

## Migliorare la capacità di risoluzione dei problemi

Spesso chi lotta contro il gioco d'azzardo entra in un processo di pensiero circolare e pensa che la soluzione al problema del gioco d'azzardo sia proprio giocare. In realtà pensare di fare la grande vincita è una soluzione improbabile e non realistica che finirà solo per peggiorare il problema.

Sarai in una posizione decisamente più favorevole per migliorare la tua situazione attuale quando svilupperai modi realistici per risolvere i problemi o le preoccupazioni che potrebbero causare la tua ansia.

problema	preoccupazione	soluzione realistica