



GIOCATORE LIBERO DI DIVERTIRSI (SOCIALE)

- Prevede un budget;
- Gioca con denaro contante;
- Limita l'accesso al denaro;
- Pianifica altre attività dopo il gioco;
- **Ha risposto "NO" ad entrambe le domande su questo opuscolo informativo.**



GIOCATORE IN PERICOLO (ECESSIVO)

- Gioca più denaro di quanto si può permettere;
- Dedica tutto il tempo libero al gioco;
- Sente l'impulso di giocare somme di denaro sempre maggiori;
- **Mente** su quanto gioca alle persone a lui vicine.

Sei preoccupato del rapporto che hai con il **gioco d'azzardo**?

Per informazioni e consulenze puoi rivolgerti a:



Numero Verde
gratuito ed anonimo
☎ 0800 040 080

Telefono Amico ☎ 143



Per l'Italia rivolgersi
al SERT del proprio
Comune o Provincia

Portale anonimo e gratuito
sulle dipendenze

SafeZone.ch



ingrado

servizi per le dipendenze

Disturbi comportamentali GAT-P

Segreteria ☎ 091 826 12 69
disturbicomportamentali@ingrado.ch

Risanamento dei debiti

CARITAS TICINO

Numero Verde ☎ 0800 20 30 30

Che tipo di giocatore sei?

Opuscolo informativo sui **rischi**
del **gioco d'azzardo** eccessivo.

CASINÒ  LUGANO

CASINÒ  LUGANO

Che tipo di giocatore sei?

Hai mai sentito l'impulso a giocare somme di denaro **sempre maggiori**?



SI



NO

Hai mai dovuto **mentire** su quanto giochi alle persone a te vicine?



SI



NO

Se hai risposto **"NO"** a tutte e due le domande allora riesci ancora a gestire il tuo modo di giocare d'azzardo.

Fissare dei limiti aiuta a far sì che il gioco rimanga un divertimento:



- **Prevedete un budget per il vostro divertimento.** Quando giocate scommettete solo il denaro che vi siete prefissato di perdere;
- Giocate con denaro **contante**;
- **Limitate il vostro accesso al denaro.** Lasciate le carte di credito e debito a casa. Portate solo il denaro contante che vi siete prefissato. Alcune applicazioni possono impedirvi di fare pagamenti con il vostro cellulare;
- **Pianificate un'altra attività** dopo aver giocato. In questo modo limitate il tempo di gioco;



- **Limitate il vostro consumo** alcolico, di cannabis e altre sostanze quando giocate; vi aiuta a rispettare i vostri limiti;
- **Giocare con gli altri può influenzare** il modo in cui si gioca, i tipi di gioco, le somme puntate e il tempo trascorso a giocare. Pensate a come vi influenza giocare da soli o in gruppo.

Se hai risposto **"SÌ"** ad almeno una delle domande, ti trovi in una situazione di potenziale pericolo rispetto al gioco d'azzardo.



- **Rivolgiti** direttamente ad un **responsabile di sala** e richiedi un'**esclusione volontaria di 3 mesi**;
- **Rivolgiti** direttamente alle istituzioni che si occupano di **consulenza**.