

# PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa  
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte  
Equipo de Prevención



## PREVENCIÓN DO USO INDEBIDO DE XOGOS DE APOSTAS

Indicadores de primeiros problemas e pautas de coidado.

Como vos anunciamos no anterior boletín do mes de novembro imos a darvos algunhas pautas para a prevención do uso indebido dos xogos de azar.

# Primeiros sinais de problemas co xogo

Se estás a experimentar varias destas situacións, é recomendable que vixies a túa práctica de xogo e que consultes con outras persoas ou recursos de axuda:

- Adoito pensar habitualmente nas miñas partidas de xogo e planificar futuras partidas.
- Adoito pasar moito tempo pensando en como conseguir diñeiro para xogar.
- Sinto que necesito xogar máis diñeiro e durante máis tempo para conseguir o mesmo nivel de satisfacción que ao principio.
- Nalgunha ocasión tentei xogar menos, controlar o meu xogo ou deixar de xogar.
- Nunha ou máis destas ocasións, sentín máis ansiedade ou irritabilidade.
- Cando tentei xogar menos ou deixar de xogar, non o conseguín.
- Adoito xogar para esquecerme de problemas ou preocupacións.
- Adoito xogar para aliviar sensacións como ansiedade ou tristeza.
- Se perdo diñeiro xogando, é probable que volva xogar outro día para recuperalo.
- Algunhas veces mentín á miña familia ou amizades sobre canto diñeiro apostei.
- Nalgunha ocasión collín diñeiro que non era meu para apostar.
- Algunha vez tiven problemas coa miña familia ou amizades pola miña práctica de xogo.
- Se son estudante... Perdín algunha clase ou estudei menos do que debería por quedarme apostando.
- Se son traballador ou traballadora... Tiven problemas no meu traballo, perdín un traballo ou desaproveitei oportunidades importantes por quedarme apostando.
- Nalgunha ocasión, necesitei pedir diñeiro á miña familia ou amizades para pagar débedas do xogo.



# Pautas para persoas que xogan habitualmente e/ou socialmente

Se adoitas xogar de cando en vez, habitualmente ou en ocasións especiais, é recomendable que sigas as seguintes pautas para protexerche

**1.** Planifica con antelación canto tempo vas xogar. É importante que o xogo non reste tempo ás túas responsabilidades (estudo, traballo), ás túas relacións sociais (familia, amizades, parella) nin ao teu descanso.



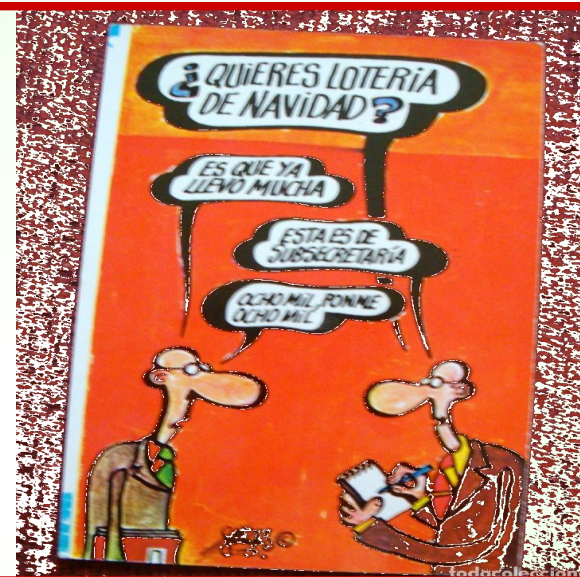
**2.** Orza a cantidade de diñeiro que vas apostar con antelación. Pensa nunha cantidade que che poidas permitir, que non afecte a outras necesidades que teñas nin ao teu aforro, se realista. Calcula o teu orzamento de forma mensual. Cando gastases ese diñeiro, significa que foi suficiente por hoxe.



**3.** Cíngueche ao plan. Apunta nunha axenda, nunha folla ou no calendario do teu móbil que día ou días vas xogar, canto tempo cada día e canto diñeiro. Se é necesario, pon unha alarma no teu móbil para lembrarche que o tempo terminou. Utiliza diñeiro en efectivo para evitar gastar máis do planificado desde a túa tarxeta bancaria, ou utiliza unha tarxeta na que soamente teñas o importe que pensas gastar ese día. Cumpre o teu compromiso, independentemente de se ganas ou perdes.

#### 4. En relación á Lotería de Nadal, planifica tamén!

Pensa con anterioridade canto diñeiro queres gastar en total, un orzamento razoable, realista e asumible segundo a túa situación. Escolle en que lugares vas comprar décimos e participacións. De novo, apúntao nun papel. Non te guíes polo pensamento de "a ver se vai tocar aquí e non teño papeleta". Tampouco te deixes levar polos compromisos sociais, o que fagan as demais persoas ou a ansiedade de última hora.



5. Evita xogar cando sintas tristeza, desánimo, ansiedade ou preocupación por algo. Xogar non vai solucionar os teus problemas. Ao contrario, vai esconder as túas preocupacións e non vai se é posible poñerlles remedio. Se algo che inquieta, pensa en como podes resolvelo de forma adecuada: Avalía a situación, pensa nas posibles solucións, escolle a máis adecuada, e avalía o resultado.

6. Espera sempre que vas perder diñeiro. Lembra que a banca sempre gana. Os operadores de xogo son empresas, e existen porque teñen beneficios. Se nalgunha ocasión gañas, o máis probable é que sexa pouca cantidade e de forma anecdótica.



**7.** Nunca xogues para recuperar o diñeiro perdido. Lembra que cada xogada é independente das anteriores e das futuras, é azar. Guíache sempre polo teu orzamento e a túa planificación persoal.



**8.** Visita páxinas web de operadores en liña que teñan o logo de Xogo Seguro. Isto é unha garantía para os e as clientes en relación a pagos, cobranzas, protección de datos ou atención ao cliente. Pero lembra que isto non significa que os xogos sexan máis sans, menos perigosos ou con menor potencial adictivo.



**9.** Se tes calquera dúbida acerca de se estás a presentar problemas co xogo, ou se estás en risco de presentar ludopatía, non dubides en consultalo con outras persoas.

Existen diferentes recursos nos que podes obter información e unha valoración profesional.

Tamén poderás ter acceso ao tratamento máis adecuado para ti, se fose necesario.



# Recursos de axuda

Consulta no teu Centro de Saúde de referencia. Se o persoal sanitario considéralo necesario, derivaranche á rede de Saúde Mental. Na **UAD de Monforte de Lemos** tamén tratamos problemas derivados do uso problemático do xogo.

## Rexistro Xeral de Interdiccións de Acceso ao Xogo ( RGI AJ ) ou Ficheiro de Autoprohibidos

Se tes dificultades para controlar as túas prácticas de xogo, o ficheiro de autoprohibidos pode ser unha ferramenta máis para axudarche. As persoas incluídas neste ficheiro non poderán ter acceso aos xogos de apostas nos que se requira unha identificación persoal. A inclusión neste ficheiro é persoal e voluntaria. É importante saber que o ficheiro de autoprohibidos **NON é un tratamento**. É unha ferramenta que che axudará a controlar que non xogues nos momentos nos que sintas máis vulnerable. Podes preguntar no propio recurso no que realices o tratamento polos procedementos para inscribirche no ficheiro de autoprohibidos. Alí daranche toda a información sobre os pasos para seguir. Para máis información visita o apartado de Autoprohibición na páxina web da Dirección Xeral de Ordenación do Xogo.

<https://www.ordenacionjuego.es/es/rgiaj>

Fonte: Plan Municipal sobre Drogas do Concello de Oviedo.



# WhatsApp



# 604 059 719

**DÚBIDAS ?** *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,  
outras drogas,  
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

[uad@concellodemonforte.com](mailto:uad@concellodemonforte.com)

Se queredes poñervos en contacto connosco,  
estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE  
DROGODEPENDENCIAS  
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Plaza da Estación - 17

27400—Monforte de Lemos (Lugo)

Facebook:

[Unidad Asistencial de Drogodependencias Monforte de Lemos](#)

TLF. 982 40 04 95



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE



UAD  
UNIDADE ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS  
MONFORTE DE LEMOS



Bo Nadal!

e feliz Ano 2022

Con Sentidiño