



Suggerimenti per il Gioco Responsabile

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

1. **Il gioco d'azzardo** può avere effetti negativi e portare a perdita di controllo sui pensieri e sulle azioni se non praticato **con attenzione**.
2. tenere nota **del tempo** che si trascorre giocando e **del denaro** che si spende
3. non cercare di **riguadagnare** le perdite e non giocare con i soldi presi in prestito
4. se si intrattiene **un comportamento continuativo** di gioco d'azzardo, le probabilità di avere un problema e di sviluppare una dipendenza sono molto più alte di quelle di ottenere una grande vincita
5. **non** consumare **alcolici** aiuta a non perdere il controllo
6. imparare ad individuare **i motivi** che portano a continuare a giocare (stati d'animo, pensieri...)
7. se possibile, **affrontare e curare** il malessere eventualmente associato al gioco
8. il risultato di un gioco d'azzardo **non si può prevedere né controllare**: dipende dalla fortuna e non dalla propria abilità/ convinzioni
9. se, pur volendo, non riesci a smettere di giocare **parlane** con i familiari e chiedi aiuto agli specialisti dei Servizi per le Dipendenze
10. **A Vincere sei tu!** se rimani libero di scegliere se e quando giocare