



## UN VOSTRO CONOSCENTE GIOCA TROPPO?

Il gioco d'azzardo e i videogiochi possono causare problemi complessi alle persone vicine, siano essi coniugi, figli, genitori, impiegati, amici, colleghi o vicini.

Le persone vicine ad un giocatore eccessivo possono attraversare diverse fasi, dal sospetto di un'attività di gioco problematica a sentimenti di sfinimento, sconforto o impotenza.

I congiunti subiscono inoltre le molteplici conseguenze del gioco: perdite finanziarie, ripercussioni sul piano sociale, perdita di fiducia, implicazioni sulla salute fisica ed emotiva.

## QUALI SONO LE DIFFICOLTÀ PIÙ COMUNI?

La persona vicina ad un giocatore, come il giocatore stesso, è spesso confrontata agli effetti negativi del comportamento di gioco; il giocatore, dal canto suo, gioca principalmente per i benefici che ne trae.

La persona vicina al giocatore può inoltre adottare alcuni comportamenti che rischiano di aumentare le difficoltà:

- Sentirsi obbligato a risolvere tutti i problemi.
- Aver bisogno di controllare gli eventi e le relazioni con gli altri.
- Dare consigli, biasimare, anticipare i bisogni altrui.
- Credere a ripetute bugie, colpevolizzarsi.
- Fingere che il problema non esista.

## PRIME MISURE DA PRENDERE

Per far fronte ai sentimenti d'impotenza, di colpevolezza o di sconforto che la persona vicina a un giocatore può provare, è essenziale:

- Cautelare la propria sicurezza finanziaria (fare il punto delle finanze, evitare i prestiti, mettere in atto delle strategie di protezione).
- Preservare il proprio benessere psicologico (rompere l'isolamento, parlare, fare delle attività piacevoli).
- Stabilire dei limiti (imparare a dire di no, esprimere chiaramente le proprie aspettative).
- Rompere il circolo vizioso del giocatore (non mentire per proteggerlo, non giustificare le sue abitudini di gioco, offrirgli aiuto e sostegno mantenendo saldi i propri limiti).

