



Scommettiamo che

NON GIOCO PIÙ

Manuale per superare
il gioco d'azzardo problematico





Scommettiamo che

NON GIOCO PIÙ

Manuale per superare
il gioco d'azzardo problematico



“Scommettiamo che NON GIOCO PIÙ. Manuale per superare il gioco d'azzardo problematico” è un manuale di autoaiuto dedicato alle persone che vogliono superare un problema legato al gioco d'azzardo.

Il manuale è stato sviluppato nell'anno 2022 nell'ambito del PIANO GAP 2019 da:

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

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

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

TECHNICAL PAPER n°10



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. Il mio gioco è un problema? Come aumentare la consapevolezza sul comportamento di gioco e sulle sue conseguenze	pag. 19
Lezione 3. La gestione economica	pag. 37
Lezione 4. Riconoscere il craving e cosa accade prima di giocare	pag. 47
Lezione 5. Cosa fare per prevenire e gestire il craving	pag. 61
Lezione 6. Come pensare per prevenire e gestire il craving	pag. 79
Lezione 7. Prevenire le ricadute	pag. 91
Conclusione	pag. 109

INTRODUZIONE

COS'È E COME SI UTILIZZA QUESTO MANUALE

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

È importante che il percorso presentato in questo manuale venga seguito con impegno, affrontando i diversi temi nell'ordine in cui vengono proposti. Nel corso dei capitoli troverai compiti ed esercitazioni, essenzialmente sotto forma di schede da compilare. Anche se possono apparire semplici, le schede sono uno strumento necessario per aiutarti a individuare e mettere per iscritto eventi e pensieri, dare loro ordine 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 in modo completo, prosegui con il capitolo successivo.

Se senti che la tua situazione non migliora pur avendo seguito con impegno il manuale, non ti scoraggiare; puoi contattare l'Ambulatorio per il Gioco d'Azzardo Patologico e confrontarti con un operatore esperto del problema. 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 secondo le più recenti indicazioni terapeutiche e di ricerca in ambito clinico.

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 potrebbero esserti già note, altre invece 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 sensazioni psicofisiche di eccitamento: l'altalena, l'ottovolante, il bungee jumping. In questi casi la gratificazione è ottenuta dalla pura e semplice stimolazione psicofisica. Queste attività possono raggiungere livelli di eccitazione molto intensi e alcune delle persone attratte da esperienze simili possono ricercare sensazioni sempre più estreme.

Cos'è l'azzardo?

Alcuni giochi si fondano, invece, sulla fortuna, sul caso. Il gioco dell'oca, ad esempio, è meccanico e si basa unicamente sull'esito del tiro dei dadi; un gioco di carte come lo scopone, invece, ha una componente di fortuna ed una di abilità. Il giocatore di carte più bravo tenderà a vincere più spesso di uno meno bravo. Ma 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 viene, quindi, definito come un gioco che prevede una scommessa, una puntata in denaro o in altri valori, e in cui la fortuna è predominante.

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 si ritiene l'evento più probabile;
- b) sulla base degli esiti precedenti si ritiene l'evento 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 2021 ha superato i 111 miliardi di euro, di cui 67 associati al gioco online. 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 e 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, quindi, 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, come accade di frequente nelle scommesse sportive. 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, molto presente nei Gratta&Vinci.

Questi meccanismi facilitano in molti giocatori abituali la comparsa di pensieri e azioni che portano a giocare sempre più spesso e sempre più denaro e a sviluppare una vera e propria dipendenza, seguendo un processo di condizionamento del comportamento. Ad esempio, una persona può iniziare a giocare alle slot al bar dove solitamente va a bere il caffè, prima utilizzando le monete di resto dopo il pagamento del caffè spinto dalla curiosità o dalla convinzione (erronea!) di ottenere denaro facilmente, per poi progressivamente mettere in atto quel comportamento sempre più spesso per ottenere il benessere sentito le prime volte. O ancora, un ragazzo potrebbe iniziare a scommettere sulla partita di calcio della squadra per

cui tifa tramite un'app sul cellulare spinto dalla curiosità di provare e dalla noia che sente quando è a casa da solo, per poi aumentare la frequenza con cui scommette, sino ad arrivare progressivamente a fare delle puntate quasi ogni giorno anche su diversi sport al fine di ottenere le sensazioni provate la prima volta.

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 della 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 statunitense 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 aiutata 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 quali ansia e depressione, disturbo bipolare, 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 presenta anche 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 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.

Arrivato a questo punto, potresti esserti riconosciuto in quanto hai letto sopra o in alcune sue parti.

Cosa fare allora?

Ora puoi procedere con le prossime lezioni di questo manuale dove troverai ulteriori spunti di riflessione, spiegazioni e schede di lavoro che ti aiuteranno a prendere maggiore consapevolezza dei tuoi pensieri, stati d'animo e 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 3, 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 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.
- g) È necessario limitare l'accesso al denaro.

Nel corso di queste lezioni ti accompagnerà Marco.

Marco è un uomo di 47 anni, è sposato con Anna e ha 2 figli. Lavora in un'azienda come responsabile di reparto. È appassionato di sport e segue il calcio. Anna lavora part-time e condivide con lui la gestione della giornata dei figli. Circa 3 anni fa Marco ha iniziato a frequentare la sala slot vicino all'azienda dove lavora e da circa un anno spende cifre molto elevate alle slot. Da quando è giovane scommette sulle partite prima di andare allo stadio con gli amici e da qualche mese spende cifre molto più importanti rispetto al passato.

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

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'eccitazione associata al rischio, ma anche dall'effetto di distacco dai problemi e dalle preoccupazioni.
- 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

IL MIO GIOCO È UN PROBLEMA?

Come aumentare la consapevolezza sul comportamento di gioco e sulle sue conseguenze

Questa lezione intende offrirti degli strumenti per comprendere maggiormente il tuo rapporto con il gioco d'azzardo e fornirti alcuni spunti di riflessione sulla tua situazione sia associata al gioco sia in relazione ad altri ambiti di vita per te importanti.

Come hai letto nel capitolo precedente, quando il coinvolgimento nel gioco diventa eccessivo, le conseguenze che ne derivano possono compromettere numerose aree della vita, come ad esempio l'umore, le relazioni, il lavoro e la situazione economica. I cambiamenti che il gioco comporta possono essere più o meno intensi o distruttivi poiché non tutte le persone che giocano sono uguali. Nel corso delle prossime pagine troverai informazioni, esercizi e schede di lavoro che, se letti e compilati con attenzione, ti possono aiutare ad avere una visione più chiara delle tue modalità di gioco, dei tuoi pensieri sull'azzardo e di come esso si è inserito nella tua vita interferendo con alcuni obiettivi personali o altri aspetti per te importanti.

Nella prossima scheda troverai uno strumento per poter fare un'autovalutazione del tuo rapporto con il gioco d'azzardo. Come primo step, compila il questionario che trovi di seguito per valutare il tuo coinvolgimento nel gioco. 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 tornato 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 sentito 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	

Cosa attiva il mio gioco?

Se giochi d'azzardo in modo eccessivo potresti trovarti in uno stato euforico o di distacco emotivo e agire come se fosse attivo in te un "pilota automatico", ovvero come se avessi la sensazione di non essere tu a scegliere quello che vuoi fare. Potresti, ad esempio, reagire impulsivamente o in modo ripetitivo a situazioni stressanti andando a giocare, senza prestare attenzione alle circostanze che precedono o influenzano il tuo comportamento.

È importante, quindi, imparare a notare gli elementi ambientali, gli stati d'animo e i pensieri collegati alle tue situazioni di gioco per aumentare la consapevolezza di quando emerge la spinta verso il gioco e la decisione di agire andando a giocare. Sviluppare l'abilità di auto-osservazione ti consentirà poi di individuare più facilmente ciò che ti mette a rischio così da poter attuare quelle strategie opportune per evitare le ricadute e mantenere l'impegno a non giocare.

Il mio gioco d'azzardo

Cosa, dove e quando

Di seguito troverai una breve descrizione dei principali giochi d'azzardo presenti in Italia e delle loro caratteristiche.

GIOCO	LUOGHI DI GIOCO	SOLITARIO o SOCIALE	PREVALENZA DI SORTE o ABILITÀ
Slot machine VLT	Sale dedicate Bar/ Pizzeria e simili Tabacchino	Solitario	Solo sorte
Gratta&Vinci	Bar Tabacchino Distributore automatico Area di servizio/ Benzinaio Centro Commerciale/ Supermercato	Solitario	Solo sorte
Lotto Superenalotto Lotterie istantanee	Bar Tabacchino	Solitario	Solo sorte
Scommesse sportive e ippiche	Agenzie-centri scommesse Tabacchino Ippodromo	Solitario e sociale	Sorte + Componente di conoscenza dello sport/del giocatore/del campionato ecc.*
Giochi di carte (poker, black jack, ecc.)	Casinò Club/sale private	Sociale	Sorte + Componente di abilità*
Roulette	Casinò	Solitario Sociale per lo scambio/l'interazio ne con le altre persone al tavolo	Solo sorte
Bingo	Sale dedicate	Sociale	Solo sorte
Giochi d'azzardo online (giochi da casinò, slot, scommesse sportive, ecc.)	Ovunque	Solitario	In base al gioco

* Alla componente di sorte, si può aggiungere la conoscenza dello sport su cui si scommette o la capacità del giocatore di carte più o meno esperto.

Chi gioca d'azzardo potrebbe avere una preferenza per alcuni giochi poiché pur avendo degli elementi comuni e presupponendo l'attivazione dei medesimi meccanismi cerebrali, vi sono degli aspetti del gioco scelto che agganciano e coinvolgono maggiormente la persona: potresti, ad esempio, preferire le scommesse sportive perché sei appassionato di calcio e ti piace poter ragionare sull'andamento del campionato e sulle probabilità di vincita delle diverse squadre, oppure potresti scegliere giochi rapidi e ripetitivi come le slot machine o la roulette. Un altro elemento importante associato ai giochi d'azzardo e alle preferenze individuali riguarda il luogo in cui si gioca e il momento scelto per la puntata: potresti acquistare i G&V al tabacchino dove ti fermi ogni mattina per acquistare anche il giornale, oppure preferire le sale slot dove non conosci nessuno e puoi giocare la sera molto tardi; o ancora potresti scegliere di giocare in compagnia di amici al casinò oppure prediligere il gioco online dal tuo smartphone dove puoi accedere all'app nei momenti di noia, di pausa o quando sei solo.

Il gioco di Marco

A **COSA** gioca Marco: Slot e scommesse sportive

I **LUOGHI** dove solitamente Marco gioca: Sala slot vicino all'azienda e nel bar vicino allo stadio

QUANDO gioca Marco: Dopo lavoro, a volte in pausa pranzo alle slot; prima di andare allo stadio

Con **CHI** gioca Marco di solito: Da solo alle Slot, con gli amici per le scommesse sportive

Box "Cosa, dove e quando" di Marco

Il mio gioco

A **COSA** gioco di solito: _____

I **LUOGHI** dove solitamente gioco: _____

QUANDO gioco di solito: _____

Con **CHI** gioco di solito: _____

Box "Cosa, dove e quando"

Come e perché

Ci possono essere delle condizioni o delle attività che rendono più probabile il tuo gioco, sia legate ad eventi di vita quotidiana sia a fattori interni come stati d'animo o particolari sensazioni. Potresti ad esempio giocare più spesso o più intensamente dopo un litigio oppure per festeggiare in seguito ad un successo lavorativo, o non appena ricevi lo stipendio e senti di avere la disponibilità economica per giocare, o al contrario quando si avvicina la scadenza di un pagamento e necessiti di denaro rapidamente. Tra i fattori interni che possono anticipare il gioco e che più frequentemente spingono le persone ad andare a giocare ci possono essere la ricerca di gratificazione immediata e/o di emozioni intense, come quelle associate ad una grossa puntata in denaro, oppure il tentativo di allentare la noia, o anche la possibilità di trovare sollievo dallo stress, dalla tensione o dalla frustrazione.

In questi casi potresti avere l'impressione che il comportamento di gioco sia immediatamente conseguente all'evento interno o esterno vissuto, ma sei sicuro sia realmente così?

Prova a fermarti e osserva cosa accade non solo nel tuo modo di agire, ma anche nella tua mente. Potresti notare che il gioco, solo apparentemente guidato da un pilota automatico, è anticipato da pensieri che ti passano per la mente in modo rapido prima di andare a giocare. Alcuni esempi di questi pensieri sono: "Potrei puntare qualcosina sulla partita di stasera", "Non ce la faccio più con tutte queste scadenze", "Dopo questa promozione, oggi è proprio il mio

giorno fortunato, sicuramente vincerò", "Devo assolutamente recuperare i soldi che ho perso", ecc.

Ripensa alle ultime due o tre volte in cui hai giocato e compila il box come ha fatto Marco durante il percorso d'intervento presso l'Ambulatorio per il Gioco d'Azzardo indicando i motivi che ti spingono a giocare.

Il gioco di Marco

COME e **PERCHÉ** Marco va a giocare:

Gioco alle slot dopo lavoro, quando aspetto di andare a prendere mio figlio all'allenamento.

Mi capita di giocare anche in pausa pranzo quando non ho voglia di rimanere in azienda, quando ho una mattina pesante o so che i colleghi saranno tutti insieme in mensa.

Scommetto prima di andare allo stadio quando Luca mi chiede di "buttare" 10 euro su quella partita.

Box "Come e perché" di Marco

Il mio gioco

Elenca le attività che rendono più probabile il fatto che tu vada a giocare: _____

È più probabile che tu giochi quando provi:

- Tensione, ansia, preoccupazione per una brutta giornata
- Noia a casa o nei momenti vuoti a lavoro
- Disagio in situazioni sociali
- Tristezza per qualcosa che ti è accaduto e il gioco ti aiuta a "tirare su" il morale
- Frustrazione, irritazione o rabbia per delle discussioni o perché qualcosa non è andato come speravi

Altro: _____

Box "Come e perché"

Mentre giochi, inoltre, potresti notare dei cambiamenti nelle sensazioni che provi e nel tuo stato d'animo; ad esempio il senso di estraniamento dato dal gioco in sala slot potrebbe alleviare l'ansia o rallentare i pensieri che ti causano apprensione; l'attesa del risultato di un'estrazione potrebbe far aumentare la tensione e il grado di eccitazione; oppure giocare con altre persone potrebbe farti sentire meno solo. Indipendentemente dal risultato della puntata, i cambiamenti che il gioco comporta nelle sensazioni che provi, associati alle motivazioni che ti hanno portato a giocare, fanno sì che il comportamento di gioco venga messo in atto nuovamente poiché rinforzato dalle conseguenze immediate che vivi come positive.

Il gioco di Marco

Cosa **SENTE** Marco mentre gioca:

Quando gioco alle slot non penso al lavoro.

Quando gioco alle slot stacco la spina e non penso a niente.

Il tempo mi passa più velocemente e non mi annoio.

Quando sono con gli amici e scommettiamo mi sento carico.

Box "Le sensazioni" di Marco

Prova a riportare alla mente le ultime sessioni di gioco che hai effettuato, soffermati sulle sensazioni che hai sentito in quel momento e indicale nel box qui sotto.

Il mio gioco

Cosa **SENTO** mentre gioco: _____

Box "Le mie sensazioni"

E dopo?

L'elevato coinvolgimento nel gioco d'azzardo comporta, oltre ad immediati effetti positivi, conseguenze a medio e lungo termine negative.

Al termine della sessione di gioco, infatti, potrebbero presto scemare l'euforia e il senso di sfida (anche per l'eventuale esito negativo della scommessa); uscendo dal bar, dalla sala o dal casinò dove giochi abitualmente, può venir meno il senso di allontanamento dai problemi e appaiono nuovamente le preoccupazioni e lo stress a cui potrebbero aggiungersi frustrazione, rabbia, senso di fallimento e senso di colpa per aver perso del denaro o per non essere riuscito a fermarti prima di giocare una somma di denaro molto più elevata di quanto

avevi previsto.

Una sessione di gioco eccessivo, inoltre, è associata anche ad alcune conseguenze concrete come arrivare in ritardo agli appuntamenti, litigare con i familiari quando capiscono che il ritardo è dovuto al gioco, non avere più disponibilità economica in contanti per le spese della giornata, ecc.

Infine, durante il resto della giornata potresti continuare ad avere pensieri ricorrenti sul gioco e sulla perdita avvenuta qualche ora prima, potresti perdere l'appetito o il desiderio di praticare attività che per te sono piacevoli, o ancora sviluppare problemi di insonnia.

Il gioco di Marco

Cosa accade a Marco **DOPO** la sessione di gioco:

Mi è capitato di arrivare tardi a prendere mio figlio

Mi sento nervoso

Mi sento teso e in colpa per aver speso tanto denaro

Mi irrito più facilmente se mia moglie mi dice qualcosa

Mangio di più e in fretta in pausa pranzo

Box "Le conseguenze della sessione di gioco" di Marco

Se ti fermi a riflettere sugli ultimi episodi in cui hai giocato, potrebbero venirti in mente alcune conseguenze immediatamente successive simili a quelle riportate da Marco. Indicale nel box di seguito.

Il mio gioco

Cosa mi accade **DOPO** la sessione di gioco: _____

Box "Le mie conseguenze della sessione di gioco"

Tra le conseguenze a **lungo termine**, invece, potresti imbatterti o essere già incappato in problematiche economiche importanti come richieste di prestiti a conoscenti, banche o società finanziarie al fine di chiudere i debiti causati dal gioco o per riuscire a sostenere altri pagamenti entrando così in un circolo vizioso. Inoltre, il gioco potrebbe impattare anche nelle relazioni più significative sino ad arrivare all'allontanamento dalla famiglia o alla richiesta di separazione o divorzio sia per i danni economici sia per le menzogne frequenti che minano la fiducia nella coppia e in famiglia. In altri casi, potrebbero esserci delle conseguenze negative in ambito lavorativo come il licenziamento a causa di continui ritardi o per atti illeciti sul posto di lavoro; in questo caso potrebbero, quindi, aggiungersi al problema di gioco anche delle conseguenze legali.

Il gioco di Marco

Cosa succede a Marco nel lungo periodo:

Ho dovuto fare un finanziamento per pagare le vacanze per non farmi scoprire da mia moglie

Nell'ultimo anno per colpa del mio nervosismo litigo spesso con Anna

Box "Le conseguenze a lungo termine" di Marco

Il mio gioco

Cosa mi succede nel lungo periodo: _____

Box "Le mie conseguenze a lungo termine"

Le pagine che hai appena letto e i box di riflessione che hai compilato ti hanno aiutato ad avere un'idea più chiara del tuo coinvolgimento nel gioco; nel prossimo paragrafo avrai modo di ragionare sulla rilevanza che ha o ha avuto l'azzardo nella tua esperienza e sulle altre aree

di vita per te importanti.

Impegnarsi nel percorso di cambiamento

Come avrai compreso da ciò che hai letto nelle pagine precedenti, ma anche da ciò che potresti aver vissuto in prima persona, il gioco eccessivo ha delle ripercussioni su vari aspetti della vita. Nonostante queste conseguenze e il dato oggettivo relativo alle irrealistiche probabilità di guadagno, l'idea di poter vincere rimane molto attrattiva ed eccitante per le persone e questo può rendere complesso riuscire a resistere alla spinta verso il gioco.

Prova ora a pensare agli ambiti di vita che sono per te importanti (famiglia, lavoro, sport, salute, hobby e interessi, amicizie, ecc.) e indicali nella prossima scheda di lavoro. Poiché il gioco d'azzardo può comportare in modo diretto o indiretto problemi in ciascuno di essi, segna nella scheda anche le eventuali conseguenze e i problemi che esso ha causato in ciascun ambito, come ha fatto Marco all'inizio del suo percorso di cambiamento, per comprendere se e come il gioco ha influito nella tua vita.

Ambiti di vita importanti	Problemi che ha causato il gioco
Famiglia (Anna, figli, mia mamma e mio fratello)	Litigi con Anna, segreti, bugie, passo meno tempo con i miei figli
Lavoro (raggiungere gli obiettivi e rapporto con i colleghi)	Sono più distratto, passo meno tempo con i colleghi e mi isolo durante la pausa pranzo
Amici	Tendo ad uscire solo con gli amici che scommettono sulle partite
Sport (essere costante agli allenamenti)	Ho ridotto l'attività fisica
Salute fisica (mangiare bene, dormire, sentirmi in forma)	Mangio tante merendine e cibi pronti
Finanze (riuscire ad accantonare denaro per la serenità familiare)	Ho dovuto aprire un finanziamento per andare in vacanza

Ambiti di vita importanti	Problemi che ha causato il gioco

Ora che hai avuto modo di riflettere sul tuo approccio al gioco d'azzardo e in maniera più dettagliata sugli elementi associati ad alcuni episodi di gioco e alla sua influenza nei diversi ambiti di vita per te importanti, prova a pensare alla possibilità di cambiamento rispetto al tuo comportamento di gioco.

La motivazione alla base del cambiamento non è statica, ma si modifica a seconda di quanto per te è importante quell'obiettivo e quanto ti senti capace di raggiungerlo. Potresti, ad esempio, aver compreso perché le persone a te vicine vorrebbero che tu smettessi senza però avvertire l'urgenza di farlo; potresti sentire la necessità di apportare delle modifiche al tuo comportamento, ma non sapere come farlo o non sentirti pronto; o ancora, potresti aver già fatto dei cambiamenti nelle tue abitudini gioco, ma avere al contempo l'impressione che potrebbe essere una situazione poco duratura.

Se stai leggendo questo manuale, ti sarà già capitato di riflettere sul tuo comportamento di gioco e sulla possibilità di interromperlo; ma di fronte a decisioni di un certo peso è normale pensarci più volte e può essere utile valutare con attenzione i pro e i contro del cambiamento. Uno strumento efficace e frequentemente utilizzato nell'ambito delle dipendenze è la Bilancia Decisionale.

La Bilancia Decisionale potrebbe esserti d'aiuto nel fare delle scelte in modo equilibrato e razionale valutando con attenzione tutti i possibili vantaggi e svantaggi che una certa decisione comporta; aiuta, inoltre, a non scegliere in modo impulsivo e a essere più

consapevoli e determinati nel portare avanti la decisione di non giocare.

Di seguito trovi la Bilancia Decisionale compilata da Marco. Questo esercizio lo ha aiutato a soppesare i pro e i contro sia del suo comportamento di gioco sia dell'impegno a non giocare.

<p>Continuo a giocare VANTAGGI</p> <p><i>Giocare mi aiuta a staccare la spina</i></p> <p><i>Se gioco non mi annoio</i></p> <p><i>Quando scommetto prima della partita me la godo di più</i></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Continuo a giocare SVANTAGGI</p> <p><i>Sono sempre nervoso</i></p> <p><i>Continuo a perdere denaro</i></p> <p><i>Trascuro il mio lavoro e il rapporto con i colleghi</i></p> <p><i>Vedo meno i miei figli</i></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Smetto di giocare VANTAGGI</p> <p><i>Migliora il mio rapporto con Anna</i></p> <p><i>Risparmio denaro</i></p> <p><i>Dedico il mio tempo a cose più significative</i></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Smetto di giocare SVANTAGGI</p> <p><i>Rinuncio a vedere alcuni amici</i></p> <p><i>Non saprei come staccare la spina</i></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Ora prova a completare la prossima tabella con gli elementi che riguardano il tuo comportamento di gioco e la tua scelta di cambiamento.

Inizia compilando la casella dei vantaggi del continuare a giocare d'azzardo (in alto a sinistra) inserendo gli elementi positivi.

Prosegui scrivendo i contro del continuare a giocare d'azzardo (casella in alto a destra) indicando gli svantaggi e i problemi associati ad esso.

Ora elenca i vantaggi che potrebbe darti smettere di giocare d'azzardo (casella in basso a sinistra).

Infine, indica i contro del cambiamento (casella in basso a destra), ossia gli svantaggi di smettere di giocare.

<p>Continuo a giocare VANTAGGI</p> <hr/>	<p>Continuo a giocare SVANTAGGI</p> <hr/>
<p>Smetto di giocare VANTAGGI</p> <hr/>	<p>Smetto di giocare SVANTAGGI</p> <hr/>

Una volta che la tabella ti sembra completa, sottolinea o evidenzia ciò che per te ha più valore ed è più importante: questo ti potrà aiutare nei momenti di esitazione per mantenere l'impegno a non giocare.

Smettere di giocare non è una decisione che si prende una sola volta, ma va rinnovata giorno dopo giorno. La motivazione a non giocare può indebolirsi in alcune occasioni e rafforzarsi in altre: ciò è perfettamente normale. Quando senti che la tua motivazione inizia a vacillare, può essere utile riprendere la Bilancia Decisionale che hai compilato e riflettere nuovamente sui pro e i contro, arricchendola di nuovi elementi sulla base del momento in cui ti trovi.

IN SINTESI:

- Esistono diversi livelli di coinvolgimento nel gioco d'azzardo che possono essere valutati attraverso strumenti specifici e monitorando alcuni elementi che caratterizzano il tuo gioco.
- È importante osservare i diversi elementi caratteristici come i luoghi dove solitamente giochi, i momenti in cui vai a giocare, le motivazioni che ti portano a giocare e le sensazioni che sono associate al gioco.
- Il gioco d'azzardo comporta, inoltre, una serie di conseguenze a breve e lungo termine sulle quali è necessario fermarsi a riflettere per riuscire ad individuare i fattori che possono favorire od ostacolare il percorso di cambiamento che vuoi intraprendere.

LEZIONE 3

La gestione economica

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. Un intervento 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 amico, 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.

Marco, ad esempio, ha deciso di farsi aiutare dalla moglie Anna, molto attenta e precisa nella gestione economica della famiglia. Per Marco risulta difficile affidare il pieno controllo economico alla moglie, perché è sempre stato abituato ad essere molto libero su come spendere il proprio denaro senza dare spiegazioni. Capisce quanto sia importante questo aspetto, ma ogni tanto si sente frustrato e a disagio a rendicontare tutte le spese.

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		
Lasciare ai familiari Pin e Password di accesso alle carte e ai conti		
Non intascare denaro contante o assegni a mio nome o se ricevuti consegnarli subito alla persona di fiducia		
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		
Impostare le notifiche dei pagamenti online sui device di un familiare		
Disinstallare l'applicazione della banca		
Disinstallare le app per le scommesse sportive e bloccare i siti di gioco (rivolgersi ad un tecnico informatico)		
Autoesclusione dai siti di gioco online (scommesse, casinò)		

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 delle tue 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,...).

Prospetto delle entrate mensili (lavoratori dipendenti, pensionati)

Fonte di reddito	Netto €
Totale reddito netto mensile	€

Prospetto delle entrate mensili (artigiani, liberi professionisti)

Fonte di reddito	Lordo €	Netto € (escluso IVA, contributi, altri tributi, ...)
Totale reddito netto mensile		€

Se sei un artigiano o un libero professionista e sei soggetto al pagamento dell'IVA devi accantonare *immediatamente* le somme dovute per le imposte. Queste, infatti, non rappresentano un reddito, ma solo un giro di conto. La somma dovuta per i contributi e altre voci fiscali devono essere detratte immediatamente da quanto percepito poiché rappresentano spese inerenti il lavoro.

Ora puoi completare la scheda successiva segnando tutte le voci di spesa mensili che ti riguardano. Puoi anche costruire una tabella adatta alle tue esigenze, in quanto è assai improbabile che una persona abbia voci di spesa uguali ad un'altra. Per quanto riguarda le spese periodiche (utenze, bollo auto, assicurazione...) fai una media mensile (es. 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, quindi, 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 quelle per le utenze o l'assicurazione dell'auto, vengano affrontate accantonando ogni mese la somma media mensile necessaria. In caso contrario, quando non viene previsto un accantonamento mensile per le spese, nel mese in cui hai una scadenza potrebbe essere difficile poter trovare la cifra necessaria per il pagamento in un'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 o 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, ecc.).

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 rassicurato 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 Marco si è reso conto di spendere una cifra molto alta per le uscite con gli amici; ha, quindi, deciso di diminuire le uscite e di risparmiare il denaro per le prossime vacanze familiari.

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 distribuita 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, ecc.). 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: se alcuni dei debiti che hai derivano da prestiti contratti con dei familiari, potresti minimizzarne l'impatto, tuttavia 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, può essere necessario il

supporto 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 identificare 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 4

RICONOSCERE IL CRAVING E COSA ACCADE PRIMA DI GIOCARRE

In questa lezione potrai riflettere sugli eventi esterni, sugli stati d'animo e i pensieri che scatenano la tua voglia di andare a giocare e su che cosa fai quando senti questo impulso. Le schede che compilerai ti aiuteranno a imparare a identificare i pensieri, le reazioni fisiche e gli stati d'animo che caratterizzano questa condizione e i comportamenti ad essa collegati così da ampliare la tua capacità di auto-osservazione e conseguentemente aumentare la tua consapevolezza.

Riconoscere il craving

Potrebbe esserti capitato di sentire un bisogno intenso e incontrollabile di tornare a giocare, una spinta interna difficile da contenere, capace di monopolizzare l'attenzione e di mettersi in cima alle tue priorità: se ti è successo, hai fatto esperienza di ciò che nell'ambito delle dipendenze viene chiamato *craving*.

In quel momento potresti aver sentito che tornare a giocare diventa per te la cosa più importante, più della famiglia, degli affetti, del lavoro, del tuo benessere. La sensazione del craving è, quindi, in grado di modificare la scala dei valori della persona, i suoi pensieri e le sue convinzioni.

Date queste caratteristiche, puoi immaginare come il craving riesca ad avere una forte influenza sul tuo impegno a non giocare e può capitare che, quando sopraggiunge, alcuni pensieri ti spingano a riavvicinarti al gioco. Esso si configura, quindi, come un frequente meccanismo che allontana dall'impegno a non giocare e può favorire o scatenare una ricaduta. Può essere intuitivo pensare che il craving si presenti in maniera più intensa nei primi giorni di astinenza dal gioco per poi diminuire nel tempo; in effetti capita di frequente che sia così e che con il passare delle settimane e dei mesi ci sia una riduzione graduale nell'intensità del desiderio e nella frequenza dei pensieri associati al gioco. Tuttavia, una condizione che si

presenta spesso è anche quella in cui nel periodo immediatamente conseguente all'astensione dal gioco il craving non si presenti in modo così forte: la motivazione al cambiamento, la fermezza della propria decisione di smettere di giocare d'azzardo e il vivido ricordo degli effetti negativi recenti e impattanti che il gioco ha avuto possono contribuire alla riduzione della sensazione di craving e facilitare l'astensione. Ma attenzione! Questo non significa che non sentirai mai le sensazioni del craving in modo intenso o che non si presenteranno: ricorda che il craving può arrivare anche a distanza di tempo dall'ultima giocata e questo non indica di per sé un fallimento nel percorso di cambiamento; se ti dovesse capitare, nota le sensazioni che hai e tieni a mente gli obiettivi di astensione che ti sei prefissato.

Per superare il craving è importante in primo luogo imparare a riconoscerne le sensazioni associate e ciò che lo può far scatenare e secondariamente è necessario rafforzare il tuo impegno verso il cambiamento con una strategia efficace: il craving, infatti, diminuisce in frequenza e intensità quando si apprendono modalità di fronteggiamento utili.

Infine, è importante sapere che la sensazione del craving viene spesso paragonata al movimento di un'onda: non è una condizione costante, ma proprio come un'onda che, se arriva, poi rientra, anche il craving come è comparso, può andarsene. La bramosia di andare a giocare, infatti, può essere mutevole nei modi in cui si presenta, ha una forza crescente e una durata che varia da qualche minuto a qualche ora, per poi scemare sino a svanire.



Il craving si può manifestare con:

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

Nel box qui sotto troverai quello che Marco pensa del craving e come lo sente sul suo corpo.

Il craving di Marco

Cosa pensa Marco del craving:

*è un impulso
è eccitante
è un desiderio che mi sembra incontrollabile
sembra non finire mai*

Le sensazioni del craving di Marco:

*mi manca l'aria
suda
non riesco a stare fermo*

Box "Cosa penso del craving e le sensazioni del mio craving" di Marco

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.

Il mio craving

Cosa penso del craving:

Le sensazioni del mio craving:

Box "Cosa penso del craving e le sensazioni del mio craving"

I miei trigger

Come avrai provato nella tua esperienza, il bisogno di andare a giocare può insorgere senza apparenti motivi, segnali o pensieri specifici. Tuttavia, se presti attenzione noterai che alcuni elementi ne facilitano la comparsa: disponibilità di denaro, trovarsi in luoghi dove puoi giocare o dove solitamente andavi a giocare, suoni o luci particolari, discussioni con i familiari o colleghi, specifici stati d'animo, e altri ancora. Questi fattori sono chiamati trigger, ovvero "interruttori" o "grilletti", qualcosa cioè che, in situazioni neutre o già rischiose, può innescare il forte bisogno di andare a giocare.

Potresti aver notato che la spinta verso il gioco si presenta più spesso in seguito a momenti di forte stress, stati d'animo spiacevoli come frustrazione, rabbia, nervosismo, noia, solitudine, senso di colpa o, al contrario, quando ti senti euforico e vuoi cercare di mantenere quello stato di eccitazione per il maggior tempo possibile.

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

1. Stimoli esterni: i luoghi dove solitamente andavi a giocare, il tabaccaio che ti propone l'acquisto di un Gratta&Vinci, il rumore della slot mentre sei al bar, gli amici che parlano

- delle partite del campionato, litigi e discussioni in famiglia o al lavoro, ecc.
- 2. Sensazioni e stati d'animo negativi: rabbia, forte stress, frustrazione, delusione, tristezza, senso di colpa, ansia e apprensione, noia, solitudine, ecc.
- 3. Sensazioni e stati d'animo positivi: euforia e voglia di festeggiare, desiderio di premiarsi dopo un lavoro intenso, ecc.

Prova ora a pensare alle ultime volte in cui sei andato a giocare, cosa ti ha spinto a farlo? Avere del denaro a disposizione? La noia? Una promozione a lavoro? Una discussione in casa? L'euforia mentre eri con degli amici? Le preoccupazioni economiche? Le pressioni che senti sulle tue spalle derivanti dal lavoro o dalla famiglia? Questi sono solo alcuni esempi tratti anche dalla storia di Marco.

Ora puoi provare a compilare la prossima scheda indicando quali situazioni e/o quali stati d'animo ti spingono a giocare alle Slot, ad acquistare quei Gratta&Vinci o a isolarti in casa e scommettere sulle imminenti partite.

Stimoli esterni	
Situazioni ad alto rischio	Altri trigger
Es. Avere 30 minuti tra il lavoro e altri impegni	Es. andare allo stadio con Luca
Stati d'animo interni	
Emozioni negative	Emozioni positive
Es. Noia, nervosismo	Es. euforia pre partita

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 è molto importante per poi riuscire a gestirlo.

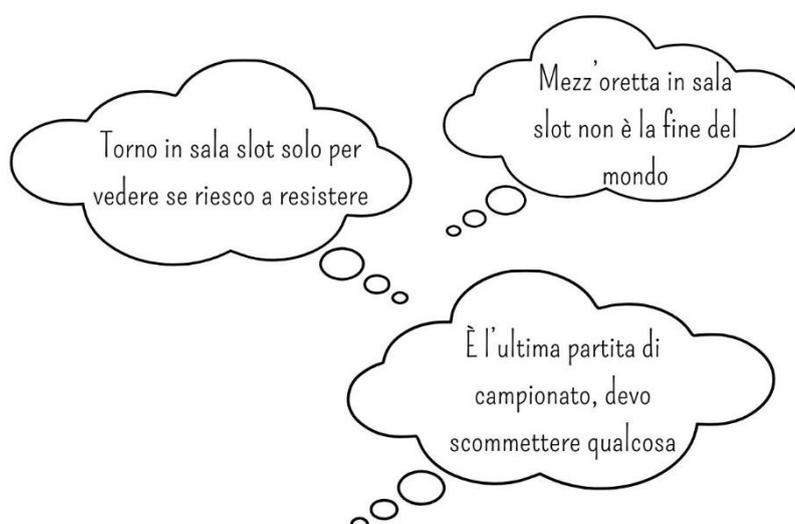
Ricorda: visualizzare il craving come un'onda può aiutarti a resistere, soprattutto nella prima mezz'ora! Come arriva se ne va!

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 Marco 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 accompagnare e prolungare l'esperienza del craving. Solitamente infatti, 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 Marco a cui è capitato di pensare: *"Se torno prima di cena non se ne accorgerà nessuno"*, *"Che scusa posso trovare per allungare la pausa pranzo e trattenermi in sala slot?"*.

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.

Ritorna all'ultima volta in cui ha percepito il craving e cerca di ricordare i pensieri che hai avuto in quel momento.

Cosa ti sei detto?

Cosa hai pensato di te e della situazione che stavi vivendo?

Cosa pensavi di fare?

Indica, quindi, nella prossima scheda i pensieri più frequenti che ti capita di fare in associazione alla spinta a giocare seguendo l'esempio di Marco 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 continuare 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 e per la mia famiglia	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 bere un caffè al bar dove solitamente giocavi, andare al tabacchino per acquistare le sigarette dove puoi anche scommettere sulle partite, ecc.) e comportamenti utili che ti permettono di resistere al craving come andare a fare una corsa o in palestra, ascoltare musica o suonare uno strumento, occuparti dell'orto, ecc.

Solitamente cosa fai quando senti il bisogno intenso di giocare? Pensa a ciò che concretamente ti è capitato di fare sentendo il craving, sia quando ti è successo in presenza di altre persone (in famiglia, a lavoro, con gli amici, ecc.) sia quando è accaduto mentre eri solo, 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. Come per i pensieri, anche nel caso dei comportamenti è necessario riportare nella prossima scheda sia i comportamenti che si sono rivelati efficaci nel gestire il craving senza ricadere nel gioco, sia quelli che sono risultati non utili e ti hanno avvicinato sempre più alle situazioni per te più rischiose.

I comportamenti di Marco quando sente il craving:

Cosa faccio quando sento il bisogno di giocare	Valutazione (utile/non utile)
Vado a bere il caffè in sala slot durante la pausa pranzo	Non utile
Chiamo mio fratello	Utile
Vado a correre	Utile
Chiedo ad Anna di andare a prendere i bambini ad allenamento così ho più tempo per rimanere in sala slot	Non utile

Indica nella prossima tabella i tuoi comportamenti quando senti il craving.

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

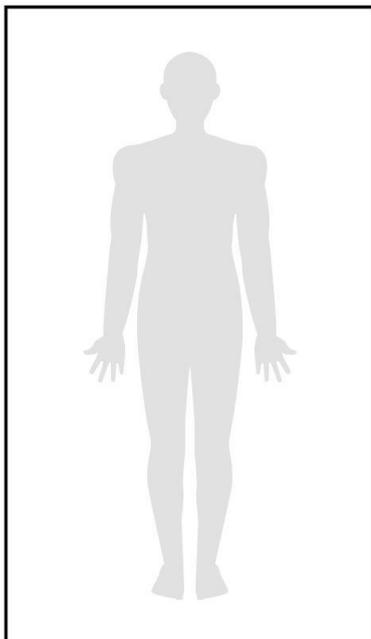


Il mio craving sotto la lente di ingrandimento

La prossima scheda raccoglie i diversi elementi che caratterizzano il tuo craving e ti consente di aumentare la consapevolezza delle sensazioni, dei pensieri e dei comportamenti che caratterizzano il tuo impulso ad andare a giocare. Riprendi, quindi, i box compilati nelle pagine precedenti e completa la scheda così da avere un quadro completo del tuo craving.

IL MIO CRAVING

Dove lo sento nel mio corpo



Le sensazioni del mio craving

- Ho il battito del cuore accelerato
- Sudo
- Mi manca l'aria / Aumenta la frequenza del respiro
- Sento tensione nel mio corpo
- Mi sento irrequieto come se non riuscissi a stare fermo
- Altro _____

I trigger che accendono il mio craving

- Luoghi dove solitamente gioco
- Suoni
- Luci
- Persone
- Stati d'animo/Emozioni
- Altro _____

Le emozioni del mio craving

- Irritabilità
- Nervosismo
- Ansia
- Rabbia
- Frustrazione
- Senso di colpa
- Eccitazione
- Euforia

I pensieri del mio craving

- Non riesco a resistere
- Devo capire come trovare soldi per giocare
- Se gioco due euro non è un problema
- Posso controllarmi
- Non se ne accorgerà nessuno
- Altro _____

I comportamenti associati al mio craving

- Vado dove solitamente giocavo
- Cerco denaro disponibile
- Rimando alcuni impegni
- Altro _____

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. Il craving può essere un utile campanello d'allarme che indica il momento in cui è necessario attuare delle strategie di fronteggiamento della situazione in linea con il tuo impegno a non giocare così da superare la situazione di rischio. I prossimi capitoli ti possono aiutare ad identificare le strategie per te più efficaci per gestire il craving e mantenere l'astensione dal 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.



• Il monitoraggio delle sensazioni, degli stati d'animo, dei pensieri e dei comportamenti ti consente di riconoscere più facilmente quando ti trovi in una situazione che può metterti a rischio di ricaduta. L'auto-osservazione può, quindi, aiutarti ad agire in modo più consapevole e coerente con l'obiettivo e l'impegno a non giocare, "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 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: annota mentalmente i dati che ti serviranno più tardi per compilare il diario.

Osserva cosa ti succede mentre senti il craving, 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, stati d'animo 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 riuscito a resistere alla bramosia dell'azzardo, 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 sensazioni e gli stati d'animo che hai provato una volta che il craving è scomparso.

IL DIARIO DEL CRAVING

Il diario del craving è un passo importante del percorso di cambiamento che hai intrapreso. Compilalo 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	HO GIOCATO? Se sì, a cosa, per quanto tempo, quanto denaro ho speso e quanto ne ho vinto? NON HO GIOCATO, MA HO...	COME MI SONO SENTITO DOPO AVER GIOCATO? COME MI SONO SENTITO DOPO AVER FATTO QUALCOSA DI DIVERSO RIUSCENDO A NON GIOCARE?

LEZIONE 5

COSA FARE PER PREVENIRE E GESTIRE IL CRAVING

Nella lezione precedente e con il diario del craving hai potuto esercitarti con l'auto monitoraggio così da favorire una maggior 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 all'impulso verso il 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 padrone delle tue (sens)azioni ed emozioni.

La lezione 5 si concentrerà sui comportamenti e le attività che puoi fare per prevenire e/o gestire il craving approfondendo anche gli aspetti sociali e interpersonali che possono favorire la ripresa o la costruzione di relazioni positive; nella lezione 6 troverai, invece, 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 piace, è gratificante ed eccitante;
- b) scommettere permette di estraniarsi per un po' dai problemi personali.

L'azzardo può, quindi, rispondere a esigenze personali che di per sé vanno considerate del tutto legittime: è normale che tu voglia sentirti gratificato ed euforico, 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 persona in pensione, chi ha un lavoro part time o chi è disoccupato generalmente ha più tempo 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. C'è chi ad esempio gioca nelle mezze giornate libere come la domenica mattina, chi invece come Marco va a scommettere nei ritagli di tempo tra un impegno e l'altro, chi invece gioca a casa tramite app o su alcuni siti online nei momenti di noia o la sera quando tutte le incombenze della quotidianità sono state affrontate.

E tu, quando giochi prevalentemente?

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 cercando ad esempio statistiche sulle partite e sui campionati dei vari sport, o con il continuo assillo di come nascondere ai familiari le perdite sempre maggiori, oppure pensando a come poterti procurare altro denaro per giocare o per coprire gli ammanchi.

Quando scegli di smettere di scommettere o di giocare alle slot, al Gratta&Vinci, ecc. potresti, quindi, guadagnare rapidamente del tempo a disposizione. Ma attenzione! Avere a disposizione tempo libero non strutturato può facilitare l'insorgenza di craving o portare a una ricaduta nel gioco mettendo, quindi, a dura prova il tuo impegno a non giocare.

Abbandonare il gioco d'azzardo tende a liberare energie, spazio mentale e tempo che prima erano impegnati in questa attività. 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. È importante, quindi, costruire con pazienza e impegno stili di vita più in linea con ciò che per te è importante e individuare comportamenti e attività sane e funzionali che possano occupare il tuo tempo libero.

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.

Il tempo libero e le attività significative

Il tempo libero è quella parte della giornata o del fine settimana in cui puoi fare quello che ti piace: fare dello sport, andare a pesca, guardare un film, leggere un libro, occuparti dell'orto o del giardino, uscire con gli amici o la famiglia e 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, occuparsi di alcuni lavori in 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 d'azzardo?

C'è qualcosa che avresti sempre voluto fare, ma non ci hai ancora provato?

Prova a riflettere su ciò che potresti fare di diverso rispetto al gioco d'azzardo, alle scommesse, alla frequentazione dei bar o delle sale slot. Prendi in considerazione sia attività di svago solitarie o individuali sia attività che possono essere svolte con amici o con altre persone (uscite, gite, corsi). Se ciò che ti avvicinava al gioco era la ricerca di tranquillità, pace ed estraniamento dai problemi, rifletti sulle attività individuali che potresti intraprendere, senza però trascurare le relazioni. A questo proposito, nelle prossime pagine di questa lezione troverai alcuni suggerimenti su come riuscire a bilanciare e gestire in modo più efficace e costruttivo le relazioni affinché possano essere fonte di gratificazione e sollievo e non di angoscia o disagio.

Qui sotto trovi alcuni suggerimenti e nella prossima scheda potrai indicare tutte le attività che facevi fuori dal lavoro, da solo 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 libero di scegliere e ti aiuta a prevenire e gestire il craving.

Attività piacevoli

Andare in palestra

Fare uno sport di squadra

Ascoltare musica

Entrare in un'associazione culturale, sportiva o di volontariato

Leggere un libro / riviste / quotidiani

Fare una passeggiata / Fare un giro in bicicletta

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

Uscire con amici

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

Cantare in un coro

Fare fotografie

Fare cruciverba

Attività piacevoli di Marco

Palestra e corsa

Uscite con amici o con Anna

Provare nuovi ristoranti

Camminare in montagna con la famiglia

Iscrivermi ad un corso di tedesco (mi sarebbe sempre piaciuto e mi aiuterebbe sul lavoro, ma non l'ho mai fatto)

Entrare a far parte della squadra di calcio del paese dove gioca mio figlio come supporto per guidare il pulmino, accompagnare i ragazzi alle partite, ecc.

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 Marco. Ha iniziato compilando prima la parte relativa alle attività fisse come le ore a lavoro e i pasti per poi inserire le attività

piacevoli come la corsa, gli allenamenti e il tempo speso per coltivare nuovi hobby.

La giornata di Marco: lunedì	
7.00	Sveglia, preparazione della colazione, igiene personale
8.00	Lavoro
9.00	Lavoro
10.00	Lavoro
11.00	Lavoro
12.00	Lavoro
13.00	Pausa pranzo - mensa aziendale
14.00	Lavoro
15.00	Lavoro
16.00	Lavoro
17.00	Uscita da lavoro - vado subito a prendere Giulia al doposcuola e la porto in piscina (corso dalle 17.45 alle 18.30) Mentre lei è in piscina faccio gli esercizi per la lezione di tedesco
18.45	Rientro a casa, sistemazione di varie cose
19.30	Cena
20.30	Corso di tedesco
22.00	Rientro a casa e mi metto sul divano con Anna a guardare una serie tv
23.30	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 nelle prossime pagine; 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 iniziare la compilazione della scheda di riprogrammazione delle attività settimanali segnando le attività fisse (ore lavorative, impegni familiari, visite, pause per i pasti, ecc.) così da poter poi visualizzare in modo chiaro i tempi vuoti.

Una volta fatto questo, riprendi il box "Cosa, dove, quando" che hai compilato nella lezione 2 così da riportare alla mente e identificare con più facilità tutte quelle azioni che nel tuo caso precedono il gioco. Procedi, quindi, con la compilazione della tabella di riorganizzazione del tempo inserendo proprio in quei momenti le attività di svago che puoi effettuare così da metterti subito in una condizione sicura che possa prevenire il rischio di una ricaduta.

Ora fermati ad osservare la scheda e nota se ci sono altri tempi vuoti. Se così fosse, ipotizza per quei momenti 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, a maggior ragione se riesci a colmare i momenti in cui solitamente andavi a giocare, ossia quelli per te più vulnerabili: l'eccesso di tempo libero e la noia sono infatti due pericolosi fattori di rischio di ricaduta. Pianificare la giornata e tenerti occupato ti aiuterà a non avere tempi morti che potrebbero portarti a pensare al gioco. La riorganizzazione del tuo tempo può favorire anche la riduzione dell'ansia e della frenesia che prima ti portava ad avvicinarti al gioco nonostante il proposito di non giocare più.

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

È importante poi riuscire a fissare nella routine i cambiamenti che apporti alle tue giornate affinché diventino costanti e profondi nel corso del tempo, mettendo in atto, quindi, i nuovi comportamenti con pazienza e dedizione per più settimane.

Tra le attività utili per fronteggiare il craving, inoltre, ci sono alcune tecniche di rilassamento e di respirazione, ovvero esercizi che aiutano ad allentare la tensione fisica e ad alleggerire la mente. Nella prossima scheda trovi un esempio di respirazione consapevole che può aiutarti nei momenti di tensione e di craving, prova ad esercitarti con essa ogni giorno per alcune

settimane così da riuscire a metterla in pratica in modo più efficace non appena avverti le prime sensazioni del craving.

1. Interrompi quello che stai facendo e siediti o appoggiati ad una parete della stanza se non ti è possibile stare seduto.
2. Trattieni il fiato (senza prima fare un respiro profondo) e conta fino a 10.
3. Quando arrivi a 10, lascia uscire l'aria e ripeti a te stesso mentalmente in modo calmo "mi rilasso".
4. Inizia quindi ad inspirare ed espirare lentamente in cicli da 6 secondi: inspira per 3 secondi ed espira per 3 secondi, continuando a ripeterti "mi rilasso".
5. Dopo una serie di 10 respiri (circa 1 minuto), trattieni di nuovo il fiato per 10 secondi e poi riprendi a respirare in cicli da 6 secondi, portando l'attenzione all'aria che entra ed esce da naso e alla sensazioni di calma che ti dà il respiro.
6. Continua così sino a quando senti di aver diminuito l'attivazione e le sensazioni di craving.

Gli altri come risorsa

Prova ora ad osservare la scheda di organizzazione della settimana che hai appena compilato. Quanto del tuo tempo libero è dedicato ad attività solitarie? Quanto, invece, in compagnia di amici, familiari o altre persone?

Nella riorganizzazione degli ambiti di vita quando si affronta un problema di gioco, è importante sapere che spesso chi gioca d'azzardo in modo eccessivo tende ad isolarsi e ad abbandonare le attività in compagnia, trascurando così sia le relazioni familiari sia quelle amicali. Questo accade perché, come hai letto all'inizio di questa lezione, il gioco assorbe molto tempo e molte risorse e perché potrebbe rispondere a quel bisogno di tranquillità e relax lontano dalle preoccupazioni che talvolta insorgono anche dalle relazioni con gli altri.

Ci sono poi alcuni casi che si caratterizzano per una spinta quasi opposta, ossia quelli in cui la frequentazione dei luoghi di gioco soddisfa il bisogno di socializzazione e di relazione. In

questi casi i casinò, i bar con le slot o le sale VLT diventano i luoghi dove la persona trascorre la maggior parte del proprio tempo poiché è proprio lì che incontra persone (nuove o già conosciute) che hanno un'idea di svago simile alla propria. Quando spendi molto del tuo tempo giocando, aumenta la probabilità che il tuo mondo sociale si costruisca proprio intorno all'azzardo. Situazioni come queste caratterizzano spesso quei giocatori che hanno scarse occasioni di socializzazione e che faticano nel crearsi e nel mantenere le relazioni sociali. Ricorda, però, che i luoghi dell'azzardo vengono progettati affinché gli ambienti siano percepiti come protetti, divertenti e capaci di fornire un senso di appartenenza. Tuttavia, per riuscire ad ottenere questo risultato si configurano anche come isolati dal mondo esterno, mantenendo così il giocatore ancorato al mondo del gioco e ai ritmi spesso frenetici dell'azzardo. Fermati ora a pensare agli aspetti sociali che riguardano la tua vita e a come il gioco potrebbe avere influenzato il tuo modo di stare con gli altri.

Ti sembra di aver ridotto le uscite con gli amici?

Ti è capitato di rinunciare a cene con gli amici per mancanza di denaro?

Hai evitato di vedere un amico per l'imbarazzo? Magari perché dovevi restituirgli del denaro?

Hai trascorso più tempo da solo rispetto al passato?

Hai iniziato a frequentare più spesso luoghi in cui potevi trovare persone che giocavano d'azzardo?

Fermarsi a riflettere sulle relazioni sociali è importante poiché esse possono essere una risorsa preziosa nel percorso di cambiamento che stai attuando: è importante ricostruire le reti sociali adattive che erano presenti nella tua vita prima dell'eccessivo coinvolgimento nell'azzardo, quelle relazioni che non hanno a che fare con il gioco e che sono per te importanti, ma anche provare ad instaurare nuove conoscenze e amicizie così da ampliare le fonti di supporto sociale e incontrare le esigenze sociali che il gioco potrebbe in parte averti fatto trascurare o, dall'altro lato, aver soddisfatto in modo poco utile nel lungo periodo.

Il supporto e la rete sociale

Quando le relazioni sono costruttive e funzionali diventano una risorsa per la persona che sa di poter chiedere e ricevere supporto se si sente in difficoltà. Il sostegno sociale è, infatti, un elemento di aiuto che potrebbe proteggerti dai possibili effetti nocivi dello stress e nel caso specifico del gioco d'azzardo eccessivo può aiutare nel mantenere l'astensione e ridurre alcuni sintomi come ansia e depressione.

Ma che cosa sono davvero il supporto sociale e le reti sociali?

Il supporto sociale riguarda il numero di relazioni che hai (familiari, parenti, amici, colleghi, compagni di squadra, ecc.) e le diverse risorse alle quali puoi attingere (aiuto materiale, supporto emotivo, momenti di condivisione, ecc.) che possono fornire sostegno e favorire meccanismi di scambio finalizzati al benessere.

Quando si parla di rete sociale, invece, si fa riferimento all'insieme di legami, connessioni e relazioni rappresentati sia da persone sia da servizi, istituzioni, associazioni, ecc. e caratterizzati da interessi comuni, favorendo così lo sviluppo del senso di appartenenza (sì, proprio quello che hai letto qualche riga qui sopra in riferimento ai luoghi di gioco!).

Queste due brevi definizioni ti aiutano a comprendere dove, come e perché può essersi insinuato un problema di gioco nella tua vita: spendere del denaro per ottenere svago nei luoghi di gioco potrebbe portare all'incremento delle relazioni, al sollievo dalle preoccupazioni, a momenti di euforia condivisa quando qualcuno vince, in un ambiente dove tutte le persone sono attratte dall'azzardo condividendo così un interesse comune che fa sentire meno soli e meno giudicati. Ma attenzione! Leggendo questo manuale e pensando alla tua esperienza sai che questo avviene a caro prezzo: la tua serenità, la tua disponibilità economica, il tuo benessere in famiglia, il tuo lavoro.

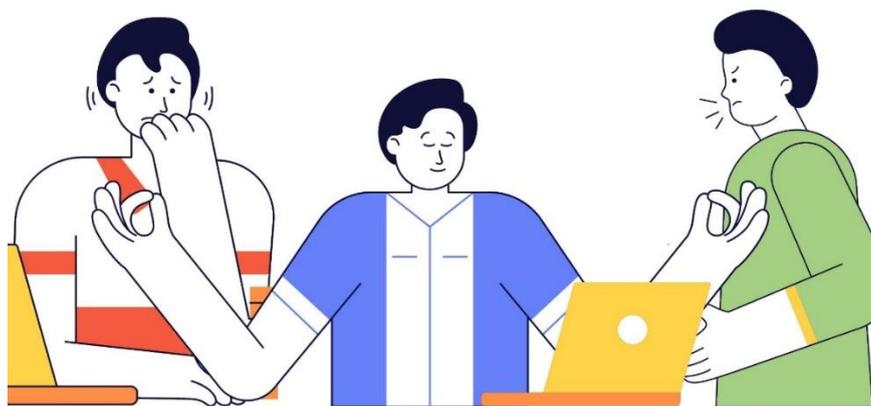
Costruire una rete sociale positiva e significativa diventa, quindi, un modo per creare un sistema di supporto che ti può aiutare a ridurre la vulnerabilità agli eventi stressanti e a diminuire la probabilità di ricadere nel gioco d'azzardo offrendoti aiuto, supporto e consigli.

Le relazioni sociali e le abilità sociali

Nel corso della vita potresti aver fatto esperienza di momenti in cui stare in relazione con gli altri ha comportato diversi stati d'animo. Le relazioni, infatti, possono essere fonte di supporto, serenità, gratificazione, euforia, confronto costruttivo, ma anche di discussioni e conflitti, ansia, disagio, delusione, irritazione e rabbia.

Saper stare con gli altri e mantenere i propri rapporti sociali senza che questi diventino fonte di stati d'animo spiacevoli o di litigi e, di conseguenza, possibili trigger per una ricaduta nel gioco d'azzardo è una abilità che ti può aiutare a mantenere l'astensione e l'impegno verso ciò che per te è più significativo.

Per favorire il benessere nelle relazioni sociali è importante sviluppare un atteggiamento interpersonale *assertivo*, ovvero saper esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie opinioni e i propri stati d'animo, senza prevaricare né farsi prevaricare da chi si ha di fronte. È un modo di stare in relazione "a metà strada" tra l'essere passivi e l'essere eccessivamente aggressivi.



Se sei una persona poco assertiva, infatti potresti faticare nel dire ciò che pensi al lavoro oppure in famiglia, subendo così le decisioni degli altri, o al contrario, potresti voler imporre la tua idea ad ogni costo, senza tener conto dei punti di vista altrui. In entrambi i casi il risultato è uno scambio poco bilanciato e scarsamente gratificante che potrebbe portare a sensazioni e stati d'animo spiacevoli come frustrazione, rabbia, nervosismo e tensione.

Rifletti ora sul tuo modo di stare in relazione con gli altri.

Tendi ad essere accondiscendente e dire di sì alle richieste degli altri anche se non sei d'accordo?

Metti da parte i tuoi bisogni per non litigare e non riesci a dire di no quando ti viene proposto qualcosa che non vuoi fare?

Oppure cerchi di dire sempre come ti senti e ciò che pensi rispettando chi hai di fronte e cercando soluzioni che possano tenere in considerazione le idee di tutti?

Sei incline a raggiungere dei compromessi, ma avendo chiaro ciò a cui non sei disposto a rinunciare?

O ancora, ti capita spesso di scontrarti con gli altri e sei poco disponibile ad essere accomodante se ciò che ti viene proposto non è ciò che vuoi?

Avere un'idea più chiara del tuo modo di stare con gli altri ti può aiutare a comprendere se per te le relazioni possono essere dei fattori stressanti che, quindi, possono incidere sul tuo benessere generale e sul tuo impegno a non giocare.

Qualora ti sentissi, o ti venisse detto dagli altri (familiari, amici, colleghi) di essere aggressivo e scontroso oppure troppo accondiscendente, potrebbe essere necessario apprendere dei modi diversi per avvicinarti alle altre persone.

Il focus di questo manuale è sostenerti nel cambiamento rispetto al tuo comportamento di gioco favorendo anche una maggior consapevolezza del tuo modo di essere e del tuo funzionamento generale. Se nel percorso che stai affrontando per smettere di giocare d'azzardo, attraverso questa lettura hai percepito la necessità di aumentare la tua rete sociale e di supporto o di cambiare il tuo modo di relazionarti agli altri affinché i cambiamenti possano essere più duraturi nel tempo, puoi contattare un operatore dell'Ambulatorio per il Gioco d'Azzardo per avere un maggior sostegno.

Inoltre, per i giocatori d'azzardo che hanno sviluppato un eccessivo coinvolgimento nel gioco vengono spesso organizzati sul territorio incontri informativi e di confronto che possono

fornire supporto sia a chi gioca sia ai loro familiari. Questo tipo di attività favorisce la costruzione di un sistema di rete di protezione e sostegno per mantenere l'astensione dal gioco e consente di sviluppare e ampliare le proprie abilità e competenze sociali affinché anche al di fuori del contesto di gruppo si possano creare relazioni adattive. Nel caso dell'ULSS2, contattando gli Ambulatori per il Gioco d'Azzardo del tuo distretto o consultando il sito www.indipendo.it potrai avere informazioni specifiche sulle attività del tuo territorio.

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. Organizzare la tua settimana nel dettaglio come nella scheda compilata in precedenza potrebbe risultare macchinoso, ma ricorda: trovare strategie alternative facilita il mantenimento dell'impegno a non giocare. Esercitandoti di settimana in settimana, diverrà più naturale stabilire cosa fare ogni giorno.

Nei paragrafi precedenti, inoltre, hai anche potuto riflettere sulle attività che scegli di fare da solo o in compagnia di altre persone. Tieni a mente che è importante mantenere un buon bilanciamento tra attività individuali e relazioni sociali: quando costruisci intorno a te una rete di supporto, questo ti può aiutare a mantenere l'astensione e può sostenerti qualora sentissi la spinta verso il gioco.

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 modo sano e coerente con gli ambiti di vita per te importanti.
- 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.
- Bilanciare le attività individuali con svaghi in compagnia può favorire la costruzione di una rete di supporto sana e funzionale al tuo benessere.



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

IL DIARIO DEL CRAVING

Il diario del craving è un passo importante del percorso di cambiamento che hai intrapreso. Compilalo 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	HO GIOCATO? Se sì, a cosa, per quanto tempo, quanto denaro ho speso e quanto ne ho vinto? NON HO GIOCATO, MA HO...	COME MI SONO SENTITO DOPO AVER GIOCATO? COME MI SONO SENTITO DOPO AVER FATTO QUALCOSA DI DIVERSO RIUSCENDO A NON GIOCARE?

LEZIONE 6

COME PENSARE PER PREVENIRE E GESTIRE IL CRAVING

Nelle lezioni precedenti hai imparato cos'è il craving, quali sono i tuoi trigger più frequenti e come poter gestire la spinta verso il gioco individuando alcuni comportamenti che puoi mettere in atto per sostenere con minor disagio le sensazioni sgradevoli del craving e ridurle nel tempo. Inoltre, hai iniziato ad osservare con più attenzione i diversi elementi associati alle tue sessioni di gioco (sensazioni, pensieri, elementi dell'ambiente, ecc.) e i motivi che ti spingono ad avvicinarti all'azzardo. Hai, quindi, appreso che esistono modi di pensare e alcune trappole mentali e logiche tipiche di chi gioca d'azzardo, come anche dei pensieri permissivi che puoi avere nei momenti in cui senti il craving e che possono rivelarsi non utili e inefficaci per mantenere l'astensione dal gioco.

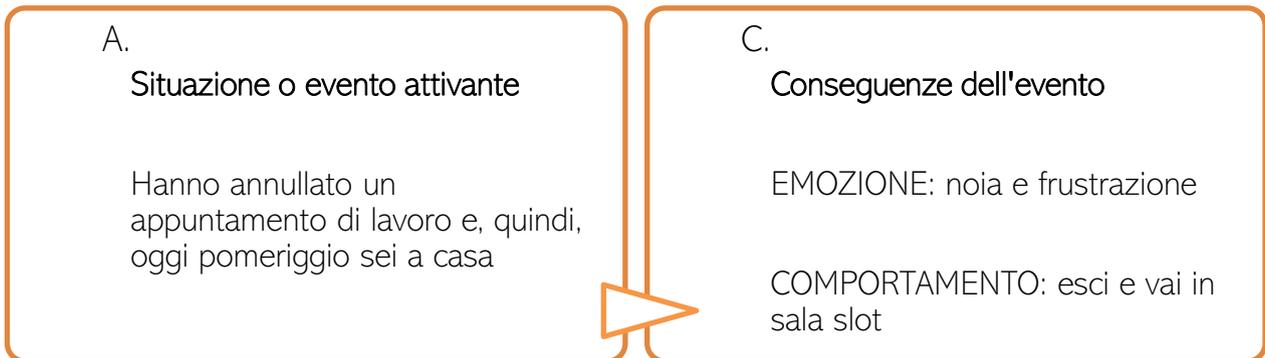
A partire dagli elementi individuati nelle lezioni precedenti, all'interno di questo capitolo potrai apprendere come poter mettere in discussione i pensieri per mantenere l'impegno a non giocare. Questo processo avviene in tre fasi:

1. Riconoscere i pensieri automatici e identificarli come disfunzionali (negativi, permissivi, dannosi);
2. Metterli in discussione, valutando se essi ti aiutano a perseguire l'astensione dal gioco e il bilanciamento delle aree di vita per te importanti;
3. Formulare pensieri alternativi più funzionali.

Prima di tutto, però, è importante fare una premessa su cosa sono i pensieri automatici, sulla loro relazione con gli stati d'animo e il comportamento e su come si formulano i pensieri erronei in generale e nello specifico rispetto al gioco d'azzardo.

Pensieri automatici, emozioni e comportamenti

Potrebbe venire intuitivo pensare che gli stati d'animo, le emozioni e i comportamenti siano una conseguenza diretta degli eventi che vivi, ad esempio:



Sei sicuro sia proprio così?

Come già accennato nella lezione 2, gli stati d'animo e i comportamenti dipendono da pensieri, valutazioni e interpretazioni che tu fai sull'evento e non dall'evento in sé. Con il termine pensieri automatici ci si riferisce a ciò che ti passa per la mente quando accade qualcosa, ciò che ti dici in modo quasi telegrafico e molto rapido.

Nell'esempio precedente quindi:



Se provi a chiedere ad un tuo amico come si sarebbe sentito e cosa avrebbe fatto in una situazione simile e con il pomeriggio libero dal lavoro, potrebbe magari risponderti che si sarebbe sentito sollevato e felice di poter avere due ore libere per andare in palestra.

Poiché l'evento è lo stesso (è stato annullato un appuntamento e hai il pomeriggio libero),

ma le reazioni emotive e comportamentali sono diverse, non è stato l'evento a determinarle bensì un pensiero diverso su di esso. Il tuo amico potrebbe, infatti, aver pensato *"Aaah, finalmente un po' di tempo libero"*.

Imparare a riconoscere i pensieri automatici disfunzionali o negativi è il primo passo per riuscire a modificarli e, di conseguenza, cambiare il tuo stato d'animo. Essi derivano, infatti, da modalità di pensiero che vengono definite "disfunzionali" o "distorte": queste distorsioni possono essere paragonate a delle lenti attraverso cui guardi e interpreti il mondo (interno ed esterno); ma se osservi e interpreti gli eventi in modo distorto, ciò può generare sofferenza emotiva e di conseguenza comportamenti coerenti con essa, spesso eccessivi, nocivi o poco controllati.

Se hai sviluppato un coinvolgimento eccessivo nel gioco d'azzardo, è probabile che tu abbia formulato pensieri automatici guidati da distorsioni cognitive che ti hanno intrappolato nella sofferenza e nel comportamento di dipendenza. E' anche possibile che questi pensieri si presentino nel caso specifico di craving o di desiderio di andare a giocare. Come in diverse situazioni di vita, anche nel caso del gioco e delle tue specifiche esperienze di azzardo, ci sono dei pensieri che fai prima, durante e dopo la sessione di gioco.

I pensieri che **precedono** l'esperienza di gioco ti potrebbero fornire dei "buoni motivi", quasi degli "alibi", per andare a giocare, nonostante tu ti stia impegnando nel non mettere più in atto quel comportamento.

I pensieri che fai molto prima della sessione di gioco ti possono ad esempio convincere della necessità di scommettere o andare in sala slot e quelli immediatamente precedenti alla puntata possono farti credere di essere vicino ad una vincita o di essere in un momento fortunato.

I pensieri che Marco solitamente fa prima di finire il turno di lavoro e prima di andare in sala slot sono: *"dopo ho mezz'ora prima di andare a prendere i ragazzi ad allenamento, troppo poco per riuscire ad andare in palestra"*.

Quando, invece, si avvicina alle slot all'interno della sala per giocare, pur cercando a volte di resistere, i suoi pensieri sono: *"solo 5 minuti, qualche euro non cambia nulla e oggi potrebbe essere un giorno buono"*.

I pensieri che, invece, potresti avere **durante** il gioco, tendono a farti rimanere in quella

situazione e giocare più di quanto avresti mai pensato.

Marco, quando è seduto davanti alla slot pensa: *“2 minuti e poi esco, me lo sento che recupero quello che ho perso”*.

Infine, il tuo dialogo interiore mentre rientri a casa, **dopo** aver giocato, si concentra su ciò che è accaduto e sui motivi per cui non è andata come pensavi, aumentando il disagio, lo stress, il nervosismo, l'irrequietezza e il senso di colpa.

Marco, ad esempio, una volta salito in auto dopo un'ora in sala slot pensa: *“sono sempre il solito, non cambierò mai”*, *“se Anna lo scopre questa volta mi lascia ed è la fine”*.

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.

Per riuscire ad identificarli, prova a notare ciò che ti passa per la mente in quei momenti; ripensa alla tua ultima esperienza di gioco e prova a identificare la situazione in cui ti trovavi prima di giocare, cosa hai pensato, come ti sei sentito e cosa hai fatto.

<p>A.</p> <p>Situazione o evento attivante</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>B.</p> <p>Pensiero o Interpretazione</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>C.</p> <p>Conseguenze dell'evento</p> <p>EMOZIONE:</p> <p>.....</p> <p>COMPORTAMENTO:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--	---	---

1. Riconoscere i pensieri disfunzionali sul gioco d'azzardo, su di sé e sugli altri

Nel paragrafo precedente hai potuto apprendere la relazione esistente tra pensieri, emozioni e comportamenti e nello specifico tra pensieri distorti, sofferenza emotiva e comportamenti eccessivi. Infatti, quanto più i pensieri e le interpretazioni degli eventi sono rigidi, estremi, categorici e catastrofici tanto più determinano emozioni intense e quando le emozioni sono intense risulta più difficile mantenere l'impegno al cambiamento.

Nel caso del gioco d'azzardo esistono dei pensieri tipici del giocatore 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, l'esito di un 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?

“Scommetto sulla squadra più forte così vinco di sicuro”

“Prima o poi la macchinetta deve pagare, me lo sento che manca poco”

“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”

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

“Oggi è stata dura a lavoro, vado un po' a sfogarmi in sala slot”

“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 riconosci in qualcuno di essi?

“Devo fare sempre tutto io, non ce la faccio più”
 “Gli altri non capiscono”
 “Gli altri sono stati fortunati e hanno avuto una vita facile”
 “Ormai sono irrecuperabile”
 “Io sono così e ormai non cambio”

Marco è riuscito a identificare i pensieri più frequenti che lo avvicinavano a situazioni per lui rischiose. Nella tabella sottostante trovi alcuni suoi esempi.

Pensieri di Marco associati al gioco	Pensieri di Marco su di sé e sugli altri
<i>“Quasi quasi vado in sala slot, così inizio bene la settimana”</i>	<i>“Oggi non ho voglia di pranzare con i colleghi, non mi parlano mai”</i>
<i>“Oggi il risultato è scontato, se scommetto vinco di sicuro”</i>	<i>“Ormai sono irrecuperabile”</i>

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 detto? Cosa ho pensato di me e di quello che stava succedendo? 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 come andare a giocare.

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: questi pensieri mi aiutano a non giocare e ad uscire dal problema di gioco?

In secondo luogo, nel caso dei pensieri distorti specifici sul gioco d'azzardo e sulla sorte puoi chiederti: è davvero così? Quali possono essere delle 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 questa idea? E quali sono, invece, quelle che la smentiscono? Qual è la cosa peggiore che potrebbe capitare? E quella migliore?

Marco, ad esempio, uscendo dal lavoro ha pensato di fermarsi in sala slot prima di andare in palestra e si è detto: *"Ho mezz'ora vuota, quasi quasi vado a giocare, così inizio bene la settimana"*.

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

Pensiero da mettere in discussione: <i>"Ho mezz'ora vuota, quasi quasi vado a giocare, così inizio bene la settimana"</i>	
Domande che mi faccio	Cosa mi rispondo
Cosa dice la mia esperienza?	Quando gioco di lunedì, gioco tutti i giorni della settimana Il tempo passa e io salto l'allenamento in palestra o arrivo tardi a prendere i ragazzi
Qual è la cosa peggiore che potrebbe capitare?	Perdere centinaia di euro, litigare con mia moglie perché arrivo in ritardo

Ora, prendendo spunto dall'esempio riportato di Marco e a partire dalla tua esperienza, prova a compilare le prossime tabelle inserendo i tuoi pensieri automatici più tipici e frequenti 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

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 stesso, gli altri, gli eventi 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 dando importanza agli ambiti di vita per te significativi, quelli che hai indicato all'inizio di questo manuale.

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

Di seguito trovi alcuni esempi, tratti dalla storia di Marco, 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 da renderli coerenti con ciò che per te è importante e con 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 Marco ha imparato a non dire: "Non andrò mai più al bar vicino allo stadio" perché sa che è molto difficile non frequentarlo, essendo uno dei pochi vicino a dove va a vedere le partite di calcio.

Pensiero disfunzionale sul gioco	Pensiero funzionale sul gioco
<i>"Questa settimana ho perso tutti i giorni, oggi devo pur vincere qualcosa"</i>	<i>"Nell'azzardo tutto dipende dal caso, quello che ho perso è perso"</i>
<i>"Oggi il risultato della partita è scontato, se scommetto vinco di sicuro"</i>	<i>"Le probabilità di vincere se scommetto su quella squadra sono più alte, ma non è una certezza"</i> <i>"L'esito di una partita non dipende solo dalla bravura dei calciatori, ma anche dalla sorte"</i>

Ed ora continua tu...	

Pensiero disfunzionale su di me e sugli altri	Pensiero funzionale su di me e sugli altri
<i>"Oggi non ho voglia di pranzare con i colleghi, non mi parlano mai"</i>	<i>"Vorrei che i colleghi scherzassero anche con me, ma posso iniziare anche io la conversazione"</i>
<i>"Ormai sono irrecuperabile"</i>	<i>"È difficile resistere al desiderio di giocare, mi sto impegnando e Anna mi sta sostenendo"</i>
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 più 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:

- In un'ottica cognitiva comportamentale, le emozioni che le persone sentono e i comportamenti che mettono in atto dipendono dai pensieri e dalle interpretazioni che fanno di un evento e non dall'evento in sé.
- 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 sugli altri e pensieri permissivi che ti avvicinano alle situazioni di gioco.
- I pensieri erronei spesso si possono riconoscere dalla presenza di termini e significati estremi e catastrofici. Questi pensieri portano a vivere emozioni intense e difficili da gestire o sopportare.
- 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 chiesto e risposto per metterlo in discussione, quale pensiero alternativo è emerso e come ti sei sentito dopo averlo formulato.

IL DIARIO DI MONITORAGGIO DEI PENSIERI

Quando senti il craving oppure quando provi un'emozione intensa o ancora quando ti viene in mente il gioco, compila questa scheda 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 sentito? Quanto intensa era l'emozione da 1 a 10?	Cosa mi dico per mettere in discussione il pensiero automatico?	Qual è il nuovo pensiero che ho formulato?	Come mi sono sentito dopo aver formulato il pensiero alternativo? Quanto era intensa l'emozione da 1 a 10?

LEZIONE 7

PREVENIRE LE RICADUTE

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...”. Alla ricaduta 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, anestetizzazione 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 impegnato 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 Marco, dopo il percorso di trattamento, è capitato di tornare a giocare, sottostimando il rischio di alcune decisioni. Dopo parecchi mesi in cui è riuscito a mantenere l'impegno a non giocare, in un giorno lavorativo molto intenso ha deciso di uscire per pranzo anziché fermarsi in mensa con i colleghi, scegliendo di andare proprio in sala slot. Pur mantenendo molti degli accorgimenti che aveva identificato in precedenza come uscire di casa con i contanti necessari alle spese della giornata, senza denaro in eccesso, si è trovato in sala slot e ha pensato che giocare 20 euro non fosse un problema. Avere pochi contanti con sé l'ha aiutato a non fermarsi troppo alla slot e a spendere solo 20 euro, tuttavia questo ha scatenato nuovamente il craving ed Marco 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 Marco nel tempo ha imparato ad attuare.

Come reagire alle scivolate

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

1. Parlane subito con i tuoi familiari, con un amico o un'amica oppure con il terapeuta; se l'appuntamento è troppo lontano, chiamalo per chiedergli di anticipare. Fai in modo di non essere solo 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 ricaduto, 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 scivolte, 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 verso il gioco 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

- di 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 Marco. 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.

<p>CONTESTO dove, con chi, cosa sto facendo</p>	<p>SENSAZIONI FISICHE, EMOZIONI, PENSIERI prima e dopo il gioco</p>	<p>STRATEGIE UTILIZZATE per evitare la situazione di rischio</p>	<p>STRATEGIE ALTERNATIVE da mettere in pratica la prossima volta</p>
<p>Vado fuori a pranzo, oggi è stata una mattinata difficile al lavoro, ho bisogno di distrarmi solo per poco tempo.</p>	<p><i>Pensiero:</i> giocare 10 euro non sarà un problema; ormai ne sono uscito. <i>Emozione:</i> tranquillità <i>Sensazioni:</i> attrazione verso la slot <u>Dopo aver giocato:</u> <i>Pensiero:</i> per fortuna avevo solo 20 euro, non sono riuscito a fermarmi prima. <i>Emozione:</i> ansia, preoccupazione, colpa <i>Sensazioni:</i> irrequietezza, non riesco a stare fermo,, pensieri veloci</p>	<p>Avere denaro solo per gli acquisti che devo fare. Confrontarmi con i colleghi a pranzo rispetto alle difficoltà vissute durante la mattinata</p>	<p>Tenere un promemoria nel portafoglio con scritto: anche un euro mi mette a rischio, fai attenzione. Quando mi sento attratto dalla slot, chiamo la mia persona di fiducia.</p>

<p>CONTESTO dove, con chi, cosa sto facendo</p>	<p>SENSAZIONI FISICHE, EMOZIONI, PENSIERI prima e dopo il gioco</p>	<p>STRATEGIE UTILIZZATE per evitare la situazione di rischio</p>	<p>STRATEGIE ALTERNATIVE da mettere in pratica la prossima volta</p>

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 soffermato.

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 potuto riflettere sugli stati d'animo che fatichi 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 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 dovesse effettivamente accadere, potresti voler tenerla nascosta ai familiari o alle persone per te di riferimento. Ricorda che la segretezza rispetto ai comportamenti di gioco e alla scivolata

alimenta la vulnerabilità verso una ricaduta vera e propria e verso un nuovo eccessivo coinvolgimento nel gioco d'azzardo.

Potresti, inoltre, 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 6 dove hai identificato i pensieri permissivi che possono presentarsi in situazioni simili, come ad esempio i pensieri di Marco: *“dopo ho mezz'ora prima di andare a prendere i ragazzi ad allenamento, troppo poco per riuscire ad andare in palestra”* oppure, *“solo 5 minuti, qualche euro non cambia nulla e oggi potrebbe essere un giorno buono”*.

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 delle schedine delle partite!”, 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 gli aspetti di vita importanti. 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.

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, sentire qualcuno chiacchierare sulle partite del weekend e sulle scommesse fatte 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 qualcuno che frequentemente scommette sugli esiti degli eventi sportivi, 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 o tabacchino 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 Marco.

Marco dopo aver giocato 20 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 lui rischiosi. Questo gli 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 lui il desiderio di andare a giocare, ha poi indicato quanto intenso sia per lui il bisogno di giocare in quelle circostanze ed infine ha costruito dei piani d'azione che lo possano aiutare a mantenere l'impegno all'astensione e a non giocare.

SITUAZIONI DI RISCHIO	INTENSITÀ RISCHIO PERCEPTO 0=nessun rischio 10=massimo rischio	COMPORAMENTI E ATTIVITÀ
Emozioni noia nervosismo preoccupazione euforia (pre partita)	9 7 6,5 7	-Quando ho una giornata difficile al lavoro e sento l'esigenza di "staccare la spina", posso andare in palestra in pausa pranzo o in un ristorante vicino al posto di lavoro. -Quando sono fuori da solo: avere denaro solo per le spese necessarie, chiamare persone a me care. -Quando sono in compagnia di altre persone: esprimere come mi sento e le mie preoccupazioni.
Litigio in famiglia	7,5	-Uscire a farmi una corsa (senza il portafoglio) -Andare in palestra. -Dire come mi sono sentito e provare a risolvere il litigio.
Fuori dallo stadio o passare davanti alla sala slot vicino al luogo di lavoro	9,5	-Avvisare i miei amici che non voglio più giocare le schedine e chiedere che non me lo propongano più -Tenere con me sempre il promemoria scritto.

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	COMPORTAMENTI 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 gli ambiti di vita per te importanti 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.

Il prossimo box riporta brevemente la storia di Marco e l'episodio descritto nei paragrafi precedenti.

Tre anni fa Marco ha iniziato a giocare alle slot e negli anni ha speso somme sempre maggiori; riconoscendo la problematica di gioco, ha iniziato un percorso di trattamento presso l'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 al lavoro, la mattinata era stata piuttosto stressante e sentiva il bisogno di uscire, non aveva voglia di pranzare con tutti i colleghi. Marco decide di andare in sala Slot, pensando "sono solo 10 euro, non è un grosso problema spenderli alla fine". A questo punto gioca alla slot 20 euro che ha con sé finendo, quindi, il denaro a disposizione e guardandosi intorno capisce che se avesse altri soldi giocherebbe ancora. Mentre esce dalla sala slot inizia a sentirsi in ansia e in colpa per aver giocato e per non essere riuscito a controllare quel desiderio di gioco; decide, quindi, di contattare l'Ambulatorio per il Gioco D'Azzardo per richiedere un appuntamento ravvicinato senza aspettare il colloquio fissato per la settimana successiva.

Dal racconto di Marco, 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 avvicinato 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 sopraffatti 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 stesso e sulle risorse che ti appartengono a prescindere dal gioco.

Quali sono le qualità che 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 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 Marco si è chiesto quali fossero le sue risorse, ha individuato tutte quelle che trovi nel prossimo box.

Le risorse di Marco

La mia famiglia, gli amici

Sport, palestra, corsa, passione per i viaggi e la montagna

Manutenzione della casa

Capacità di adattamento

Box "Le risorse" di Marco

Ora rifletti sulle tue risorse personali ed inseriscile nel prossimo box. 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.

Le mie risorse

Box "Le mie risorse"

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.

Un piano di difesa multifunzionale

La prossima scheda può aiutarti ad avere un'idea più chiara degli elementi su cui hai potuto riflettere all'interno di questo capitolo. È una scheda che viene spesso utilizzata nel caso del gioco d'azzardo eccessivo e riepiloga gli aspetti centrali utili per gestire il craving e per riuscire a non ricadere nel gioco. Consente di strutturare un piano di difesa identificando strategie e anche dei numeri telefonici di emergenza che possono essere di aiuto nei momenti di

maggior difficoltà a partire dall'identificazione della situazione di crisi. Nella scheda è necessario, inoltre, specificare le conseguenze negative delle ricadute e formulare alcuni pensieri funzionali che possono essere "utilizzati" nella situazione di crisi.

Tieni a mente che incappare in problemi, difficoltà o momenti di stress o crisi fa parte della vita e non può essere per sempre evitato, ma quando si ha un problema importante è il momento di fare particolare attenzione per non avere ricadute.

SE MI TROVO IN UNA SITUAZIONE AD ALTO RISCHIO:

1. Posso andarmene o cambiare la situazione ad alto rischio

Posti sicuri dove posso andare: _____

2. Posso rimandare di 15 minuti la decisione di giocare

Posso ricordarmi che **solitamente** il mio desiderio scompare in ____ minuti e in passato ho resistito con successo al desiderio.

3. Mi distraigo con qualcosa che mi piace fare o che abbassa il mio livello di attivazione

Cosa mi distrae: _____

4. Uso la mia lista di nomi da chiamare per le emergenze

Nome: _____
Nome: _____
Nome: _____

5. Mi ricordo dei miei successi

6. Combatto i miei pensieri attraverso l'uso di pensieri funzionali

I pensieri utili e funzionali: _____

Una scheda strutturata in questo modo può favorire la riflessione e stimolare il pensiero critico, aiutandoti a fronteggiare in maniera più costruttiva e meno stressante le difficoltà.

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, ovvero la ripresa del 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 amico, riprendere la lettura di questo manuale, ecc.).

CONCLUSIONE

Sei arrivato alla fine di questo manuale, ma attenzione, il percorso non si è ancora concluso. Riassumiamo schematicamente le tappe che hai affrontato nel corso della lettura di queste lezioni.

La prima 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 su alcuni strumenti che ti possono aiutare ad avere una visione più chiara delle tue modalità di gioco, dei tuoi pensieri sull'azzardo e di come esso si è inserito nella tua vita interferendo con alcuni obiettivi personali o altri aspetti di vita per te importanti.

La terza lezione ti ha portato a 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. 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.

Nella quarta lezione hai potuto osservare gli eventi esterni, gli stati d'animo e i pensieri che scatenano la tua voglia di andare a giocare e che cosa fai quando senti questo impulso. Le schede che hai compilato ti hanno aiutato a imparare a identificare i pensieri, le reazioni fisiche e gli stati d'animo che caratterizzano il tuo craving e i comportamenti ad esso collegati così da ampliare la tua capacità di auto-osservazione e conseguentemente aumentare la tua consapevolezza.

La quinta e la sesta 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 concentrato 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. Hai capito come poter riconoscere i pensieri automatici e identificarli come disfunzionali (negativi, permissivi, dannosi), metterli in discussione, valutando se essi ti aiutano a perseguire l'astensione dal gioco e il bilanciamento delle aree di vita per te importanti arrivando a formulare pensieri alternativi più funzionali.

Infine, la settima lezione ti ha offerto un metodo 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 stati d'animo.

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 abituato.

Se sei arrivato 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 azzerato, ma 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: la direzione che scegli di dare alla tua vita può aiutarti a mantenere l'impegno a non giocare e ad agire in linea con ciò che per te è importante.

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

"Gioco d'azzardo. Guida pratica di intervento. Il giocatore: abilità e reti" di S. Fraccaro, M. Ferraro & A. Fiorin.

"Gioco d'azzardo. Guida pratica di intervento. Manuale per l'operatore" di A. Fiorin & R. Gaddi.

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

"Penso Sento Gioco. Viaggio verso l'indipendenza dal gioco d'azzardo nella popolazione femminile" di C. Della Pietà, F. Gava & A. Fiorin.

"Superare la depressione. Un programma di terapia cognitivo-comportamentale" di D. Leveni, P. Michielin & D. Piacentini.

"Trattamento dei disturbi d'ansia. Guide per il clinico e manuali per chi soffre del disturbo" di G. Andrews e coll.

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



INDIPENDO