

## 9 consejos ante la ludopatía



- 1 Considera tu actitud hacia los juegos de azar.**  
Cuanto más positiva sea tu actitud hacia los juegos, más probable será que desarrolles (o desarrollen en tu entorno, por ejemplo, tus hijos) problemas de juego.
- 2 Desarrolla actividades de ocio diferentes y gratificantes.**  
Dedica tiempo a actividades que te gustan y comparte algunas de ellas con familia y amigos.
- 3 Jugar te costará dinero.**  
Planifica cuánto dinero vas a gastar al mes para evitar jugarlo todo “de golpe” y lleva solo el dinero que has decidido jugar.
- 4 Juega a juegos de azar “menos peligrosos”.**  
Apuesta por aquellos que no permiten jugar de manera repetida y continuada; en los que el premio no aparece justo después de jugar; que no funcionan como un acto social y que no tienen complejidad, entre otras características.
- 5 No menosprecies la adicción al juego.**  
La publicidad reiterada, la accesibilidad al juego y lo difícil que es identificar cuándo una persona tiene problemas dificultan concienciarse del peligro real que supone.
- 6 Para un momento y escúchate.**  
¿Dedicas más tiempo o más dinero que antes al juego? ¿Has dejado de hacer cosas que te gustaban por jugar? ¿Jugar te tranquiliza o te ayuda a olvidar problemas? Reflexiona.
- 7 Para un momento y escucha a tu entorno.**  
¿Tu entorno te ha llamado la atención por tu juego? ¿Te ha mostrado preocupación? Reflexiona.
- 8 Acepta tu responsabilidad.**  
Aunque haya posibilidades de juego casi constantes y muy atractivas, tú tienes parte de responsabilidad y, sobre todo, tienes el control para organizar tu forma de actuar.
- 9 Pide ayuda psicológica profesional y especializada.**  
La ludopatía es un problema muy extendido y se sabe cómo tratarlo para conseguir devolvarte tu vida y las ganas de vivirla. Cuanto más tardes en concienciarte de tu problema y en pedir ayuda, más difícil te será salir del problema.

Fuente: Sociedad Española para el avance de la Psicología Clínica y de la Salud (SEPCYS).