

Come gestire in famiglia il problema del gioco d'azzardo?

Si parla spesso di persone affette dal disturbo da gioco d'azzardo, ma altrettanto spesso non si fa cenno a chi assiste impotente all'intensificarsi della dipendenza patologica di una persona cara o vicina.

Le famiglie, che spesso si sentono sole ed incapaci, hanno più che mai necessità di essere "aiutate ad aiutarsi".

Vanno quindi poste le basi perché un campo così difficile da comprendere, com'è quello della dipendenza da gioco, divenga invece un impegno affrontabile già in famiglia e con successo.

Se state leggendo queste righe probabilmente qualcuno a voi vicino sta giocando in un modo che vi fa preoccupare; vi state accorgendo che il suo comportamento si sta modificando, che si assenta più spesso, spende più denaro, diventa più sfuggente e sembra nascondere qualcosa, le relazioni familiari stanno diventando più difficili, potrebbero esserci problemi sul lavoro.

Vi sentite confusi, disorientati ed irritati perché fate fatica a capire cosa sta succedendo; non sapete cosa fare, cosa dire e a chi rivolgervi. In questo momento la situazione potrebbe apparirvi

fuori controllo ma, con un po' di aiuto, voi e la vostra famiglia potrete affrontare questo problema.

Questa guida ha lo scopo di aiutarvi a capire meglio quanto sta accadendo e cosa potete fare per riprendere il controllo della situazione.

Assieme cercheremo di:

- conoscere il disturbo da gioco d'azzardo
- capire quale impatto possa avere il gioco sulla famiglia
- trovare strategie per affrontare e gestire il problema
- trovare modi per riequilibrare la vita familiare
- individuare le necessarie fonti di aiuto

Molte famiglie stanno affrontando con successo i problemi legati all'azzardo con l'aiuto di professionisti, sia dei servizi pubblici sia delle organizzazioni del privato sociale, e/o con il sostegno di gruppi di auto-mutuo aiuto.

La vostra famiglia potrebbe essere una di queste!

Quando il gioco d'azzardo diventa un problema

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

Il gioco diventa un problema anche quando:

- interferisce con il lavoro, la scuola e altre attività
- danneggia la salute mentale o fisica
- danneggia socialmente (es. la reputazione)
- incrina i rapporti con gli amici o con la famiglia.

Molte persone giocano occasionalmente per divertirsi, secondo le proprie possibilità e senza conseguenze; sono in grado di smettere in qualunque momento e di riconoscere che il gioco costituisce una potenziale fonte di danno economico e sociale.

Per alcune di queste persone il gioco, poi, diventa un disturbo che può presentarsi da moderato a grave, sino a rappresentare una vera e propria dipendenza.

Il giocatore “patologico” **non ha il pieno controllo** sul gioco e sulle sue conseguenze, sente il bisogno di giocare sempre e sempre più forte, aumenta la frequenza dei tempi di gioco e del denaro speso.

La gravità sta nel fatto che il gioco **irrompe nella vita** del giocatore determinando una **compromissione** del suo normale svolgimento, con ripercussioni significative e talora devastanti sulla sua salute, sulla vita di relazione e di famiglia, sull'attività lavorativa e ricreativa con gravi conseguenze economiche e legali.



Persone con problemi di gioco si ritrovano in tutti i gruppi di età, di sesso, di reddito, etnici e professionali. Alcune persone sviluppano problemi immediatamente, altre dopo molti anni.

Ci sono più motivi per cui il gioco può diventare un problema: quando si gioca rincorrendo una grossa vincita, per recuperare il denaro perso, per l'eccitazione del rischio, per cercare di sentirsi importanti, per solitudine, per noia.

Quel che è certo è il punto di partenza che è uguale per tutti: giocare d'azzardo è un'attività che dà piacere e/o sollievo da stati d'animo negativi.

Ovviamente **esistono dei “fattori di rischio”**, ossia condizioni che aumentano la probabilità che una persona possa sviluppare un problema con il gioco.

Una persona è più a rischio se:

- fa una grossa vincita all'inizio della sua esperienza di gioco
- ha problemi di denaro
- non sa gestire il denaro
- ha avuto una recente perdita o cambiamento nella sua vita affettiva come ad es. una separazione, la perdita del lavoro, il pensionamento o un lutto
- gioca per allontanare le preoccupazioni riguardanti la sua salute fisica o psicologica
- si sente sola
- ha pochi interessi o passatempi o avverte che la sua vita manca di scopo
- si sente annoiata e agisce senza pensare
- usa il gioco o alcol o altre sostanze per cercare di superare pensieri o eventi negativi
- si sente scontenta o ansiosa
- ci sono stati episodi di violenza nella sua vita
- un membro della sua famiglia ha avuto problemi di gioco d'azzardo o con l'alcol o altre sostanze
- è convinta di avere un metodo infallibile che aumenta le possibilità di vincere
- ama il rischio, apprezza l'eccitamento.

Chi gioca in modo eccessivo può riuscire, anche per lungo tempo, a nascondere i suoi problemi, o a mentire quando gli si chiede dove è stato o dove sia andato a finire il denaro.

Ciò rende ancora più difficile individuare il problema.

Esistono però “segnali” che possono essere indicativi della presenza della patologia; qua di seguito ne sono elencati

Segnali relativi al denaro

- spariscono i soldi da casa o da conti bancari
- la persona in casa è irritata, riservata per quanto riguarda il denaro e nasconde l'estratto conto
- vengono chiesti prestiti ad amici, parenti, banche, agenzie finanziarie
- i pagamenti domestici vengono trascurati, i creditori si fanno sentire
- vengono incassati o vengono sbloccati risparmi vincolati
- spariscono oggetti di valore
- la persona inizia a svolgere un secondo lavoro ma i soldi ricavati non si vedono
- la persona è sempre a corto di denaro
- la persona si affanna per recuperare i soldi per giocare e per pagare i debiti

Segnali emotivi

la persona

- si estranea da familiari e/o amici
- è ansioso o distratto o assente e ha difficoltà a prestare attenzione
- è irritabile, ha sbalzi d'umore improvvisi, ha scatti d'ira
- quando è in casa è nervoso, annoiato, irrequieto
- è depresso e può manifestare intenzioni suicidarie

Segnali relativi agli orari

la persona

- è spesso in ritardo al lavoro o a scuola
- ha cambiato gli orari dei suoi spostamenti, si assenta per lunghi periodi senza dare spiegazioni

Cambiamenti nella personalità

la persona

- ha ridotto nel tempo i suoi interessi
- pensa sempre al gioco
- ha cambiato le sue abitudini del dormire, del mangiare, del comportamento sessuale
- non mantiene gli impegni presi, inventa delle scuse
- non si prende cura di sé
- trascura le responsabilità personali, familiari, il lavoro, la scuola
- usa alcol o altre sostanze più spesso
- trascura il suo ruolo di genitore, coniuge, partner
- non partecipa alla vita familiare
- trascura o perde le vecchie amicizie e/o cambia il giro di amicizie
- ha più problemi di salute e di stress (emicranie, disturbi 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 con la famiglia e altre persone a causa del denaro
- ha problemi legali dovuti al gioco

Gli effetti sulla famiglia

La famiglia può essere colpita in diversi modi. I problemi derivanti dal gioco possono rimanere nascosti per lungo tempo e molti familiari rimangono scioccati quando scoprono la quantità di denaro perso.

Un primo consiglio è di non prendere decisioni importanti sulla vostra relazione, soprattutto se siete sotto stress; riflettete sui perché profondi di un legame e tenete in considerazione i sentimenti e le necessità di tutta la famiglia. Un aiuto esterno potrà offrirvi l'occasione per esplorare tutte le opzioni e decidere cosa è meglio per voi e per i vostri cari.

I familiari possono provare vergogna, dolore, rabbia, paura, sensi di colpa, confusione e mancanza di fiducia... sentimenti del tutto leciti e comprensibili ma che, **se non elaborati**, possono ostacolare anziché facilitare la soluzione del problema.

Molti partner non vogliono essere emotivamente o fisicamente vicini alla persona che li ha delusi; vecchie amicizie si possono interrompere per vergogna o per debiti non saldati. Tutto ciò può rendere difficile trasmettere e ricevere amore e supporto morale.

Lo stress causato dal gioco può provocare problemi fisici sia alla persona che gioca sia ai suoi familiari; in particolare possono insorgere ansia, insonnia, depressione, problemi intestinali, gastrite e ulcera, problemi cardiaci, mal di testa, dolori muscolari e altro ancora.

Non infrequente può essere il ricorso all'alcol, agli psicofarmaci o alle droghe, complicando ulteriormente il problema anziché risolverlo.

Un solo membro della famiglia potrebbe cercare di tenere tutto sotto controllo, assumendosi più responsabilità di quelle che può sopportare, giungendo di conseguenza ad esaurire le risorse personali e a trascurarsi.

Agire per un cambiamento

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

Non possiamo cambiare gli altri, perché ognuno decide dentro di sé se smettere o meno.

“Fare la predica”, minacciare ritorsioni, punire o al contrario offrire doni non serve.

Questa mancanza di controllo sugli altri è sicuramente frustrante, vi fa sentire impotenti, feriti, delusi, arrabbiati, eppure potete avere un ruolo importante per **incoraggiare** il cambiamento.

Qualche suggerimento

Aiutate la persona a prendersi le responsabilità del suo comportamento

Il miglior modo di aiutare è di essere di supporto, ma **la responsabilità del cambiamento spetta solo all'altro.**

- Rimanete irremovibili rispetto alla necessità di smettere col gioco, non di ridurlo o di controllarlo con la vostra complicità; comunicate la vostra decisione di chiedere aiuto per voi stessi.
- Alcune famiglie pensano che devono saldare i debiti fatti dal giocatore per proteggere la loro reputazione. Se pagate incondizionatamente i debiti, potreste suggerire senza volerlo, che c'è sempre qualcuno che lo/la tirerà fuori dai guai se necessario. Frequentemente ciò porta la persona a giocare di nuovo.
- Se offrite aiuto economico, insistete affinché la persona si sottoponga a consulenza professionale. Se fate dei prestiti, dite che dovranno essere ripagati, anche se solo con un piccolo pagamento settimanale.
- Siate cauti nel dare soldi direttamente alla persona che gioca quale che sia il motivo, perché questo potrebbe innescare un aumento dell'attività di gioco.

*Libera rielaborazione del documento:
"Quando il gioco d'azzardo è un problema - Una guida per le famiglie"
realizzato dal Gruppo di Ricerca Veneto sul Gioco d'Azzardo Patologico.*