

ITALIAN

GASINO

GIOCO

una guida per le famiglie

D'AZZARDO



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale



Gioco d'azzardo: una guida per le famiglie



A Pan American Health Organization /
World Health Organization
Collaborating Centre
Affiliated with the University of Toronto

Problem Gambling: A Guide for Families

Problem Gambling Project staff

ISBN 0-88868-472-X

Printed in Canada

Copyright © 2004, 2005, 2006 Centre for Addiction and Mental Health,
Toronto ON

Nessuna parte di questo opuscolo potrà essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma sia elettronica o meccanica, inclusa fotocopia o registrazione o in alcuna forma di sistema di carica e recupero senza il permesso scritto dell'editore eccetto che per una breve citazione (non in eccesso di 200 parole) in una rivista o opera professionale.

2844/03-04, 03-05, 11-06

Indice

Riconoscimenti **5**

Introduzione **7**

1 Cos'è il gioco d'azzardo? **9**

2 Cos'è il problema del gioco d'azzardo? **13**

3 Gli effetti del gioco d'azzardo **19**

4 Muoversi verso il cambiamento **27**

5 Per ricevere aiuto **39**

6 Dove trovare aiuto **43**

Riconoscimenti

Questa guida si basa sulle cognizioni e l'esperienza del personale del Problem Gambling Project presso il Centre for Addiction and Mental Health (camh). Abbiamo anche ricevuto contributi da consulenti ed altre figure professionali in Ontario, le quali lavorano con persone affette da problemi di gioco d'azzardo. Infine, siamo grati ai nostri clienti i quali hanno revisionato il manoscritto e offerto i loro apprezzati suggerimenti.

Problem Gambling: A Guide for Families è stato realizzato dal personale Education and Publishing Department del CAMH.

Introduzione

Questa guida è rivolta a chi è preoccupato per una persona cara perchè, potrebbe avere un problema relativo al gioco d'azzardo. Se voi stessi pensate di avere il problema del gioco d'azzardo consultate il libretto: *Problem Gambling: The Issues, the Options*.

Qualcuno a voi vicino potrebbe giocare in modo che vi fa preoccupare. Magari un membro della famiglia sta causando problemi di denaro e di relazioni familiari. Ciò vi potrebbe far sentire confusi e irati.

La maggior parte delle famiglie con problemi di gioco vogliono sapere come riprendersi il controllo della loro vita. È nostra speranza che questa guida vi aiuti a:

- capire il problema del gioco d'azzardo
- capire come il gioco possa avere un impatto sulla famiglia
- trovare modi di riequilibrare la vita familiare
- risolvere questioni di denaro
- imparare come la consulenza possa aiutare voi e la vostra famiglia
- trovare le risorse che hanno aiutato altre famiglie.

La vostra vita potrebbe apparire senza controllo al momento. Il gioco potrebbe causare gravi difficoltà di denaro e in famiglia. Ma con un pò d'aiuto, la vostra famiglia potrebbe affrontare e risolvere problemi causati dal gioco. Consulenti specializzati hanno aiutato migliaia di persone a smettere o a tenere sotto controllo il gioco. Persone con questi problemi pos-

sono superarli e così anche le loro famiglie. La vostra famiglia potrebbe essere una di queste. Fornendovi di questa guida, avete già fatto il primo passo.

1

Cos'è il gioco d'azzardo?

State giocando d'azzardo, ogni volta che rischiate di perdere denaro e beni e quando perdere o vincere è deciso dalla sorte.

Ci sono molti modi di giocare d'azzardo inclusi:

- giochi al casinò
- bingo
- keno
- slot machine
- biglietti della lotteria
- gratta e vinci, Nevada o scopri il numero
- puntando sul gioco di carte, mah-jong o domino
- puntando sui cavalli
- puntando sulle partite sport
- puntando su giochi a precisione come golf o biliardo
- tombola e altri simili
- giocando su Internet
- speculando sulle azioni di borsa.

PROBLEMI DEL GIOCO: I NUMERI

Il gioco ed i problemi ad esso relativi sono in aumento in Canada:

Ontario

- Nel 2005-06, la Ontario Lottery and Gaming (OLG) ha incassato 2 miliardi di dollari al netto di spese, per la provincia. ¹
- Nel 2005, adulti nell'Ontario hanno speso approssimativamente \$485 escluse le perdite, in sistemi di gioco offerti dal governo contro i \$106 nel 1992. ²
- Nel 2005 il 3,4% degli adulti aveva un problema considerato moderato a severo col gioco. ³
- Nel 2005, giovani adulti dai 18 a 24 anni avevano il più alto tasso di problemi col gioco, da moderato a severo. Ciò rappresenta approssimativamente il doppio che negli adulti. ³
- Nel 2005, il 63,3 % degli adulti aveva dichiarato di aver giocato almeno una volta nello scorso anno. ³
- La forma più comune di gioco negli adulti nel 2005 erano biglietti della lotteria. ³
- Nel 2005, circa il 4% degli studenti delle scuole superiori era a rischio di sviluppare un problema col gioco. La percentuale per tutti gli studenti che giocano a carte è notevolmente aumentata dal 2003. ⁴

Canada

- Nel 2005, uno su sette adulti uomini e donne abitanti da soli, aveva speso soldi nei casinò, slot machine o video lotteria, in particolare gli uomini avevano speso tre volte di più delle donne. ²
- Come il gioco diventa più accessibile, il numero delle persone affette dai problemi relativi al gioco d'azzardo aumenta. ^{5&6}

Riferimenti:

1.

Ontario Lottery and Gaming. (2006). Annual Report 2005-2006. Available:

[www.olg.ca/assets/documents/annual report/annual report 05-06.pdf](http://www.olg.ca/assets/documents/annual%20report/annual%20report%2005-06.pdf)

[www.olg.ca/assets/documents/annual report/annual report 05-06.pdf](http://www.olg.ca/assets/documents/annual%20report/annual%20report%2005-06.pdf)

Accessed February 01, 2008.

2.

Statistics Canada. (2007). Perspectives on labour and income: Gambling. (Catalogue No. 75-001-XIE).

Available:

www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf

www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf

Accessed February 01, 2008

3.

Wiebe, J., Mun, P. & Kauffman, N. (2006). Gambling and problem gambling in Ontario. Toronto, ON: Responsible Gambling Council. Available:

www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670

www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670

Accessed February 01, 2008.

4.

Centre for Addiction and Mental Health (2006). The mental health and wellbeing of Ontario students 1991-2005 (CAMH Research Document Series No. 18).

Available:

[www.camh.net/Research/Areas of research/Population Life Course Studies/OSDUS/OSDUS2005 mental detailed fnl.pdf](http://www.camh.net/Research/Areas%20of%20research/Population%20Life%20Course%20Studies/OSDUS/OSDUS2005%20mental%20detailed%20fnl.pdf) Accessed February 5, 2008.

5.

Korn, D., Gibbins, R. & Azmier, J. (2003). Framing public policy towards a public health parafigm for gambling. *Journal of Gambling Studies*, 19(2), 235-256.

6.

Jacques, C. & Ladouceur, R. (2006). A prospective study of the impact of opening a casino on gambling behaviours: 2 and 4 year follow ups. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(12), 764-773.

2

Cos'è il problema del gioco d'azzardo?

Il problema creato dal gioco d'azzardo non è solo la perdita di soldi. I problemi derivanti dal gioco possono influire sulla vita di una persona in tutto il suo complesso.

Il gioco diventa un problema quando:

- interferisce con il lavoro, la scuola e altre attività
- danneggia la vostra salute mentale o fisica
- vi danneggia finanziariamente
- vi danneggia la reputazione
- causa problemi con i vostri amici o con la famiglia.

Ci sono diversi livelli di problemi relativi al gioco (vedi sotto).

LIVELLI DI PROBLEMI

I problemi di gioco possono presentarsi da moderati a severi:

- *La maggioranza delle persone gioca con gusto e senza conseguenze.*
- *I giocatori sociali più seri giocano regolarmente per divertimento ma non mettono il gioco prima della famiglia o del lavoro.*
- *Chi gioca eccessivamente spesso ha problemi con lavoro o famiglia e amici. Il gioco spesso produce problemi finanziari.*
- *Per alcuni, il gioco eccessivo danneggia seriamente ogni settore della loro vita.*

Gente con problemi di gioco sono di tutte le età, reddito, etnie e professioni.

Non tutte le persone che giocano sono uguali, come non uguali sono i problemi che affrontano. Persone con problemi di gioco si ritrovano in tutti i gruppi, di età, di reddito, etnici e professionali. Alcune sviluppano problemi immediatamente, altre dopo molti anni. Ci sono molte ragioni perchè sopravvenga un problema. Per esempio, alcune persone sviluppano un problema quando cercano di rifarsi delle perdite, o perchè devono trovarsi 'al centro dell'azione'. Altre hanno fonti di stress personali che fanno del gioco uno svago gradito.

Perchè alcune persone hanno problemi di gioco?

Le opportunità di giocare d'azzardo sono dappertutto. Il gioco è molto in voga, largamente accettato e fortemente pubblicizzato. Ciò significa che molte più persone giocano e lo fanno più spesso. Molti non sono consapevoli dei rischi o dei segnali di rischio per cui, sviluppano dei problemi senza rendersi conto di ciò che sta succedendo.

Molti giocano senza problemi. Considerano il gioco come divertimento o come modo di passare il tempo con amici. Sperano di vincere ma non lo ritengono essenziale.

Chi sviluppa un problema con il gioco può cominciare in questo modo. Spesso, però, ha altri motivi per giocare incluso:

- sperare in una grossa vincita
- cercare di rivincere il denaro perso
- l'eccitazione del rischio
- l'impulsività (agire senza pensare)
- cercare di sentirsi più importanti
- solitudine
- fuga dai problemi della vita
- sollievo dal dolore fisico o mentale
- modo per affrontare la depressione.

Alcuni tipi di gioco causano più difficoltà di altri. Per esempio, le slot machine possono attrarre i giocatori con i loro svariati fattori di gioco, frequenti piccole vincite, l'opportunità di vincite maggiori e con quello che sembrerebbe una quasi vincita. Comunque sia, qualsiasi forma di gioco d'azzardo può diventare problema.

Fattori rischio

Ci sono molti fattori rischio che causano i problemi del gioco d'azzardo. Fattori rischio sono appunto quelli che maggiormente portano al crearsi dei problemi. Una persona è più a rischio se:

- fa una vincita grossa all'inizio della sua esperienza al gioco
- ha problemi col denaro
- ha avuto altra perdita recente o un cambiamento, tipo problemi di relazioni affettive, divorzio, perdita di lavoro, pensionamento o la morte di una persona cara
- gioca per svagarsi da una preoccupazione riguardante la salute oppure il dolore fisico
- si sente spesso solo
- ha pochi interessi o passatempi o avverte che la sua vita manca di scopo
- si sente annoiato, corre dei rischi oppure agisce senza pensare
- usa il gioco o alcol o altre sostanze per superare pensieri o eventi negativi
- spesso è scontento o ansioso
- è stato abusato o traumatizzato
- un membro della sua famiglia ha avuto problemi con alcol o altre sostanze, con il gioco d'azzardo oppure con sperpero di denaro
- crede di avere un metodo o un sistema di gioco che aumenta la possibilità di vincere.

Maggiore è il numero delle cose in questa lista in cui ci si riconosce, maggiore è la cautela con cui la persona dovrebbe accingersi a giocare.

Ci sono molti fattori rischio che permettono a una persona di sviluppare problemi dovuti al gioco.

Segnali che indicano che il gioco è un problema

Persone con problemi di gioco possono nascondere o mentire quando si chiede loro dove siano state o dove sia andato a finire il denaro.

Dato che state leggendo questa guida, probabilmente siete già preoccupati che il gioco possa danneggiare la vostra famiglia. Seguite i vostri istinti. La famiglia spesso sa che qualcosa non va bene - ma non sa di preciso *che cosa*. Persone con problemi di gioco possono nascondervi o mentire se si chiede loro dove sono state o dove sia andato a finire il denaro. Ciò rende ancora più difficile individuare il problema.

Sono elencati sotto alcuni dei segnali più comuni della presenza di problemi dovuti al gioco d'azzardo. Più segnali individuate, più è probabile che, in effetti, ci sia un problema. Here are some common signs of gambling problems. The more clues you see, the more likely that gambling is a problem.

SEGNALI RELATIVI AL DENARO

- Soldi spariscono da casa o dal conto bancario.
- La persona in casa è riservata o è irritabile quando si tratta di denaro. Nasconde l'estratto di pagamento del conto corrente o delle carte di credito.
- Ottiene soldi in prestito attraverso carte di credito, prestiti bancari o da familiari o amici.
- I conti da pagare aumentano, pagamenti vanno trascurati e creditori si fanno sentire.
- rrsps e conti assicurativi vengono incassati o i relativi pagamenti non vengono fatti.
- Cose di valore spariscono e riappaiono.
- La persona accetta un lavoro extra ma i soldi ricavati non si vedono.
- La persona è sempre a corto di denaro.
- La persona si destreggia con i soldi per giocare o per pagare i debiti.

SEGNALI EMOTIVI

Il membro della famiglia:

- si estranea dai familiari o amici

- sembra ansioso o distratto o ha difficoltà a prestare attenzione
- ha degli sbalzi di umore o improvvisi scatti d'ira
- talvolta si sente soddisfatto (se sta vincendo)
- si lamenta di noia o irrequisitezza
- è depresso e/o esprime intenzioni suicide.

SEGNALI RELATIVI AGLI ORARI

Il membro della famiglia:

- è spesso in ritardo sul lavoro o a scuola
- si assenta per lunghi periodi di tempo senza spiegazione.

CAMBIAMENTI NELLA PERSONALITÀ

Il membro di famiglia:

- si astiene dal fare ciò che prima gli dava piacere
- muta le abitudini del dormire, del comportamento sessuale o di appetito
- non fa quello che promette o crea delle scuse
- non si accudisce o trascura il lavoro, la scuola o le responsabilità di famiglia
- usa alcol o altre sostanze più spesso
- non accudisce bene i figli
- si assenta da eventi familiari
- pensa e parla sempre del gioco
- cambia amici (gli adolescenti in particolare)
- ha più problemi di salute o di stress (cioè emicranie, problemi gastro intestinali)
- mente sul gioco
- non desidera spendere soldi in nessun'altra cosa eccetto al gioco
- bara o ruba soldi per giocare o per pagare i debiti
- ha conflitti inter personali a causa del denaro
- ha problemi legali dovuti al gioco.

Come chiedere aiuto

Se pensate che un amico o membro di famiglia ha un problema relativo al gioco, potete ricevere aiuto Il capitolo 5 vi spiega come.

3

Gli effetti del gioco d'azzardo

Perchè non si può semplicemente smettere di giocare?

Molte persone con problemi di gioco lentamente perdono controllo del tempo e denaro che spendono giocando. Si concentrano solo sul gioco e trascurano altre responsabilità e il danno che il loro modo di giocare sta creando. Coloro che giocano eccessivamente non mettono in correlazione i problemi della loro vita con il loro modo di giocare. Altri hanno cercato in passato di smettere o diminuire l'attività di gioco ma non ci sono riusciti. Ora si sentono irritati e infastiditi ogni volta che cercano di cambiare.

Molte persone che giocano eccessivamente hanno sentimenti ambivalenti verso il gioco. Sanno di causare problemi a coloro che amano. Possono diventare ansiose e scontente e spesso odiano se stesse ma la necessità di giocare è troppo forte. Pensano di non poter rinunciare a tutto il tempo e le emozioni che hanno investito nel gioco. Non possono accettare che non recupereranno mai i soldi che hanno perso.

Altre persone ancora promettono di smettere ma non ci riescono. Temono che i loro familiari lo possono venire a scoprire. Ciò le spinge ancora di più a nascondersi e ad accumulare debiti. Sperano che una forte vincita metterà fine ai problemi. Il primo passo per coloro con problemi di gioco sta nell'accettare le proprie perdite e non sperare in una grossa vincita. Solo allora potranno riavere il controllo sul loro comportamento di gioco e sulla loro vita.

La gente può riprendersi dal problema del gioco ma ci vuole tempo e pazienza per risolvere tutte le questioni.

Impatto sulle famiglie

Saprete già quanto il gioco possa danneggiare le famiglie. La famiglia può esserne affetta in diversi modi. Problemi derivati dal gioco possono rimanere nascosti per lungo tempo e molte famiglie rimangono scioccate quando vengono a sapere la quantità di denaro perso.

Alcune relazioni non superano il problema del gioco. Altre famiglie lottano contro le difficoltà e crescono più forti di prima. Le persone possono recuperare dal problema del gioco ma ci vuole tempo e pazienza per risolvere tutte le questioni.

Non prendete decisioni importanti sulla vostra relazione se siete sotto stress. Prendetevi tutto il tempo necessario per riflettere sulle cose e tenete in considerazione i sentimenti e le necessità di tutta la famiglia. La consulenza potrà offrirvi occasione di esplorare tutte le opzioni e decidere cosa è meglio per voi e la vostra famiglia (vedere capitolo 5).

QUALE È L'IMPATTO SULLA FAMIGLIA?

Problemi di soldi

Il problema più comune è la perdita di soldi. Risparmi, proprietà o beni possono improvvisamente venire meno. Una tale crisi finanziaria fa sentire la famiglia spaventata, irata e tradita.

Problemi emotivi e solitudine

I problemi del gioco destano forti sentimenti. Membri della famiglia possono provare vergogna, dolore, paura, confusione e mancanza di fiducia. Questi sentimenti rendono la soluzione dei problemi più difficile. La persona che gioca potrebbe anche negare che esista un problema.

L'isolamento è un altro problema:

- Molti partner non vogliono essere emotivamente o fisicamente vicino alla persona che li ha delusi.
- Molte persone affette da problemi di gioco evitano altre persone perchè sentono vergogna. Ciò rende difficile ricevere amore e supporto morale.
- Le amicizie possono troncarsi per i debiti non saldati.

Salute mentale e fisica

Lo stress dei problemi del gioco talvolta causa problemi fisici di salute sia per la persona che gioca che per la famiglia. Ciò può includere ansietà, depressione e problemi dovuti a stress come insonnia, ulcere, problemi intestinali, dolori di testa e dolori muscolari.

Esaurimento

Molte famiglie sotto stress non riescono a gestire la situazione. Un membro potrebbe cercare di tenere tutto sotto controllo prendendosi più responsabilità. Ciò può portare all'esaurimento. I membri della famiglia spesso si concentrano sulla persona con il problema del gioco trascurando di accudire a se stessi o di divertirsi anche un pò.

L'impatto sui bambini

Quando un genitore o altra persona che accudisce i bambini ha un problema con il gioco, i bambini possono sentirsi dimenticati, dunque depressi e arrabbiati. Possono pensare di aver causato il problema e che se fanno i "bravi" il problema

I membri della famiglia spesso si concentrano sulla persona che gioca trascurando di accudire a se stessi.

si risolverà. Alcuni bambini accudiscono ai fratelli più piccoli o cercano di aiutare il genitore. Tale responsabilità causa loro stress.

I bambini potrebbero credere anche di doversi schierare con uno o l'altro genitore. Possono perdere fiducia nel genitore che fa promesse che poi non mantiene. Possono rubare dal genitore o cacciarsi nei guai a scuola. Alcuni bambini cercano di deviare l'attenzione dal genitore affetto dal problema attraverso:

- l'uso di alcol o altre droghe
- giocando loro stessi d'azzardo
- trasgredendo la legge.

È importante per aiutare i bambini, far capire loro che i problemi di famiglia non sono causati da loro. I bambini devono far ritorno a una vita familiare equilibrata ed una infanzia normale. La consulenza di famiglia o individuale potrebbe aiutare i bambini ad adattarsi a questi cambiamenti (vedi capitolo 5).

Abuso fisico e emotivo

La violenza in famiglia è più comune quando si è in crisi. Problemi con il gioco possono portare all'abuso fisico oppure emotivo del partner, di un genitore anziano o di un bambino. I bambini possono essere maltrattati a causa della tensione che si accumula. Se ciò sta accadendo nella vostra famiglia, cercate aiuto immediatamente (vedi capitolo 6).

Ansietà e depressione

Stress, ansietà e depressione sono fattori comuni per entrambi, sia per le persone con problemi di gioco che per le loro famiglie. Ciò può rendere più difficile, sia il dormire che il pensare e risolvere i problemi.

Stress, ansietà e depressione sono fattori comuni sia per le persone con problemi del gioco d'azzardo, che per le loro famiglie.

Se avete alcuni dei seguenti sintomi per più di due settimane, e vi rendono difficile la gestione delle mansioni di vita quotidiana, potreste avere una depressione grave:

- Avete perso interesse per le solite attività.
- Vi sentite depressi, scontenti o irritabili.
- Il sonno è cambiato (cioè non riuscite ad addormentarvi o a mantenere il sonno o dormite troppo).
- È cambiato l'appetito. Avete perso o aumentato peso.
- Vi sentite vinti, senza speranza o in disperazione.
- Vi è difficile pensare o ricordare le cose, e i pensieri sembrano lenti.
- Vi ossessionate con i soliti sensi di colpa. Non riuscite a distogliere la mente dai problemi.
- Avete perso il desiderio sessuale.
- Vi sentite stanchi, lenti e pesanti; o vi sentite irrequieti ed eccitabili.
- Vi sentite di cattivo umore.
- Pensate al suicidio.

Se avete anche una di queste difficoltà, parlatene al medico o un'altra figura professionale dell'ambito sanitario. Parlategli/le anche del problema del gioco. La cura potrà anche richiedere di prendere farmaci e/o la consulenza o altre forme di supporto.

Rischio suicidio

L'incidenza di suicidio è più elevata per chi gioca eccessivamente e per le loro famiglie. Le persone che più tentano il suicidio sono coloro che hanno già problemi di salute mentale (come depressione) o che abusano di alcol o sostanze varie. Persone che hanno minacciato il suicidio o che si sono causate danni in passato sono più a rischio.

Se pensate al suicidio o avete fatto piani per finirla con la vita, chiedete aiuto immediatamente. Non dovete affrontare i vostri problemi da soli.

COSA FARE SE PENSATE AL SUICIDIO

Se state pensando di uccidervi:

- Andate al pronto soccorso immediatamente.
- Eliminate tutti i possibili mezzi per attuarlo (cioè armi da fuoco, farmaci).
- Informate un amico o un membro di famiglia del vostro stato psichico.
- Chiamate il Distress Centre locale per supporto e informazioni (vedi pagina 44).
- Informate il medico su quanto vi accade incluso il problema col gioco.
- Non ingerite alcol o medicinali - peggiorerebbe le cose.
- Contattate lo Ontario Problem Gambling Helpline (1 888 230-3505) e fissate un appuntamento con un consulente al più presto (vedi pagina 43). Di solito, si ottiene di essere visti entro pochi giorni.
- Parlate con qualcuno di fiducia, un amico o un consulente spirituale.

COSA FARE SE UN MEMBRO DI FAMIGLIA MINACCIA IL SUICIDIO

Un membro di famiglia può manifestare l'intenzione al suicidio se lui o lei:

- cambia comportamento, aspetto o umore
- sembra depresso, scontento o estraniato
- si disfa dei beni di valore
- parla di suicidio e dice di avere un piano
- fa il testamento e parla di disposizioni finali.

Se ciò accade, dovrete:

- stare calmi e ascoltare attentamente
- lasciar parlare la persona dei propri sentimenti
- accettare ciò che dice. Non giudicare non tentare di risolvere il problema.
- chiedere se la persona vuole uccidersi e se ha un piano per farlo
- rimuovere tutti i possibili mezzi per attuarlo (cioè armi da fuoco, farmaci)
- prendere qualsiasi minaccia seriamente

- aiutare la persona a cercare aiuto professionale (cioè centro di crisi, un consulente, un medico, il pronto soccorso o un prete)
- informare il medico su ciò che sta accadendo
- non accettare di tenere i pensieri di suicidio, un segreto. Ditelo a qualcuno che potrebbe essere di aiuto.

4

Muoversi verso il cambiamento

Come posso far smettere a questa persona di giocare d'azzardo?

Sfortunatamente, non potete. La gente decide da sola se smettere o meno. La persona deve essere motivata a smettere. Se minacciate, offrite doni o punite la persona, potrebbe essere più un male che un bene.

Questa mancanza di controllo può essere frustrante per le famiglie, eppure potete avere un ruolo importante per incoraggiare al cambiamento. Molti con problemi di gioco accettano aiuto perchè il gioco sta danneggiando la famiglia. Spiegate alla persona come il suo modo di giocare vi sta influenzando e cercate di fare dei cambiamenti positivi nella vostra stessa vita. Ciò può aiutare la persona a capire che anche lui/lei può cambiare.

Potete sentirvi profondamente feriti o arrabbiati. Ciò può rendere difficile il dare supporto alla persona che vi ha causato tanto dolore. Non tutte le famiglie possono superare questo problema. La consulenza può aiutarvi a capire i vostri sentimenti e pensieri e considerare le opzioni. Questo può essere un passo importante nell'aiutare la famiglia a risanare il rapporto (vedi capitolo 5).

Un consulente può aiutarvi a dare supporto alla persona affetta dal gioco e aiutarvi a ristabilire un equilibrio sano in famiglia.

COME LE FAMIGLIE POSSONO AIUTARE LA PERSONA A CAMBIARE

Ogni famiglia è diversa e ha le proprie idee su cosa aiuterebbe a far cambiare la persona. Qui, alcune idee che hanno aiutato tante altre famiglie. Possono aiutarvi a dar supporto alla persona con un problema di gioco e aiutarvi anche a ridare un equilibrio sano alla famiglia. Con l'aiuto di un consulente potete imparare a:

- capire le fasi di cambiamento e conformarvi ad esse
- dire alla persona come il gioco abbia influito sulla famiglia e voi stessi. (Ma ricordate che gli strilli non vi hanno aiutato in passato dunque fatelo quando non siete in stato rabbioso. È importante rimanere calmi quando si parla.)
- non giustificare la persona e non esonerarla dal passato o dalle azioni personali
- prendere cura di voi stessi e rimettete la vostra vita in equilibrio
- riordinate la condizione finanziaria
- ricostruite la fiducia
- chiedete aiuto.

Le fasi del cambiamento*

Persone con problemi di assuefazione, come il gioco, attraversano certe fasi prima di accettare di aver bisogno di cambiare. Una persona che gioca eccessivamente può tentennare prima di decidere di cambiare. Avrete più influenza se vi abbiniate il vostro supporto a queste fasi di cambiamento. Questo può essere difficile e richiede tanta esperienza. Molti trovano anche che hanno bisogno del supporto di un consulente professionale.

PRIMA FASE: LA PERSONA NON È INTERESSATA A CAMBIARE

Dapprima, la persona non avverte un problema e non considererà la consulenza. Nega o crea giustificazioni a non finire riguardo il gioco. Può incolpare altri o pensare che l'unico problema è la mancanza di soldi.

* Preso da Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary; and Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

Voi potete:

- dire alla persona come il gioco ha effetti anche su di voi
- cambiare le attività che potrebbero sostenere il gioco
- non aiutare la persona che gioca ad evitare la responsabilità delle proprie azioni
- far sì che i soldi di famiglia siano protetti (un consulente legale, un consigliere finanziario o un consulente per l'assuefazione al gioco potrebbe indirizzarvi)
- informarvi circa il problema del gioco d'azzardo e parlarne insieme alla persona che ha il problema
- chiedere supporto per voi stessi e rimettere la famiglia di nuovo in equilibrio
- collegarsi a un gruppo per famiglie in simili circostanze
- evitare di litigare-non risolve niente.

SECONDA FASE: LA PERSONA NON È CONVINTA DEL CAMBIAMENTO

La persona comincia a vedere che il gioco presenta dei problemi ma ancora non è pronta a smettere. La persona ci penserà per parecchio tempo prima di prendere iniziativa. Lei/lui potrebbe:

- annotare una data per cambiare
- essere più disposta a parlare dei problemi
- essere più aperta ad accettare il vostro aiuto.

La persona potrà essere più disposta ad affrontare il problema dopo una crisi straordinaria. Potrebbe trattarsi di una grossa perdita, un tentativo di suicidio o l'essere stato licenziato a causa del gioco.

Voi potete:

- evitare di giocare insieme alla persona
- cercate di capire come può essere aiutata
- offrire le informazioni contenute in questa guida e incoraggiare la persona a chiedere aiuto
- offrirvi di accompagnare lui/lei dal consulente
- parlare delle vostre cognizioni sul problema del gioco d'azzardo e spiegare come ciò vi ha aiutato

- dimostrare apprezzamento per la persona che desidera cambiare
- evitare situazioni che potrebbero far stimolare la voglia di giocare
- chiedere supporto emotivo per voi stessi
- porre dei limiti chiari e dire alla persona quello che voi farete se non smette di giocare.

TERZA FASE: LA PERSONA SI PREPARA A CAMBIARE

La persona può fare i primi piccoli passi verso il cambiamento come ad esempio porre dei limiti per quanto riguarda tempo e denaro spesi al gioco. Potrebbe anche cominciare a parlare di mettere in atto cambiamenti ancora più grandi, presto. La persona potrebbe anche essere più disposta a parlare dei rischi e dei benefici del gioco una volta presa una pausa dal gioco.

Voi potete:

- accettare i cambiamenti e incoraggiare la persona a recarsi da un consulente specializzato in problemi di gioco d'azzardo
- suggerire che una persona di fiducia gestisca il denaro
- limitare l'accesso della persona al denaro. Ciò eliminerebbe una grossa motivazione (occasioni o cose che incoraggiano a giocare)
- suggerire altre attività per rimpiazzare il gioco.

QUARTA FASE: LA PERSONA COMINCIA A PRENDERE PROVVEDIMENTI

La persona ha diminuito o completamente smesso di giocare. Sta realmente affrontando il problema.

Quando si cerca una soluzione, accade anche che ci sia una ricaduta. Queste ricadute di solito si superano e si può anche imparare da esse.

Potete:

- dare il vostro supporto mentre la persona cambia una attività per un'altra
- dare supporto mentre si reca in consulenza professionale
- tentare la consulenza di famiglia o di coppia per incrementare la comunicazione e la fiducia

- continuare a risolvere il problema finanziario
- concentratevi su ciò di cui voi avete bisogno e riportate l'equilibrio in famiglia (vedi pagina 36)
- accettare che la persona possa anche ricadere nel gioco.

QUINTA FASE: LA PERSONA MANTIENE IL CONTROLLO

La persona ha smesso di giocare per almeno sei mesi e continua con l'impegno a mantenere il successo. Come abbiamo citato di sopra, molti ricadono nel gioco. Queste ricadute possono sembrare devastanti per la persona con il problema del gioco e per i membri della sua famiglia. A volte però le ricadute possono anche aiutare a capire meglio il problema. Infine, potrebbero rinforzare la decisione di lui/lei a cambiare.

Potete:

- insistere sui cambiamenti che apportano più equilibrio nella vita familiare
- provare di migliorare la comunicazione in famiglia
- perseverare nel controllo delle finanze di famiglia
- aiutare la persona a identificare ed evitare le cose che incoraggiano il gioco
- apprezzate e premiate gli sforzi fatti da entrambi per cambiare, sia da parte della persona cara che da parte vostra
- accettare che la persona possa subire delle ricadute.

AFFRONTARE LE RICADUTE

Ricordate che il problema del gioco può peggiorare prima di migliorare. Molte persone con questo problema trovano difficile controllare o smettere di giocare. Se poi hanno una grossa vincita mentre cercano di smettere, il problema può apparire meno urgente. Alcuni smettono di giocare ma rimpiazzano il gioco con il bere e altre droghe. Questo comportamento di solito si calma quando la persona impara a godersi la vita eliminando il gioco.

Alcune famiglie trovano difficile credere che la consulenza possa aiutare durante questa fase difficile. Eppure nella maggioranza dei casi, aiuta.

Una ricaduta può aiutare la persona a meglio capire il suo problema relativo al gioco e rafforzare la sua decisione di cambiare.

Comunicare chiaramente

È importante spiegare alla persona come il suo comportamento stia influenzando sulla famiglia. Persone con problemi di gioco spesso vanno in consulenza professionale perché i membri della famiglia le incoraggiano. Prima di iniziare potreste chiedere voi l'aiuto di un consulente .

CONSIGLI DI COMUNICAZIONE PER LA FAMIGLIA*

- Focalizzate la vostra attenzione sui modi specifici in cui il gioco vi affligge. Siate diretti ed esprimetevi in prima persona sia nelle dichiarazioni che per comunicare fatti e sensazioni. Per esempio:
“Io sono ferito/a quando non ti ritiri all'ora promessa.”
“Io sono arrabbiato/a quando non ho i soldi per pagare i conti a causa del tuo gioco.”
“Io ho paura dei tuoi numerosi debiti.”
- State calmi. Cercate di non incolpare, di non fare paternali o giudicare. Non aiuta. Dite alla persona che state ricevendo informazioni e supporto per voi stessi.
- Evitate di minacciare-ma dite chiaramente quello che farete se continua a giocare. Siate pronti a passare ai fatti. La persona vi avrà sentito minacciare in precedenza e non crederà che agirete .
- Offrite informazioni utili. Offrite di aiutare la persona a trovare aiuto. Informatevi sui servizi di consulenza offerti per il problema del gioco, e offrite alla persona risorse utili come libri, materiale per aiutarsi da soli, informazioni e video cassette.
- Siate pazienti. Il cambiamento impiegherà del tempo. Non vi aspettate che la persona ammetterà subito di avere un problema o di aver bisogno di aiuto. Continuate a piantare i semi del cambiamento. Dite alla persona che l'agire condurrà a meno stress e conflitto in famiglia.
- Controllate per depressione e pensieri di suicidio nella persona che gioca, in voi stessi e altri membri della famiglia (vedi pagina 23).

Il vostro aiuto e supporto è importante per la persona con il problema di gioco ma è pur sempre responsabilità della persona affetta dal problema risolverlo.

* Preso da Addictions Services Kenora problem gambling materials.

Aiutare la persona a prendersi le responsabilità per comportamento e decisioni

Le persone sono più disposte a affrontare il problema del gioco quando veramente comprendono il dolore causato dal loro comportamento al gioco. Naturalmente, il vostro aiuto e supporto è importante alla persona con il problema. Ma è sempre responsabilità dell'interessato arrivare alla soluzione. Solo la persona affetta può decidere di fermarsi o ridurre il gioco.

Il miglior modo di aiutare è di essere di supporto ma rimanere irremovibili. Dite alla persona che se cerca aiuto, è possibile cambiare e riacquistare il controllo. Dite che non deve essere sola nell'affrontare questo problema.

Alcune famiglie pensano che devono saldare i debiti fatti dal giocatore per proteggere la loro reputazione. Possono voler aiutare altri membri della famiglia che sono stati danneggiati dalle azioni della persona che ha il problema del gioco. Se pagate i debiti, potrete suggerire senza volerlo, che c'è sempre qualcuno che la tirerà fuori dai guai se necessario. Ciò a volte, porta la persona a giocare di nuovo. Se offrite aiuto monetario, insistete che la persona si sottoponga a consulenza professionale.

Se fate voi dei prestiti, dite che dovranno essere ripagati, anche se solo con un piccolo pagamento settimanale. Molte famiglie non riescono a fare questo e richiedono l'aiuto di un consulente finanziario di fiducia o un consulente. Cauti a non dare soldi direttamente alla persona che gioca, perchè questo potrebbe innescare un aumento dell'attività di gioco. (Potrete trovare suggerimenti su come gestire i problemi di denaro a pagina 34.)

La vostra fermezza può aiutare la persona a affrontare il costo del suo gioco. Per esempio:

- Fate sì che si rivolga al suo superiore circa l'assenza al lavoro

- La vostra fermezza potrebbe costringere la persona ad affrontare il costo del suo comportamento al gioco.**
- o l'essere in ritardo.
 - Insistete che partecipi nei lavori di casa.
 - Non mentite per proteggere la persona.
 - Non giustificate il fatto che gioca.
 - Non offrite conforto per le perdite o per altri problemi causati dal gioco.
 - Non date passaggi verso o da luoghi di gioco.
 - Non giocate con la persona.
- In alcuni casi, non sarà possibile eseguire questi suggerimenti perchè così facendo si potrebbe rischiare che la persona si faccia del male o sia violenta con altri. Se ciò si verifica nel vostro caso, chiedete subito consiglio professionale prima di agire.

Mettere le finanze di famiglia a posto

Problemi di soldi potrebbero causare stress per la famiglia. La persona con il problema del gioco è responsabile a risolvere queste difficoltà. Se la persona è disposta, è meglio cercare di risolvere il problema insieme. Per esempio, avere accesso a soldi o carte di credito è spesso una incitazione a giocare. Potete aiutare limitando la somma disponibile.

Se la persona sta cercando di cambiare, potete lavorare insieme a:

- fare un bilancio familiare
- cercare di annotare apertamente e con attenzione tutte le spese di famiglia
- rivedere tutte le ricevute e la registrazione delle spese
- essere d'accordo quanto denaro o credito la persona avere a disposizione per evitare la tentazione di giocare.

Seguono dei suggerimenti per gestire il denaro:

- Pensate bene alle vostre finanze prima di pensare ai debiti dell'altro.
- Se gli/le state prestando soldi per pagare dei debiti, non date- li direttamente alla giocatore. Ciò può provocare la tentazione di giocare di nuovo. Pagate i debiti voi stessi.
- Offritevi di andare con la persona da un consulente addetto al problema del gioco e del credito.

- Impostate un bilancio realistico così che la persona non senta la necessità di giocare per risolvere i prolemi di soldi.
- Chiedete consiglio da esperti al credito, direttore di banca o avvocato prima di coprire assegni non scoperti o prima di fare da cofirmatario per un mutuo o altre pratiche finanziarie.
- Scegliete una persona di fiducia per amministrare i soldi a breve scadenza.
- Progettate insieme come limitare l'accesso ai soldi fino a che il suo comportamento di gioco non è sotto controllo.
Anche se la persona che gioca non collaborerà, avete lo stesso il diritto di salvaguardare i soldi della vostra famiglia.

CONSIGLI PER PROTEGGERE I VOSTRI SOLDI

Sotto sono elencati i modi per proteggere i soldi della famiglia dal gioco incontrollato:

- Ottenete perizia legale per conoscere i vostri diritti e quali passi fare.
- Aprite un conto in banca separato.
- Mettete le cose di valore in una cassetta di sicurezza in banca.
- Versate i risparmi in buoni tesoro che non si possono toccare.
- Chiedete alla banca di troncare il credito e che non venga riaccesso un altro mutuo sulla casa.
- Se il membro della famiglia è d'accordo, ottenete una delega che metta tutto a vostro carico per quanto riguarda decisioni sulle proprietà.
- Pagate voi stessi tutti gli acconti.
- Cancellate il vostro nome da tutte le carte di credito e conti bancari.
- Cancellate tutti i sovra prestiti dai conti bancari.
- Non usate lo stesso numero PIN e non lasciate carte di credito o soldi in giro.
- Buttate via tutte le richieste per carte di credito o prestiti che ricevete per posta.
- Fate che il salario vi sia versato direttamente in banca.
- Avvisate amici e parenti di non dare prestiti alla persona che gioca.
- Date alla persona una somma settimanale prestabilita.

Il primo passo è quello di verificare la vostra situazione finanziaria. Quanto denaro è stato perso? Quali debiti vanno condivisi e quali solo della persona che li ha fatti? Questo passo è emotivamente difficile.

Se avete molti debiti o se siete tormentati dai creditori, recatevi da un consulente di credito. Un consulente potrà aiutarvi a contenere il debito e a stabilire un bilancio familiare. Un consulente legale potrà discernere quali debiti sono di tutti e due (come prestiti in cui siete cofirmatari) e quali no. Riferite ai consulenti il problema di gioco.

Il ritorno alla normalità è una parte importante della terapia.

Rimettere la vostra vita in equilibrio

Quando vi concentrate solo sui problemi del gioco, la famiglia va in crisi. Il ritorno alla normalità è una parte importante della terapia. Sotto ci sono dei consigli per l'intera famiglia:

Restaurare sane abitudini:

- Mangiate regolarmente, cibi sani anche se non avete fame.
- Fate del momento del pasto un momento di unione familiare.
- Fate esercizio fisico regolarmente.
- Andate a letto e svegliatevi ad orario.
- Fatevi un controllo medico e riferite al medico il problema del gioco.
- Fissate un appuntamento settimanale per divertirvi e mantenerlo.

Chiedete supporto per voi stessi per sentirvi meglio:

- Parlate con amici fidati e famiglia delle vostre preoccupazioni.
- Chiedete supporto, non un consiglio.
- Fate una lista delle persone più care. Chiamate un amico e uscite.
- Recatevi da un consulente che vi aiuti a sopportare le cose e a riavere la fiducia in voi stessi.
- Trovatevi un gruppo di auto-aiuto. Vi permetterà di ricevere e dare supporto.

- Partecipate alle attività della comunità; per esempio, al volontariato.

Usate lo stress positivamente:

- Evitate alcol e altre droghe - peggiorerebbero i problemi.
- Concedetevi una pausa dalle preoccupazioni.
- Imparate a riconoscere i vostri umori, e a chiedere agli altri quello che di cui avete bisogno da loro.
- Imparate modi di ridurre lo stress: per esempio, con lo yoga o meditazione.
- Prendete cura dei vostri bisogni religiosi e spirituali.
- Fate una lista delle cose che vorreste fare. Fatene almeno una la settimana.

Risanando le relazioni familiari

È importante ridare fiducia ai membri della famiglia. Ciò potrebbe sembrare impossibile al momento. Non tutte le relazioni sopravvivono al problema del gioco.

Per alcune famiglie, risolvere i problemi insieme può rafforzare le relazioni. La consulenza di coppia e familiare può aiutare a ristabilire un ordine.

Per ricostruire la fiducia, potete anche:

- Identificare i modi in cui ancora potete avere fiducia di questa persona.
- Incoraggiare la persona ad essere onesta circa le compulsioni a giocare e accettare ciò che dice. Premiate l'onestà della persona con comprensione, supporto e aiuto nel risolvere i problemi.
- Chiedete alla persona di sollevare i vostri dubbi. Per esempio, se temete che la persona stia giocando invece che lavorare, chiedete di potete chiamare per alleviare le vostre paure.
- Incoraggiate la persona a fare dei lavori domestici. Siate positivi se lo fa.
- Una volta la settimana, parlate del passato doloroso o delle preoccupazioni per il futuro. Siate onesti nei vostri sentimenti.

ti poi, per il resto della settimana, prendetevi cura del presente.

- Trovate il tempo per divertirvi insieme, senza parlare dei problemi del gioco.
- Ricordate che ci vuole tempo per ristabilire la fiducia.
- Se vi occorre più tempo per parlare delle pene e sentimenti astiosi, magari considerate di recarvi da un consulente o presso un gruppo di supporto.

5

Per ricevere aiuto

Se un membro della famiglia ha un problema di gioco lui o lei possono ricevere aiuto. E così anche voi. Il governo dell'Ontario riserva una parte dei proventi delle slot machine dei casinò a scopo beneficenza e ippodromi. Questo denaro è usato per pagare:

- una linea telefonica di riferimento
- consulenza per persone affette dal problema del gioco d'azzardo
- ricerche sul problema del gioco
- istruzione sul gioco per il pubblico e per professionisti della salute mentale.

Cure gratuite, consulenza inclusa, è disponibile a chiunque abbia problemi con il gioco. Ciò include i familiari. La consulenza può aiutare voi e la famiglia a riparare i sentimenti infranti e riguadagnare la fiducia.

Cosa è la consulenza?

La consulenza è il luogo dove ci si siede e si parla di ciò che avviene nella vostra vita. È sicura e confidenziale e non sarete giudicati. I consulenti sono professionalmente qualificati a capire i vostri problemi. Decidete voi con il consulente quanto di frequente andarci e di cosa parlare.

Non c'è vergogna nel chiedere aiuto. Il primo passo è quello di riprendere il controllo sui problemi che il gioco ha causato.

In Ontario, la consulenza è gratis per chiunque abbia un problema dovuto al gioco.

In Ontario, la consulenza è gratis per chiunque abbia problemi con il gioco-non solo la persona che gioca. In quasi tutte le zone una agenzia specializzata che si interessa di problemi di gioco, è disponibile a livello locale. Cure diurne e residenziali sono anche disponibili in determinate zone della provincia. Inoltre, consultazioni per telefono, cure residenziali e una guida di auto-aiuto è anche disponibile. Potrete anche usufruire dei servizi di consulenza per credito e debiti, consulenza familiare e altre risorse. La Ontario Problem Gambling Helpline (1 888 230-3505) può collegarvi alle risorse e supporto di cui avete bisogno. È disponibile 24 ore al giorno.

Alcune agenzie offrono appuntamenti di sera o al fine settimana. La consulenza può essere individuale o di coppia o per famiglia. Consulenza di gruppo è anche possibile.

La consulenza è confidenziale, entro i limiti della legge. Il consulente dovrebbe spiegare questi limiti prima di cominciare. Dovrebbe anche spiegare cosa vi potete aspettare dalla consulenza e cosa ci si aspetta da voi.

Come può aiutarmi la consulenza?

Quando un membro della famiglia ha un problema di gioco, potrebbe essere difficile avere speranza per il futuro. La consulenza aiuta a capire che le cose possono cambiare. Può anche aiutarvi a scoprire i punti di forza della famiglia e i passi positivi che potreste già aver fatto.

La consulenza è un processo educativo. Attraverso nuove informazioni, potrete prendere le decisioni giuste. I consulenti potranno aiutarvi a risolvere i principali problemi. Ciò può significare aggiustare la situazione finanziaria, rinsaldare relazioni familiari e ristabilire fiducia tra voi e il partner.

La consulenza può anche:

- aiutare a capire le cose che sembrano incontrollabili
- aiutare a decidere quali iniziative prendere
- dare informazioni pratiche come gestire i problemi di soldi
- indirizzare verso consulenza di credito, servizi legali e altre risorse
- capire e ridurre gli stimoli che innescano la voglia di giocare nel componente della vostra famiglia
- ricevere informazioni sui servizi nella vostra comunità
- aiutare a affrontare lo stress, l'ansietà e depressione
- dimostrarvi che non siete i soli.

La consulenza, come può aiutare la persona che gioca?

La consulenza non può costringere la persona a cambiare. Solo la persona stessa può farlo.

Da principio, molte persone non vogliono smettere o modificare il loro comportamento di gioco. Invece potrebbero recarsi da un consulente professionale un per aiuto nella gestione dei soldi o dei problemi in famiglia. Attraverso la consulenza, imparano che il problema è il gioco.

Il consulente darà informazioni, consigli e supporto. Ciò aiuterà la persona a capire che il gioco è nocivo e dunque decidere di fare qualcosa a proposito. Il consulente probabilmente incoraggerà la persona a prendersi una pausa dal gioco, così che lui/lei possa tenere sotto controllo il gioco e capire quale danno sta arrecando.

La consulenza può aiutare il membro della famiglia a:

- trovare alternative al gioco
- identificare quali sono i suoi stimoli al gioco
- identificare credenze false che potrebbero causare problemi
- trovare modi per affrontare l'impulso di giocare.

**La consulenza
funziona
meglio quando
la famiglia
intera si unisce
in supporto.**

La consulenza funziona meglio quando la famiglia intera si unisce in supporto. È per questo che la consulenza è disponibile a tutta la famiglia.

Per ulteriori informazioni sull'aiuto offerto dalla consulenza alla persona che gioca, vedi l'opuscolo *Problem Gambling: The Issues, the Options*.

Gioco a basso rischio

Alcune persone decidono di fermarsi completamente. Altre si proporranno limiti di tempo e denaro per il gioco, o di stare alla larga dalle attività che di più causano problemi.

Se un membro della vostra famiglia decide di continuare a giocare, fate sì che riduca i rischi. Il gioco a basso rischio significa che:

- limita quanto tempo e denaro impiega giocando
- accetta le perdite e non cerca di recuperarle
- si gode le vincite pur sapendo che è stato un colpo di fortuna
- alterna il gioco con altre attività piacevoli
- non gioca per ripagare i debiti o guadagnare soldi
- non gioca quando il giudizio è compromesso dall'alcol o altre droghe
- non chiede mai soldi in prestito o usa investimenti personali o risparmi della famiglia per giocare
- non gioca per distrarsi da problemi o stati d'animo
- non nuoce al lavoro, alla salute, alle finanze, alla reputazione o alla famiglia attraverso il gioco.

6

Dove trovare aiuto

Servizi locali

Vedi la copertina per il nome e l'indirizzo della vostra agenzia locale.

Servizi provinciali e nazionali

Ontario Problem Gambling Helpline (OPGH)

1 888 230-3505

www.opgh.on.ca

Un servizio gratuito ed anonimo. Potete chiamare 24 ore al giorno, sette giorni la settimana. OPGH offre informazioni in più di 140 lingue. Riferisce anche a:

- cure e servizi di consulenza per il gioco
- servizi di credito e debito
- servizi telefonici se disponibili nella vostra comunità
- organizzazioni fai da te come Gamblers Anonymous e Gam-Anon.

Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)

1 888 746-3328

www.oaccs.com

Una organizzazione provinciale non per lucro che offre informazioni e riferimenti verso 24 membri servizio per consulenza credito.

I servizi includono:

- bilancio
- presentarsi ai creditori
- ripagamento del debito a una rata che potete affrontare
- ristabilire il credito.

Se non potete avere accesso ai servizi nella vostra comunità, un servizio di consulenza per telefono è disponibile chiamando il 888 204-2221.

Community Information Centres (CICs)

Chiamate lo 0 per il centralino o 211.

www.211Ontario.ca

CICs sono gruppi non a scopo di lucro, che raccolgono informazioni sui servizi governativi locali, servizi comunitari e servizi sociali. Questi includono servizi per crisi, rifugi e consulenza. Chiamate il centralino per sapere se esiste un cic nella vostra zona.

Kids Help Phone

il 800 668-6868

www.kidshelp.sympatico.ca

Una linea gratis per bambini e adolescenti, 24 ore al giorno, supporto per telefono. Disponibile in inglese e francese.

Parent Help Line

www.parentsinfo.sympatico.ca

Il sito Parent Help Line offre informazioni generali per genitori su varie questioni. Include una Link Library che offre accesso a siti per genitori con le ultime ricerche e informazioni in materia come il bullismo, sindrome da iperattività, neonati, stress dei genitori e molto più.

Help Lines and Distress Centres

Chiamate il centralino o controllate i numeri di emergenza nelle prime pagine dell'elenco telefonico per avere il centro d'emergenza o linea amica nella vostra zona.

Gamblers Anonymous (GA)

416 366-7613

www.gamblersanonymous.org

GA è disponibile in molte comunità. Basata sui principi di Alcoholics Anonymous, GA utilizza i 12 passi di aiuto fai da te.

Gam-Anon and Gam-Ateen

416 366-7613

www.gam-anon.org

Gam-Anon è supporto tra amici per membri della famiglia e amici di gente con problemi del gioco. Aiuta loro a non sentirsi responsabili se la persona gioca e di concentrarsi sulla propria salute e benessere.

Responsible Gambling Councilwww.responsiblegambling.org

Una organizzazione non a scopo di lucro, che lavora con individui e comunità per indirizzare il gioco in modo responsabile e sano. Il Council effettua ricerche e programmi di consapevolezza pubblici atti a prevenire problemi di gioco.

Risorse legali

Lawyer Referral Services (LRS)

Riferimento generale: 1-900-565-4577

www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs/

LRS vi darà nomi di avvocati (incluso coloro che accettano legal aid) nella vostra zona che offriranno una mezza ora di consultazione gratis. Un conto di \$6 viene addebitato allo acconto telefonico. Potrete usare la linea di crisi gratis se chiamate da ospedali o dal carcere o, se siete sotto i 18 anni o senza tetto o in crisi.

Community Legal Education Ontario (CLEO)

416 408-4420

www.cleo.on.ca

CLEO è una clinica legale comunitaria che produce in parole chiare, informazioni per gente a basso reddito. Cose principali includono assistenza sociale, legge affittuaria disposizioni di legge per rifugiati e immigrati, indennità de llavoratore, questioni femminili, legge di famiglia, disoccupazione e diritti umani.

Legal Aid Ontario

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca

La Legal Aid può aiutarvi a pagare per questioni legali se avete un reddito basso. Se vi qualificate, potete ottenere aiuto finanziario per una varietà di problemi legali incluso questioni penali, diritto di famiglia, immigrazione e rifugiati. Potrete anche ottenere aiuto con cause civili e appelli finali.

Lettere suggerite

Berman, L. & Siegal, M.-E. (1999). *Behind the 8 Ball: A Guide for Families of Gamblers*. New York: Simon & Schuster.

Blaszczynski, A. (1998). *Overcoming Compulsive Gambling: A Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*. London, England: Constable & Robinson.

Federman, E., Drebing, C. & Krebs, C. (2000). *Don't Leave It to Chance: A Guide for Families of Problem Gamblers*. Oakland: New Harbinger.

King, A. (1999). *Diary of a Powerful Addiction*. Tyndall, MB: Crown Publishing.

Little, D. (2002). *Losing Mariposa: The Memoir of a Compulsive Gambler*. Toronto: ECW Press.

Little, M. (c. 1999). *The Other Woman Was Lady Luck: True Stories from Monte Carlo to Casino Windsor*. Manitoulin Island, ON: Lady Luck Enterprises.

Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary.

Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

Raabe, T. (2001) *House of Cards: Hope for Gamblers and Their Families*. Carol Stream, IL: Focus on the Family/Tyndale House.

Siti internet utili

Centre for Addiction and Mental Health

www.problemgambling.ca

Questo vasto sito per professionali e pubblico, da informazioni e risorse sul gioco ed è un portale verso pagine internet di importanza.

Compulsive Gamblers Hub

www.cghub.homestead.com

Un gruppo internet fai da te basato sullo schema del Gamblers Anonymous.

GamBlock

www.gamblock.com

Il Gamblock blocca accesso ai siti Internet per il gioco d'azzardo. Aiuta gente con problemi di gioco a evitare i pericoli del gioco su Internet. US\$74,95

Journal of Gambling Issues

www.camh.net/egambling

Una pubblicazione su Internet che presenta ricerche sul gioco, cure, leggi vigenti e le esperienze di gente con il gioco, sia negative che positive.

Mood Disorders Society of Canada

www.mooddisorderscanada.ca

Niagara Multilingual Problem Gambling Program

www.gamb-ling.com

Un sito multi-lingue in 11 lingue diverse: arabo, cinese, inglese, farsi, indù, italiano, portoghese, russo, somalo, spagnolo e urdu che contiene informazioni culturalmente e linguisticamente appropriate, una e-mail domanda/risposta confidenziale e riferimenti a altri siti sull'argomento.

Ontario Problem Gambling Research Centre

www.gamblingresearch.org

Una agenzia che investe indirettamente in ricerche sul gioco, incrementa la capacità in Ontario di condurre ricerche sul gioco e diffonde i risultati.

YouthBet

www.youthbet.net

YMCA Youth Gambling Program

www.ymcatoronto.org/gambling

Vedi anche i siti in lista con i servizi provinciali e nazionali, a cominciare da pagina 43.

Ontario Problem Gambling Helpline
1 888 230-3505