



MANOS AMIGAS



Señales y síntomas de adicción a juegos al azar

(extractos de helpguide.org)

La adicción al juego a veces se conoce como una “enfermedad oculta” porque no hay señales o síntomas físicos obvios como los que hay en la adicción a las drogas o al alcohol. Los jugadores con problemas también suelen negar o minimizar el problema, aún a ellos mismos. Es posible que tengas un problema con el juego si:

Sientes la necesidad de guardar tu juego en secreto. Quizás juegas en secreto o mientes sobre cuánto juegas, pensando que los demás no lo entenderán o que los sorprenderás con una ganancia grande.

Tienes problemas para controlar tu juego. Una vez que empiezas a jugar, ¿puedes salir? ¿O estás forzado a apostar hasta que hayas gastado tu último dólar, aumentando tus apuestas intentando recuperar el dinero perdido?

Apuestas aún cuando no tienes dinero. Quizás sigues apostando hasta que hayas gastado tu último dólar y luego pasas al dinero que no tienes: el dinero para pagar facturas, tarjetas de crédito o cosas para sus hijos. Es posible que te sientas obligado a pedir préstamos, vender o hasta robar cosas por dinero para jugar.

Tienes familiares y amigos preocupados por tí. Negar el problema con el juego lo sostiene. Si tus amigos y familiares están preocupados, escúchalos con atención. Pedir ayuda no es un signo de debilidad. Muchos jugadores mayores se muestran reacios a acercarse a sus hijos adultos si han apostado su herencia, pero nunca es muy tarde para hacer cambios y mejorar.

Autoayuda para problemas con el juego

El paso más importante para superar la adicción al juego es darse cuenta de que tienes un problema. Se necesita tremenda fuerza y valentía para reconocer esto, especialmente si has perdido mucho dinero y has roto o has tensado relaciones por el camino. No te desesperes y no intentes hacerlo solo. Muchos otros han estado en tu lugar y han podido romper el hábito y reconstruir sus vidas. Tú también puedes hacerlo.

Aprende a aliviar los sentimientos desagradables de maneras más saludables. El juego puede ser una forma de calmar emociones desagradables, de relajarse o socializar. Pero existen formas más saludables y efectivas para controlar tu estado de ánimo y aliviar el aburrimiento, tal como hacer ejercicios, pasar tiempo con amigos que no juegan, adquirir nuevos pasatiempos o practicar técnicas de relajación.

Fortalece tu red de apoyo. Es difícil luchar contra cualquier adicción sin apoyo, así que comunícate con amigos y familiares. Si tu red de apoyo es limitada, hay formas de hacer nuevos amigos sin depender de visitar casinos o apostar en línea.

Únete a un grupo de apoyo. Jugadores Anónimos, por ejemplo, es un programa de recuperación de 12 pasos que sigue el modelo de Alcohólicos Anónimos. Una parte clave del programa es encontrar un patrocinador, un exjugador que tenga experiencia en mantenerse libre de adicciones y que pueda brindarte una guía y un apoyo invaluable.

Busca ayuda para los trastornos al fondo del estado de ánimo. La depresión, el estrés, el abuso de sustancias o la ansiedad pueden desencadenar problemas con el juego que empeoran con el juego compulsivo. Incluso cuando el juego ya no sea parte de tu vida, estos problemas seguirán existiendo, por lo que es importante encararlos.

Cómo dejar de jugar para siempre

Para muchos jugadores con problemas, el mayor desafío no es dejar de jugar, sino mantenerse en recuperación, y hacer un compromiso permanente para mantenerse alejado del juego. El internet ha hecho que el juego sea mucho más accesible, y esto hace más difícil que los adictos en recuperación eviten una recaída.

Aún es posible recuperarse de la adicción al juego o de los problemas con el juego si te rodeas de personas a quienes debes rendir cuentas, si evitas entornos y sitios web tentadores, si renuncias al control de tus finanzas (al menos al principio) y encuentras actividades más saludables para reemplazar el juego en tu vida.

Planteando el problema del juego

(Extractos de www.helpguide.org, Autores: Jeanne Segal, Ph.D., Melinda Smith, M.A. y Lawrence Robinson)

Una forma de parar el juego es eliminar de tu vida los elementos necesarios para que el juego ocurra y reemplazarlos con opciones más saludables. Hay cuatro elementos necesarios para que el juego continúe:

Una decisión: para que haya juego, primero debes tomar la decisión de apostar. Si tienes un impulso, deja de hacer lo que estás haciendo y llama a alguien, piensa en las consecuencias de tus acciones, recuérdate a tí mismo que debes dejar de pensar en el juego y *busca* de inmediato otra cosa que hacer.

Dinero: el juego no puede ocurrir sin dinero. Elimina tus tarjetas de crédito, deja que otra persona se haga cargo de tu dinero, haz que el banco realice pagos automáticos por tí, cierra cuentas de apuestas en línea y conserva solo una cantidad limitada de efectivo.

Tiempo: los juegos de azar en línea no pueden ocurrir sin tiempo. Programa un tiempo recreativo agradable para tí que no tenga nada que ver con el juego. Si estás jugando en tu teléfono, busca otras formas de llenar los momentos tranquilos durante el día.

Un juego: Sin un juego o actividad en que apostar, no hay oportunidad de apostar. No te pongas en ambientes tentadores. Diles a los establecimientos de juego que frecuentas que tienes un problema con el juego y pídeles que te impidan la entrada. Elimina aplicaciones y bloquea juegos de apuestas en tu celular.

Programa IAM Para Ayuda al Empleado (EAP)



Los compañeros y compañeras coordinadores de la logia local son el alma y corazón del Programa de Ayuda al Empleado del Distrito 141. Estos dedicados hombres y mujeres voluntarios toman su tiempo personal para ayudar a otros miembros de la unión y a sus familias quienes están pasando dificultades personales. Los compañeros y compañeras coordinadores de EAP no realizan diagnósticos clínicos o evaluaciones clínicas, sin embargo, están capacitados para hacer una evaluación básica de tu situación y referirte a un recurso para una evaluación más detallada. Los coordinadores de EAP hacen seguimiento para asegurarse que has podido acceder a los servicios para atender la dificultad que estabas pasando.

Presidentes de IAM EAP de aerolíneas

United Airlines Kathy Ferguson: 703-505-4321

E-mail: kf.borabora@cox.net

American Airlines Chris Davis: 704-572-4859

E-mail: chrisx1959@yahoo.com

Hawaiian Airlines Meki Pei: 808-208-5950

E-mail: mekipei@gmail.com

Consejos para familiares:

Tienes derecho a protegerte emocional y financieramente. No te culpes por los problemas del jugador ni dejes que su adicción domine tu vida.

Para asegurarte de que el jugador sea responsable y para evitar una recaída, considera hacerte cargo de las finanzas familiares. Sin embargo, esto no significa que seas responsable de micro gestionar los impulsos del jugador problemático. Sus primeras responsabilidades son asegurarse de que sus propias finanzas y crédito no estén en riesgo.

Los jugadores problemáticos a menudo aprenden muy bien como pedir dinero, ya sea directa o indirectamente. Pueden utilizar súplicas, manipulación o incluso amenazas para conseguirlo. Se necesita práctica para asegurarte de que no estás permitiéndole la adicción al juego a tu ser querido.

Gam-anon es una organización que ayuda a las familias y amistades de