libro, videochiamate ai miei figli, passeggiate con il cane.</p> <p>-Quando sono fuori da sola: uscire a piedi con il cane, avere denaro solo per le spese necessarie, chiamare persone a me care.</p> <p>-Quando sono in compagnia di altre persone: esprimere come mi sento e le mie preoccupazioni.</p>
Litigio in famiglia	7,5	<p>-Uscire in giardino e prendermi cura dei fiori e dell'orto.</p> <p>-Stare in giardino o sul divano con il cane.</p> <p>-Fare una passeggiata solo dopo che le emozioni si sono ridotte di intensità.</p> <p>-Dire come mi sono sentita e provare a risolvere il litigio.</p>
Al bar da Jimmy o in tabaccheria al centro commerciale dove mi conoscono	9,5	<p>-Avisare che non voglio più giocare alla slot e chiedere che non me la facciano più notare se vuota.</p> <p>-Entrare solo in compagnia di qualcuno e con denaro solo per ciò che devo acquistare.</p> <p>-Tenere con me sempre il promemoria scritto.</p>

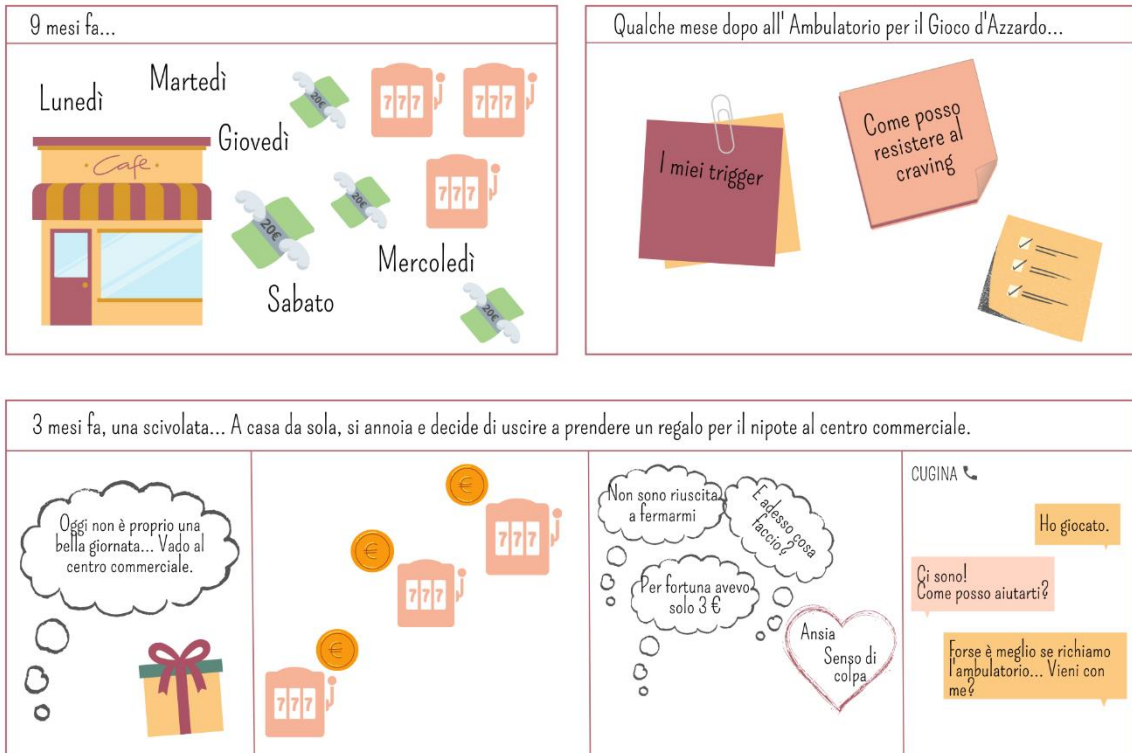
Ora, pensa alla tua esperienza e prova a notare che sensazioni hai quando ti soffermi su una certa situazione. Utilizzando la scheda qui sotto e aiutandoti con gli esercizi precedenti, prova a fare un tuo elenco personale delle situazioni e delle emozioni che pensi possano farti correre il rischio di un'ipotetica ricaduta. Immagina di trovarti nelle situazioni indicate e per ciascuna indica quanto intenso è il tuo livello percepito di rischio di tornare a giocare da 0 (rischio assente) a 10 (rischio elevato). Infine, compila l'ultima colonna inserendo una lista di comportamenti e attività che potresti fare per evitare o per affrontare in modo adeguato le situazioni di rischio, minimizzando così il pericolo di tornare a giocare. Puoi anche riprendere i diari del craving che hai compilato in precedenza per vedere quali situazioni sono state concretamente in grado di stimolare la comparsa del desiderio di giocare.

SITUAZIONI DI RISCHIO	INTENSITÀ RISCHIO PERCEPITO 0=nessun rischio 10=massimo rischio	COMPORAMENTI E ATTIVITÀ

Come avrai notato, pur programmando le tue giornate, minimizzando le fonti di rischio, individuando i pensieri permissivi che ti avvicinano al gioco, ecc. non è possibile controllare tutte le situazioni e le variabili che concorrono a determinare una scivolata/ricaduta.

Ti potrebbe aiutare tenere a mente che la ricaduta non compare all'improvviso, ma è frutto di una catena di eventi (a volte intensi, altre volte apparentemente insignificanti) tra loro interconnessi e che nel tempo possono far precipitare la situazione. Considerarla come una sequenza di azioni, comportamenti ed eventi ti permette di poter interrompere la catena prima che la scivolata diventi ricaduta o prima che la ricaduta sia rovinosa: non appena prendi consapevolezza che ciò che stai facendo non è coerente con i tuoi valori e con il tuo impegno a non giocare puoi scegliere di fermarti, di riprendere ad utilizzare le strategie che si sono rivelate efficaci, di chiedere aiuto ad una persona di fiducia, di riprendere questo manuale o di rivolgerti ad un professionista.

Osserva la vignetta qui sotto, che riporta brevemente la storia di Laura e l'episodio descritto nei paragrafi precedenti. Nove mesi fa Laura giocava alle slot prevalentemente al bar da Jimmy e talvolta in tabaccheria e al centro commerciale; riconoscendo la problematica di gioco, ha iniziato un percorso di trattamento all'Ambulatorio per il Gioco d'Azzardo Patologico nel corso del quale ha imparato a riconoscere i suoi trigger più frequenti e le strategie per farvi fronte. Tre mesi fa, circa 6 mesi dopo l'inizio del trattamento, ha avuto una piccola scivolata: era a casa da sola e ha deciso di uscire per prendere un regalo al nipote. Al momento del pagamento riceve 3 euro di resto, prende le monete e le ripone nel portafogli, tiene in mano 1 euro e lo osserva a lungo pensando che "dopotutto 1 euro non è niente di ché". A questo punto gioca alla slot l'euro che teneva in mano e poi anche le altre monete riposte nel portafogli; finisce, quindi, il denaro a disposizione e guardandosi intorno capisce che se avesse altre monete giocherebbe ancora. Mentre esce dal centro commerciale inizia a sentirsi in ansia e in colpa per aver giocato e per non essere riuscita a fermarsi; decide, quindi, di contattare la cugina confidandole cos'è successo. A questo punto decidono insieme di ricontattare l'Ambulatorio per il Gioco d'Azzardo per far sì che la scivolata non diventi una ricaduta.



Dal racconto di Laura, puoi notare che la scivolata è avvenuta dopo una serie di eventi, alcuni casuali, altri no, tra loro concatenati e che fanno seguito ad una serie di decisioni solo apparentemente irrilevanti e che via via l'hanno avvicinata alla slot e al gioco.

Secondo te, dove si sarebbe potuta interrompere la catena di eventi?

Non c'è un'unica opzione, ma in generale la regola più efficace in questi casi è quella di fermarsi e interrompere la catena il prima possibile in modo da non rischiare di sentirsi sopraffatte dagli eventi e non riuscire a far fronte al momento critico.

Le tue risorse

Nel corso di questo manuale, hai ricevuto molti stimoli per riuscire ad essere più consapevole dei tuoi pensieri, delle tue emozioni e dei tuoi comportamenti.

Ora prova a soffermarti su te stessa e sulle risorse che ti appartengono a prescindere dal gioco.

Che qualità ti riconosci?
A quali risorse personali fai ricorso quando ti senti in difficoltà?
Come ti descriverebbe una persona che ha stima di te?

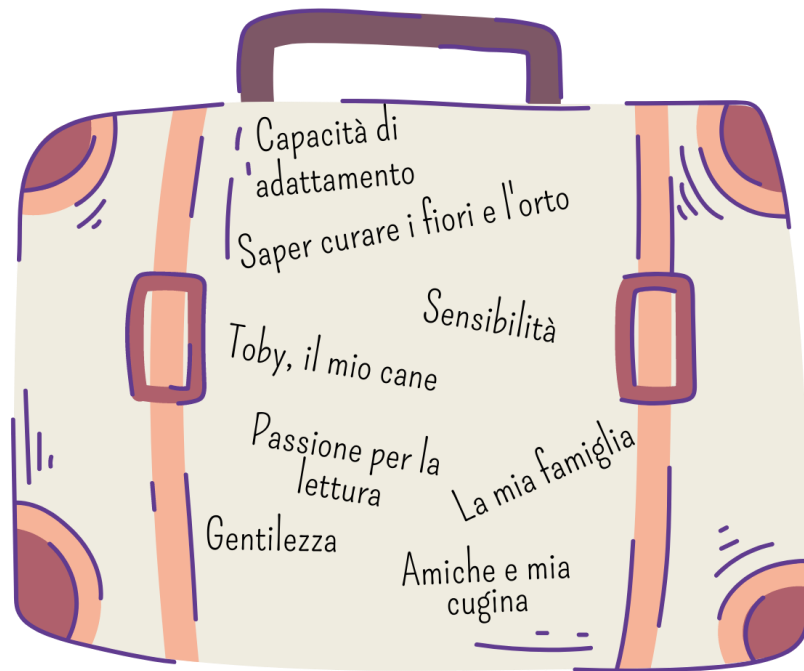
Le risorse sono quei fattori che aiutano la persona a farcela da sola. Riguardano aspetti del carattere, abilità emotive e cognitive, capacità manuali e attitudini che la persona ha a disposizione e a cui può attingere consapevolmente. A queste si possono aggiungere fattori esterni che consentono alla persona di perseguire degli obiettivi, risolvere un problema o migliorare una situazione.

Le risorse possono essere illimitate.

Nella prossima scheda trovi alcuni esempi di risorse interne ed esterne.

Risorse interne	Risorse esterne
Aspetti distintivi della personalità come tenacia, ottimismo, intuito, sensibilità, ...	Persone di riferimento e di supporto
Abilità cognitive come organizzazione, ...	Luoghi visitati o che vorresti visitare
Abilità manuali	Oggetti
Compiti svolti o che sai svolgere	Animali
Esperienze personali	Spiritualità
	Attività piacevoli (ballo, sport, ...)

Quando Laura si è chiesta quali fossero le sue risorse, ha individuato tutte quelle che trovi nell'immagine qui sotto, la valigia degli oggetti preziosi.



Ora rifletti sulle tue risorse personali ed inseriscile nella tua valigia degli oggetti preziosi. Dedica a questo esercizio tutto il tempo necessario; in un primo momento potrebbero venirti in mente pochi elementi da inserire, ma pensandoci con attenzione riuscirai ad arricchire la tua descrizione.



LA MIA VALIGIA DEGLI OGGETTI PREZIOSI

Avere consapevolezza delle proprie risorse e saperle utilizzare nei momenti più critici ti può aiutare a prevenire eventuali ricadute. Ricorda, inoltre, che anche saper esprimere le proprie difficoltà e saper chiedere aiuto sono risorse preziose.

IN SINTESI:

- Nel corso del trattamento per Disturbo da Gioco d'Azzardo è possibile che ci sia una ricaduta o la ripresa del gioco dopo un lungo periodo di astensione.
- Il ritorno al gioco può essere distinto in scivolata, una giocata occasionale e isolata, e ricaduta, ripresa di gioco continuo.
- Le scivolate e le ricadute sono spesso accompagnate da pensieri negativi e sentimenti di fallimento, ma se affrontate in modo costruttivo possono configurarsi come opportunità di apprendimento.
- Per prevenire le ricadute, è importante che identifichi le tue situazioni di rischio e pianifichi come poterle affrontare.
- Organizza un piano d'azione da mettere in atto se dovessi avere una scivolata o ricadere nel comportamento di gioco (ad es. chiamare un'amica, riprendere la lettura di questo manuale, ecc.).

Il tuo viaggio prosegue. Ora l'autobus ha una direzione chiara.

Per un attimo guardi lo specchietto retrovisore e vedi gli ostacoli che hai superato, gli imprevisti che hai affrontato, i passeggeri che hai fatto scendere. Sai che lungo la strada potrai ancora incontrare passeggeri spiacevoli ed imprevisti, ma ricorda: tieni a mente la direzione che hai scelto di dare al tuo autobus e tieni sempre al tuo fianco la tua valigia degli oggetti preziosi.

CONCLUSIONE

Sei arrivata alla fine di questo viaggio, ma attenzione, il percorso non si è ancora concluso.

Riassumiamo schematicamente le tappe che hai affrontato lungo il tragitto.

La prima lezione ti ha permesso di acquisire alcune informazioni fondamentali sul gioco d'azzardo, le regole statistiche del suo funzionamento e i motivi per cui i giochi vengono offerti ai cittadini: hai imparato che il gioco d'azzardo si basa sulla sorte, l'esito di ogni giocata è imprevedibile e il banco vince sempre.

Nella seconda lezione hai avuto la possibilità di riflettere sui valori importanti della tua vita, in modo da poter portare avanti azioni coerenti con essi. Inoltre hai analizzato alcune emozioni e le loro relazioni con i pensieri e i comportamenti.

Nella terza lezione hai imparato a riconoscere cosa ti accade prima di giocare, facendo attenzione agli eventi esterni, agli stati d'animo, ai pensieri, alle emozioni che precedono e accompagnano la tua voglia di giocare.

La quarta e la quinta lezione ti hanno permesso di comprendere come prevenire e gestire il craving, apprendendo alcune strategie alternative per affrontare gli episodi di craving in modo funzionale. Ti sei concentrata prima sui comportamenti e le attività che puoi fare per prevenire e/o gestire il craving e poi hai riflettuto sui pensieri e sul modo di avvicinarti mentalmente al bisogno di giocare.

La sesta lezione ti ha portato a riflettere, monitorare e modificare il tuo attuale rapporto con il denaro. Mettere al sicuro il reddito e l'eventuale patrimonio residuo è un'urgenza per chi sta spendendo in modo eccessivo e incontrollato.

La settima lezione, infine, ti ha offerto un metodo utile per prevenire le ricadute. Qui tornano utili tutti gli elementi che hai appreso nelle lezioni precedenti al fine di riconoscere ed evitare efficacemente i tuoi fattori di rischio, siano essi esterni e ambientali, o interni, come pensieri e affetti.

E ora? Adesso si tratta di ritornare su quanto appreso ed esercitarsi sempre più a

mettere in pratica i suggerimenti e le indicazioni che hai letto. Non è facile cambiare, ma è possibile farlo, ognuno con i propri tempi. Avrai bisogno di pazienza, tolleranza, aiuto da parte dei tuoi cari, costanza e impegno nel provare e riprovare, adattamento nel portare avanti compiti cui potresti non essere abituata.

Se sei arrivata fin qui leggendo, ma tralasciando gli esercizi scritti, non ti preoccupare. Adesso che hai capito come funziona il manuale puoi ricominciare, rileggendolo con attenzione alla scoperta di quello che ti era sfuggito e, questa volta sì, compilando le schede con diligenza.

Il rischio di una ricaduta non sarà mai a zero, ma sicuramente si riduce sempre più mano a mano che si prolunga il periodo di astensione. Alcuni elementi o situazioni manterranno comunque un certo grado di pericolo, soprattutto se attraverserai vicende personali stressanti, negative, oppure al contrario positive: sia l'ansia e l'apprensione, ma anche l'euforia sono fattori di rischio di ricaduta.

Ricorda: le direzioni che scegli di dare alla tua vita possono aiutarti a mantenere l'impegno a non giocare e ad agire in linea con i tuoi valori.

Per la stesura di questo testo sono stati utilizzati i seguenti manuali di riferimento

"DBT Skills Training. Manuale" di M. Linehan.

"Disegnare le emozioni. Espressione grafica e conoscenza di sé" di M. Sunderland.

"Fare ACT. Una guida pratica per professionisti all'Acceptance and Commitment Therapy"
di R. Harris.

"Penso, dunque mi sento meglio. Esercizi cognitivi per problemi di ansia, depressione, colpa, vergogna e rabbia" di D. Greenberger.

"Vincere il gioco d'azzardo. Manuale di autoaiuto per il giocatore che vuole smettere" di
G. Bellio, A. Fiorin & S. Giacomazzi.

