

NUESTRA VIDA NUESTRA HISTORIA

Testimonios de personas afectadas
por la adicción al juego



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



ASOCIACIÓN ALAVESA
DE JUGADORES EN
REHABILITACIÓN
ERREABILITAZIOAN DIREN
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA



ASOCIACIÓN ALAVESA DE JUGADORES EN REHABILITACIÓN (ASAJER), 2014

WWW.ONLINEZUREKIN.ORG | ASAJER@TELEFONICA.NET



ASAJER 25 AÑOS CONTIGO

25 años. Todos esos años son los que cumple la Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación (ASAJER). Años de trabajo, esfuerzo, compromiso. Años que nos han permitido conocer a muchas personas, hombres y mujeres, sufriendo por un problema de Adicción al juego de azar, dinero y apuesta. Años en los que hemos reído y llorado juntos/as. Años en los que nos hemos emocionado al volver a ver a personas que, habiendo superado su problema, siguen adelante.

También han sido años de trabajo dirigido a la gente de la calle, a aquella que no está viviendo el problema de la adicción al juego, y a la que acercamos la posibilidad de conocer el mismo y valorar la importancia del Juego Responsable. Años en los que hemos visitado barrios, pueblos, buscando que la población dejara de ver este problema como un vicio y entendiera que es un problema al que se le puede dar solución.

Años de evolución, de cambio, tanto del juego (Del juego presencial al

juego online) como del trabajo que desde la Asociación se ha ido desarrollando (del juego de azar, dinero y apuestas, a las tecnologías de la información y la comunicación).

Lo que se ha mantenido inalterable es la esperanza cada vez que una persona se ha acercado buscando ayuda (afectado/a, familiar, amigo/a). Acoger, escuchar, animar, apoyar.

A todos ellos y ellas va dirigido este pequeño material. Son sus voces. Las voces de algunas personas que han querido compartir con todos y todas, sus experiencias, sus miedos, sus dolores, sus soledades y, ante todo, su esperanza. Aquella que les ha permitido superar los malos momentos, aquella que ha hecho que pudieran dejar de jugar y pelear por mantenerse sin hacerlo.

25 años. Seguiremos trabajando y apoyando a todas aquellas personas que se acerquen en busca de ayuda porque...

NUESTRA TAREA CONTINUA

NUESTRA HISTORIA

En el año 1989, se constituye la Asociación “Proyecto Social”. La iniciativa surge de una mujer con problemas con los juegos de azar y de dinero que después de realizar su proceso de recuperación en una Asociación andaluza, retorna a Vitoria-Gasteiz y, junto con otras personas, pone en marcha la Asociación. En aquel momento se instalan en unos locales cedidos por la Parroquia de Santa María y empiezan a acoger a personas afectadas por este trastorno. Contarán con el apoyo de profesionales de la psicología que, de manera voluntaria, trabajarán a favor de la recuperación de estas personas.

Un tiempo después, y por diferentes circunstancias, entre ellas la solicitud por parte de la Parroquia de los locales indicando que los necesita para proyectos

“Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación”

propios, la Asociación sufre un periodo de inactividad, el cual llevará a la dispersión de las personas que colaboran con la misma, y a no poder ofrecer apoyo a las personas afectadas. Será a mediados del año 1991 cuando profesionales de la psicología, que habían estado en contacto con este colectivo y nuevas incorporaciones, deciden que es absolutamente necesario seguir con la labor iniciada y dar una nueva posibilidad a una Asociación cuya labor

estaba siendo, y sigue siendo hoy en día, importante para el apoyo a la recuperación de las personas afectadas por un trastorno como el Juego Patológico, coloquialmente conocido como Ludopatía.

Contactos con instituciones locales, provinciales, autonómicas, búsqueda de apoyo para poder dar nueva vida a la Asociación, atención a personas que, de alguna forma “nos encontraban” en locales de hostelería, planteamiento de nuevos proyectos ampliando la labor que no sólo tenía que ver con la recuperación de las personas afectadas sino también con la necesidad de dar a conocer a la población una problemática que, aunque no desconocida, sí que tenía una

proyección muy negativa. Todo ello dará sus frutos en el año 1992 con la firma del I Convenio de Colaboración para la Información, Prevención y Orientación de las Ludopatías entre el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, el Instituto Foral de Bienestar Social y la Asociación.

Un nuevo proyecto, nuevas ilusiones, que hicieron que este colectivo resurgiera y se convirtiera en el espacio al que las personas afectadas acudieran solicitando ayuda y apoyo ante una problemática con consecuencias tan adversas y dañinas. También se incidió mucho en la labor preventiva con programas dirigidos a la población en general y a grupos de riesgo como mujeres y jóvenes.

Hoy, y ya en el siglo XXI, ASAJER sigue trabajando, ayudando a las personas afectadas. Sigue con sus proyectos de sensibilización y prevención, ha entrado en el terreno de las Nuevas Tecnologías y va buscando nuevos ámbitos en los que actuar con el objetivo de que las personas puedan practicar un Juego Responsable y sin problemas, para que los afectados y afectadas, jugadores/as y familiares puedan ver la luz cuando la Ludopatía ha cerrado casi todas sus puertas. También intenta formar a las generaciones de jóvenes en el uso adecuado y correcto de las tecnologías (televisión, móviles, internet, videojuegos,...) que forman parte de la vida de todos nosotros y nosotras.

Hoy seguimos firmando Convenios de Colaboración con las instituciones, seguimos revisando la labor que desarrollamos y si hoy por hoy seguimos contando con el apoyo de las instituciones que en el año 1992 firmaron ese primer documento, será porque la labor que la Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación ha realizado y sigue realizando, será merecedora del mismo por el empeño que pone en que la Ludopatía no sea un trastorno marginal al que no hay que hacer mucho caso, sino que ha de ocupar su lugar en el espacio de las patologías que afectan a la población de forma silenciosa, casi sin que nadie se entere, llevando a familias enteras a la desesperación.

**Hemos hecho mucho y queda mucho por hacer, por ello:
NUESTRA TAREA CONTINUA.**

**“NO SON LOS MÁS FUERTES DE LA ESPECIE
NI LOS MÁS INTELIGENTES QUIENES SOBREVIVEN
SINO LOS MÁS FLEXIBLES Y ADAPTABLES A LOS CAMBIOS”**

(Darwin)



HISTORIAS, VIDAS, OPINIONES

He aquí, las historias, vidas y opiniones de personas que han pasado por la Asociación y que han querido dejar constancia de su problema y del camino de su recuperación.

Para algunas de estas personas no ha sido fácil expresar lo que pensaban y sentían. Puede haber pasado tiempo, pueden sentir que su dolor va remitiendo, va dejando de formar parte de la cotidianidad. Pero el recordar las circunstancias, las emociones, los sentimientos, que acompañaron a sus vidas durante un largo tiempo ha podido provocar un malestar y un dolor que habían olvidado.

Hay personas que muestran que las ganas de salir de su problema con el juego y de todas las consecuencias que ello trae, el cómo la pelea diaria con el deseo de jugar les ha fortalecido y enseñado un nuevo camino.

Pero sobre todo, lo que prevalece es el optimismo. Se puede salir. Se puede volver a vivir. Se puede dejar el juego e iniciar una nueva vida sin él. Hay que pelear, sí, pero la recompensa es lo suficientemente importante como para no dejar de intentarlo: VIVIR. Vivir sin juego, vivir con uno/a mismo/a tranquilo, vivir sin mentiras, vivir con la familia, los amigos,... Vivir sin ser esclavos/as del juego de azar, dinero y apuestas.

Os invitamos a que leáis cada historia, que os toméis un rato y reflexionéis sobre las mismas. Y encontraréis detrás a personas optimistas, que han decidido que merecía la pena dar la cara, pelear por sus vidas y seguir adelante.



“HAZLO, SÍ, SÍ, HAZLO”



- Hazlo para conocer, para estar informado/a y que no te pille descolocado/a.
- Hazlo para saber de lo que hablas, sin meter la pata.
- Hazlo porque, seguramente, lo tengas más cerca de lo que piensas.
- Hazlo ya que con ello puedes evitar situaciones que, en muchos casos, no te gustarían.
- Hazlo porque te estás ayudando y puedes echar una mano al que lo está pasando.
- Hazlo porque en casi todas las ciudades o comunidades autónomas existe, por lo menos, una asociación que te ayudará.
- Hazlo porque quieras, tengas ganas o porque te pilla de lleno.
- Hazlo porque el que escribe esto lo ha hecho y porque además es un afectado.
- Y lo más importante,...

HAZLO PORQUE LA LUDOPATÍA NO ES UN JUEGO

RECETA PARA NO JUGAR

La receta para no jugar sería:

- No llevar más de lo imprescindible y liquidar pronto los gastos del día.
- Evitar entrar solo en los bares y lugares de juego.
- Por otro lado, si se puede, tomar poco alcohol y café.
- Tener la mente ocupada y trazar de antemano el programa del día.
- Buscar nuevos estímulos y metas con las que poder neutralizar las ansias que el juego pueda crear en ti.
- Confiar en los amigos (los de verdad) y en la familia.
- Procura estar solo poco, sobre todo a la hora tonta en la que solías jugar.
- Date tus pequeños premios si quieres evitar el juego y ten en cuenta siempre que antes de echar la primera moneda, piénsatelo tres veces y no la jugarás. Pero aún en el caso de que la eches ten en cuenta que siempre existe la posibilidad de una retirada a tiempo, que es ganar la batalla.

RECETA PARA SESIÓN DE JUEGO

Póngase algo de dinero en el bolsillo y sálgase a la calle con la sana idea de no gastar mucho y añádase un rato libre de asueto a medio plazo.

Tras un primer café y vistazo a la máquina de turno del bar (esté activa o desactiva, es igual) ya tenemos el juego en la cabeza aunque nos cueste admitirlo. La realidad es que nos vemos dos bares más allá con la máquina mirándonos. Añádase un poco de alcohol y el cerebro está en plena eferescencia.

El dinero que más bien quema en el bolsillo y la mente que piensa en multiplicarlo, tal vez haya suerte. Primeras monedas, compás de espera, tensión si sale algo porque no va a salir más, si no sale habrá que recuperarlo. . . Ya está la sesión, sigo jugando, merma el bolsillo, cambio el último billete, pido prestado y voy a por más. . .

Siempre sin blanca vuelvo a casa. La sesión acabó mal, he sido asaltado por la máquina pero me siento yo asaltador de bancos, peor que un gusano, que se le va a hacer. Se te nota en la cara que has jugado, la familia te nota raro, la bronca va a empezar. Pero sobre todo te has empeñado en demostrar una vez más que puedes tú a la máquina y ésta un serio revés te ha dado. Mañana consigo dinero. . . para volver a empezar.

Juan Carlos



Hola amigos:

Soy una persona afectada indirectamente por el problema de la Ludopatía y, aprovechando la oportunidad que me da el boletín, quisiera hacer una observación. **¿Cómo es posible que, con las miles de personas afectadas por el juego que hay en este país (y no sabemos nada de las que esconden el problema), se permita publicidad de todo tipo de juego y en todos los medios de comunicación?** De verdad que me parece de juzgado de guardia.

Si se ha prohibido la publicidad del tabaco y del alcohol, ¿por qué no ocurre lo mismo con el juego?

Debo reconocer que cada vez que oigo un anuncio de invitación al cupón, la primitiva, la quiniela, . . . me pongo enferma de indignación y de impotencia. **¿No podemos hacer nada para parar este tema?**

Mucho ánimo a todos/as y desde aquí me comprometo a echar una mano en aquello que pueda ayudar (mi experiencia de sufridora es de muchos años).

Un cordial saludo para todos/as que tienen el valor de reconocer su problema y pedir ayuda.

Paki (esposa de afectado)

ME OLVIDÉ DE TODO

Ahora que todo ha pasado (recuerdo aquella etapa de mi vida como una auténtica pesadilla), me doy cuenta que no era yo misma sino que el vicio y el mal uso que llegué a tener de los juegos de ordenador estuvo a punto de costarme muy caro y tener consecuencias para el resto de mi vida de las que ahora soy plenamente consciente.

Me llamo Clara, tengo 13 años, siempre he sido buena estudiante y he sabido disfrutar de todo lo que me ha rodeado con sencillez y responsabilidad. Siempre hasta que hace un año mis padres me compraron un ordenador para mi sola y lo instalaron en mi habitación.

Hasta ese día yo utilizaba el ordenador de mi padre para hacer trabajos y, de vez en cuando, conectar con mis amigas a través del chat. Realmente, en aquel momento, no estaba demasiado interesada en el tema, había otras actividades que me llamaban más la atención: escuchar música, salir y estar con mis amigas, leer, . . .

Con motivo de mi cumpleaños, mis amigas me regalaron un videojuego, . . . no importa cuál. Realmente después pasaron tantos por mis manos que no tengo claro cuál fue el que desencadenó aquella locura que sucedió a continuación.

Al principio jugaba a ratitos sin que me llamase especialmente la atención el juego pero poco a poco empecé a considerar un reto el ir superando niveles cada vez más difíciles; lo cual me exigía jugar cada vez más horas y estar más tiempo en el ordenador. Pronto el juego se me quedó pequeño. Superados todos los niveles, notaba que tenía que seguir demostrándome a mí misma que yo era capaz de enfrentarme a nuevos retos cada vez más difíciles.

Empecé a utilizar mis ahorros para comprar juegos cada vez más complicados y de contenidos variados. Ni siquiera me fijaba en la edad aconsejada, sólo me preocupaba que el nivel de dificultad fuera muy alto.

Mis padres siempre habían respetado el espacio de mi habitación y no tenían noticia alguna de qué hacía yo allí encerrada cada vez más tiempo.

Me olvidé de estudiar. Como siempre había sido buena estudiante, mis profesores comenzaron a mandar notas a mis padres que yo falsificaba una y otra vez. Finalmente la tutora llamó a casa y explicó a mis padres lo que estaba pasando.

Por entonces, yo ya no conseguía controlar mi vida. Me despertaba de madrugada y pasaba las noches jugando en mi habitación hasta el amanecer. Al día siguiente me levantaba cansada y de mal humor pensado, únicamente, en qué momento podría volver a jugar.

No os había contado que tengo una hermanita de tres años, Marta. Ella lo es todo para mí y yo lo soy todo para ella. Me gusta estar con ella y cuidarla. Pero ya no tenía tiempo ni siquiera para ella.

Mis padres estaban asustados. Trataron de quitarme el ordenador de mi habitación y yo me puse como una loca. Y, aconsejados por la psicóloga del centro, empezamos a negociar las horas de juego. Nada me llenaba. Sentía un vacío tremendo cuando no estaba jugando y los días pasaban y no había ninguna mejoría en mis hábitos de juego.

Mi abuela había sido hospitalizada la semana anterior y ante la gravedad de su estado, mis padres acudieron rápidamente al hospital. Aunque mamá tenía sus dudas, dejó a Marta a mi cargo no sin antes recordarme mi responsabilidad como hermana mayor.

Sentí que era una oportunidad para jugar que hacía mucho que no se había presentado: rodeé a mi hermana de juguetes y dejándola en su habitación, me dirigí a la mía y encendí el ordenador.

No sé cuánto tiempo pasó, me olvidé por completo de mi hermana hasta que oí un fuerte ruido. Me levanté sobresaltada y me dirigí corriendo a la habitación de Marta. Estaba en el suelo, morada, apenas respiraba. Había caído sobre sus juguetes provocando el ruido que me alertó y junto a ella había varias cuentas de una pulsera que yo le había regalado.

No sé por qué lo hice pero recordé un programa de la tele en el que se hablaba de cómo hacer ante un posible atragantamiento. La cogí por la espalda y llorando y gritando traté de que expulsara la cuenta que yo estaba segura se había tragado. No recuerdo el tiempo que estuve así, solo sé que de pronto ella comenzó a llorar y se abrazó a mí. Así nos encontraron mis padres. Sólo recuerdo que cogieron a Marta en brazos para ir al hospital y yo les seguí como un robot.

Nadie me dijo nada, ningún reproche, solo el llanto silencioso de mi madre y el rostro pálido de mi padre. Salió el médico. Marta estaba bien, sólo tenía una pequeña herida en la garganta pero podía irse a casa.

No fueron necesarias las palabras pero la mirada de dolor de mi madre fue mucho peor. Aquella noche no fue a darme las buenas noches. No dormí, sólo pude llorar y llorar hasta que rendida me quedé dormida.

Por la mañana, muy temprano, recogí todos los juegos en una bolsa y me dirigí al comedor donde Marta me esperaba para darme un abrazo y jugar conmigo. Entregué la bolsa a mamá y le pedí a papá que retirara el ordenador de mi habitación. El abrazo y las lágrimas de mis padres fueron suficiente recompensa.

No tengo más que deciros. Sé que sobran las palabras y que os habréis dado cuenta de que mi vida cambió por completo a partir de aquel día. Nunca más he vuelto a utilizar el ordenador para jugar y cuando lo manejo, lo hago siempre desde el despacho de mi padre.

Sólo me queda una cosa más que añadir: las máquinas se pueden reemplazar, las personas no.

Testimonio de Afectado/a
Primer premio del CONCURSO "Y TÚ, ¿CÓMO JUEGAS?"

¡Hola compañeros/as!

Espero que esto que escribo os sirva para pensar en lo peligroso que es caer en la Ludopatía.

Primero empezamos con unas monedas, las vueltas de una consumición. Si tenemos suerte (DESGRACIA) de recibir un premio importante pensamos ¡QUÉ CHOLLO!, y nos vamos enganchando poco a poco. Empezamos a pensar en el juego más y más y nos decimos: "Cuando quiera lo puedo dejar". Pero ¡qué va!, cada día más y más. Entonces empiezan los nervios, no descansamos, nos sentimos mal, engañamos, mentimos pero seguimos obsesionados con las dichas máquinas. En esto salta la chispa, se descubre todo y... , ¿cómo explicarlo y que nos entiendan? Es prácticamente imposible. Recuerdo el trago que pasé en casa para contárselo a mi esposa y que lloraras. Pero ella dijo: "Adelante, vamos, tenemos que buscar una solución".

“ Llega un momento en el que pensamos en pedir ayuda pero ¿a quién? “

Tengo amistad con un médico y le explicamos el caso. De sopetón me soltó: "Pedro, eres un mierda". Si me pinchan no sale ni gota de sangre pero lo cierto es que así es como me sentía.

Empezamos a movernos y dimos con esta Asociación. Al principio me resultaba violento venir pero al fin dimos el paso, ¡qué suerte!

Empecé muy bien pero volví a caer. Me levantaba y volvía a caer y así durante casi dos años. Me encontraba fatal.

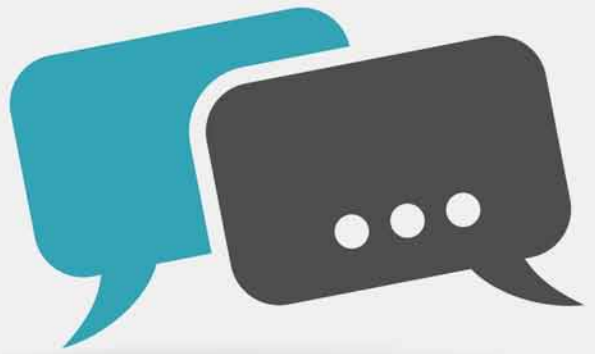
Recuerdo como si fuera hoy mismo que el 27 de agosto de 1994 me juré que no volvía a echar ni una moneda más.

Llegado el día de hoy me encuentro mucho mejor en todos los sentidos. Paso de las máquinas y no me da ningún temor mirarlas de frente. Digo esto porque antes, cuando las miraba, me entraba angustia.

Compañeros y compañeras, si estáis con este dilema, no dudéis en pasaros por la Asociación. No perderéis nada sino que ganaréis porque... , ¿con quién podemos hablar de esto y que nos comprenda sino con las personas que tienen el mismo problema?. NO LO DUDEIS, PASAR POR ASAJER.

Desde aquí quiero agradecer a ASAJER su ayuda. Y sobre todo a mi querida esposa y a mis hijas que sin su ayuda y apoyo no sé que sería de mí.

Gracias a todos/as.



HISTORIA DE UN JUGADOR REHABILITADO

Esta historia comienza hace mucho tiempo, cuando nuestro jugador tan solo tenía tres años. Su padre le llevaba casi todas las semanas a un salón recreativo (en el que en teoría sólo podían entrar adultos). Allí es donde empieza a conocer este horrible mundo.

Lo peor comienza a llegar cuando este jugador tiene que empezar a vivir su vida, que ya no era tan normal como la de los demás. Empieza a trabajar, no como cualquier persona. Él sólo trabaja para poder jugar. Tiene que esperar todo un mes para que el dinero se le vaya en unas pocas horas. De ahí se convierte en un ludópata y un mentiroso.

Tiene la suerte en su vida de conocer a una chica preciosa. Pero en vez de colmarla de regalos, ve que no puede dejar de jugar. Cuando ella lo descubre, él se vuelve más violento y mentiroso. En los últimos 10 años la chica tiene que aguantar numerosas mentiras, retrasos, falta de liquidez, chillos, enfados, portazos, insultos, ... Pero aun así, ella decide casarse, y esto no es todo, sino que le regala una hija que es lo mejor del mundo.

Él no cambia, sigue igual, y a ella se le empieza a terminar la poca paciencia que le queda. Mientras tanto, él, como no tiene liquidez y no le basta con ser ya lo que es, se nos convierte además en un ladrón. Comienza a robar a sus padres, compañeros de trabajo y sustrae más de veinte mil euros en material de un taller en el cual trabaja.

Son tan fuertes sus ganas de jugar que llega a robar a su hija de cuatro meses la hucha que la familia de su mujer había llenado.

Su mujer pone punto y final: o cambia o la relación termina. Buscan ayuda y encuentran lo mejor, ASAJER y a la psicóloga Raquel. Allí empieza sin esperanzas en Diciembre de 2006. Pero continúa jugando hasta abril de 2007. Ahora lleva dos años sin jugar, recuperado y con unas perspectivas que antes no hubiera tenido. Tiene casa, coche, mujer, hija, trabajo, dinero y sobre todo **GANAS DE VIVIR**.

GRACIAS



Queridos amigos/as:

Me dirijo a vosotros/as para contaros un poco mi historia. Ésta se resume en pocas palabras: SOY LUDÓPATA. Pero me gustaría profundizar un poco más.

Debo deciros que jamás olvidaré el día que empecé mi calvario. A la curiosidad le dio paso una necesidad incontrolable de pasar el mayor tiempo posible con las máquinas. No os podéis ni imaginar lo que el problema de la ludopatía puede llegar a cambiar a las personas.

Estuve durante 12 años luchando contra mis mentiras, engaños, generando deudas de juego pero todo esfuerzo por dejarlo se desvanecía; era un querer pero no poder. Las máquinas eran mi modo de vida, dejando de lado las cosas importantes de la vida, la familia, los amigos e incluso las cosas insignificantes, todo. Te aíslas de tal manera que crees vivir en una burbuja.

En los primeros meses ni se me pasó por la cabeza que tuviera un problema pero según transcurrían los años, la cosa pintaba realmente mal.

Hace aproximadamente 6 años mi problema dio un vuelco, afortunadamente. Conocí a mi mujer y ella fue la que me dio el apoyo suficiente para intentar dejarlo. ¿Qué hubiera sido si no la hubiera conocido? Así que me siento afortunado de estar aquí ante vosotros/as contando mi historia que bien podía haber acabado de una forma diferente.

Mi lucha a día de hoy no está resuelta del todo porque, queridos/as amigos/as, ser ludópata requiere una lucha diaria.

Espero que con mi experiencia, y si tenéis un problema de juego, os animéis a venir a la Asociación ASAJER.

P.D.: Con voluntad y esfuerzo se puede salir del túnel. Creerme.

Hola a todos/as: soy un joven de 34 años, soy ludópata y este es mi testimonio.

Mi primer contacto con el juego tuvo lugar hace 16 años, cuando yo tenía 18 años. Comencé jugando algunos días sueltos a las máquinas tragaperras con los amigos pero poco a poco me fui distanciando, buscando mis momentos para poder jugar en solitario sin saber por qué jugar a las máquinas me hacía sentir bien.

Muy pronto el juego pasó a ocupar el cien por cien de mis pensamientos, tanto cuando estaba despierto como cuando dormía. Mis únicas metas era buscar la manera para conseguir dinero y poder jugar día tras día, lo que llevó a convertirme en un mentiroso compulsivo. Me inventaba pagas, inexistentes reuniones de trabajo, etc. Así durante más de cuatro años, en los que incluso llegué a robar dinero a distintos miembros de la familia, lo que hizo saltar la alarma en todos ellos. Y tras cazarme con las manos en la masa y pasar una horrible vergüenza, les conté que robaba para poder jugar a las máquinas. Ante esto buscaron ayuda y dieron con la Asociación. Y tras una charla, acepté comenzar una terapia.

La verdad es que yo no estaba muy convencido de que tenía un problema pero por no disgustar a la familia dejé de jugar durante un tiempo. Transcurridos unos meses y con la confianza medio restablecida, volví a jugar y además con más fuerza. El acudir a terapia me proporcionaba una estipendio coartada frente a mi familia, no sospechaban nada y podría volver a jugar con cierta facilidad.

Pero una vez más las cosas se me van de las manos y soy incapaz de controlarlo, necesito jugar cada vez más y vuelven las mentiras, las noches en vela y los nervios. Pasados tres años tengo que volver a pasar por la vergonzosa situación de reconocer que realmente no lo había dejado y que volvía a jugar.

Esta vez no hubo ni reproches, ni tanta comprensión como la primera vez. Incluso yo me sentía mal con la situación y reconocía que estaba enfermo y que haría lo posible por curarme. Avergonzado de mi mismo decidí que tendría la suficiente fuerza de voluntad para dejarlo yo solo. Así fue hasta hace tres años cuando una serie de circunstancias volvieron a reunirse a mi alrededor: tiempo libre, dinero a mano, incapacidad para resolver mis problemas, . . .

Esta recaída ha sido la más fuerte en cuanto a tiempo, dinero y desgaste mental. En menos de cinco años he dilapidado mis cuentas, las de mi pareja y, por supuesto, su confianza.

Tras confesarle cuál era el problema llegamos al acuerdo de que debía buscar ayuda o me quedaría solo con todo esto. De inmediato, y ante la posibilidad de perderla, me volví a poner en contacto con la Asociación catorce años después y comienzo una nueva terapia.

He de reconocer que mi primera motivación para acudir a terapia no era sentirme mejor ni dejar de jugar. Lo hacía por no perder a mi pareja, no por mí.

Pero hoy es el día que hago terapia y acudo gustoso a mis reuniones de grupo por y para mí, aprendiendo, sobre todo, a hacer las cosas de otra manera. Llevo catorce meses sin jugar y me encuentro mejor que nunca. Me siento feliz y llenos de ilusiones personales y con mi pareja. Es por todo ello que quiero darme las gracias a mí mismo, por ser capaz de hacer las cosas para quererme y no para destruirme, a mi pareja por estar siempre a mi lado, a ASAJER y a mis compañeros/as de grupo.

Un saludo.



Al principio tienes una vida completa. Tienes casa, coche, hasta una bicicleta.
Una buena familia, una buena mujer, en lo último que piensas es que no vas a caer.
Empiezan las mentiras, las discusiones, faltas al trabajo, a clase, las evasiones.
No ves el problema. Solo vives las emociones y, a menudo, estás solo en todas las situaciones.
Has caído en una trampa social, no tienes prejuicios, eres un animal.
Sólo te interesas por ti y tu cartera. Deseas tener siempre una suerte duradera.
Girando las ruletas, girando sin parar, eres una marioneta de los juegos de azar.
Necesitas ayuda aunque no lo quieras ver. Mi gran consejo es que vengas a ASAJER.
La terapia de grupo es entretenida, todos te cuentan su paso por la vida.
Llevar mucho o poco, el tiempo no cuenta porque hay gente que aún no escarmienta.
El tiempo no tiene que condicionarte sino darte fuerzas para animarte.
Con esfuerzo y ritmo constante, lucha por ti y saldrás adelante.
La recaída es este período es "normal" pero eso siempre te ayuda a mejorar.
No dejas de intentarlo, no dejes de luchar, pues la vida que un día soñaste la puedes alcanzar.

¡Hola!

Soy una persona con problemas de ludopatía. Llevo 2 años en proceso de rehabilitación. Por mi experiencia, opino que los/as ludópatas siempre tendremos que estar alerta para controlar nuestro comportamiento de juego.

Me gustaría explicar mi caso.

Soy un hombre que ha caído en varias ocasiones en el juego. La última vez fue hace 2 años. Hasta ese momento no tenía conciencia de mi ludopatía. En aquel momento acudí a ASAJER, una vez reconocida mi adicción al juego. Decidí dar ese paso por voluntad propia y acompañado por mi esposa.

En ASAJER recibí la ayuda que necesitaba, primero con la psicóloga que me ayudó a comprender mi problema. Posteriormente acudí a un grupo de terapia.

El primer día que entré al grupo estaba muy asustado pero gracias a la acogida de mis compañeros, con los que comparto este problema, me encontré muy a gusto entre ellos.

He decidido escribir mi testimonio en agradecimiento a las personas que me han ayudado a salir del bache: mi mujer, las psicólogas y los/as compañeros/as del grupo.

Desde aquí animo a todas las personas que tengan mi mismo problema a que no tengan miedo de reconocer su adicción al juego y a pedir ayuda para salir de ella. Es muy duro pero con voluntad y esfuerzo se puede salir.

Podéis contar conmigo para lo que necesitéis en este duro camino. Gracias.

Un ludópata rehabilitado agradecido.

Soy ludópata en proceso de rehabilitación y con esta carta quiero dar a conocer mi experiencia.

Empecé en el grupo hace ya mucho tiempo.

Al principio jugaba de vez en cuando y pequeñas cantidades. Pero sin darme cuenta, se fue convirtiendo en habitual y comencé a tener verdaderos problemas tanto en mi vida personal como en mi economía. Jugaba a las tragaperras y en ellas he dejado, aparte de mucho dinero, otras cosas más importantes que el mismo dinero.

Llegué a la separación de mi pareja y, pese a todos los problemas que me aquejaban, seguía jugando hasta que casi me cuesta la vida.

Por fin con ayuda de mi familia, me decidí a acudir a la Asociación y seguir la terapia.

A pesar de haber tenido una recaída, sé que me puedo curar y estoy muy agradecido a los/as que me están ayudando a ello.

No comprendo como algo tan adictivo como las máquinas tragaperras pueden proliferar tanto, y como prima el negocio sobre la salud de las personas.

Gracias a todos/as los que me estáis ayudando.



MI TESTIMONIO

Mi problema comenzó a los 17 años. Empecé apostando en internet poco dinero hasta que me fui enganchando y llegué a perder mucho.

Después de cerca de dos años apostando a través de la red, siempre apuestas deportivas, lo dejé durante prácticamente un año.

Posteriormente llegaron las salas de apuestas a Vitoria, y esa fue mi perdición. Estuve apostando de forma constante durante dos o tres años, llegando a perder todo el dinero que ganaba trabajando. En una ocasión logré ganar unos cuatro mil euros en una semana pero no me duró nada.

Continué apostando hasta agosto de 2010 cuando perdí el último céntimo que tenía, me gasté otros cuatro mil euros en dos semanas y entre mi hermano y mis padres me ayudaron para intentar salir de este bache en el que he estado inmerso durante unos seis o siete largos años.

Entré en la Asociación ASAJER y espero que esto me acabe ayudando a dejar esta ludopatía y poder disfrutar de la vida como cualquier otra persona.

LA DESOLADORA REALIDAD QUE PRODUCE LA LUDOPATÍA

¿Todo vale? Quisiera llamar la atención de la sociedad en la que vivimos sobre un tema que, según le afecte a cada individuo, es preocupante y no pocas veces objeto de destrucción de la persona, con el consiguiente desgarró familiar. Estoy hablando de la ludopatía, enfermedad reconocida desde hace tiempo por la profesión médica, como ocurre, por ejemplo, con el alcoholismo o la drogadicción.

La persona afectada siente unas ganas incontrolables de jugar y para ello utiliza todos los recursos al alcance de su mano. Esto implica situaciones muy desgraciadas por su gravedad debido a que cuando están en una fase de total descontrol de su voluntad cogen dinero para jugar de donde sea.

La Asociación ASAJER de Vitoria puede dar información amplia y a la vez desoladora de lo que les estoy diciendo. Casos de abusos de estas personas por quienes trabajan en empresas relacionadas con los juegos de azar son frecuentes. Entiendo o así lo pienso que eso es debido a su total desconocimiento de qué personas están afectadas

por dicha enfermedad. Pero les pondré un ejemplo claro: ¿a alguien le parece razonable que a quienes sufren dicho trastorno les den la opción de jugar a crédito con el “ya te lo pagaré”?

Pienso que cuando el sentido común nos dice que no es normal lo que está ocurriendo, ustedes tienen el deber, al menos moral, de interesarse en saber a quiénes les están vendiendo. Ustedes se ganan su jornal honradamente, sí. Pero hay diferencia entre el juego lúdico y el descontrolado, que no es tan difícil de reconocer. ¿Se imaginan que a un alcohólico le vendieran todo lo que pudiera beberse? Sería casi un delito aun cuando no esté escrito en ninguna ley porque pondría su vida en grave riesgo y sería legal pero moralmente reprobable.

La sociedad la construimos entre todos y podemos hacerlo mejor sólo con un poco de buena voluntad, aunque sea pensando en el viejo dicho “Hoy por ti, mañana por mí”.

Esposa de afectado.





HOMBRE 43 AÑOS

¿Desde cuándo tienes un problema de Adicción al Juego online?

Empiezo a apostar online a mediados del año 2005. Estoy seis años con problemas con las apuestas y desde el principio me siento enganchado.

¿Empezaste el tratamiento por decisión propia?

Empecé el tratamiento porque mi mujer pilló un extracto del banco y ahí tuve que descubrir todo el pastel. Sabía que estaba pillado, pero empecé porque todo salió a la luz y mi mujer y la familia me pusieron las cosas claras y me dijeron que tenía 2 opciones, ayuda o a la calle.

Antes de empezar el tratamiento, ¿Sabías que existen las adicciones a las nuevas tecnologías?

Sabía que había gente enganchada a los videojuegos y a las tragaperras, pero a juegos de dinero por mediación de internet no.

¿Eras consciente, aunque fuera en parte, de que tenías un problema?

Por supuesto que sabía que tenía un problema, pero uno muy gordo. Lo que pasa es que pensaba que lo tenía más o menos controlado. Pasaba mis noches dándole vueltas al tema y esperando tener suerte en alguna apuesta para poder parar. Eran mi obsesión, aunque me imagino que en el fondo sabía que la cosa estaba muy difícil y que algún día explotaría, bien por mi parte o bien como pasó, al descubrir mi mujer o alguien de la familia lo que pasaba. De todos modos tenía, en teoría, todo muy controlado o eso pensaba yo.

¿Por qué crees que te enganchaste?

Vi una forma fácil de ganar dinero porque el mundo de las quinielas me gustaba. Al principio, encima, gané bastante dinero.

¿Cuántas horas al día dedicabas a la nueva tecnología?

Para apostar por internet no hace falta mucho tiempo. Si sabes un poco como están los equipos por los que vas a apostar, había veces que en 5-10 minutos estaba todo hecho.

¿Qué páginas visitabas? ¿En qué ocupabas el tiempo? ¿Qué pasaba si no podías conectarte?

Las páginas eran todas relacionadas con apuestas deportivas. Ocupar el tiempo en apostar poco, más lo ocupaba en ver clasificaciones deportivas. Al poder apostar en poco tiempo, y como se puede apostar en cualquier momento, no me preocupaba no poder conectarme, ya lo haría más tarde.

María es una mujer de 55 años.

Está casada desde hace 38 y tiene 4 hijos e hijas de edades comprendidas entre los 32 y los 37 años.

¿Cuándo empiezas a jugar y a qué tipo de juegos?

Empiezo a jugar hace 30 años. Tenía 25 años cuando entre en contacto con las loterías y más tarde con las máquinas tragaperras.

¿Por qué empiezas a jugar? ¿Jugabas sola o con alguna persona?

Por casualidad, como una forma de probar suerte. Empecé a jugar con mi marido.

¿Cómo te sentiste en tus primeros contactos con el juego?

Me sentía bien. Me ponía contenta cuando me tocaba un premio. Al principio tenía suerte, jugábamos poco y nos tocaba dinero. A los 32 años ya habíamos pagado el piso, el cual he perdido recientemente.

¿Cuándo te das cuenta de que el juego es un problema?

Yo y mi marido nos propusimos dejar de jugar pero yo no he podido. Nos descontrolábamos los dos aunque yo más que él, sobre todo cuando jugaba sola y si coincidía que había tenido alguna discusión con mi marido. Tomo conciencia de que tengo un problema cuando hace 25 años, al darme cuenta de que no cumplo con mis obligaciones: descuido la casa, los hijos, . . . Llevo 4 años que no juego con mi marido.

¿Tomas conciencia del problema por ti misma o alguien te ayuda a darte cuenta de que tienes un problema de ludopatía?

Me doy cuenta del problema yo misma. Recuerdo una vez que pedí dinero a mi madre y me comentó que no me lo daba para que me diera cuenta de que tenía un problema. Tengo una tía que falleció de cáncer de hígado que también jugaba a las máquinas, con la que me identifico mucho. A veces pienso que me va a pasar lo mismo que a ella.

¿Hay alguna situación que relaciones con la ludopatía?

Los malos tratos. He sufrido violencia por parte de mi padre y de mi marido. Me sentía como una mierda, me culpaba a mí misma por lo que me ocurría. Hace 17 años caí en una depresión, época en la que mi comportamiento de juego se descontroló en mayor medida. Posteriormente me han surgido problemas de salud (espalda, hígado, . . .) que me han llevado a jugar. La soledad y disponer de más tiempo me han influido también para refugiarme en el juego.

¿Qué buscas en el juego?

Compañía, diversión, olvidarme de sentirme una mierda. Mientras jugaba me olvidaba pero luego tenía más problemas y me sentía peor. Mi marido no conoce el alcance de mi problema de juego. Sólo le preocupaba con quién estaba y no si jugaba o no. Mientras no le falta lo que él quiere no hay problema. Mi marido tiene celos hasta de que vea la televisión.

¿Cuándo tomas conciencia de que eras víctima de malos tratos y cómo te das cuenta?

Desde el primer día que me casé me di cuenta que me casaba con una persona posesiva, dominante y celosa. Me doy cuenta por las escenas de celos que me montaba. Ya de novios vi que tenía mal carácter. Algunos comentarios que me decía: “¿Ya estás esperando a alguien?”. Si veía que tenía un moratón, me decía: “¿Ya has estado con otro?”.

¿Cómo afrontas esa situación? ¿A qué recursos acudes?

A los 6 años de matrimonio me separé porque no podía más. No he recibido palizas pero sí agresiones físicas. Recuerdo especialmente una cuando estaba embarazada del tercer hijo. Acudí a un abogado y pedí la separación. Recurrí a los servicios sociales, los cuales me dieron ayuda económica para subsistir, ya que tenía 4 hijos pequeños. Me busqué un trabajo. Mi marido no me daba ningún dinero para sus hijos. A los 3 meses de separarme, volví con mi marido. Vuelve mi marido como si no hubiese pasado nada. Siempre actúa igual: monta la bronca y luego como si no hubiese pasado nada. Estoy harta de perdonar, no entiendo por qué me trata así.

En tu opinión, ¿Hay alguna similitud entre ambas situaciones? ¿Cuál ha sido la que más coste emocional te ha supuesto?

La que mayor coste me ha supuesto han sido los malos tratos. El juego me ha servido para escapar de la violencia. Con el juego me agredo a mí misma. También me ha servido el juego para no separarme.

¿Qué has aprendido de tu experiencia como víctima de malos tratos?

He aprendido a que me respeten más.

¿Qué dirías a otras mujeres que puedan estar en tu situación, o sea, mujeres que son víctimas de violencia de género y buscan la salida en el juego?

Que no jueguen, que se apoyen más en sus hijos, amigos, familia. Hablar con los tuyos sobre lo que estás pasando. Yo recientemente he contado a mi madre mi problema de ludopatía, el cual conocía pero no el alcance del mismo.

¿Alguna persona te ha apoyado en los malos tratos? ¿Y en el juego?

Han conocido la situación una hermana, mi madre, pero no me he sentido apoyada en el aspecto emocional. Mi hermana me dijo que no aguante la situación y mi madre amenazó a mi marido diciéndole que si me pegaba tendría que pasar por su cadáver. Respecto al juego, no he buscado apoyo, me avergonzaba del tema y lo que quería era esconder el problema. Ahora mi familia sí lo conoce ya que se lo he explicado.

¿Actualmente sufres violencia de género?

Sí, sin ninguna duda. En la actualidad han desaparecido las agresiones físicas y los insultos no son como antes, pero sigo recibéndolos. Mi marido sigue teniendo mal carácter y sigue sin respetarme. He aprendido a que no me afecten tanto y a marcharme en vez de responderle.

María acude a ASAJER en junio de 2012 para buscar salida al problema de juego que presenta.



Miguel es un hombre de 59 años.

Está casado desde hace 37 años y tiene 2 hijos/as de 34 y 35 años.

¿Cuándo empezó a jugar y a qué tipo de juegos?

Empiezo a jugar hace 35 años. Tenía, aproximadamente, 24 años. Empecé con boletos, tipo tómbola. Todavía no había máquinas. Recuerdo que iba con mis compañeros/as a un bar donde vendían boletos. Nos costaba cada uno 5 pesetas y el premio máximo era de 10.000 pesetas.

¿Por qué empiezas a jugar?

Para ganar dinero y por la satisfacción que te produce conseguir un premio.

¿Cómo te sentiste en tus primeros contactos con el juego?

Bien. Coincide el empezar a jugar y ganar. Sientes euforia y satisfacción. Se asemeja a como te puedes sentir cuando consigues algo importante en tu vida. Cuando jugaba a los boletos en varias ocasiones me tocaron los premios máximos. Posteriormente me he enterado que nos lo daban a los buenos clientes. Luego llegaron las máquinas, los bingos,...

¿Desde cuándo tienes problemas de juego? ¿A qué juegos?

Desde el año 2008. A máquinas tragaperras y casinos. A las máquinas empecé cuando salieron, aproximadamente hace 32 años y a los casinos hace 25 años. Me han generado ambos juegos el mismo enganche pero el casino me apasionaba y en concreto, la ruleta. Recuerdo que en el año 1994 me tocaron 7 millones y medio de pesetas en la Once y no sentí nada especial. No me emocioné como me ocurría con las máquinas y el casino. Por el casino he sentido verdadera pasión. Por todo, el ambiente, como te trataban, el riesgo, ... Era más fácil acceder a las máquinas pero si podía acceder al casino, me olvidaba de las máquinas.

¿Cómo y cuándo tomas conciencia de que eres adicto al juego?

Tomo conciencia del problema hace unos 10 años. Me doy cuenta del gasto excesivo, de las mentiras que tengo que decir para ocultar el problema, llego a coger dinero a mis hijos, . . . Otra situación que facilita la concienciación del problema es que mis hijos descubren el despilfarro económico. En abril de este año acudí a Urgencias ya que llevaba unos meses sintiéndome triste, angustiado y con ideas de suicidio.

Me diagnosticaron Juego Patológico y un Trastorno Adaptativo Mixto con ansiedad y estado de ánimo depresivo. A partir de este suceso, me puse en tratamiento para resolver el problema de ludopatía aunque ya llevaba un tiempo no jugando.

En tu opinión, ¿la ansiedad que te diagnosticaron está relacionada con la ludopatía? En caso afirmativo, ¿para ti es causa o consecuencia de la misma?

Pienso que en parte sí. También hay otro tipo de problemas que influyen: hace un año me surge un problema de salud por el que tengo que coger la baja. Dichos problemas físicos no me permiten trabajar, situación que me afecta de forma importante al ser autónomo. A esto se une la existencia de problemas económicos agravados por el hecho de no poder trabajar. Respecto a si es causa o consecuencia de la ludopatía, no sabría precisar.

¿Qué síntomas presentaste que te llevaron a consultar dicha situación?

Gran depresión en mi interior y ganas de no vivir. Me sentía angustiado, triste, desesperado. Tenía problemas de concentración y de memoria. Me sentía culpable.

Cuando estás ansioso, ¿qué sientes exactamente?

Que quiero hacer cosas de inmediato y me pongo nervioso.

¿Tu estado de ánimo suele estar alterado cuando estás nervioso?

Sí.

Muchos/as jugadores/as mienten y ocultan su comportamiento con el juego a su entorno y esto deriva en problemas de ansiedad (tensión, nerviosismo, estrés, . . .) ¿qué opinas al respecto?

Estoy de acuerdo.

¿Tomas medicación para tu trastorno de ansiedad? Concreta qué.

Sí. Escitalopram 15 y Trankimazin 0,5 Retard.

En tu opinión, ¿la ingesta de medicación está sirviendo para mejorar su trastorno de ansiedad? ¿está siendo suficiente?

No lo sé con certeza. Noto estar más tranquilo y relajado.

Actualmente, ¿cuál es tu situación en relación a la ludopatía y al trastorno de ansiedad?

Estoy mejorando notablemente. Estoy muy satisfecho.

Isabel es una mujer de 37 años. Recién casada.

¿Cuándo empiezas a jugar y a qué tipo de juego?

Empiezo a jugar al Bingo, más o menos con 18 años. En aquel momento jugaba de forma esporádica, una o dos veces por año como mucho.

¿Por qué empiezas a jugar?

No lo sé muy bien. Sólo sé que en 2006 empecé a tener problemas de salud: dolores muy fuertes de tripa, diarrea acompañada de sudores fríos y mareos. Esto me lleva a que salir de casa sea una pesadilla. Siendo incapaz de aguantar un apretón y haciéndomelo encima esté donde esté, empiezo a dejar de quedar con la gente a la que quiero por miedo a salir de casa y que me vuelve a pasar. En mayo de 2009 me diagnostican gastritis aguda difusa, endometriosis recto-vaginal, hernia de hiato y *heliobacter piloris*. No saben decirme cuál de ellas me provoca las diarreas. Desde muy joven mi salud la verdad es que no ha sido muy buena que digamos. Pero en aquel momento no pienso nada en el juego. Ese mismo mes decido meterme a delegada sindical en el comité de empresa, algo que al encargado no parecía gustarle. Me tiraba indirectas y sin más. En setiembre de 2009 cojo horas para hacer unos cursos de formación y empieza la guerra. Faltas de respeto, amenazas, insultos, humillaciones, mentiras constantes a los compañeros para ponerlos en mi contra, es decir, un acoso en toda regla. Un día decidí ir al Bingo con un familiar como hacíamos una vez al año. No le di importancia. En diciembre, más o menos, no encontraba bien de ánimo y mi pareja trabajaba. No sé por qué decidí irme sola al bingo a pasar el rato y así cada vez que me sentía mal. Para cuando me quise dar cuenta, no podía dejar de jugar y mentía si hacía falta para conseguirlo.

¿Cómo te sentiste en tus primeros contactos con el juego?

Me sentía muy bien. Era como desconectar del mundo entero. Jugando no había problemas, no pensaba en ellos.

¿Desde cuándo tienes problemas con el juego? ¿A qué juegos?

Desde diciembre de 2009, hace 4 años, con 33 años. Con el Bingo. Cuando me di cuenta del problema acudí a la Asociación (ASAJER) y pedí ayuda. Me recomendaron rellenar una solicitud para no poder entrar al Bingo durante 2 años y así lo hice. No creí necesario, en ese momento, ir a terapia. Al poco tiempo empecé a jugar a las tragaperras y cuando me di cuenta que me estaba descontrolando de nuevo decidí pedir ayuda a la Asociación y a mi familia, como había hecho anteriormente.

¿Cuándo y cómo tomas conciencia de que eres adicta al juego?

Tomo conciencia hace 3 años al darme cuenta que no tenía dinero y no estaba con la gente. Cuando empiezas a gastarte el dinero casi en cuanto cobras y luego te dedicas a mentir para conseguirlo más y más. Siempre pensando que lo vas a recuperar jugando y eso nunca pasa. Pierdes el control de la situación y te acabas sintiendo como una mierda por ello. La verdad es que es muy difícil admitir lo que te está pasando.

En tu opinión, ¿piensas que las mujeres sufren con más frecuencia que los hombres la depresión? En caso afirmativo, ¿por qué?

Sí La mujer asume muchas responsabilidades a la vez, es más probable que sufra violencia sexual y doméstica y con frecuencia se encuentra en desventaja social y económica. Sin contar los cambios hormonales que nos hacen más propensas a cambios de humor. Por eso durante la edad reproductiva somos más vulnerables.

¿Alguna vez te han diagnosticado una depresión? En caso afirmativo, ¿Cuándo y cuál fue exactamente el diagnóstico?

Sí, en abril de 2011. El diagnóstico fue un cuadro de ansiedad-depresión en relación con graves problemas laborales. El tratamiento consistió en medicación de antidepresivos y ansiolíticos.

¿Crees que la depresión está relacionada con la ludopatía? En caso afirmativo, ¿para ti es causa o consecuencia de la misma?

Sí. Es causa de la misma.

¿Qué síntomas tenías que te llevaron a consultar el tema?

Presentaba ánimo bajo, tristeza, cansancio, lloros frecuentes, nerviosismo, irritabilidad, pérdida de estima, falta de interés y motivación, insomnio, ansiedad y pérdida de apetito.

Cuando estás deprimida, ¿qué sientes exactamente?

Sientes mucha tristeza. Estás hundida, no tienes ganas de hacer nada, sientes que no vales para nada, que no le importas a nadie. Esto te lleva a dejar de preocuparte por la gente, lo que hace que te sientas peor. Te cuesta tomar decisiones.

¿Alguna vez la depresión ha ido acompañada de síntomas de ansiedad?

Sí. Estás tan mal que no puedes dejar de darle vueltas a lo que te está pasando, llegando a estados de ansiedad importantes.

¿Tomas medicación por tu problema de depresión?

Ahora ya no tomo nada, estoy recuperada. Tomé medicación durante año y medio aproximadamente. Tomé Escitalopram 15 mg, Thymanax 25 mg y Diazepam 10 mg.

En tu opinión, ¿la medicación te ha servido para mejorar tu estado de ánimo? ¿ha sido suficiente?

No. Lo que en realidad me ayudó fue llegar a un acuerdo con la empresa y no volver al trabajo, después de estar 1 año de baja laboral. La situación estaba acabando conmigo en todos los sentidos. La terapia también me está ayudando mucho a superar todas las inseguridades y prejuicios a los que me ha llevado esta situación.

Actualmente, ¿cuál es tu situación en relación a la ludopatía y la depresión?

Por suerte no juego desde que fui a la Asociación por segunda vez por el problema con las tragaperras. Hace ya 2 años y pico. La depresión fue cesando una vez eliminado el problema y sabía que no iba a tener que aguantar más las provocaciones, desprecios del encargado en cuestión. Fue difícil pero no imposible. Ha sido fundamental para salir del problema el pedir ayuda y asistir a terapia.

CAMBIOS DE ESTADO DE ÁNIMO Y APUESTAS DEPORTIVAS

Mi nombre es José Mari y tengo 30 años. Os quiero contar mi vivencia con las apuestas deportivas.

La primera vez que tengo contacto con las apuestas es cuando tenía 18 años. Recuerdo que varios amigos me comentaron que se podía apostar por internet a diferentes deportes y empecé apostando a fútbol, baloncesto y tenis. En aquel momento era una novedad, allá por el año 2000-2001. Todavía no era habitual tener ordenador en casa y fue a un Kzguna.

Al principio las apuestas eran simples y de poco importe. Luego vas aprendiendo otras maneras de jugar (apuestas de sistema, combinadas, ...). En mi opinión, las apuestas son un sistema inventado en el cual "la banca siempre gana".

Cuando pienso en qué buscaba en las apuestas, creo que al principio era diversión y una manera de poder ganar un dinero extra cuando eres joven. Posteriormente, te vas adentrando en este mundo y buscar recuperar el dinero perdido. Para ello continuas apostando.

Antes de realizar la apuesta, mi estado era siempre de optimismo. Cuando ganaba y disponía de dinero en la cuenta, seguía jugando cada vez más fuerte. Muchas veces no me quitaba los problemas de deber dinero aún ganando esa cantidad. Engañar a la familia y realizar todo tipo de artimañas para conseguir dinero era una dinámica habitual, lo cual generaba una importante desconfianza por parte de la familia.

Me considero una persona impulsiva y creo que esta circunstancia me ha llevado a descontrolarme en las apuestas. Me defino como una persona optimista.

Pienso que apostando puedes tener otra vía de ingresos ya que los jugadores siempre pensamos en ganar. Yo soy muy competitivo. No he llegado a pensar en poder vivir del juego. Me cuesta entender que haya personas que se dedican a ello ya que yo, muchas veces, he jugado de forma muy intensa acabando con dolores de cabeza impresionantes. En mi opinión, es una esclavitud: haz la apuesta, sigue el evento, así horas y horas, ...

¿Mis estados de ánimo? Cuando ganaba notaba un subidón interior, me sentía que era bueno en lo que hacía. Pero era falso. Para cuando ganas una vez, has perdido ocho. Cuando me iban mal las cosas y perdía, mi sensación era de indiferencia y pensaba: "Ya vendrán días mejores". No me daba cuenta de la gravedad de que estaba jugando cada vez más y más. ... Aprendí a camuflar los bajones con la mentira.

Las apuestas me activaban. Llega un momento que las apuestas las tienes en tu cabeza las 24 horas del día. Cada día te preparabas para la apuesta.

Mi vida con las apuestas era la siguiente. Al sonar el despertador, me despertaba y mis primeros pensamientos eran: ¿Qué pasó ayer? ¿Saqué dinero? ¿Qué eventos hay para apostar? ¿A quién debo dinero? Esta activación se mantenía todo el día. Me metía en la cama con la preocupación de las apuestas y me despertaba con el mismo pensamiento. Era agotador. Me sentía excitado. En el mismo día podía experimentar emociones diversas: me sentía feliz cuando ganaba y tenía bajones cuando perdía. Lo primero lo magnificaba y lo segundo lo camuflaba.

En su día dejé de apostar y todo eran buenas noticias. No tenía esa preocupación. Noté que descansaba mucho mejor ya que no tienes esa preocupación y tu mente y tu cuerpo están relajados. Es el cambio más importante que he notado. Me concentraba mejor en el trabajo y en las actividades que realizaba. Te quitas un peso de encima que estás llevando día tras día.