



y tú

¿qué sabes de la

ludopatía a? eta **zuk**

zer dakizu
ludopatiaz?

GUIA PARA CONOCER LOS RIESGOS
DE LOS JUEGOS DE AZAR

AUSAZKO JOKOEN ARRISKUAK
EZAĞUTZEKO **GUIDA**



Edita Argitaratzailea: **ASAJER** (Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación Erreabilitazioan diren Arabako Jokalarien Elkartea).

Colaboran Laguntzaileak: Departamento de Política Social y Servicios Sociales del IFBS (Diputación Foral de Álava), Dpto. de Salud y Consumo (Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz) y Caja Laboral. Gizarte Ongizaterako Foru Erakundearen Gizarte Politikaren eta Gizarte Zerbitzuen Saila (Arabako Foru Aldundia), Osasunerako eta Kontsumorako Udal Saila (Vitoria-Gasteizko udala) eta Euskadiko Kutxa.

Diseño y maquetación Diseinua eta maketazioa: ERPU.

Traducciones Itzulpenak: HIGAN Itzulpen Zerbitzuak.

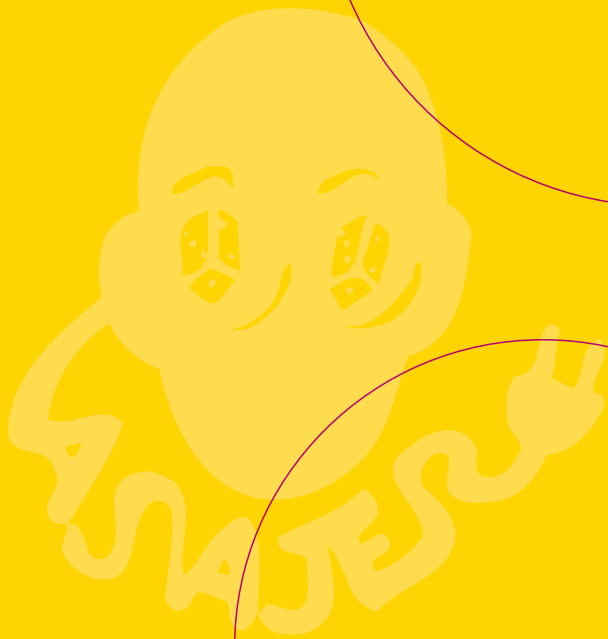
Inprime Inprimatzailea: Gráficas Vicuña-k

Depósito Legal Lege - Gordailua:

Índice aurkibidea



presentación	
aurkezpena	
los juegos de azar	
ausazko jokoak	
oferta de juego	
joko eskaintza	10
uso y abuso del juego	
joko eta gehiegizko erabilera	12
qué es la ludopatía	
zer da ludopatía	14
cómo se desarrolla	
nola garatzen da	16
cómo se detecta	
nola antzematen da	18
las repercusiones	
ondorioak	20
recomendaciones	
gomendioak	24
recursos	
baliabideak	26



1

presentación

El objetivo de esta guía es informar sobre los juegos de azar y sus riesgos. En definitiva transmitir información a los ciudadanos y ciudadanas sobre lo que popularmente se conoce como **LUDOPATIA**.

La ludopatía es una enfermedad que afecta a muchas personas, se habla del 2 al 3% de la población.

A nivel social, la Ludopatía es poco reconocida y hay un gran desconocimiento sobre ella, ya que generalmente se muestra con toda su intensidad en un contexto privado.

Confiamos que aquellas personas que hayan decidido leer esta guía amplíen los conocimientos sobre esta problemática y se conciencien de que la Ludopatía no es un vicio sino una enfermedad de la que se puede salir.

2

los juegos de azar

Con el juego nos entretenemos y nos divertimos, aprendemos a relacionarnos, desarrollamos nuestra creatividad y expresamos lo que sentimos.

NO ES SOLO COSA DE NIÑOS. Los adultos también jugamos y en ocasiones incorporamos elementos para hacer más emocionante el juego como la apuesta, el azar, el riesgo. A este tipo de juegos se les denomina **JUEGOS DE AZAR.**

Recuerda: En los juegos de azar ganar o perder no depende de nuestra habilidad como jugadores/as sino del azar o de la suerte.

3

oferta de juego

Los juegos de azar son los juegos con los que algunas personas pueden llegar a desarrollar la Ludopatía. Las apuestas existen desde siempre y empiezan a cobrar más importancia en nuestra sociedad a partir del año 1977 con la Legalización del juego en España.

La oferta para jugar hoy en día es muy amplia. Hay juegos para todos los gustos:

LOTERÍA NACIONAL; ONCE; QUINIELAS; CASINO; BINGO; MÁQUINAS RECREATIVAS; MÁQUINAS TRAGAPERRAS; PRIMITIVA; CUPONAZO; BONOLOTO; EL GORDO; SUPERCUPÓN FIN DE SEMANA; BONOCUPÓN; EUROMILLONES; QUINIGOL; APUESTAS HIPICAS; RASCA DE LA ONCE; EL COMBO; APUESTAS POR INTERNET.

y tú ¿qué sabes de la ludopatía?

4

uso y abuso del juego

¿ Quién no ha comprado algún boleto de lotería, echado las vueltas de la bebida a una atractiva máquina tragaperras, jugado unas monedas a las cartas o hecho una pequeña apuesta en alguna ocasión?

La posibilidad de implicarnos en el juego y jugar surge cada día a pero...
¿ COMO NOS IMPLICAMOS CADA UNO/A EN EL JUEGO ? Lo podemos hacer de diferentes maneras:

→ Podemos jugar de manera ocasional para divertirnos, pasar el rato, relacionarnos... manteniendo un control total sobre la conducta y pudiendo abandonarla cuando lo deseamos, tanto si jugamos como si perdemos. Estaríamos usando el juego de manera sana y podríamos definirnos como **JUGADORES/AS SOCIALES**.

→ Podemos jugar de manera frecuente o diaria con un gasto habitual de dinero que en alguna ocasión nos acarrea problemas. Estaríamos abusando del juego y podríamos definirnos como **JUGADORES/AS PROBLEMA**.

→ Podemos jugar con una frecuencia alta y con una importante inversión de tiempo y dinero apostando siempre más de lo que podemos. El juego pierde el carácter social y de entretenimiento convirtiéndose en una necesidad, y teniendo dificultades para abandonarlo. Podríamos definirnos como **JUGADORES/AS PATOLÓGICOS/AS**.

5

qué es la ludopatía

Hoy en día, casi todos hemos oído hablar de la Ludopatía, pero realmente ¿en qué consiste?

Según la OMS, la Ludopatía es una enfermedad, la cual tiene las siguientes características:

- Incapacidad de abandonar y parar la conducta de jugar.
- Fracaso en resistir el impulso de juego.
- Sensación creciente de excitación y tensión antes de jugar y la experiencia placentera o de alivio en el momento de jugar.
- Alteración de las diferentes áreas de la vida: personal, familiar, social, económica, laboral, educativa...

Se estima que la Ludopatía afecta al 2-3% de la población. Hay entre un 3% y un 5% de personas que tienen problemas de juego y que pueden llegar en cualquier momento a la Ludopatía. Esta enfermedad afecta más a los hombres que a las mujeres (la proporción es de 60/40) pero a la hora de iniciar un tratamiento la proporción es de 10/1. Cada vez hay pacientes más jóvenes con problemas graves de Ludopatía, incluso adolescentes que están por debajo de la edad legal del juego, que empiezan generalmente con máquinas de juegos y acaban dando el salto a las máquinas de apuestas.

y tú ¿qué sabes de la ludopatía?

definición
definición

6

cómo se desarrolla

Según Robert Custer, el proceso por el cual una persona pasa de jugador/a social a jugador/a patológico/a pasa por las siguientes fases: Fase de ganancia, de pérdida y de desesperación. Posteriormente, otros autores han añadido la fase de desesperanza.

→ **FASE DE GANANCIA:** Los episodios de ganancia generan una mayor excitación por el juego. El jugador social se para en esta fase. El/la jugador/a patológico/a se cree excepcional y aumenta sus expectativas, con lo que continúa jugando.

→ **FASE DE PÉRDIDA:** Hay una actitud excesivamente optimista y se aumentan las cantidades invertidas en el juego: Se comienza a jugar solo. Aparecen fuertes pérdidas. Se recurre al dinero familiar destinado para otros gastos. Surgen las primeras peticiones de préstamos a familiares, entidades bancarias o en la empresa. Empieza el deterioro familiar, social y laboral.

→ **FASE DE DESESPERACIÓN:** Aparecen las treguas de autoconvencimiento, p.e. : Ya llevo 2 semanas sin jugar, no soy un/a ludópata. Surge el pánico por las deudas pendientes. La irritabilidad y la hipersensibilidad aumentan.

→ **FASE DE DESESPERANZA:** Hay un claro abandono personal, signos claros de depresión y puede aparecer la comisión de delitos.

y tú ¿qué sabes de la ludopatía?

desarrollo
gamapedia

7

cómo se detecta

Para detectar la Ludopatía a nos tenemos que fijar en el comportamiento del/la jugador/a, en el tipo de pensamiento que tiene y en cómo se encuentra tanto física como psicológicamente. Los síntomas que pueden indicar la posibilidad de una patología a son:

A NIVEL DE COMPORTAMIENTO

- Juego y gastos excesivos.
- Apuestas superiores a las planeadas.
- Dificultades para dejar de jugar.
- Mentiras.
- Las actividades se desarrollan en función del juego.

A NIVEL FÍSICO

- Insomnio.
- Dolores cabeza, estómago.
- Falta de apetito.
- Posibilidad Síndrome Abstinencia.

A NIVEL DE PENSAMIENTO

- Pensamientos repetitivos de volver a jugar.
- Pensamientos de control sobre el juego: yo controlo...

A NIVEL PSICOLÓGICO

- Irritabilidad.
- Agresividad verbal.
- Depresión.
- Sentimientos de Culpa.
- Vergüenza.
- Nerviosismo.
- Cambios de Humor...

y tú ¿qué sabes de la ludopatía?

detectar
amzeman

8

repercusiones personales, sociales y familiares

La ludopatía es una enfermedad que puede afectar a todas las áreas de la vida de una persona: salud física y psicológica, social, familiar, laboral, económica, legal. Estas son las principales consecuencias:

AREA FÍSICA

- Insomnio.
- Falta de apetito.
- Dolores de cabeza.
- Dolores de estómago.

AREA SOCIAL

- Aislamiento.
- Ausencia de aficiones.
- Problemas en las relaciones con amigos: distanciamiento, ruptura...

AREA PSICOLÓGICA

- Apatía.
- Baja autoestima.
- Sentimientos de culpa.
- Tensión y ansiedad.
- Irritabilidad.
- Ideas suicidas.

AREA FAMILIAR

- Mentiras constantes.
- Desconfianza.
- Problemas de comunicación.
- Dificultades en las relaciones familiares: distanciamiento, ruptura...

y tú ¿qué sabes de la ludopatía?

repercusiones
ondorloak

repercusiones

personales, sociales y familiares

AREA LABORAL

- Disminución de la atención.
- Disminución de la concentración.
- Disminución del rendimiento laboral.
- Pérdida del empleo.

AREA ECONOMICA

- Deudas importantes.
- Incumplimiento de pagos.
- Problemas económicos: pérdida de bienes...
- Descontrol gasto dinero.

Algunas personas llegan a tener problemas legales por cometer un delito para obtener dinero para jugar o pagar deudas contraídas por el juego. El delito más habitual suele ser la apropiación indebida y el robo (generalmente en el trabajo).

9

recomendaciones para hacer uso de un juego responsable

- ❑ Antes de ponerte a jugar planifica una cantidad de dinero concreta.
- ❑ Utiliza el juego para divertirte y pasar un rato agradable con tus amigos/as. Hazlo con tu familia y amigos/as, nunca solo.
- ❑ Si estás perdiendo, intenta no continuar jugando para recuperar las pérdidas ya que puedes entrar en un círculo vicioso difícil de salir.
- ❑ Evita tomar alcohol y otras drogas, ya que de esta manera se reduce el control sobre ti mismo y la posibilidad de ser asertivo.
- ❑ Ten cuidado de no jugar los gastos personales o familiares necesarios para vivir (comida, pago hipotecas, luz, teléfono...)
- ❑ Si tienes problemas económicos no recurras al juego como solución. Busca otras alternativas.
- ❑ Si estás cansado o tienes algún problema, evita jugar ya que la posibilidad de dejarse llevar aumenta y disminuye el autocontrol.
- ❑ Si sientes que persiste el impulso de jugar y que le dedicas más recursos económicos de los que pensabas... ¡ ¡ LLÁMANOS!
- ❑ Si después de jugar sientes malestar (culpa, ansiedad...) háblalo con alguien y consulta lo que te pasa con algún especialista.
- ❑ ¿ Sabes ? Al principio tú juegas, después el juego juega contigo.

y tú ¿ qué sabes de la ludopatía? »

recursos

Teléfonos de contacto

1. TRATAMIENTO

ASAJER (Asociación Alavesa de Jugadores/as en Rehabilitación)

General Alava 25, 1º Dcha. • 01005 VITORIA-GASTEIZ

Tfnos: 945 140 468 • 945 234 990

Fax: 945 234 990

asajer@telefonica.net

www.onlinezurekin.org

Horario: Mañanas: 10:00-12:30h- Tardes: 16:00-19:00h

(de lunes a viernes)

OSAKIDETZA: Servicio de Alcoholismo y Ludopatía a

Angulema, 1 • 01004 VITORIA-GASTEIZ

Tel.: 945 120 636

Fax: 945 283 927

ideza@sma.osakidetza.net

Horario para consultas: 8:00-15:00h (de lunes a viernes)

RECURSOS

Teléfonos de contacto

2. AUTOPROHIBICIÓN DE ACCESO A SALAS DE BINGO Y CASINO

La Autoprohibición es una medida de control que se sugiere cuando una persona tiene problemas de descontrol en juegos de azar tales como BINGO y CASINO.

DÓNDE REALIZAR LA AUTOPROHIBICIÓN

DIRECCIÓN DE JUEGOS Y ESPECTÁCULOS (Gobierno Vasco)

C/ Donostia-San Sebastián 1 • 01010 VITORIA-GASTEIZ

Tel.: 945-018879 (Ext. 18879)

Fax: 945-018748

ASAJER (Asociación Alavesa de Jugadores/as en rehabilitación)

C/ General Alava 25-1º Dcha. • 01005 VITORIA-GASTEIZ

Tel.: 945 140 468 • 945 234 990

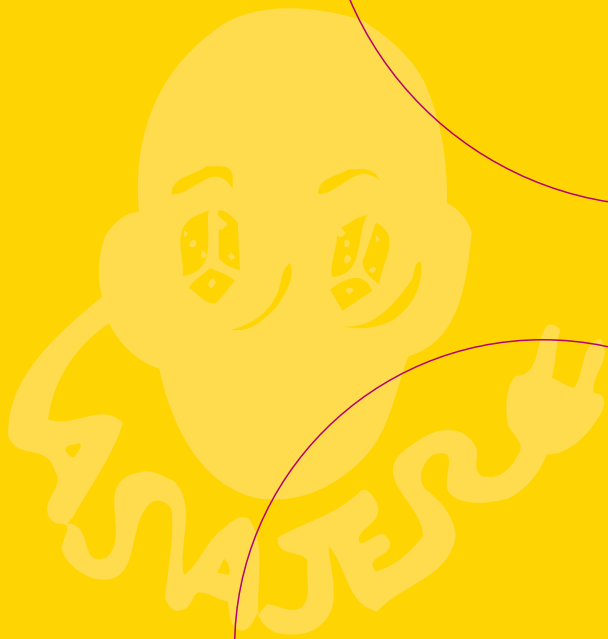
Fax: 945 234 990

MINISTERIO DE INTERIOR (Comisión Nacional de Juego)

C/ Cea Bermúdez 35 • 28003 MADRID

Tel.: 91 537 25 89

Fax: 91 537 25 83





ASOCIACIÓN ALAVESA
DE JUGADORES EN
REHABILITACIÓN

ERREABILITAZIOAN DIREN
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA

General Álava, 25 - 1dcha.
Araba Jeneralaren kalea, 25 - 1. esk.
01005 Vitoria - Gasteiz
Tel. 945 140 468 • 945 234 990
Fax /Faxa: 945 234 990

asajer@telefonica.net
www.onlinezurekin.org

Colaboran / Languntzaileak:

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteiz Udaia



Departamento de Salud y Consumo
Osakun eta Kontsumo Saila



Arabako
Foru Aldundia



Gizarte Prebentzio eta Osasun Zuzendaritza (GIZ)
Gizarte Ongizaterako Foru Erakundea

Diputación
Foral de Álava

Departamento de Política Social y Servicios Sociales
Nafarroa Foru de Berezkeria Sozial

aurkezpena 1

Gida honen helburua ausazko jokoei eta bere ondorioei buruzko informazioa ematea da. Azken batean, hiritarrei LUDOPATIA izenez ezagutzen denari buruzko informazio helaraztea.

Ludopatia pertsona askok pairatzen duten gaixotasuna da, biztanleriaren %2-%3 izan daitekeela uste da.

Gizarte mailan, Ludopatia ez dago aitortuta eta hari buruzko ezagutza falta handia da, izan ere, normalean testuinguru pribatu batean erakusten du bere intentsitate osoa.

Gida hau irakurtzea erabaki duten pertsonak problematika honi buruz duten ezagutza handituko dutenaren eta Ludopatia irteera duen gaixotasun bezala eta ez bizio gisa ikusiko dutenaren konfiantza dugu.

ausazko jokoak

2

Jokoaren bitartez denbora pasatzen dugu eta ondo pasatzen dugu, erlazionatzen ikasten dugu, gure sormena garatzen dugu eta sentitzen dugun hura adierazten dugu.

EZ DA UME KONTUA SOILIK. Helduok ere jokatzeko dugu eta zenbaitetan jokoari emozioa emate aldera hainbat elementu sartzen ditugu, apustua, zoria eta arriskua, esate baterako. Joko mota hau **AUSAZKO JOKO** izendatzen da

Gogoan izan: Ausazko jokoetan, irabaztea edo galtzea ez dago guk jokalaririk moduan dugun trebetasunaren baitan, zoriaren eta zortearen baitan baizik.

joko eskaintza

3

Ausazko jokoak, zenbait pertsonak Ludopatia garatzea eragin dezaketen joko mota izan ohi dira. Apustuak betidanik egon dira eta gure gizartean 1977. urtetik aurrera garrantzia gehiago hartzen du, Espainian Jokoa Legalizatu zenean.

Gaur egun dagoen joko eskaintza oso zabala da: Gustu guztientzako jokoak daude:

**LOTERIA NAZIONALA; ONCE; KINIELAK; KASINOA; BINGOA; JOLAS-
MAKINAK; MAKINA TXANPONJALEAK; PRIMITIBA; KUPONAZO;
BONOLOTOA; "EL GORDO"; ASTEBURUKO SUPERKUPOIA;
BONOKUPOIA; EUROMILIOIAK; KINIGOL; HIPIKA APUSTUAK;
ONCEREN HAZKATZEA; "EL COMBO"; INTERNETEKO APUSTUAK.**

jokoaren erabilera eta gehiegizko erabilera

4

Nork ez du inoiz loteria boleto bat erosi, nork ez ditu edari baten bueltak makina txanponjalera bota, nork ez ditu txanpon batzuk jokatu karta jokoan eta nork ez du apustu txikiren bat egin inoiz?

Jokoaren partaide izateko eta jokatzeko aukera egunero sortzen da baina... **NOLA PARTE HARTZEN DUGUN BAKOITZAK JOKOAN?** Modu ezberdinetan egin dezakegu:

→ Tarteka joka dezakegu ondo pasatzeko, denbora pasatzeko, besteekin erlazionatzeko...gure jarduera erabat kontrolatuz eta nahi dugunean alboratzeko gaitasuna izanez, irabazi edo galdu. Jokoa era osasuntsu batean erabiltzen ariko ginateke eta **JOKALARI SOZIALTZAT** jo genezake gure burua.

→ Sarritan edo egunero joka dezakegu eta ohiko diru gastu bilakatu daiteke, noizean behin arazoren bat ekarriko digularik. Gehiegi jokatzen ariko ginateke eta gure burua **ARAZO A DUEN JOKALARITZAT** joko genuke.

→ Maiztasun handiz joka genezake eta denbora eta diru asko sartu genezake horretan, beti ahal duguna baino apustu gehiago eginez. Jokoa denbora pasa izateari uzten dio eta izaera soziala galtzen du, behar bilakatuz eta alde batera uzteko arazoak izan ditzakegu. **MENDEKOTASUNA DUEN JOKALARI** lez defini genezake gure burua.

zer da ludopatia **5**

Gaur egun ,guztiok entzun dugu Ludopatia, baina zertan datza berez.

OMEk dionaren arabera, Ludopatia gaixotasun bat da eta ondoko ezaugarri hauek ditu:

- Jokoaren jarduera alde batera uzteko eta geldiarazteko gaitasun eza.
- Jokoaren tentazioa alboratzeko unean porrot egitea.
- Jokatu aurretik, hazten doan kitzikatzeko eta tentsio sententzioa eta jokatzeko orduan atsegin edo arintasun sententzioa.
- Bizitzaren atal ezberdinak jokoaren baitara moldatzea: pertsonala, familiarra, soziala, ekonomikoa, lana, heziketa mailakoa...

Ludopatiak biztanleriaren %2-%3 bati eragiten diola uste da. Jokoarekin arazoak izan eta Ludopatiara irits daitezkeen pertsonen portzentajea %3 eta %5 bitartekoa da. Gaixotasun honek gizonei eragiten die emakumei baino gehiago (proporzioa 60/40 da) baina tratamendu bat hasteko orduan proporzioa 10/1 da. Gero eta gazte gehiagok du Ludopatiarekin arazo larririk, baita jokoan aritzeko legeak ezartzen duen adina ez duten nerabeak ere, azken hauek jolas-makinekin hasten dira eta azkenean apustu makinatarako jauzia egiten dute.

nola garatzen da **6**

Robert Custerren arabera, jokalaria sozial izatetik mendekotasuna duen jokalaria izateko, pertsona batek pasa ohi duen prozesuak, ondoko faseak ditu:

→ **IRABAZIEN FASEA:** Irabaziak izaten direnean jokoaren kitzikatzea areagotu egiten da. Jokalaria soziala fase honetan gelditu egiten da. Mendekotasuna duen jokalaria hazi egiten da eta bere aurreikuspenak areagotu egiten dira, beraz, jokatzen jarraitzen du.

→ **GALEREN FASEA:** Baikorregia den jokabide bat dago eta jokoan erabiltzen diren kopuruak areagotu egiten dira: Bakarrik jokatzen hasten da. Galera handiak agertzen dira, Beste gastu batzuetarako gordetako familiaren dirua hartzen da. Familiei, banku entitateei edo enpresari egiten zaizkien lehen mailegu eskaerak sortzen dira. Senitarteko, gizarte mailako eta lan-arloko narridura hasten da.

→ **ETSIPEN FASEA:** Bere burua konbentzitzeko treguak agertzen dira: “bi aste daramat jokatu gabe jadanik, ez naiz ludopata” esate baterako. Sortutako zorrenganako ikara sortzen da. Asaldura eta hipersentiberatasuna areagotu egiten dira.

→ **ITXAROPEN GABEZIAREN FASEA:** Utzikeria pertsonal argi eta garbia dago, depresio zantzu garbiak eta delituak egitera jo daiteke.

nola antzematen da

7

Ludopatia antzemateko jokalaria jarrera hartu behar dugu kontuan, duen pentsaera eta bere egoera psikologiko eta fisikoa. Honakoak dira mendekotasuna dagoela adieraz dezaketen sintomak:

JARRERA MAILAN

- Joko eta gastu handiegiak
- Aurreikusitakoak baino apustu gehiago
- Jokoa uzteko arazoak
- Gezurrak
- Ekintzak jokoaren baitan egiten dira

MAILA FISIKOAN

- Insomnioa
- Buruko eta sabeleko minak
- Apetitu falta
- Abinentzia-Sindromea agertzeko aukera

PENSAERA MAILAN

- Berriz jokatzeko pentsaera errepikakorra
- Jokoaren inguruko kontrol ustea: ni kontrolatzen naiz...

MAILA PSIKOLOGIKOAN

- Asaldura
- Ahozko indarkeria
- Depresioa.
- Errudun sentipena
- Lotsa
- Urduritasuna
- Umore aldaketak...

ondorioak 8

pertsonalak, sozialak eta familiarrak

Ludopatia, pertsona baten bizitzako arlo guztietan eragin dezakeen gaixotasuna da: osasun fisiko eta psikologikoak, arlo soziala, familiarra, lan mailakoa, ekonomikoa eta lege mailakoa. Hauek dira ondorio nagusiak:

ARLO FISIKOA

- Insomnioa.
- Appetitu falta.
- Buruko mina.
- Sabeleko mina.

ARLO PSIKOLOGIKOA

- Gogogabekeria.
- Autoestima baxua.
- Errudun sentipena.
- Tentsioa eta antsietatea.
- Asaldura.
- Bere buruaz beste egiteko ideiak.

ARLO SOZIALA

- Bakartzea.
- Zaletasun falta.
- Lagunekin erlazionatzeko arazoak: distantzia uztea, haustura...

ARLO FAMILIARRA

- Etengabeko gezurrak.
- Konfiantza falta.
- Komunikazio arazoak.
- Senitartekoekin erlazionatzeko arazoak: distantzia uztea, haustura...

ondorioak

pertsonalak, sozialak eta familiarrak

LAN ARLOA

- Arreta gutxitzea.
- Kontzentrazioa gutxitzea
- Lan errendimendua gutxitzea.
- Lana galtzea

ARLO EKONOMIKOA

- Zor handiak.
- Ordainketak ez egitea.
- Arazo ekonomikoak: ondasunak galtzea...
- Diruaren gastuan kontrol falta.

Zenbait pertsonak, legearekin arazoak izaten dituzte jokatzeko edo jokoan sortutako zorrak ordaintzeko delitu bat egitean. Delitu ohikoenak bidegabe-jabetzea eta lapurreta (normalean lanean) izaten dira.

gomendioak

jokoaren erabilera arduratsua egiteko

- Jokatzen hasi aurretik diru kopuru zehatz bat zehaztu ezazu.
- Jokoa zure lagunekin ondo pasatzeko eta denbora pasatzeko erabili. Familiarekin edo lagunekin egin, sekula ez egin bakarrik.
- Galtzen ari bazara, saia zaitetz galera berreskuratzeko asmoz ez jarraitzen, izan ere, irteera zaila duen gurpil-zoro batean sar zaitozke.
- Alkohola edo beste droga batzuk hartzea saihestu, izan ere, modu horretan zure buruarekiko kontrola eta asertziozkoa izateko aukera murrizten dira.
- Kontuz ibili bizitzeko beharrezkoak diren gastu pertsonal edo familiarak jokoan jartzearekin (janaria, hipoteken ordainketa, argia, telefonoa.)
- Arazo ekonomikoak badituzu ez jokora jo irtenbide bila. Beste alternatiba batzuk bilatu.
- Nekaturik bazare edo arazoren bat baduzu saia zaitetz ez jokatzen, izan ere, modu horretan errazago joango zara aurrera eta autokontrola murriztu egiten da.
- Jokatzeko tentazioak irauten duela ikusten baduzu eta uste zenuena baino ballabide ekonomiko gehiago erabiltzen badituzu, **DEI GAITZAZU!**
- Jokatu ondoren ondoezik aurkitzen bazara (lerrua, antsietatea...) norbaitekin hitz egin eta aditu batengana jo gertatzen zaizuna adierazteko.
- Badakizu? Hasiere batean zuk jokatzeko duzu eta ondoren hark jokatzeko du zurekin.

baliabideak

Harremanetarako telefonoak

1. TRATAMENDUA

ASAJER (Errehabilitazioan dauden Jokalarien Elkarte Arabarra)

Araba Jeneralaren kalea 25, 1. esk.

01005 VITORIA-GASTEIZ

Teléfonoak: 945 140 468 - 945 234 990

Faxa: 945 234 990

asajer@telefonica.net

www.onlinezurekin.org

Orduategia: Goizez: 10:00-12:30- Arratsaldez: 16:00-19:00 (astelehenetik - ostiralera arte).

OSAKIDETZA: Aikholismo eta Ludopatia Zerbitzua

Angulema, 1 • 01004 VITORIA-GASTEIZ

Teléfonoa: 945 120 636 • Faxa: 945 283 927

Ideza@sma.osakidetza.net

Kontsultetarako orduategia: 8:00-15:00 (astelehenetik - ostiralera arte)

baliabideak

Harremanetarako telefonoak

2. BINGO ARETOETARA ETA KASINORA SARTZEKO AUTODEBEKUA

Autodebekua, pertsona batek BINGOA eta KASINOA bezalako ausazko jokoekiko kontrol faltarekin zerikusia duen arazoak ditutenean iradokitzen den kontrol neurri bat da.

AUTODEBEKUA NON EGIN

JOKOEN ETA IKUSKIZUNEN ZUZENDARITZA (Eusko Jaurlaritza)

Donostia-San Sebastián kalea, 1 • 01010 VITORIA-GASTEIZ

Tel.: 945 018 879 (Luzapena 18879)

Faxa: 945 018 748

ABAJER (Errohabilitazioan dauden Jokalarien Elkarte Arabarra)

Araba Jeneralaren kalea 25-1. esk. • 01005 VITORIA-GASTEIZ

Tel.: 945 140 468 • 945 234 990

Faxa: 945 234 990

BARNE MINISTERIOA (Jokoaren Komisia Nazionala)

Cea Bermúdez kalea, 35 • 28003 MADRID

Tel.: 91 537 25 89

Faxa: 91 537 25 83