

**Tazio Carlevaro  
Manola Unida**

**PSICOEDUCAZIONE PER GIOCATORI  
ECESSIVI  
E PER I LORO FAMILIARI**

*Manuale d'istruzione abbreviato per chi conosce bene il tema*

**«Hans Dubois»  
Bellinzona-Varese**

**2004**



## Introduzione

Questo quaderno è il riassunto del più corposo Psicoeducazione I. Il volume testé menzionato è stato pensato per chi deve avvicinare giocatori patologici, di solito in crisi, ma che non conosce bene la problematica. Insomma, il lettore, nel volume sopra menzionato, trova nei dettagli il discorso che si può tenere con il giocatore patologico. Che poi potrà modificare, a seconda del suo carattere e della sua formazione.

Il presente quaderno, elaborato da Manola Unida, ne rappresenta un utile riassunto per chi conosce bene la problematica del gioco d'azzardo eccessivo, ma che desidera utilizzare sia il programma di psico-educazione, sia le modalità di misura su questionario della situazione, sia le possibilità di valutazione dei risultati delle ore di psico-educazione ("compiti a casa", valutazione dell'utilità dell'ora, eseguita dal giocatore stesso), sia per quanto riguarda il follow up.

Bellinzona, 2002/2004

## Indice del contenuto

Introduzione .....	1
Indice del contenuto.....	1
PSICOEDUCAZIONE - PRIMA ORA.....	2
PSICOEDUCAZIONE - SECONDA ORA.....	6
PSICOEDUCAZIONE - TERZA ORA.....	13

## PSICOEDUCAZIONE - PRIMA ORA

1. Quale è la **posizione del richiedente** quando arriva? Che tipo di richiesta porta?

---

---

---

---

2. Chiedere **quali conseguenze** sono derivate dal comportamento di gioco:

- Conseguenze sulla famiglia (perdita di fiducia, situazione di crisi,...)
- Conseguenze sul lavoro
- Conseguenze sulle relazioni sociali
- Conseguenze sulla situazione economica (il giocatore utilizza denaro che deve essere usato per altri scopi oppure usa denaro che non è suo – prestiti, sottrazione da conti altrui?)
- Conseguenze sul tono dell'umore (irritato, depresso, ansioso,..)
- Conseguenze sullo stato di salute (sonno disturbato, fumo, alcol,..)

---

---

---

---

---

---

3. **Area motivazionale:** se il comportamento di gioco ha prodotto delle conseguenze, dovrebbe nascere la possibilità nel giocatore di fare qualcosa. Indagare quali possono essere le motivazioni sottostanti la richiesta di aiuto:

---

---

---

---

4. Gioco prediletto (elencare in ordine di preferenza se ci sono più giochi):

---

---

5. "Gioca ancora oppure ha smesso?"

---

---

## 6. Ricostruzione della storia di gioco:

- Inizio assoluto: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Inizio attività con i giochi attuali:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Vincita iniziale: (“Ha avuto una vincita iniziale oppure ne ha vista una, di un amico, che le ha dimostrato che davvero si può vincere?”)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Fase della rincorsa: (“Ora devo smettere di giocare perché non ho più soldi, ma devo tornare al più presto per “rifarmi”, ossia per recuperare il denaro perso o almeno una parte..con un po’ di fortuna dovrei farcela.. non si può solo perdere. Vado domattina, per trovare proprio quella macchinetta, che sarà piena.”).  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Intensità del gioco:
  - Quanto spesso ci va/andava alla settimana? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - Quanto a lungo ci resta/restava ogni volta? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - Quanto spende/spendeva alla settimana? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - Dove gioca/giocava? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - Ha pensato mai di smettere? Come? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - Ha debiti di gioco? \_\_\_\_\_
  - Stima dei debiti: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 7. Rilevazione del problema di gioco:

“In qualche modo c’è un problema di gioco. Abbiamo chiarito alcuni aspetti, ma altri richiedono tempo per essere chiariti meglio”

“Si dice che il gioco eccessivo sia una malattia; se anche fosse, ognuno è libero di curarsi oppure no. Chiaramente ci sono delle *conseguenze* sia per l’una che per l’altra decisione. Se una persona decide di non farsi aiutare, deve però tener presente che questa decisione si ripercuoterà su altre persone (famigliari soprattutto) proprio per le conseguenze viste all’inizio”.

“Lei cosa ne pensa di ciò?”

---

---

---

---

Se la persona si mostra reticente o poco convinta, è importante restituire questo aspetto:

“Non ha perso la speranza di poter vincere in qualche modo”. E’ importante riportare il tema sulle conseguenze e sulle proprie responsabilità (“Ognuno è il costruttore non solo della propria fortuna ma anche della propria sventura. Ne discuteremo, ma ci vorrà del tempo”).

#### **8. Contratto:**

- Durata degli incontri
- Compiti a casa
- Follow-up (dopo 6-12 mesi)

#### **9. Restituzione e chiusura:**

- “Oggi abbiamo parlato e imparato a conoscere qualcosa rispetto al suo comportamento di gioco. Abbiamo visto:
  - cosa è successo con il gioco
  - quali sono state le conseguenze
  - quali gli obiettivi e le aspettative per il futuro
  - quali i giochi preferiti
  - come è iniziato il problema e come si è stabilizzato

“Come si sente ora?”

---

---

---

---

---

### **COMPITI A CASA DELLA PRIMA ORA**

*Al termine della prima ora di Psicoeducazione vengono consegnati al paziente una serie di “compiti” da fare a casa che hanno la principale finalità di indurlo a riflettere su alcuni temi centrali inerenti ai problemi connessi al gioco eccessivo.*

*Il materiale è suddiviso in:*

*una scheda costituita da una serie di domande centrali che portano la persona ad una riflessione su se stessa, sulla propria famiglia, sul proprio impegno sociale e professionale,*

*sul proprio futuro. Inoltre sono presenti anche una serie di domande che portano ad una riflessione rispetto alle argomentazioni sottostanti al cambiamento (“motivazioni per smettere di giocare” e “motivazioni per continuare a giocare”);  
un questionario clinico costituito da quattro domande volto alla comprensione sia della modalità di invio sia della situazione attuale finanziaria della persona per verificare anche un’eventuale ammontare dei debiti di gioco;  
un questionario finalizzato alla valutazione da parte della persona della prima ora del programma di sensibilizzazione al gioco d’azzardo eccessivo.*

## PSICOEDUCAZIONE - SECONDA ORA

### 1. Controllo dei compiti:

- *se li ha fatti*: rinforzare la persona e riprendere il concetto di responsabilità nei confronti di se stesso e degli altri.
- *se non li ha fatti*: valutare assieme alla persona le motivazioni e riproporre gli esercizi per la volta seguente.

### 2. Che cos'è l'azzardo?

Chiedere alla persona una definizione del termine "caso":

---

---

---

---

---

Spesso la persona fa riferimento al concetto di "fortuna"; evidenziare al giocatore che a volte il caso non è sempre fortunato (tebola che cade in testa).

Accordarsi sulla seguente definizione:

***"Il caso è un avvenimento che deriva da un numero così alto di cause, tra di loro in mille modi diverse, da essere imprevedibile".***

Focalizzarsi sui seguenti concetti:

- un avvenimento è ***imprevedibile***
- un avvenimento ***non è influenzabile***

***"Si possono riconoscere, o scoprire, le regole del caso giocando?"*** (anche se di solito il giocatore è d'accordo che i vari giochi siano imprevedibili e non influenzabili, è dell'idea che il suo gioco abbia delle regole anche se non sempre sono valide, oppure anche se la sua teoria rispetto al suo gioco non è ancora bene a punto).

---

---

---

---

---

***"E quindi il gioco d'azzardo si può guidare o prevedere?"***

Di solito queste regole, secondo il giocatore, hanno a che fare con qualcuno che può barare. La bravura del giocatore sta nel capire dove uno bari, perché una volta che lo si è capito, gli si può giocare contro e vincere.

---

---

---

---

---

Bisogna distinguere con il giocatore le seguenti **illusioni**:

- vi è una *disonestà* (il barista tara le macchinette)
- vi è un *principio intrinseco allo strumento del gioco* (le macchinette danno un flebile segnale e bisogna imparare a riconoscerlo, così si può prevedere quando pagherà)
- vi è un *principio intrinseco al soggetto* (c'è gente che vince effettivamente)
- vi è un *fattore intrinseco al gioco stesso* (un numero che manca da tempo diventa sempre più probabile che appaia)

Se la persona non condivide queste riflessioni, è inutile insistere. Conviene dire: "Siamo di due opinioni diverse. E' normale che sia così. Sappia però che la sua opinione non è ammessa dagli specialisti e dagli ex giocatori eccessivi, che si sono resi conto dell'errore che stavano facendo".

### **3. Le particolarità del gioco d'azzardo**

Riflettere sui seguenti dati di realtà:

- *Ogni lancio (ogni giocata) termina con una rimessa a zero: ogni giocata è dunque indipendente da quelle precedenti"*
- *Ne consegue che il gioco d'azzardo è l'unica attività umana in cui l'esperienza non serve; una volta imparate le regole, non c'è altro da fare che seguirle"*
- *Nel casinò o nelle sale da giochi per ogni giocata si paga una percentuale obbligatoria all'organizzazione o allo Stato. Nel caso delle macchinette il 3-4%; nel caso della roulette il 2%; nel caso delle lotterie il 50% circa.*

### **4. Ma se è così, allora, perché uno gioca?**

Alcuni giocatori, constatata l'illusione che li ha rovinati, temono di essere stati "stupidi". Ma non è così; vale la pena di discuterne.

"Non ci può essere una sola ragione che spinge delle persone a giocare d'azzardo. Di solito si gioca per il piacere di farlo. Queste sono le ragioni emotive; altri giocano anche per ragioni razionali. Quelle emotive sono individuali e quindi non criticabili; le ragioni razionali sono perlopiù sbagliate".

- **Ragioni emotive:**

"Si può giocare d'azzardo semplicemente perché piace".

Per il piacere della **tensione** che il gioco provoca, per il gusto della **sfida**, per il piacere di **non pensare** per un po' di tempo.

Il gioco d'azzardo quindi può essere uno strumento che permette alla persona di divertirsi, di sentirsi bene e di guadagnare qualcosa.

- **Ragioni razionali:**

"Prima si è evidenziato che il risultato del gioco d'azzardo non è conoscibile prima (non è prevedibile razionalmente). Anzi, una percentuale passa regolarmente e

costantemente dalle proprie tasche a quelle dello Stato o all'organizzatore del gioco. Quindi NON E' RAZIONALE GIOCARE D'AZZARDO e sperare di vincere o pensare di rifarsi sul lungo periodo".

"Il problema è che tutto ciò non è per niente evidente al giocatore, non è evidente per le seguenti ragioni:

- per una tendenza ereditaria il mondo per gli uomini deve essere prevedibile
- nella misura in cui ci sono delle regole, magari anche complesse, si tende a giudicare che quel gioco debba essere prevedibile
- la conoscenza di un gioco lo rende alla persona più vicino, prossimo, familiare, amico (poco minaccioso).

### **5. Si gioca solo per denaro o c'è dell'altro?**

"Non credo che si giochi solo per denaro. Ci sono mezzi più veloci e più sicuri per guadagnare. Ma la possibilità di vincere del denaro conta".

Non si gioca per puro divertimento (se non ci fosse la possibilità di vincere dei soldi forse non si giocherebbe!).

- Vi è il gusto di affrontare una sfida: alcuni pensano che possa esistere un sistema per "vincere il caso".

Il giocatore d'azzardo ha quindi delle qualità:

- ha molta tenacia (bisogna saper tenere duro!)
- ha molta attenzione (forse la regola è ben nascosta e bisogna osservare, stare attenti)
- ha una buona intelligenza (combina le osservazioni fatte ed elabora delle ipotesi che potrebbero portare a scoprire i segreti del gioco)
- deve avere molto tempo e denaro da investire

### **6. Caderci è facile!**

"Caderci è facile: il gioco stesso stimola il giocatore a porsi la domanda se esistano dei sistemi o delle regole nascoste che permettono di prevedere il risultato del gioco. Se il giocatore inizia a sospettare che esistono, è facile che si metta a ricercar quei sistemi o quelle regole".

"Se si crede che esiste un sistema o delle regole, è logico pensare che, sul lungo periodo si possano scoprire e quindi si possa vincere. Il bisogno determinato dalle prime perdite di denaro acuisce questo meccanismo che spinge la persona a rifarsi delle perdite subite, in nome delle vincite future".

"Impegnarsi nel gioco eccessivo non è un problema di intelligenza: è piuttosto un **problema di conoscenza: si esagera se non si conoscono le particolarità del gioco d'azzardo o se le si valutano in modo diverso dalla realtà**".

(riprendere i concetti di imprevedibilità e di non influenzabilità dei risultati).

**Regola d'oro:** "se oggi per caso dovesse vincere una grossa somma, la ritiri subito e non investa neanche un centesimo in altri giochi e torni a casa. Eviti di tornare di nuovo e di rigiocare".

## 7. Il gioco eccessivo è una malattia?

“La volta precedente si è parlato di come si è sviluppato il problema del gioco eccessivo. Oggi ci chiediamo se il gioco eccessivo sia una malattia. Gli specialisti lo ritengono una specie di malattia che si caratterizza di alcuni elementi importanti:

- Una **perdita di controllo sui pensieri e sulle azioni** che riguardano l’attività di gioco, una specie di dipendenza che riguarda un comportamento che prima era sotto controllo. Diventa quindi difficile fermarsi
- Una **valutazione errata del concetto di caso, ossia di “azzardo”**, che ha facilitato la perdita di controllo
- Il **bisogno nato da spese eccessive**, che spinge a giocare sempre di più per recuperare il denaro perso
- Forse esiste anche un **aspetto ereditario** ed uno basato su **abitudini famigliari**
- Quello che era un divertimento diventa una specie di **ossessione**: diventa un tema centrale del pensiero, del desiderio, delle preoccupazioni del giocatore.

## 8. I differenti giochi d’azzardo

“Ogni gioco ha le sue regole, ma le regole servono solo a nascondere il meccanismo di base del gioco d’azzardo, che è uguale per tutti i giochi. Le regole sono solo una varietà di possibilità che attira l’attenzione del pubblico”.

“Tutti i giochi sono in fondo uguali. Le differenze fra i vari giochi sono solo superficiali e servono ad attirare i clienti”

***“Pensa che qualcuno dei tuoi giochi preferiti possa permettere in realtà una conoscenza e quindi una previsione del risultato?”***

---

---

---

---

---

### La roulette:

- I giocatori di roulette sono appassionati dalle combinazioni. Di solito girano con tabelle per il calcolo delle probabilità che in certi casi hanno dato origine a vere e proprie teorie del caso
- Se una simile teoria esistesse e fosse efficace, da tempo i Casinò non esisterebbero più
- Il giocatore che vi crede non si rende conto che ogni volta che la pallina si mette a girare ricomincia un nuovo gioco che *non ha nessuna relazione con quello precedente*. C’è sempre una rimessa a zero perché la pallina non ha memoria.

C’è un solo modo per vincere con sicurezza: puntare su di un qualunque numero o combinazione di numeri (anche cambiando di volta in volta) e ad ogni puntata (ad ogni giocata) raddoppiare la posta.

### Le slot machine (videopoker e fruit machine):

- Il giocatore crede di giocare una partita. In realtà ogni volta che preme il pulsante che mette in moto la macchina, c'è una rimessa a zero del gioco. Ogni volta quindi è un gioco nuovo che dura pochi secondi
- Né la macchina né la pallina né il programma si ricordano quale sia stata la combinazione precedente
- Non c'entra il tempo passato dall'ultimo rilascio di una vincita
- *La macchina non sa quanto denaro ha incassato: anche se è "piena" non lo sa, e la concessione della vincita non dipende in nessun modo da quanto la macchina è carica*

### Il blackjack

- Sembra un gioco, una sfida tra croupier e giocatore, mentre invece il giocatore gioca da solo contro il caso. Anche il croupier gioca contro il caso, ma in una posizione "blindata". Non c'è nessun agonismo se non all'apparenza

Ci sarebbe un solo modo per (forse) vincere: se il gioco si svolgesse con un solo mazzo di carte, si potrebbero ricordare tutte le carte uscite per poter prevedere con una certa approssimazione le carte rimanenti e migliorare cos' i risultati della previsione. In realtà i gestori del casinò sanno questa cosa; per questa ragione tale gioco si gioca con parecchi mazzi di carte.

### **9. I pensieri che accompagnano il gioco**

Una serie di pensieri, riflessioni, credenze, idee precedono, accompagnano e seguono l'attività di gioco. I pensieri più comuni sono i seguenti:

- **Prima del gioco** (sono pensieri che a volte precedono la voglia di giocare e che a volte la possono addirittura causare):  
*"Giocare è una specie di investimento: bisogna imparare piano piano, a proprie spese, come funziona".*  
*"Oggi è un giornata fortunata, lo sento!".*  
*"Mi pare che questa possa essere una macchina fortunata/generosa/carica..".*  
*"quel croupier ha le mani che portano fortuna!".*
- **Durante il gioco:**  
*"Sento che sto per vincere!".*  
*"Se non vinco, è perché hanno truccato la macchina".*  
*"Prima o poi la macchina dovrà pagare. Se non paga adesso, quando pagherà?".*  
*"Sto perdendo, ma non si può solo perdere: c'è la cosiddetta legge della media" (in una estrazione, dopo una serie di numeri estratti è probabile che esca la serie di numeri non ancora estratta; questo è vero ma solo in un'estrazione senza rimessa a zero: nel gioco d'azzardo c'è sempre una rimessa a zero perché ogni puntata è un nuovo gioco).*
- **Dopo il gioco:**  
*"Non ho vinto ma devo tenere duro".*  
*"Domani devo venire in questo bar e giocare con questa macchinetta già la mattina presto perché è carica di soldi e manca poco a che me li restituisca".*

*“Sono molto vicino a capire come funzionano le regole delle macchinette (suoni, colori, resistenza,..)”.*

### **10. Problemi di comorbidità**

Chi soffre di GAP ha un problema nel controllo degli impulsi. E' un problema psichico simile alle dipendenze, anche se non è presente la sostanza di abuso che innesca il meccanismo della dipendenza. Spesso però i due problemi coesistono.

Molti giocatori patologici hanno nella loro anamnesi una comorbidità con un abuso di alcol, un uso di sostanze psicoattive (in particolare cocaina, anfetamine, eroina,..) e un abuso di tabacco.

“Il gioco eccessivo assomiglia alla dipendenza, anche se non c'è nessuna sostanza di mezzo”.

Sigarette fumate al giorno: \_\_\_\_\_

Utilizzo attuale o passato di oppiacei (morfina, eroina): \_\_\_\_\_

Utilizzo attuale o passato di cocaina: \_\_\_\_\_

Utilizzo di altre sostanze: \_\_\_\_\_

### **Cage test:**

a) Avete pensato recentemente alla necessità di diminuire il vostro bere?  
\_\_\_\_\_

b) Vi siete sentiti infastiditi dalle osservazioni che vi sono state fatte nel vostro ambiente di vita riguardo al bere e dai consigli di diminuire o di smettere di bere?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

c) Vi sentite in colpa per quanto riguarda il vostro bere?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

d) Avete bevuto bevande alcoliche di mattino presto per farvi coraggio e iniziare il lavoro quotidiano?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **11. Che fare?**

“Cosa pensa che sia utile fare?” \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

“La prima parte della cura si basa su tre fondamenti: l'**astinenza**, il **controllo finanziario** e il **riordino dei debiti**”.

- **Astinenza dal gioco:** evitare di frequentare quei luoghi in cui si può giocare (bar, sala bingo, casinò – auto-esclusione).
- **Controllo finanziario:** niente carta di credito o libretto degli assegni; firma a due sul conto corrente bancario; niente denaro liquido se non il minimo indispensabile per la giornata.
- **Riordino dei debiti:** fare una lista dei debiti contratti. E' indispensabile fare questo registro perché è utile tener presente che i debiti di gioco vanno sempre pagati (i giocatori spesso si dimenticano di alcuni debiti contratti).

### **Riassunto dell'ora:**

“Oggi abbiamo imparato qualcosa in merito a..

- che cosa siano il caso, la fortuna, l'azzardo
- quali siano le particolarità dei giochi che si fondano sul caso, ossia l'azzardo
- perché la gente gioca d'azzardo: le ragioni emotive e le ragioni razionali
- il ruolo del denaro
- come ha inizio il meccanismo del gioco “non più libero” (malattia)
- differenze apparenti dei vari giochi d'azzardo
- quali pensieri precedono, accompagnano e seguono il gioco
- problemi di dipendenza e le somiglianze con le dipendenze da sostanze
- **le prime misure da prendere:** astinenza (auto-esclusione), controllo del denaro (denaro contante, ritiro del libretto degli assegni e della carta di credito, firma a due sul conto corrente bancario), riordino dei debiti.

“Come si sente ora?”

---

---

---

---

---

### **COMPITI A CASA DELLA SECONDA ORA**

*Il materiale da consegnare al paziente al termine della seconda ora prevede:*

*Una serie di schede finalizzate:*

*ad una riflessione sull'esperienza che spesso la persona nomina con la frase “toccare il fondo”;*

*all'individuazione di quali erano gli interessi della persona prima dell'inizio dell'attività di gioco eccessivo al fine di aiutarla a meglio comprendere quali saranno le condotte future*

*che permetteranno di attivarla e stimolarla a recuperare quegli stessi interessi ed attività della vita quotidiana spesso promotrici di un benessere psico-fisico;  
a stimolare la persona a mettere in atto dei comportamenti gratificanti che possano dare delle ricompense e che fungano da rinforzi positivi, al fine di far recuperare alla persona l'esperienza della gratificazione e del piacere nella quotidianità della vita;  
a dare alla persona sia una serie di indicazioni per poter gestire la voglia e il desiderio di andare a giocare, sia delle indicazioni da seguire nel momento in cui la persona decidesse di andare a giocare.  
Un questionario clinico volto alla rilevazione degli antecedenti famigliari rispetto all'attività di gioco ed eventuali precedenti prese in carico di natura psichiatrica o psicologica.  
Un questionario finalizzato alla valutazione da parte della persona della seconda ora del programma di sensibilizzazione al gioco d'azzardo eccessivo.*

## **PSICOEDUCAZIONE - TERZA ORA**

### **1. Controllo dei compiti:**

- *se li ha fatti*: rinforzare la persona e riprendere il concetto di responsabilità nei confronti di se stesso e degli altri.
- *se non li ha fatti*: valutare assieme alla persona le motivazioni e riproporre gli esercizi per la volta seguente.

Si discute in merito ai compiti eseguiti soffermandosi su alcuni punti:

- cosa vuole dire "toccare il fondo"
- quali erano gli interessi prima di toccare il fondo con il gioco
- se viene la voglia di giocare cosa si può fare
- necessità di ricompensarsi ogni tanto
- "Se lo decidi, vai a giocare"

### **2. Riassunto della seconda ora:**

"Abbiamo visto assieme che cosa sia il gioco d'azzardo eccessivo: in sostanza è un errore di valutazione assai complesso. Si crede che sul lungo periodo si possa vincere attraverso delle regole o delle strategie. Il bisogno poi determinato dalle perdite ha dato vita ad un circolo vizioso caratterizzato da pensieri del tipo 'non posso sempre perdere, quindi, se tengo duro, prima o poi vincerò e recupererò quello che ho perso'".

La volta precedente si è parlato di:

- che cosa è il caso, la fortuna, l'azzardo
- quali sono le particolarità dei giochi che si fondano su caso
- perché la gente gioca d'azzardo: le ragioni emotive e le ragioni razionali
- il ruolo del denaro
- come ha inizio il meccanismo del gioco "non più libero" (malattia)
- differenze apparenti dei vari giochi d'azzardo
- quali pensieri precedono, accompagnano e seguono il gioco
- problemi di dipendenza e le somiglianze con le dipendenze da sostanze

- **le prime misure da prendere:** astinenza (auto-esclusione), controllo del denaro (denaro contante, ritiro del libretto degli assegni e della carta di credito, firma a due sul conto corrente bancario), riordino dei debiti.

### **3. Ricominciare a vivere**

“Queste indicazioni sono importanti, però non bastano. E’ altrettanto importante riuscire a recuperare una serie di aspetti dimenticati con l’attività di gioco: sé stessi, una parte della propria vita, alcune persone che ci sono state vicine”.

- La propria famiglia: dedicare ai propri famigliari il tempo che si era messo a disposizione per l’attività di gioco; ricreare la fiducia persa; dare loro delle scuse.
- Ritrovare le amicizie spesso perdute: gli amici veri, quelli che si sono allontanati per diverse ragioni; anche a loro vanno date delle scuse.
- Ritrovare le antiche attività extraprofessionali, gli interessi, gli hobbies...quelle attività che permettono di riempire la giornata di momenti gradevoli, che creano benessere.

“Per diverso tempo questi aspetti della propria esistenza sono stati accantonati; vanno però recuperati. I progressi ci saranno, ma lenti e gradualmente” (Si può proporre al pz di fare un diario che tenga conto di questi progressi).

“E’ anche un modo per evitare la ricaduta: se ha deciso di non giocare più, a volte le giornate potranno sembrare vuote e noiose. Potranno comparire molti pensieri del tipo ‘ non è meglio andare a giocare?’ oppure ‘..è passato già un mese, ora va meglio, sento che riuscirò a controllarmi’..”.

### **4. Come curare il giocatore eccessivo**

#### 4.1 La farmacoterapia

Esistono dei farmaci che possono aiutare la persona a stare meglio se si sente nervosa, irritabile, triste, disperata.. (ansiolitici, antidepressivi, farmaci anticraving).

#### 4.2 La psicoterapia

“Giocare è il sintomo, ossia il segno di una specie di disagio interiore.”

- Psicoterapia individuale
- Psicoterapia in gruppo
- Gruppi G.A.
- Gruppo Itaca con conduzione di un terapeuta

### **5. Il problema della ricaduta**

La ricaduta è un problema serio, spaventa molto i giocatori d’azzardo che vogliono smettere, le loro famiglie, il terapeuta.

Tutti i giocatori ‘pentiti’ affermano con certezza che non ricadranno, che ‘hanno imparato’. E sono sinceri, perché questa è la loro volontà. Poi magari non ce la fanno, ma non perché sono deboli o perché sono poco convinti. Non è una questione né di carattere, né di personalità, né di forza psichica. La natura umana si caratterizza per una certa contraddittorietà: spesso l’uomo è in conflitto con sé stesso e non è sempre attento a quello che capita dentro lui o attorno a lui.

## 5.1 Che cosa è una ricaduta

“Molti credono che basti mettere 1euro nella slot machine perché avvenga una ricaduta. Gli specialisti invece ritengono che questo sia un inizio di una ricaduta. Si parlerà di ricaduta solo nel momento in cui la persona condurrà la vita di prima. L’inizio di una ricaduta è facile da fermare; meno facile da arrestare invece è la ricaduta vera e propria.”

## 5.2 Quando avviene una ricaduta

“Ci sono mille circostanze\* per cui un ex giocatore può ritornar a giocare e così dare inizio ad una ricaduta. Spesso accade quando il giocatore non gioca da diverso tempo e ‘abbassa la guardia’.”

- *Problemi famigliari* (riconquistare la fiducia come processo lungo e graduale);
- *pensieri e tentazioni* (frequentazione di bar o sale da gioco);
- eventuali *problemi di tipo economico* (gioco come strumento per sanare debiti);
- desiderio di *mettere alla prova se stessi* (‘non sono un debole’) ed il proprio *controllo* dopo un periodo significativo di astinenza (possibili tentativi per mettere alla prova la propria forza di volontà e la propria bravura nel controllarsi);
- *utilizzo di alcol* (diminuzione dell’autocritica, della capacità di controllo degli impulsi).

## 6. Che cosa fare se capita una ricaduta?

“Ci sono alcune indicazioni e suggerimenti che ora vedremo assieme che possono essere utili nel momento in cui si verificasse una ricaduta. Queste frasi le serviranno per ricordarle quello che vuole dalla vita, quello che ha imparato dai suoi sforzi, quello che ha deciso di fare e mantenuto per un po’ di tempo” (*dare al pz una copia della pag. 51 del manuale*).

- **“Resti calmo”** ( non serve agitarsi, sono cose che capitano e alle quali si può porre rimedio; riflettere sul “Chi sei tu? Cosa vuoi dalla vita?”)
- **“Si ricordi che ce l’ha già fatta una volta”** (“Ha dimostrato che ce la può fare; è chiaro, siamo esseri umani, e quindi a volte è difficile. Ma non bisogna arrendersi o avere un’idea di se stessi negativa”).
- **“Si ricordi che il gioco non paga”** (“Il gioco prima o poi impoverisce, distrugge la vita. Si diventa infelici e rende infelice chi ci vuole bene. Alla lunga il gioco d’azzardo non premia i giocatori”).
- **“Rifletta sulle proprie ragioni per smettere di giocare”** (“Perché ha voluto smettere di giocare? Non solo per ragioni economiche. Di ragioni ce n’erano altre: famigliari, professionali, personali...la sua vita insomma, il suo presente e il suo futuro”).
- **“Chieda aiuto”** (per capire assieme agli specialisti il perché della ricaduta).

## 7. Ricontrattazione

- **Terapia supportiva/psicoterapia**

“Le sono state date le principali informazioni ed indicazioni inerenti il gioco problematico. Ma sono solo alcune; non potevamo affrontare tutto in tre ore ed in particolare comprendere ed approfondire dettagliatamente la sua storia di giocatore. Abbiamo visto assieme alcune cose, ma ci sono di certo in lei delle domande che sono già sorte o che si presenteranno in futuro”.

“Qualora insorgesse in lei il desiderio di avere delle risposte, potremmo stabilire una serie di incontri successivi per poter meglio comprendere la natura di un disagio interiore che ha preso espressione attraverso il sintomo del gioco”.

“Se ha bisogno di tempo per riflettere, mi ricontatti più avanti. Mi troverà e vedremo assieme che cosa varrà la pena di fare”.

- **Follow up**

“Gli incontri fatti avevano l’obiettivo di fornirle alcuni strumenti che permettessero di farla stare un po’ meglio, di farla stare lontano dal gioco e di aiutarla a recuperare la sua vita di un tempo. Se questi obiettivi sono stati raggiunti o parzialmente raggiunti significa che anche l’intervento proposto è stato adeguato alla situazione. Solo lei col tempo ce lo potrà dire.”

“Quindi, tra sei mesi la ricontatteremo per sapere come sta. Basterà anche una telefonata se non potrà venire di persona. Gli elementi che verranno raccolti ci permetteranno di valutare anche il programma di intervento proposto”.

“Nel frattempo, qualsiasi cosa accada o se ne sente il bisogno, può telefonarmi. Per me e per i miei colleghi è importante che lei stia bene”.

### ***Riassunto della terza ora***

“Oggi abbiamo imparato qualcosa

- sul fatto che lei si chieda che cosa vuole dalla vita
- sul fatto che ora può riprendere una vita soddisfacente
- sulla necessità e l’importanza di ritrovare il suo posto nella sua famiglia, che per troppo tempo ha trascurato
- sulla necessità di coltivare gli interessi di un tempo
- sulla necessità e sulla difficoltà di recuperare la fiducia dei propri famigliari e degli amici
- sulla necessità di chiedere scusa a chi ha ingannato e offeso, e di riparare i danni fatti, in particolare a pagare i debiti contratti
- sull’utilità di una psicoterapia 8e magari di una terapia con farmaci quando vi è l’indicazione
- sull’importanza della ricaduta e sulle misure da prendere in caso di una ricaduta

“Come si sente ora?”

---

---

---

---

---

Consegnare il riassunto della terza ora, il questionario di valutazione e il questionario di valutazione del programma (da compilare entrambi in loco).

**COMPITI A CASA DELLA TERZA ORA**

*Al termine della terza ora si consegnano al paziente il questionario di valutazione della terza ora e il questionario di valutazione dell'intero programma di sensibilizzazione al gioco d'azzardo eccessivo, dando l'indicazione di compilarli prima del congedo dal terapeuta*