


Tens problemes amb els
JOCS D'ATZAR?

 Generalitat
de Catalunya

M. Rojas

QUÈ ÉS EL JOC D'ATZAR?

Cada vegada que apostes diners o alguna cosa de valor sense conèixer els resultats de la teva aposta, prens part en un joc d'atzar. Les loteries, els jocs de casino, el bingo, la borsa, les apostes esportives, les màquines recreatives amb premi, el joc per Internet, les partides de cartes amb aposta de diners, estan dins dels jocs d'atzar.

QUI SÓN LES PERSONES DE RISC?

Els comportaments següents poden denotar un problema de joc:

- Lliurar-se als jocs d'atzar per períodes de temps cada vegada més llargs, passar molt de temps o cada vegada més temps als llocs on hi ha jocs d'atzar.
- Estar preocupat per qüestions de joc i pensar a preparar-te per a una nova ocasió de joc.
- Intentar recuperar les pèrdues apostant més sovint i més diners per recuperar els diners perduts.
- Absències freqüents i inexplicables de casa o de la feina.
- Jugar per fugir de responsabilitats o de tensions de la vida quotidiana.
- Acumular deutes de joc, mentir i cometre actes delictius per finançar-te el joc i poder continuar jugant.
- Descuidar la família i les necessitats personals, per exemple, l'alimentació, dormir, els estudis o el benestar general.

SI JUGUES HABITUALMENT, CONTESTA LES PREGUNTES SEGÜENTS PER AVALUAR SI ESTÀS EN UNA SITUACIÓ DE RISC

1. Alguna vegada sents que hauries de restringir la teva conducta de joc d'atzar?
2. Alguna vegada t'irriten les observacions de les altres persones sobre la teva conducta amb els jocs d'atzar?

3. Alguna vegada et sents culpable sobre alguna cosa que has fet quan jugaves?
4. Alguna vegada, quan et lleves, vols començar a jugar immediatament per sentir-te millor?

Si has contestat "sí" a una sola pregunta de les quatre, pot ser que tinguis un problema. Dues respostes positives confirmen la sospita que tens un problema.

QUÈ POTS FER?

Pots intentar jugar menys.

Recomanacions per a un joc responsable:

- Joga per entretenir-te i no com una via per guanyar diners.
- La casa sempre guanya. Realment tu només estàs pagant per jugar.
- Assegura't que coneixes el funcionament del joc i quines són les probabilitats abans de jugar.
- No juguis amb diners destinats a altres despeses quotidianes (despeses de la casa, factures, etc.).
- Fixa un pressupost màxim de diners i respecta'l.
- No demanis diners per jugar.
- No utilitzis els caixers automàtics per obtenir diners per al joc. Deixa les targetes de crèdit i dèbit a casa quan decideixis jugar.
- Fixa un límit màxim de temps per jugar.
- Fes descansos freqüents.
- Preveu que el risc augmenta amb les pèrdues i amb un estat d'ànim negatiu.
- No intentis recuperar les pèrdues. Accepta-les com a cost del joc.
- Busca altres maneres de diversió i entreteniment a part del joc.

Si et resulta difícil seguir aquestes recomanacions és possible que necessitis ajuda. Parla-ho amb el teu professional sanitari del centre d'atenció primària, o per a més informació truca a: **061** **CatSalut** Respon

Aquest tríptic informatiu ha estat elaborat conjuntament pel Departament de Salut i el Departament d'Interior, Relacions Institucionals i Participació

Si vols més informació:

061
CatSalut
Respon

canalsalut.gencat.cat

Informa't sobre el registre d'autoprohibicions
Departament d'Interior, Relacions Institucionals i Participació

Carrer Diputació, 355
08009 Barcelona
Teléfono: 93 551 20 22