



LE BUONE REGOLE

Prima di metterti a giocare

- **Accantona una somma di denaro da spendere in divertimenti** - Gioca solo la somma destinata al divertimento, smetti di giocare quando hai speso quel denaro.
- **Poniti dei limiti di tempo e di denaro.**
- **Non giocare quando hai debiti urgenti e non prendere in prestito denaro per giocare** - e pressioni finanziarie possono condurti a un irrazionale e disperato desiderio di spendere di più nella speranza di alleviare il debito.
- **Non giocare quando stai vivendo una situazione di stress emotivo** - Lo stress, e il desiderio di liberarsi da questa sensazione negativa, può indurti a spendere somme più alte di quanto hai programmato. Sii consapevole di quali sensazioni o situazioni ti mettono a rischio di gioco eccessivo.
- **Fai in modo che il gioco sia solo una parte delle tue attività ricreative e dei tuoi interessi.**

Quando sei nei luoghi di gioco

- **Non rincorrere le perdite** - Accetta che il denaro speso è ormai perso.
- **Poniti dei limiti e stabilisci un budget** - Decidi quanti soldi vuoi spendere nel gioco ogni settimana. Pensa a questi soldi come a una spesa per divertirti, e non a un investimento per vincere.
- **Stabilisci dei limiti di tempo al tuo giocare e prenditi del tempo per delle pause** - Dai un occhio all'orologio, prenditi una pausa di tanto in tanto e non giocare oltre il tempo che hai deciso di dedicare al gioco.
- **Non giocare da solo** - Cerca di giocare solo in compagnia, valorizza l'importanza di socializzare con gli amici e non il gioco in se stesso.
- **Non giocare con amici che scommettono pesantemente**
- **Non mescolare alcol e droga con il gioco** - Bere pregiudica la tua capacità di giudizio e può condurti a un gioco eccessivo.

Quando giochi

- **Ricordati** che conoscere le reali probabilità di vincita, può aiutarti ad avere la giusta prospettiva rispetto alle tue chance di successo al gioco.
- **Non devi giocare pensando di vincere** e stai sempre attento a non affidarti a "pensieri magici" del tipo: "L'oroscopo dice che oggi è il mio giorno fortunato".
- **Non esiste "una macchina fortunata"** - Le macchinette non sanno se stai indossando la tua maglietta portafortuna, né di essere la tua macchina fortunata
- **"Le macchinette non ricordano"** - Le macchine non hanno ricordi. Molto spesso la gente vuole continuare a giocare, anche quando è costantemente in perdita, perché ritiene che una vincita, o un giro buono, deve prima o poi venire.