

GIOCO D'AZZARDO

GUIDA PRATICA DI INTERVENTO

Manuale per l'operatore

A cura di:

Amelia Fiorin – psicologa

Rosalma Gaddi – psicologa

Ambulatorio per il gioco d'azzardo problematico

Dipartimento per le Dipendenze di Castelfranco Veneto (TV) – Azienda Ulss n.8

Dipartimento per le Dipendenze Ulss 8

TECHNICAL PAPER n. 2

GUIDA PRATICA DI INTERVENTO: Manuale per l'operatore

Opuscolo sviluppato nell'ambito del *Progetto GAP-NET-2w* da:

Amelia Fiorin – psicologa, Dipartimento per le Dipendenze di Castelfranco Veneto (TV)

Rosalma Gaddi – psicologa consulente, Dipartimento per le Dipendenze di Castelfranco Veneto (TV)



Azienda ULSS n. 8 – ASOLO (TV)
Dipartimento per le Dipendenze
Ambulatorio Gioco d'Azzardo Problematico
Via dei Carpani, 16/z
31033 CASTELFRANCO VENETO (TV)
sertcf@ulssasolo.ven.it



SONDA società Cooperativa sociale Onlus
Sede Legale e amministrativa: Via Brioni,
61 31030 ALTIVOLE (TV)
info@sondacoop.it

REGIONE del VENETO



Assessorato alle
Politiche Sociali

Progetto GAP-NET-2W (2013)

Responsabile: Amelia Fiorin

Ente finanziatore: Regione del Veneto – Assessorato alle Politiche Sociali

Dipartimento Servizi Sociosanitari e Sociali

Rio Nuovo - Dorsoduro 3493

30123 Venezia

dir.servizisociali@regione.veneto.it

Opuscolo gratuito. Vietata la vendita.



Licenza Creative Commons: Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate - 4.0 Internazionale (CC BY-NC-ND)

© Questo manuale è stato stampato a cura dell'azienda ulss n. 8 , Castelfranco Veneto – agosto 2015

Ringraziamenti

Innanzitutto, un ringraziamento particolare a Graziano Bellio, che con impegno e dedizione, ha iniziato a credere in questo lavoro permettendo di coltivare idee e progetti per nulla scontati. La gratitudine è rivolta soprattutto verso quell'atteggiamento rispettoso, aperto e motivante che ha da sempre caratterizzato un modo di lavorare con noi.

Si vorrebbe ringraziare anche i colleghi dell'Ambulatorio del Gioco d'Azzardo Patologico che ci hanno fornito il materiale clinico e ci hanno incoraggiato nel progetto.

Un sentito grazie a Paola e Antonella per la collaborazione e l'aiuto offerto in questo anno di progetto.

INTRODUZIONE

Sono trascorsi alcuni anni da quando con il progetto Jackpot è stato possibile pubblicare un primo Manuale di autoaiuto per il giocatore eccessivo. L'idea, rimasta nel cassetto, era quella di proseguire l'esperienza pubblicando una breve guida anche per l'operatore, ed oggi, con un progetto molto più articolato ed esteso come il Gap-Net 2w, è stato possibile realizzarla.

Questa Guida Pratica raccoglie in sé due importanti eredità, la prima è che essa si mette al passo con i tempi, nel senso che con il passare degli anni e l'accumularsi dell'esperienza clinica si sono approfonditi alcuni aspetti, perfezionato degli interventi, selezionate specifiche aree di lavoro rispetto ad altre. Seppur l'idea sia nata in contemporanea con il Manuale di autoaiuto per il giocatore, il trascorrere del tempo ha "giocato" un ruolo esperienziale importante, tanto che quanto si presenta non si pone in perfetta continuità con il precedente lavoro. La seconda è relativa ai contenuti che rappresentano un tributo a tanta letteratura di matrice cognitivo-comportamentale che ha contribuito, talvolta in modo decisivo, a evidenziare il ruolo giocato dai meccanismi di condizionamento per sviluppare e mantenere la dipendenza del gioco patologico.

La Guida Pratica ha il preciso intento di fornire all'operatore una linea di intervento psicoeducativo e non solo, facilitata anche da una discreta quantità di esemplificazioni cliniche, esercizi, tecniche e strategie per poter, passo dopo passo, condurre a interventi focali. La scelta di questo format è nata dal confronto con la letteratura dove si trovano molti esempi di materiali simili che sono ottime "practical guide" per avviare e orientare i trattamenti brevi per questa tipologia di disturbo. Le guide pratiche hanno il vantaggio di essere sistematiche, di fornire una base concreta sulla quale condividere con il giocatore il progresso o meno della terapia, possono essere applicate in modo rigoroso oppure puntiforme a seconda della dimestichezza dell'operatore o delle esigenze del giocatore. E' inoltre importante sottolineare che il presente protocollo è stato pensato per essere usufruito da molteplici figure professionali presenti nei servizi delle dipendenze e, seppur qualche termine o tecnica possa rinviare a specifiche competenze psicoterapeutiche, si suggerisce, per coloro che potrebbero trovarsi in difficoltà, di affiancare professionalità specialistiche, ma non abbandonare o delegare l'applicazione del protocollo perché sono preziosi tutti i punti di vista.

La guida è stata costruita seguendo le fasi consolidate degli interventi rivolti alle popolazioni cliniche che sviluppano varie forme di addiction. Per certi aspetti quindi il lavoro non porta con sé svolte epocali, bensì una consolidata prassi di intervento applicabile anche da operatori non

necessariamente psicoterapeuti, con l'ausilio di schede e materiale didattico che viene di volta in volta spiegato sia nei contenuti che nella tecnica di applicazione. In appendice sono state raccolte tutte le schede e gli esercizi che sono quindi replicabili e da utilizzare nel singolo caso o all'occorrenza.

Il protocollo di intervento si compone di tre grandi aree di lavoro rivolte:

1. alla motivazione e all'assessment;
2. ai contenuti comportamentali;
3. ai contenuti cognitivi.

La parte relativa alla motivazione al cambiamento trae molteplici suggerimenti e contenuti sia dall'approccio teorico di Prochaska e Di Clemente (1982), sia da una serie di contributi più specifici derivati dai lavori di Ladouceur e Lachance (2007). Questa area è particolarmente preziosa da applicare qualora persistano delle incertezze da parte del giocatore sul da farsi. Nello specifico sono tutte quelle situazioni in cui si ha la sensazione che i colloqui girino a vuoto. Il giocatore viene, racconta dell'ennesima ricaduta, sottolinea anche che gli sembra di aver ridotto la frequenza al gioco, ma in fondo in fondo non si è in presenza di un processo di consapevolezza, piuttosto si tenta di mantenere un'ambivalenza sugli obiettivi. Se volessimo osservare questa identica situazione dalla parte dell'operatore, si potrebbe descrivere una sensazione di stallo, di inconcludenza, di sospensione. L'operatore può avere la sensazione di sentirsi disorientato rispetto alla fase di cambiamento in cui il giocatore si trova; si osserva il giocatore partecipare ai colloqui e proporre una qualche analisi del problema "gioco eccessivo" ma non si osserva il concretizzarsi di alcune azioni. Il procrastinarsi di questa situazione ha come unico effetto quello di aumentare i sentimenti di inefficacia dell'intervento e facilitare il drop-out.

Sono questi i possibili casi su cui applicare questo primo intervento. Lavorare con lo strumento della bilancia decisionale può sgombrare il campo da tutta una serie di incertezze e approssimazioni. Lavorare sulla motivazione significa anche facilitare quel passaggio dalla precontemplazione alla contemplazione e successivamente all'azione, proponendo alcune scelte comportamentali come il controllo economico, le risposte di evitamento etc.

Il secondo obiettivo in questa prima area di lavoro è quello di avviare una valutazione il più possibile esaustiva della multifattorialità legata al gioco d'azzardo patologico. Chi scrive propone il modello di assessment consolidato dell'Ambulatorio del Gioco d'Azzardo Problematico di Castel Franco Veneto, ma non deve rappresentare una scelta obbligata. Il fine ultimo di una valutazione clinica verso il disturbo da gioco d'azzardo patologico è quello di formulare un piano di trattamento.

La seconda grande area di lavoro presente in questa guida pratica è rivolta all'intervento comportamentale. Si è organizzato l'intervento come una serie di indicazioni psicoeducative e strategie di self management che mirano ad ottenere e prolungare l'astensione dal gioco d'azzardo. Per questo l'intervento comportamentale si declina effettuando in principio un lavoro di maggiore consapevolezza sui fattori coinvolti nelle ricadute al gioco in modo tale che il giocatore possa rendersi conto di quali e quanti sono i meccanismi condizionati implicati nella ricaduta e quanto un comportamento come il gioco d'azzardo possa essere associato a molteplici fattori stressogeni ed emotivi. Il diario dell'automonitoraggio suggerisce al giocatore una mappa del suo comportamento, traccia una sequenza di azioni o eventi che conducono alla ricaduta e indica all'operatore qual è il target dell'intervento. Sono da annoverarsi tra gli interventi comportamentali altre due aspetti, nello specifico, la gestione del denaro e l'organizzazione del tempo. Queste due aree sono solo accennate nella presente guida poiché hanno ricevuto una esaustiva trattazione nelle guide pratiche sul counselling finanziario e sulle abilità sociali a cui rinviamo l'operatore.

L'ultima area, relativa all'indagine cognitiva dei pensieri erronei relativi al gioco, si compone di una sessione dedicata al craving. Successivamente, attraverso una serie di informazioni sui vari tipi di distorsioni presenti nei giocatori, si accompagna il paziente stesso all'interno del pensiero "magico e disfunzionale". Molte di queste cognizioni ed errori derivano da una scarsa conoscenza sul funzionamento dei giochi, sul concetto di fortuna/sorte e sulla casualità degli eventi. Come si vedrà, l'analisi cognitiva viene descritta dettagliatamente e si avvale ancora una volta di alcune informazioni psicoeducative su come agiscono e si creano tutta una serie di false credenze partendo proprio dall'osservazione distorta di alcuni fenomeni della realtà dei giochi. Si è collocato questa parte dell'intervento alla fine, ma tutte queste sessioni possono avere una loro autonomia ed essere proposte al giocatore al momento opportuno, cioè quando lo stesso giocatore porta in seduta il tema delle idee distorte o delle false credenze. Quello è il momento più opportuno per avviare questa sessione. Molti altri manuali suggeriscono di affrontare questo aspetto il prima possibile, sottolineando così l'importanza cruciale che hanno i pensieri nel condizionare il comportamento. Senza discostarsi da questa evidenza, in questa guida pratica si è scelto di essere condotti dal *principio motivazionale* del giocatore. Qual è la preoccupazione o l'esigenza che il giocatore porta in seduta? Si parte dall'hic et nunc del paziente. Ed è proprio sulla base di questo principio che spesso ci si accorge di quanto per il giocatore sia difficile enucleare e svelare i pensieri sottostanti il comportamento patologico. La fatica è più sopportabile quando il

giocatore ha già apprezzato i benefici del parziale trattamento e quindi la fiducia nella cura può rinforzarlo e motivarlo ad affrontare la sessione cognitiva.

E per finire, come tutti i manuali che si rispettano, nell'ambito delle dipendenze, l'ultima sessione è dedicata alla prevenzione delle ricadute.

In alcune sessioni, nell'intento di rendere il lavoro più pragmatico possibile, verranno inclusi nei box, dei contributi clinici e brevi scenette operative.

UTILIZZO DELLA GUIDA PRATICA

Se si è completamente digiuni da qualsiasi informazione sul gioco d'azzardo e sui principali interventi è raccomandabile leggere l'intera guida, per avere una buona visione del modello di intervento.

Per coloro che si trovano in una posizione più avanzata e quindi conoscono gli argomenti trattati, ma non hanno ancora maturato una discreta dimestichezza con la situazione clinica, si propone di seguire la guida nell'ordine progressivo delle sessioni. Sacrificando un po' la creatività clinica ed enfatizzando un approccio più metodico si potrà maturare una solida pratica che poi permetterà all'operatore di applicare il manuale con più scioltezza.

Tutti coloro che invece hanno profonda conoscenza del fenomeno del gioco e delle varie tecniche di intervento possono utilizzare la guida come semplice supporto al lavoro clinico e trarre da essa solo gli strumenti o i contenuti che di volta in volta sono ritenuti opportuni. Sempre mantenendosi all'interno di una completa e ricca conoscenza del gioco d'azzardo, è possibile pensare di utilizzare questa guida pratica anche accostando più sessioni di intervento in contemporaneità a seconda dei bisogni presentati dal giocatore. Per esempio, se si lavora sulle distorsioni cognitive potrebbe essere altrettanto necessario proporre delle skills di prevenzione della ricaduta e lavorare in parallelo.

Se lo scenario degli operatori può presentare sfumature di conoscenza e padronanza diverse, anche i punti di partenza degli interventi con i giocatori possono variare. E' utile iniziare con il controllo comportamentale e affiancare qualche intervento di monitoraggio economico, oppure con un piano di intervento sulla prevenzione delle ricadute.

Come decidere ciò?

Si può certo sfruttare il principio legato alle priorità o bisogni del giocatore, ma questo non sempre può rappresentare un orientamento idoneo per il trattamento stesso. L'avvio e la scelta di un piano di intervento dovrebbe tener conto di alcuni elementi raccolti durante il colloquio, dell'assessment iniziale e di una prima, seppur parziale, analisi del peso dei dati acquisiti.

I CASO CLINICO

Uomo di 55 anni, gioca da lunghissimo tempo al bingo. Riferisce di amare l'ambiente del bingo, che trova rilassante, ricco di relazioni amicali e anche veicolo per la costruzione di relazioni affettive. Recentemente, trascorre del tempo anche alle slot e ha notato una certa differenza tra i due giochi. Il primo è più lento, meno concitato, "con trenta euro trascorri anche un pomeriggio".

Le slot sono veloci, frenetiche e richiedono più denaro, ma sono ricche di ebbrezza.

Il giocatore desidera essere aiutato a tornare ad un gioco controllato con le slot come lo era con il bingo.

Dai primi colloqui e a conclusione dell'assessment si rilevano altri dati degni di nota: il gioco è ricercato sia per gli aspetti di aggregazione sociale sia per evitamento. I figli sono a conoscenza dell'abitudine del gioco del padre, ma condividono di fatto l'idea che si tratta di un problema di controllo da raggiungere.

Quale bisogno porta il giocatore rispetto ad un eventuale intervento?

Questi sono i casi per certi versi più difficili perché non richiedono un trattamento vero e proprio, bensì il perfezionamento di abilità di controllo verso un gioco che non può essere controllato. Questa breve descrizione apre tutta una serie di quesiti. Per esempio, è più opportuno lavorare sulle convinzioni erranee di questo giocatore al fine di capire quanto resistenti sono al cambiamento, oppure è più opportuno un atteggiamento inizialmente più prudente, meno investigativo?

Potrebbe essere importante avviare la relazione terapeutica motivando il giocatore ad esplorare tutti gli aspetti conoscitivi e di funzionamento dei giochi, attivare cioè gli interventi psicoeducazionali, che da una parte aumentano la consapevolezza della finalità ultima dei giochi d'azzardo: ovvero di trattenere il giocatore e di fidelizzarlo al comportamento di gioco. Nello stesso tempo così facendo si possono enucleare anche tutti i fattori che hanno svolto un ruolo di mantenimento nella storia di questo giocatore: come la solitudine, l'organizzazione del tempo libero e la ricerca dell'ebbrezza che però porta con sé il discontrollo. Di fronte a questa constatazione si può proporre la bilancia decisionale. Il lavoro, tuttavia, potrà proseguire con un intervento comportamentale per raggiungere almeno una stabilizzazione del gioco, sempre se gli obiettivi e i bisogni del giocatore non progrediscono verso un'astensione.

Si può immaginare una possibile progressione della presa in carico:

PERCORSO TERAPEUTICO I CASO CLINICO

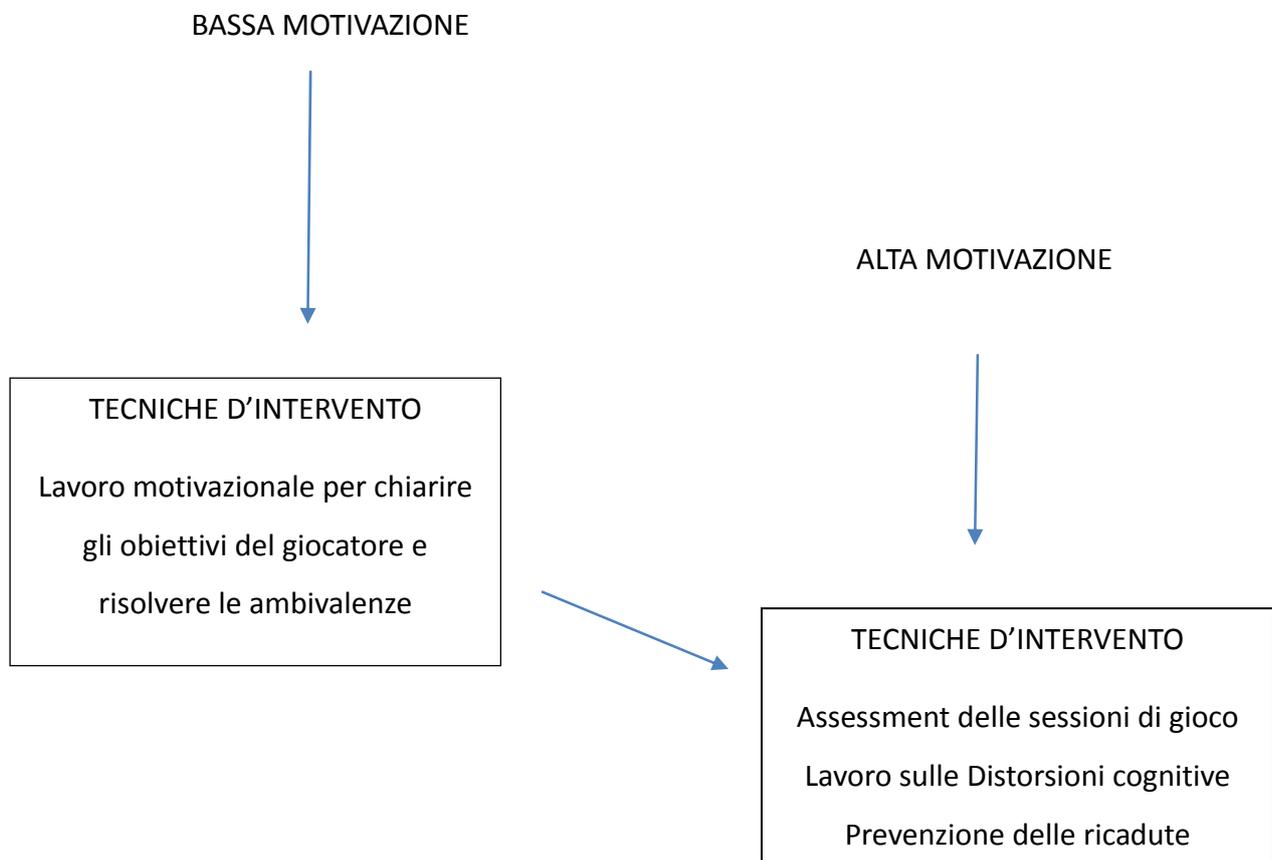
1° colloquio

Elementi rilevanti del colloquio:

- a. gioco Slot (percepito problematico)
- b. lunga storia di gioco
- c. autonomia nella gestione del denaro

- d. risorse familiari alleate con il giocatore
- e. motivazione al gioco: evitamento e socializzazione

QUALE PRIORITÀ PORTA IL GIOCATORE RISPETTO AL TRATTAMENTO?
Necessità di ridurre le perdite economiche e di programmare la gestione economica per il futuro.
“Su una scala da 0 a 10 come valuta il bisogno di diminuire o rendere controllata la perdita di denaro al gioco?”
“Come pensa sia possibile per Lei controllare la dipendenza dalle slot?”



II CASO CLINICO

Ultimogenito di una famiglia numerosa, dove ci sono state altre problematiche legate a comportamenti di dipendenza. In giovane età ha sofferto di una malattia che richiedeva particolare accudimento e sostegno. Infatti, è sempre stato assistito prima dalla madre e poi da un fratello. In passato coltivava varie attività sportive che ha progressivamente abbandonato.

Svolge un lavoro a turni e ciò gli permette di avere del tempo libero poco strutturato. I dati emersi durante i primi colloqui dimostrano che il giocatore, insieme alla famiglia, ha già impostato un controllo economico adeguato, ma la scarsa organizzazione delle giornate spinge il paziente a ricadere spesso anche con poco denaro.

Questa seconda storia clinica mette in evidenza da una parte l'efficacia del controllo esterno e, dall'altra, la difficoltà di un autocontrollo. Per focalizzarsi su questo aspetto, potrebbe essere opportuno avviare con il giocatore il lavoro sulla prevenzione delle ricadute in modo tale da sviscerare tutti gli elementi-grilletto che avviano il processo di ricaduta stesso. E' probabile che questo iniziale lavoro rinvii alla ristrutturazione del tempo libero, cioè che avvenga quella evoluzione terapeutica naturale che è insita nel processo di maggiore consapevolezza.

Questa breve storia sottolinea due aspetti importanti dei trattamenti per le dipendenze che vale la pena di riprendere e cioè: quanto sia utile possedere una adeguata risorsa familiare collaborativa, perché essa possa, funzionare da volano per l'intervento individuale; in secondo luogo, quanto sia opportuno tener conto della porta d'accesso offerta dal giocatore per concordare assieme a lui gli obiettivi del trattamento e favorire così un cambiamento.

QUALE PRIORITA' PORTA IL GIOCATORE RISPETTO AL TRATTAMENTO?

Il bisogno di avere delle figure che si occupano di lui e che lo aiutino ad attivarsi.

PERCORSI TERAPEUTICI II CASO CLINICO

Giocatore motivato + Presenza risorse familiari



Tutoraggio economico
Frequenza gruppo auto aiuto
Diversa gestione del tempo libero

Giocatore non motivato + Presenza risorse familiari



Lavoro motivazionale per chiarire gli obiettivi del giocatore e risolvere le ambivalenze

+

Tutoraggio economico
Frequenza gruppo auto aiuto
Diversa gestione del tempo libero

Giocatore non motivato + Assenza risorse familiari



consulenza per passaggio informazioni primarie al giocatore e ai familiari

III CASO CLINICO

Uomo di età media, con una precoce, lunga e continuativa storia di gioco d'azzardo. Approdato alle slot solo di recente, ma con danni già visibili nell'azienda che gestisce insieme alla moglie. Il suo arrivo in servizio è dettato più dalla preoccupazione e desiderio della moglie, che da una reale motivazione personale. Dall'esito dei primi colloqui, molti degli interventi comportamentali e le limitazioni economiche messe in atto falliscono a favore di un comportamento sempre più

sconsiderato verso il gioco alle slot, con perdite sempre più ingenti.

In questo caso la difficoltà di poter intervenire, anche solamente riducendo i danni, dovrebbe aiutare l'operatore a indirizzare l'intervento verso una formale e giuridica restrizione dell'accesso al patrimonio così come verso un ferreo regime di controllo delle finanze da parte di un familiare, o da parte di una sorta di "tutore" esterno.

In questo caso la Guida Pratica non può essere di molto aiuto. Potrebbe essere più opportuno un programma di sostegno familiare e il suggerimento dell'attivazione dell'Istituto dell'Amministratore di Sostegno.

Si potrebbero presentare innumerevoli storie cliniche e chiaramente anche chi leggerà potrà aggiungere le proprie, similmente a quello che abbiamo già raccontato, proponendo di volta in volta un accesso a progetti terapeutici diversi a seconda dei bisogni del paziente, partendo dal materiale proposto in questa guida.

Alla fine l'augurio è che questa Guida Pratica possa essere un approccio flessibile e articolato, possa offrire un'indicazione metodologica di intervento, ma nello stesso tempo lasci ampia iniziativa a chi vorrà utilizzarla. Si auspica quindi, che il materiale di seguito presentato sia da stimolo, induca curiosità e sia motivo di approfondimenti ulteriori.

STUDI E TEORIE SUL GIOCO D'AZZARDO

Lavorare nell'ambito delle dipendenze significa innanzitutto avere dei modelli interpretativi dei fenomeni che vengono trattati. Nel Manuale sul Gioco d'Azzardo di Bellio e Croce (2014) vi sono alcuni capitoli illuminanti che hanno il pregio di introdurre sul complesso, ma inesorabile cambiamento avvenuto nell'ambito dell'azzardo e di tutto quello che ne consegue.

Il primo cambiamento è illustrato nel capitolo di Fiasco che ben connota tutti i passaggi economici e di marketing messi in atto dai produttori e gestori dei giochi in collaborazione con l'ente statale, l'AAMS- Amministrazione Autonoma Monopoli di Stato, adesso incorporata nell'Agenzia Dogana e Monopoli. L'autore sottolinea come lo scenario dei giochi d'azzardo si sia trasformato da ambiente esclusivo e molto riservato a comportamento "di massa", dai concessionari che organizzavano dei meeting super selezionati e per pochi eletti, in una dimensione spazio-temporale lontana dalla quotidianità, a un gioco d'azzardo normalizzato e costantemente presente in ogni dove. Si è giunti alla constatazione che l'azzardo struttura una nuova "socialità", talvolta patogena come si osserva nei servizi, ma comunque fortemente radicata nelle opportunità sociali. Socialità giocata ora nei grandi centri commerciali, ora nelle sale Bingo, ora nelle tabaccherie diventati dispensatrici non più di sigarette ma della "matrigna fortuna" (cit. di Zerbetto). Si pensi solo alla diffusione capillare e incessante a cui si è assistito negli ultimi 10 anni di sale gioco e video-slot, oppure alla tecnica di sviluppare nuovi consumi affiancando a ogni azione di acquisto di un bene la possibilità di vincere la fortuna proponendo un gratta e vinci come resto.

La naturale continuità di questo processo viene descritta da altri due Autori del citato manuale che scrivono: "La spinta all'acquisto appare sempre meno frutto di una necessità o di un desiderio. Per molti tradisce una spinta interiore a ottenere un supporto narcisistico alla propria identità personale e sociale" (Bellio; Croce; 2014). Il secondo cambiamento che gli operatori sono chiamati a contemplare è legato al cambiamento della patologia. Non solo patologie legate all'uso di sostanze (la tossicodipendenza), ma anche comportamenti eccessivi o vere e proprie dipendenze comportamentali. Tale cambiamento ha comportato un cambio di identità anche per i Ser.T. che, sono mutati in Ser.D. (Servizi per le Dipendenze), allargando così il piano osservativo e di intervento. Di conseguenza sono entrati nuovi pazienti nei servizi che hanno suggerito nuovi significati e paradigmi di lettura della patologia è il caso dei giocatori d'azzardo o più recentemente gli utilizzatori inadeguati di tecnologie digitali.

A questo punto ci si può chiedere come conciliare vecchie e nuove conoscenze e come pianificare e programmare vecchi e nuovi interventi.

Scrive Cenedese (2005) in un suo articolo: “La teoria comportamentale offre una chiave di lettura irrinunciabile per comprendere i meccanismi automatici presenti nel comportamento di gioco”. E non si può che essere d'accordo, anche se si parte da presupposti teorici diversi, lontani e talvolta contrapposti. Certo non è la sola chiave di lettura, ma propone un contributo estremamente arricchente per l'operatività.

Gli autori di matrice cognitivo-comportamentale definiscono il gioco d'azzardo come un comportamento maladattivo appreso mediante i meccanismi di condizionamento classico e operante. Nello specifico la ricerca cognitivo-comportamentale parte dall'assunto che il comportamento dell'uomo sia in gran parte *appreso* mediante l'interazione dell'individuo e del suo sistema neurofisiologico con gli stimoli dell'ambiente circostante (Jurich, 2000).

“Gli stimoli”, scrive Pessotti (1970), “sono eventi di tipo fisico e neurofisiologico (cibo, acqua, sesso, eventi dolorosi) in grado di attivare i processi *attentivi e di apprendimento*, mentre i rinforzi positivi, anch'essi classificati come stimoli, funzionano da rinforzi per l'effetto che producono sul comportamento, cioè ne determinano la comparsa, la frequenza e l'assiduità”.

Se questa è la parte nucleare della teoria comportamentale, Delfabbro (2014), più recentemente, applica questi concetti al gambling e scrive: “il focus predominante degli approcci comportamentali è rivolto ai fattori *situazionali e ambientali* e, quindi, l'azione del gioco d'azzardo è un'attività che coinvolge la complessa interazione di stimoli e risposte”. Il gioco è un'attività piena di interessanti e variegati stimoli e ricompense comportamentali, tutte molto appetibili e attraenti per l'individuo, quali: soldi, giochi esteticamente accattivanti, luci, suoni e gratificazioni sociali. Questa complessa rete di stimoli e gratificazioni inizialmente serve per spingere le persone ad avvicinarsi alla situazione, ma nel tempo servono poi a controllare e mantenere tale abitudine.

Quali sono quindi, questi fattori situazionali e quali i meccanismi coinvolti nel gambling?

Per brevità si riprendono qui alcuni dei concetti chiave implicati nella patologia del disturbo da gioco d'azzardo messi in evidenza dalla teoria cognitivo-comportamentale.

Il condizionamento operante: si parte da questo primo concetto perché tale condizionamento ha un valore iniziatico nella storia dei giocatori ed è quello maggiormente presente nei racconti e nelle storie dei pazienti. Il condizionamento è insito nell'azione del gioco ed è dovuto al fatto che si stabilisce un nesso associativo tra il comportamento di “puntare” (stimolo neutro) e la “vincita”

(rinforzo positivo), costituendo così uno schema comportamentale. Se tale apprendimento ha un valore iniziatico, nello stesso tempo si dovrebbe tener presente che vi sono altri e innumerevoli stimoli ambientali e situazionali, come scrive Delfabbro (2014), che mantengono il condizionamento e che funzionano come premi e rinforzi. Si pensi solo ai rinforzi sociali che si possono ottenere frequentando sempre la solita sala giochi, oppure alla sensazione di benessere provata da alcune persone, prevalentemente giocatrici donne, che giocando ricevono un rinforzo emotivo potente di sollievo verso preoccupazioni e stati emotivi negativi.

Il rinforzo intermittente: dalla fase iniziatica si passa quindi al consolidamento del comportamento acquisito mediante questo meccanismo. Nel gioco d'azzardo il rinforzo intermittente è onnipresente ed è stato adottato in quanto risulta essere il più efficace nel determinare e consolidare nuovi apprendimenti. Allo stesso modo, sembra essere il meccanismo più difficile da estinguere. Il nucleo centrale di tale concetto definisce che il rinforzo viene ottenuto mediante una ricompensa, nel momento in cui compare uno specifico comportamento. Ma ciò non significa che la ricompensa venga emessa ogni qual volta il comportamento viene ripetuto anzi, in questo specifico caso, la distribuzione della ricompensa è variabile, discontinua, casuale (rinforzo variabile).

Il programma di rinforzo variabile (R-V) è responsabile di diversi aspetti patologici che si osservano dai racconti dei giocatori:

- l'apprendimento è più rapido e il processo di generalizzazione è frequente per cui possiamo avere dei giocatori che non riescono a distinguere quale gioco è prevalente tra le slot, il lotto o il gratta e vinci (da ora G&V). In queste situazioni il processo di estinzione è molto più difficile e spinoso;
- il giocatore, se rinforzato casualmente, tende a sviluppare un'interazione con il modello stesso sulla base dell'assunto che la prossima risposta potrebbe essere ricompensata. Questa interazione con il modello di R-V è responsabile anche dell'aspettativa di vincere a ogni giocata e, *dulcis in fundo*, le moderne slot donano la falsa impressione che il rinforzo sia disponibile, fornendo una continua sequenza di piccole vincite. C'è infine da sottolineare che le piccole vincite rappresentano uno stratagemma messo in atto dai produttori dei giochi per mantenere alto l'interesse e quindi fissare l'apprendimento;
- gli uomini, come gli animali, sono inoltre vulnerabili all'effetto *priming*, cioè adescamento, che i clinici rinvergono nei racconti dei giocatori quando, con vivo entusiasmo e coinvolgimento emotivo, raccontano delle loro iniziali cospicue vincite,

quasi da suscitare un po' di invidia. Molti di loro continuano a giocare nel tentativo di rivivere l'esperienza impressa nella memoria (Delfabbro, 2014.);

- fin dai primi studi e lavori, Skinner (1948) ha sottolineato come gli uomini possono, di fronte a questo modello di rinforzo intermittente, interagire sviluppando comportamenti superstiziosi, idee irrazionali che acquistano un valore rinforzante e che, a lungo andare, mantengono il comportamento anche in assenza di rinforzi diretti. Le credenze e le aspettative di vincita, che si creano partendo dall'osservazione condotta dai giocatori sugli intervalli di tempo tra una vincita e l'altra, oppure dalla presunzione che esistono momenti "caldi" o "freddi" della slot o, ancora, che esistano dei cicli per cui è importante conoscere a fondo la propria macchinetta, sono funzionali a creare false attese, ma soprattutto sono funzionali per persistere nel comportamento di gioco in assenza di ricompense. Delfabbro spiega, inoltre, come sia possibile osservare periodi lunghi di gioco in assenza completa di rinforzo. Egli riprende un concetto a sua volta descritto da Capaldi (1966) di *estinzione parziale del rinforzo o effetto PREE*. Tale concetto, sviluppato in laboratorio, ha dimostrato come possa essere emesso un comportamento, anche per lunghi periodi, in presenza di "scarsi o infrequenti" rinforzi, abituando così l'individuo a procrastinare l'azione senza premi. Quindi quando i giocatori vanno incontro a continue perdite e il tempo di gioco si allunga, viene rinforzata in loro l'idea che la perseveranza potrà essere premiata e si allontana sempre più l'idea che il gioco sia svantaggioso e che infrequenti forte vincite sono dettate più dal caso che dalla loro dedizione.

Il costo della risposta: viene adottata come regola dai gestori e produttori dei giochi d'azzardo per fissare il nuovo comportamento. Nello specifico, si riferisce a quanto sforzo e impegno un individuo è costretto a investire prima di essere appagato. Quindi, se il costo o l'impegno è basso, c'è più probabilità di emettere il comportamento desiderato. In questo caso è stata pianificata una buona strategia di marketing da parte dei produttori di giochi. Essi offrono a giocatori dei bonus o dei premi fedeltà per invogliare il consumatore. Successivamente essi propongono, con ampia fruibilità degli apparecchi elettronici e di alcuni giochi semplici come il G&V, un costo basso per fissare il condizionamento e quindi, una volta completato questo processo, possono innalzare e accrescere il costo della risposta certi che il comportamento si manterrà.

Il condizionamento classico: sono molti gli aspetti che legano il condizionamento classico a quello operante. Di seguito si elencheranno solo alcuni dei fenomeni presenti nel gioco patologico che possono essere attribuiti alla classica prospettiva condizionata. In accordo con questa prospettiva

i vari stimoli presenti negli ambienti del gioco d'azzardo o negli apparecchi elettronici o nelle tabaccherie etc., possono essere associati ad alcune risposte fisiologiche, cognitive ed emotive dei giocatori. Molti studi sono stati condotti per sottolineare come il gioco venga associato a stati emotivi di sollievo e di conseguenza la presenza di ansia e malessere depressivo possa rappresentare lo stato di innesco che scatena il comportamento di gioco (Battersby et al., 2008; Sharpe e Terrier, 1993). Questo iniziale nesso associativo viene successivamente rinforzato (condizionamento operante) dalla sensazione di benessere che l'individuo prova giocando. Sempre rimanendo all'interno della prospettiva classica, si potrebbe constatare che l'azione di puntare, di sfidare, di competere, in alcune persone genera eccitamento, attivazione (arousal), perciò una volta che il legame associativo è stato costruito, il giocatore di fronte agli stimoli-correlati, siano essi le insegne di una sala slot o una particolare musica o la pubblicità di un gioco, sentirà l'urgenza di giocare, o meglio, si attiverà il processo di craving, similmente a ciò che accade nelle dipendenze da sostanze.

Se il contributo della teoria comportamentale ha permesso di delineare e tracciare i meccanismi responsabili dell'innesco e dell'apprendimento di un comportamento disfunzionale, la teoria cognitiva ha integrato le conoscenze sulla patologia dell'addiction, sottolineando quanto alcune distorsioni cognitive legate al gioco d'azzardo enfatizzino e fissino il problema. Fu Aaron Beck (1976) a introdurre, per la prima volta, il concetto di distorsioni cognitive, nell'intento di sottolineare l'esistenza di modalità processuali distorte e irrealistiche che portano a diverse sofferenze psichiatriche come l'ansia e la depressione. Per A. Beck esistono determinati pensieri disturbanti che agiscono al di fuori della consapevolezza e che portano gli individui a risposte comportamentali stereotipate e automatiche.

L'importanza riconosciuta dell'influenza di molteplici idee erranee del giocatore nel mantenere il gioco problematico è dato certo. Le stesse ricerche svolte in Canada da Ladouceur (1966), ma anche tutti gli studi di Toneatto (2002), hanno potuto rinnovare e confermare come la presenza di alcuni schemi cognitivi rigidi, inamovibili, ripetitivi, quasi ossessivi nella loro persistenza, favoriscano nei giocatori aspettative irrazionali e illusioni di controllo della Dea Bendata (Ladoceur et al., 2002).

Namrata Raylu e Tian Po Oei (2010) hanno raccolto in cinque grandi aree le principali distorsioni presenti nei racconti dei giocatori:

- *Illusione di controllo*: essere convinti di poter controllare gli esiti delle giocate, sia che si vinca o che si perda. Nella mente del giocatore il controllo può essere esercitato

attraverso particolari numeri o sistemi, ma anche mediante strategie comportamentali rituali. O ancora, credere di essere fortunati quel giorno e pensare che la fortuna si possa diffondere anche nel gioco, come è capitato in altre aree della vita. Oppure, semplicemente, sovrastimare le proprie abilità di gioco. Quest'ultimo, tipico pensiero dei giocatori con una lunga storia di gioco, è particolarmente resistente alla messa in discussione, ma vale la pena, per il clinico, sapere se vi è una convinzione di questo tipo per dedicare una parte specifica negli interventi sulle distorsioni cognitive.

- *Controllo predittivo*: credere di essere in grado di predire le vincite mediante il controllo di alcune azioni o comportamenti che in passato sono stati emessi poco prima di una vincita. Nello stesso modo, evitare di giocare in una data ora, o slot, perché in passato questi eventi sono stati seguiti da perdite.
- *Errori interpretativi*: attribuzioni erronee sui fenomeni casuali nei giochi, come per esempio, una serie di perdite che viene considerata indicatore di una vicina vincita in quanto "dovuta"; oppure credere che continuando a giocare si recupera il tempo e il denaro perso. Infine, vi è il processo della memoria selettiva, la quale si riferisce alla tendenza di richiamare alla memoria più facilmente le vittorie che le sconfitte. Questo meccanismo mnemonico è facilitato dal fatto che gli eventi più salienti, ma anche più rari, come le vincite, vengono fissati nella memoria quasi in modo indelebile e questo ricordo difficilmente viene cancellato. E' infatti consueto, ascoltando i racconti dei pazienti, scoprire come sulla base del ricordo di eventi vincenti, fondano una serie di ragionamenti irrazionali ed ermetici che sembrano seguire una logica tutta personale e rigida che risultano poco aggredibili dai clinici.
- *Aspettative erronee di gioco*: in questo caso, il gioco viene investito di un significato quasi salvifico o di cambiamento quasi epocale. Appartengono a questa categoria aspettative di una vita migliore e ricca, oppure di una esistenza senza depressione e ansia, o ancora dell'eventualità di fornire alla famiglia o ai propri figli un futuro migliore, espiando in questo modo alcune colpe.
- *Percezione dell'incapacità di smettere di giocare*: questo aspetto è facilmente rinvenibile nei racconti dei giocatori quando si soffermano a descrivere, con sofferenza e amarezza, la tensione e la rabbia che percepiscono quando sono di fronte alle slot. "Pur constatando che continuo a perdere e provando sentimenti contrastanti tra abbandonare la macchinetta e ritentare la puntata, mi sento vincolato, avvinghiato, non riesco a smettere

fino a quando non ho perso tutto il denaro e anche se vinco qualcosa la rigioco". Parimenti ci sono alcuni racconti che svelano quanto inconsapevoli sono i giocatori dell'esistenza di questo tipo di distorsione e sono tutte quelle storie che descrivono la convinzione di "smettere quando vogliono", tranne poi constatare rovinose e ripetute ricadute.

Accanto alla descrizione di questi principali tipi di pensieri erronei dei giocatori, gli stessi Autori sopra citati hanno sviluppato uno strumento che potrebbe facilitare l'individuazione di queste distorsioni e aumentare così la conoscenza e la padronanza di alcuni meccanismi e trucchi attraverso i quali la mente spesso inganna. Lo strumento citato è il *Gambling Related Cognitions Scale (GRCS 2004)* che ha ricevuto recentemente anche una validazione italiana (Iliceto et al., 2013).

Apprendimento sociale e rinforzo sociale: l'apprendimento sociale di un comportamento avviene attraverso processi di osservazione e modellamento (Bandura, 1977). Molti sono gli studi che sottolineano come una precoce storia di gioco d'azzardo sia fortemente influenzata dalla pressione dei pari o dalla presenza di una cultura familiare facilitante tale comportamento. Inoltre, ci sono dei meccanismi sociali propensi a una normalizzazione del gioco, cosicché una vincita in una tabaccheria viene pubblicizzata per incentivare il comportamento. Anche l'azione dei mass-media nel riportare le vincite crea un consenso verso il gioco e un processo di imitazione. A tutto ciò si aggiunga che gli ambienti del gioco curano in modo particolare tutta una serie di confort e rinforzi secondari, non ultimo la rete sociale che si crea in questi luoghi, attraverso appuntamenti di gruppo, tornei pubblici, creazione di classifiche, con il chiaro intento di far trascorrere molto tempo all'interno di queste sale e costruire così un'abitudine e uno stile di vita condizionato al gioco. Le sale gioco sono consapevoli dell'esistenza di tali meccanismi e fanno di tutto per rinforzarli.

PASSI PER L'INTERVENTO

Ancora una volta i lavori e le ricerche condotte in paesi come il Canada e l'Australia aiutano a formalizzare una linea di intervento che appare, nello stesso tempo, accessibile alla maggior parte degli operatori presenti nei Ser.D. e sufficientemente pragmatica e fruibile da parte dei giocatori che arrivano ai servizi.

Come suggeriscono Ladouceur e Lachance (2007) i bersagli di una terapia rivolta ai giocatori potrebbero essere i seguenti :

- identificare i bisogni psicologici e gli stati emotivi che sottendono al desiderio di gioco attraverso i test e la raccolta di informazioni sugli eventi di vita
- identificare i fattori di innesco, i facilitatori e i fattori situazionali che portano all'urgenza del gioco (tutti i tipi di condizionamento presenti)
- trovare modi per de-condizionare le risposte ed avviare un processo di evitamento dell'esposizione agli stimoli

Parallelamente ai bersagli, molteplici autori di orientamento cognitivo-comportamentale propongono una serie di strategie di intervento che variano nel grado di complessità. Tendenzialmente, si rivelano estremamente utili ai pazienti perché tendono a mettere in protezione il giocatore dalle ricadute, ma anche a sviluppare un graduale de-condizionamento del comportamento di addiction.

A questo punto è possibile presentare di seguito una rosa di interventi specifici dedicati ai gamblers.

A) Le tecniche d'intervento comportamentali

- Le tecniche di monitoraggio del comportamento, basate sull'auto-osservazione e l'autocontrollo, mirano a evidenziare i collegamenti tra stimoli e risposte comportamentali disfunzionali. Sono molteplici le tecniche comportamentali che hanno l'obiettivo di far comprendere al giocatore le varie connessioni e legami che la sua mente ha costruito tra lo stimolo e la risposta. Tutte queste tecniche hanno un secondo pregio per l'operatore, ma anche per il giocatore, e cioè tendono a rendere il paziente il più possibile autonomo ed emancipato dall'intervento dell'operatore stesso. Come avviene questa progressione? Si avvia una auto-osservazione delle situazioni di rischio, ponendo attenzione a curare bene i collegamenti tra lo stato di stress del giocatore e la nascita dell'impulso a giocare,

oppure tra le idee di recuperare il denaro perso e l'urgenza psicofisica percepita come tensione, poco prima di emettere il comportamento di gioco. In altre parole si induce, con il monitoraggio, un processo di maggiore consapevolezza dei meccanismi di condizionamento operante e classico presenti nel gioco d'azzardo.

In un secondo momento l'operatore propone delle alternative percorribili dal giocatore, per allontanarsi ed evitare le ricadute. Costruisce assieme al giocatore una rosa di strategie applicabili e sostenibili con l'eventualità di rinforzarle qualora siano raggiunte con successo. Si possono raggiungere protocolli più completi con fasi di addestramento vero e proprio, e tecniche di role-playing che richiedono un tempo di intervento e consolidamento maggiore.

- Si utilizzano gli accordi comportamentali stabiliti con la famiglia o con la coppia, le autoistruzioni e i programmi di training per le abilità sociali e comunicative. Sono di questo gruppo tutte le indicazioni che sono contenute nei *“Patti di Autotutela”*, oppure in tutti i programmi di organizzazione del tempo libero, dove le indicazioni comportamentali vanno suggerite ponendo l'enfasi sul *fare*, cioè sull'azione per contrastare l'abitudine al gioco e avviare il de-condizionamento. Anche in questo caso ogni successo raggiunto prevede delle forme di autorinforzo, stabilite in anticipo tra terapeuta e paziente.
- Appartengono agli interventi comportamentali tutte le autoprotezioni economiche e di evitamento dei luoghi di gioco, con costruzione di percorsi alternativi motivanti e coinvolgenti, per contrastare *“cattive”* abitudini.

B) Tecniche d'intervento cognitive

Com'è facilmente immaginabile, appartengono a questo secondo grande gruppo tutti gli interventi che hanno come target l'analisi e la messa in discussione delle varie distorsioni cognitive che mantengono attivo il gioco. Anche in questo caso, gli interventi sono gradualmente e nella progressione possono richiedere una competenza terapeutica specialistica, ma anche un grado di esperienza e dimestichezza con la materia può essere sufficiente per condurre l'intervento. Elicitare, estrapolare e analizzare le molteplici sfaccettature delle varie distorsioni cognitive, presenti nei racconti dei giocatori, non è cosa semplice e facile nemmeno per i professionisti più preparati. Ma anche su questo argomento si possono trovare degli utili strumenti e delle tecniche che aiutino a esplorare insieme al giocatore i suoi pensieri automatici. Sono buone tecniche di indagine la *“freccia discendente”* che si trova nella sessione *Cognitiva*, ma

anche l'intervista semistrutturata di Toneatto che si trova nella sessione *Assessment* di questa Guida. Ma si proceda anche in questo caso per gradi.

- L'intervento della psicoeducazione offre al giocatore una ricca quantità di informazioni sul concetto di azzardo, sulla regola del "il banco vince sempre", sulle leggi della probabilità e del caso ed infine sui trucchi utilizzati dai gestori dei giochi per avvicinare a essi più persone possibili. Si rinvia al *Manuale di autoaiuto*, rivolto al giocatore, per una più estesa trattazione di questa area. In esso, infatti, si trovano ulteriori spunti informativi da proporre al paziente.
- Con la tecnica delle domande socratiche, invece, si cerca di mettere in discussione le idee erranee del giocatore, anche facendolo entrare in evidenti contraddizioni. Sono domande sempre più dettagliate e specifiche che hanno il compito di far emergere l'inconsistenza di molti pensieri distorti. Anche in questo caso, un esempio di domande socratiche è presente nella sessione *cognitiva* di questa guida pratica, ma anche l'intervista semistrutturata di Toneatto presente nella sessione dell'*Assessment* è un altro esempio.
- Anche la tecnica della bilancia decisionale appartiene al gruppo degli strumenti cognitivi. E' uno strumento utile e facilmente utilizzabile sia nelle prime fasi della terapia, ma anche ogni qual volta il giocatore si trova a un bivio, deve cioè operare delle scelte sui futuri comportamenti o decisioni da prendere.
- Infine, vi è l'intervento della ristrutturazione cognitiva che conclude il percorso di completo cambiamento cognitivo e comportamentale del giocatore. Brevemente, si tratta di un intervento in cui il terapeuta aiuta il giocatore a sostituire le idee disfunzionali con idee più funzionali e adattive. In questo caso una specificità terapeutica è necessaria.

C) Tecniche Integrate

Un ruolo centrale per la terapia del gioco d'azzardo è occupato dall'Analisi Funzionale. Attraverso tale strumento si evidenzia la catena comportamentale della dipendenza da gioco. E' uno strumento molto potente ed efficace perché permette ai giocatori di dividere e scomporre il comportamento di gioco o la ricaduta nelle singole fasi. Solitamente, è sufficiente chiedere al giocatore di analizzare *l'ultima giocata* e sulla scorta del racconto si può ricavare innumerevoli informazioni e rendere consapevoli i pazienti del circolo vizioso dei comportamenti di addiction. Di seguito, viene portato un esempio tratto dal libro di Ladouceur e Lachance (2007) "Overcoming

Pathological Gambling” che sottolinea l’importanza di questa strategia terapeutica.

*“.....Una situazione ad alto rischio, o l’evento stimolo, porta il giocatore a giocare. Il desiderio e la voglia di giocare spesso appaiono in contesti specifici che **attivano** il desiderio stesso: sono queste le situazioni ad alto rischio. Questa attivazione si manifesta come un **pensiero** o una serie di pensieri che provocano la voglia di giocare. Una volta che il desiderio o l’impulso si è attivato, intervengono le **convinzioni sul gioco d’azzardo** a mantenerle attive.*

*Nella catena comportamentale, l’anello successivo allo stabilirsi dell’impulso di giocare è **l’esporsi alla situazione di gioco.....”**.*

L’importanza di questa tecnica è duplice, da una parte l’operatore ha il compito facilitato, poiché non troverà alcuna resistenza, da parte del giocatore, nell’espone la ricaduta e secondariamente, saranno presenti *in vivo*, tutti i comportamenti e i pensieri che caratterizzano il condizionamento verso il gioco. Potrà essere relativamente facile, completare la catena comportamentale rintracciando, nel racconto, ora l’inizio delle giocate, ora le continue puntate e di conseguenza le perdite, ora la rincorsa delle perdite accompagnata da tutta una serie di pensieri sulla probabilità di recuperare il denaro bruciato. Oltremodo, gli stessi autori sottolineano come gli ultimi due passaggi importanti della catena siano la rincorsa alle perdite e l’acquisizione di pensieri ad altro rischio.

Continuando la citazione di Ladouceur e Lachance (2007) “...Se solo potessi fare una sola vincita di quelle giuste, smetterei per sempre di giocare”....“L’unica cosa che mi manca adesso è un po’ di fortuna, non devo più cambiare la mia strategia di gioco....”.

Questi pensieri permissivi hanno come unica conseguenza quella di rendere ancora presente il gioco d’azzardo nella vita del giocatore.

Una ulteriore modalità per rintracciare i singoli anelli della catena e rappresentato dalla scheda seguente:

ANALISI DELLA CATENA COMPORTAMENTALE		
Vulnerabilità personale	Dov'è la tua breccia?	
Evento Stimolo	Cosa nell'ambiente innesca la miccia?	
Pensieri	A che cosa pensavi? Qual era il tuo flusso di pensieri?	
Emozioni	Che cosa provavi ?	
Sensazioni fisiche	Quali erano le sensazioni fisiche che iniziavi a provare?	
Eventi secondari	Quali eventi sono generati dall'ambiente?	
Comportamento	Hai giocato? Hai guardato chi giocava?	
Conseguenze	Hanno rinforzato il gioco? Hanno contrastato il gioco?	

Infine, si possono contemplare altri strumenti di lavoro terapeutico come la tecnica del problem solving , l'apprendimento di alcune abilità relazionali e di gestione delle emozioni che possono facilitare il controllo degli impulsi e il controllo delle pressioni sociali. Sono presenti in molteplici manuali simili a questo.

BOX: L'ABC PER IL PRIMO COLLOQUIO

- A** primo **Assessment** del gioco
- B** evincere i **Bisogni** del giocatore
- C** rendere il giocatore **Consapevole** dei bisogni
- D** **come fare.** Strategie per raggiungere obiettivi definiti dai bisogni espressi dal giocatore

LA MOTIVAZIONE

Sessione 1 La Motivazione e la Psicoeducazione

Sessione 2 L' Assessment

Sessione 1

LA MOTIVAZIONE E LA PSICOEDUCAZIONE

Obiettivi della sessione:

- 1. Definire quali obiettivi il giocatore porta come bisogni e su quali obiettivi intende applicarsi*
- 2. Aumentare la motivazione intrinseca al cambiamento analizzando e risolvendo le ambivalenze*
- 3. Informare rispetto ai comportamenti protettivi*
- 4. Gestire gli impulsi*

Strumenti per Obiettivo 1

Le ragioni che ho per smettere di giocare

- 1- “Quali aspetti del gioco d’azzardo l’hanno portata a richiedere una consulenza al nostro servizio?”
- 2- “Si sente motivato a intraprendere le azioni che la aiutino a risolvere il problema con il gioco d’azzardo? Perché?”
- 3- “C’è qualche situazione particolare che l’ha spinta a chiedere aiuto?”

Provi ad individuare 3 situazioni.

- Pressione dai familiari
- Perdita di relazioni a causa del gioco d’azzardo patologico (da ora GAP)
- Problemi o pressioni al lavoro
- Perdita del lavoro per il GAP
- Perdita di controllo sul gioco
- Perdite considerevoli di denaro
- Altro

Strumenti per Obiettivo 2

Bilancia decisionale

Come già ricordato, la bilancia decisionale è uno strumento cognitivo che permette al giocatore

di prendere coscienza della sua ambivalenza rispetto al cambiamento e alla sospensione del gioco.

Lasciare un comportamento a favore di uno nuovo, cambiare abitudini e imparare nuovi stili di vita, non è cosa semplice e tanto meno facile. Non si tratta di forza di volontà, sia chiaro, piuttosto è noto che il cambiamento è un processo lungo e faticoso che mette a dura prova la “resistenza “ del giocatore, del familiare e dell’operatore.

L’obiettivo della bilancia decisionale è quello di organizzare alcune tendenze, ancora in embrione, che non sono ben strutturate e organizzate in un progetto più chiaro e condiviso, in modo tale da favorire il passaggio all’azione. I passi dell’applicazione di questa tecnica sono i seguenti:

- si prende un foglio e si divide in quattro parti
- si deve iniziare dagli aspetti positivi del gioco, questo per limitare le difese e le ritrosie
- quindi si compilano i “pro” del gioco e i “contro”; e poi i pro di smettere di giocare e i contro.

CONTINUO A GIOCARE: PRO	CONTINUO A GIOCARE: CONTRO
1. posso vincere e chiudere tutti i debiti	1. ho più debiti 2. le relazioni a casa sono tese
SMETTO DI GIOCARE: PRO	SMETTO DI GIOCARE: CONTRO
1. non spendo soldi 2. i familiari sono più tranquilli	1. non ho più possibilità di vincere 2. non ho più possibilità di pagare i debiti 3. penso sempre al gioco e sto male 4. sono teso e agitato

CHE COSA MI PIACE DEL GIOCO?	CHE COSA NON MI PIACE DEL GIOCO?
Mi fa passare il tempo senza che me ne accorga.	Non riuscire a fermarmi quando voglio.

L’applicazione di questo strumento può essere ulteriormente affinato se, dopo la compilazione

del foglio nelle sue parti, si riesce anche a dare un peso da 0 a 10 alle singole motivazioni elencate dal giocatore. “Quanto per lei è importante continuare a giocare per chiudere tutti i debiti, da 0 a 10?”. La funzione di questa strategia è quella di aiutare il giocatore a rendere il più possibile concreta una decisione che spesso fatica a passare dal pensiero all’azione. Se si è fortunati attraverso questo piccolo stratagemma si riesce anche a svelare le false credenze che sostengono alcune affermazioni.

Una volta pesate tutte le ragioni elencate dal giocatore, si potrà rappresentare una bilancia abbastanza esatta delle istanze a favore del cambiamento o a favore del mantenimento del gioco. Se si è in presenza di propensione al cambiamento si può passare all’obiettivo successivo.

Strumenti per Obiettivo 3

Ci sono tre grandi aree di comportamenti protettivi:

Controllo economico: non avere a disposizione carte di credito e bancomat, cointestare il conto con qualcuno non avendo la possibilità di accedervi da soli, far accreditare lo stipendio direttamente in banca, eseguire il pagamento di bollette e fatture con bonifici evitando di dover maneggiare denaro in contanti, non avere a disposizione oggetti preziosi da impegnare, informare tutte le persone che si ha un problema con il gioco, in modo da evitare che possano prestare dei soldi, vincolare gli investimenti, rendere visibili e rintracciabili tutti i movimenti di denaro, evitare pagamenti in contanti ed evitare di ricevere denaro in nero.

Il controllo finanziario (avere qualcuno che sia responsabile del controllo della parte economica) è una soluzione a breve termine; soprattutto i coniugi possono trovare difficoltà nel fare questo, perché sono più spaventati dalle possibilità di ricadute, quindi sarebbe più opportuno trovare una persona che sia emotivamente meno coinvolta. Il ritorno all’indipendenza finanziaria è indispensabile per il mantenimento dei vantaggi terapeutici.

Queste indicazioni sono di comune dominio ormai da parte di tutti gli operatori che lavorano nell’ambito del gioco d’azzardo, tuttavia è opportuno ricordare che queste limitazioni vanno inserite con gradualità per verificarne anche l’efficacia. A questo proposito, in appendice si troverà un modello di *patto di autotutela*, strumento che raccoglie tutte le possibili limitazioni concordate con il giocatore. Esso può essere comunque adattato alle esigenze del singolo caso. Invece, per chi ha necessità di una trattazione esaustiva e completa dell’area economica e patrimoniale, il Technical Paper n°1 è interamente dedicato al counselling finanziario.

Evitamento: il modo più efficace per non cedere all'impulso è quello di cercare di evitare le situazioni di stimolo e le situazioni ad alto rischio. Per esempio: non andare nei luoghi dove si giocava, evitare di leggere giornali con le scommesse dei cavalli, evitare di parlare con altri giocatori problematici, auto esclusione dai casinò. L'evitamento è contemplato solo in una fase iniziale, poi gli stimoli andranno affrontati con le strategie di controllo apprese.

Alternative e controllo del tempo: avere tempo libero non strutturato a disposizione è strettamente correlato con l'aver ricadute, quindi è necessario costruire delle alternative per il tempo libero, avendo un programma giornaliero intenso che permetta di pensare meno al gioco. E' consigliabile sostituire i comportamenti di gioco con comportamenti salutari, facendo in modo di essere impegnati in attività piacevoli e di ridurre gli stati emotivi negativi.

Ci potrebbero essere delle resistenze da parte del giocatore nel mettere in atto alcuni di questi suggerimenti, per esempio, il giocatore potrebbe obiettare, per quanto riguarda le strategie di evitamento, che le slot sono ovunque, che i giochi sono ovunque. E come dargli torto. Ma in questo specifico caso, non stiamo parlando della diffusione dei giochi o della pressione sociale che viene esercitata per aumentare la popolazione dedita al gioco, si sta focalizzando l'intervento sull'eventualità che il giocatore sperimenti il potere dell'evitamento. L'enfasi dell'operatore, quindi, è posta sul FARE: "Provi fino al prossimo appuntamento a evitare i luoghi del gioco" Questi aspetti preparano il prossimo intervento sulla psicoeducazione degli impulsi.

Strumenti per Obiettivo 4

Gli impulsi sono risposte a situazioni esterne (lite con coniuge) o interne (sentirsi giù), ma ci sono anche impulsi che non hanno stimoli. L'impulso termina dopo pochi minuti, raramente può durare più di un'ora; può essere rappresentato come un'onda che si impenna e poi scende. L'impulso diventerà meno frequente e meno intenso all'aumentare delle abilità che il giocatore acquisirà per gestire questi momenti: più gli stimoli vengono soddisfatti, più aumenteranno; quindi, dopo una ricaduta gli stimoli saranno maggiori. Per gestire questi momenti di forte tensione, per allontanare tutte le ancore che sono associate al comportamento di gioco, per aiutare il giocatore a sganciare il pilota automatico della ricaduta, si suggeriscono le seguenti tecniche. Alcune tecniche sono comportamentali, altre sono riflessive e sono tratte dal manuale "Mindfulness e comportamenti di dipendenza" (Bowen; Chawla; Marlatt; 2013).

Tecniche comportamentali:

- **bigliettini** da tenere a portata di mano per avere frasi immediate che ricordano aspetti emotivi positivi o obiettivi minimi raggiunti. Quando il giocatore inizia a sentire l'impulso può andare a rivedere i cartoncini;
- **ritardare** ovvero tentare di posticipare la giocata (più di un'ora, perché l'onda dura un'ora);
- **distrazione** distogliere l'attenzione dal gioco con attività piacevoli.

Tecniche di Respiro SOBER :* (ci si rivolga direttamente al giocatore)

- **Stop/fermarsi:** ricordatevi di fermarvi, di spostare l'attenzione su ciò che sentite, su ciò che sta accadendo, rallentate e poi rimanete un po' in sospensione. Questo è il primo passo per sganciare il pilota automatico
- **Osservate:** osservate le sensazioni che stanno emergendo dal vostro corpo. Notate tutto quello che potete della vostra esperienza
- **Respirare:** spostate l'attenzione e portatela sul respiro
- **Espandere:** inglobate il respiro nel vostro momento di riflessione, ascoltate anche il resto del vostro corpo, includendo le sensazioni del corpo
- **Rispondere:** (al contrario di reagire) Ora notate che potete rispondere con consapevolezza. Rispondete "cosa veramente serve a me per prendermi cura al meglio di me stesso" "Hai la possibilità di scegliere come rispondere".

Questi esercizi nascono dalla possibilità di affiancare alcune tecniche di mindfulness per avviare il processo di "distrazione", o se si vuole di uno stile di vita consapevole. Sono tecniche che richiedono esercizio e quindi il giocatore può esercitarsi a casa, previo addestramento in seduta o in gruppo.

Vi sono altre tecniche cognitive di distacco che tuttavia richiedono una professionalità specialistica, che si descrivono di seguito per completezza.

Tecniche cognitive di distacco:

- **rimpiazzamento di immagini:** sostituire le immagini positive legate al gioco con immagini

negative (aver perso, aver sottratto tempo e denaro alla famiglia, aver rubato...). Se invece ci sono pensieri negativi legati alla propria situazione, cercare di sostituirli con pensieri positivi e con i vantaggi del non giocare;

- **rifocalizzazione dell'immagine e blocco del pensiero:** concentrarsi sul pensiero che non si vuole cercando di distrarsi spostando l'attenzione su qualcos'altro;
- **identificare e sfidare gli errori di pensiero e rimpiazzarli con pensieri positivi:** si fa riferimento all'analisi funzionale presentata nella sessione cognitiva.

BOX MOTIVAZIONE E IMPULSO

Pz: “La banconota da 100 euro, ricevuta per andare a fare la spesa e altre incombenze, mi ha fatto pensare che avrei potuto andare a giocare”.

L'operatore domanda: “Lei andava spesso a giocare con banconote da 100 euro?”.

Pz: “Alcune volte sì... Ma adesso ho pensato a tutto quello che il gioco ha comportato... a quanto mi sono sentita male, ai soldi che ho perso e alla delusione che ho dato ai miei familiari e questo pensiero mi ha fatto bene. Mi è utile per capire che la mia scelta di non giocare è una buona scelta per me!”.

In questo box si presenta un esempio di come una situazione quotidiana possa attivare il pensiero del gioco e innescare, quindi, una possibile ricaduta. Si esemplifica come l'operatore faciliti nella giocatrice un processo di riconoscimento di uno stimolo che può sembrare apparentemente neutro. E' la giocatrice, poi che, in autonomia, esplicita dei pensieri che ristabiliscono la protezione verso il comportamento di gioco e che ridefiniscono e consolidano la motivazione a non giocare più.

Fonte : adattato da Segal, Williams, Teasdale (2002). Copyright 2002, Guilford Press (tr.it.Bollati Boringhieri 2006).

Sessione 2

L' ASSESSMENT

Obiettivi della sessione:

- 1. Definire la presenza o meno di un gioco problematico*
- 2. Evidenziare la presenza di impulsività e distorsioni cognitive e capire le motivazioni al gioco*
- 3. Diagnosi differenziale e/o comorbidità*
- 4. Individuare cosa sottende e sostiene il comportamento di gioco*

I giocatori d'azzardo che arrivano a chiedere aiuto hanno raggiunto spesso una situazione piuttosto critica: probabilmente hanno dato fondo a tutte le risorse e stanno affrontando le numerose conseguenze negative connesse al loro gioco eccessivo.

Se un giocatore accetta un colloquio con un operatore, per lui sarà molto più semplice riconoscere di avere un problema. Riconoscere di avere un problema con il gioco d'azzardo è solo la prima parte dell'assessment: oltre alla diagnosi ci sono molti aspetti correlati che necessitano di essere analizzati.

Un assessment completo permette all'operatore di definire in modo più preciso la gravità del gioco d'azzardo in riferimento alla frequenza e all'intensità, tenendo in considerazione anche le conseguenze percepite dal giocatore e da chi gli sta vicino. L'assessment prima del trattamento permette di tenere conto delle caratteristiche della persona e proporre un trattamento più vicino a queste caratteristiche.

E' opportuno condividere con il lettore la scelta che ha guidato chi scrive nello strutturare questa seconda sessione. Come sarà presto chiaro il tipo di assessment ospitato in questa parte della guida riguarda la rilevazione clinica di tutti i fenomeni connessi allo sviluppo e mantenimento della dipendenza da gioco d'azzardo. Sono di questo tipo i questionari sulle distorsioni o sulle motivazioni della scelta del gioco o ancora i questionari sull'impulsività. E' ospitato una seconda forma di assessment (Intervista semistrutturata di Toneatto e GRQ di Ladouceur), che permette all'operatore assieme al giocatore di entrare nel merito di alcuni aspetti terapeutici come la percezione del controllo dell'impulso da parte del giocatore, o la frequenza del gioco reale o riferita, o ancora, l'utilizzo di specifiche interviste per scardinare le idee irrazionali sottostanti al gioco.

Di seguito, elencheremo i questionari che solitamente sono usati per l'assessment clinico dei giocatori che si rivolgono all'Ambulatorio per il Gioco d'Azzardo Problematico, di Castelfranco Veneto, ma rinviamo l'operatore che desideri saperne di più, o semplicemente avere il materiale, al sito web www.grazianobellio.tk o al sito www.noazzardo.info.

Strumenti per Obiettivo 1

- INTERVISTA SEMISTRUTTURATA PER IL GIOCATORE D'AZZARDO, a cura del Gruppo Veneto per la Ricerca sul Gioco d'Azzardo. E' uno strumento nato da una lunga esperienza clinica di un gruppo di operatori dei Dipartimenti per le Dipendenze che indaga molteplici aspetti del disturbo da gioco d'azzardo patologico e compie una valutazione a tutto campo del fenomeno compreso la familiarità, l'evoluzione storica del problema e i criteri del DSM 5.
- SOGS – South Oaks Gambling Screen (Lesieur, Blume; 1987): è il questionario di rilevazione del gioco patologico probabilmente più diffuso al mondo, è veloce nella somministrazione e permette di conoscere le abitudini di gioco, la storia del gioco, la frequenza e la difficoltà a giocare in modo controllato, la consapevolezza del problema, dell'uso del denaro e di come ci si procura il denaro, le conseguenze che il gioca ha su varie aree di vita della persona.

Strumenti per Obiettivo 2

- GRCS – Gambling Related Cognition Scale (Raylu, Oey; 2004): è una scala per la valutazione delle cognizioni riguardanti il gioco d'azzardo; sono presenti cinque sottoscale: le aspettative dal gioco, l'illusione di controllo, il controllo predittivo, l'incapacità a smettere di giocare e le distorsioni interpretative.
- BIS 11 – Barratt Impulsiveness Scale (Patton et al.; 1995): è una scala che misura l'impulsività totale e tre sue componenti: l'impulsività motoria, attentiva e da non pianificazione.
- UPPS-P (Cyders et Al; 2007): scala per la valutazione di ulteriori aspetti impulsivi come la spinta impulsiva positiva e negativa, la mancanza di premeditazione, la mancanza di perseveranza e la sensation seeking.
- ARG1 – A solo Reasons for Gambling Inventory (Bellio 2013); è uno strumento che indaga le motivazioni che spingono la persona ad andare a giocare; sono presenti quattro sottoscale: l'edonismo che indica la ricerca del piacere e la stimolazione fisica; l'egotismo

che comprende l'agonismo, il senso di controllo e il narcisismo; l'evitamento che considera il sollievo, il disagio per l'astinenza e l'esperienza dissociativa; l'esternalizzazione considera la pressione dei pari o ambientale e la socializzazione.

Strumenti per Obiettivo 3

- SCL-90-R – Symptom Checklist-revised (Derogatis, 1994): è una scala molto nota che rileva i sintomi di disagio psichico come la presenza di depressione, ansia, somatizzazione, fobie e ossessioni.
- MCMI- Millon Clinical Multiaxial Inventory III (T. Millon, 1997): è uno strumento utile e relativamente veloce per la valutazione psicopatologica e i disturbi di personalità. La struttura corrisponde a quella del DSM-IV. Questo tipo di strumenti aiuta l'operatore nella diagnosi differenziale e a valutare situazioni di comorbidità.

Strumenti per Obiettivo 4

Gli strumenti presentati di seguito hanno il pregio di portare il giocatore direttamente nell'ambiente del gioco e nella dimensione della dipendenza, facilitando così il compito. L'intervista di Toneatto è molto semplice, facile da proporre ai giocatori e ricca di informazioni per l'operatore. Da questa intervista si possono ricavare informazioni sugli stimoli di innesco del gioco, sulle distorsioni cognitive e sulla presenza di superstizioni. Tutti aspetti sui quali è possibile in un secondo momento intervenire.

Intervista Semistrutturata di Toneatto

- Come decide quale tipo di gioco?
- Come decide quando giocare?
- Quando perde al gioco come reagisce?
- Perché preferisce un gioco ad un altro (ad esempio le slot al G&V)?
- Come spiega le vincite e le perdite?
- Farebbe cambio di slot se vedesse che qualcuno sta vincendo?

Gambling-Related Questions *

L'operatore, attraverso questo breve questionario composto da cinque domande, può ottenere una misurazione *baseline* e un primo profilo del giocatore. Sono informazioni molto

BOX ASSESSMENT

Giovane giocatore, ama giocare alle slot.

In passato controllava tranquillamente il problema, ma da quando non lavora tende a passare molto più tempo giocando. Si è accorto di aver speso molto e ritiene di poter usufruire dell'intervento del Ser D servizio per tornare a un controllo.

Non ritiene opportuno coinvolgere alcun familiare.

Durante la prima settimana: controllo percepito 60; desiderio di giocare 40; giocato 4 volte; tempo complessivo circa 8 ore; 300/400 euro spesi

Si concorda di aumentare il controllo evitando i luoghi di gioco.

Seconda settimana: controllo percepito 70; desiderio di giocare 40; giocato 2 volte; tempo complessivo 5 ore; 200 euro spesi.

Perché il comportamento di evitamento non ha funzionato?

Perché persiste una discreta disponibilità di denaro, oppure perché il desiderio è ancora troppo elevato o ancora perché non è stata applicata correttamente la regola dell'evitamento.

L'utilità di questo esercizio è nel concentrare l'attenzione sugli aspetti di controllo e desiderio come iniziali focus dell'intervento in modo tale da adottare delle strategie di blocco del gioco funzionanti, efficaci. Mantenere la concentrazione su questi aspetti e aiutare il giocatore a sviscerare possibili correzioni e azioni sempre più idonee e appropriate per l'astensione dal gioco rappresenta un importante esercizio di apprendimento anche per le future ricadute. Il giocatore va accompagnato in questa analisi che potrà essere sempre più dettagliata e graduale affinché avvenga una svolta nel comportamento di gioco. Si può assistere ad una progressione e dispiegamento di molteplici azioni di fronteggiamento, tuttavia la regola sovrana è quella che sia il giocatore a scegliere e ad adottare la limitazione appropriata cioè quella che riesce a mettere in pratica correttamente e a sostenerla nel lungo periodo. Solo allora l'intervento potrà affrontare un'ulteriore obiettivo.

* (*Ladouceur, Lachance, 2007*)

INTERVENTO COMPORAMENTALE

Sessione 3 Il gioco è un problema: consapevolezza sulle conseguenze del gioco

Sessione 4 Automonitoraggio e autocontrollo del comportamento di gioco

Sessione 5 Riorganizzazione del tempo

Sessione 3

IL GIOCO E' UN PROBLEMA: CONSAPEVOLEZZA SULLE CONSEGUENZE DEL GIOCO

Obiettivi della sessione:

1. *Comprendere e definire con precisione i problemi che il giocatore porta, gli aspetti quantitativi e qualitativi che caratterizzano il problema di gioco.*

Strumenti per Obiettivo 1

Già con la somministrazione dell'Intervista Semistrutturata, presentata nell'assessment, è possibile raccogliere una notevole quantità di informazioni che riguardano il gioco d'azzardo sia da un punto di vista quantitativo che qualitativo. Nello specifico si fa riferimento all'area che indaga il gioco d'azzardo negli aspetti storici e l'area per la frequenza di gioco e la spesa nell'ultimo anno.

Solitamente, il gioco eccessivo influenza vari aspetti della vita del giocatore e di chi gli sta intorno. Possono subentrare stati di malessere (ansia, tachicardia, depressione), ne può risentire il lavoro e/o il rapporto con i propri familiari e amici. D'altro canto, l'idea di poter vincere è accattivante ed eccitante per le persone.

Per capire se e come il gioco d'azzardo ha influito, positivamente o negativamente, su alcuni aspetti della vita, è utile indagare in modo neutrale con il giocatore, attraverso la scheda seguente, gli aspetti introdotti dal gioco nell'esistenza personale e familiare e quali cambiamenti si sono attivati:

IL COMPORTAMENTO DI GIOCO ECCESSIVO COME INFLUENZA LA MIA SALUTE FISICA, EMOTIVA....?		
	In modo positivo	In modo negativo
Salute fisica	- nessuna	- difficoltà a riposare pensando alle perdite causate dal gioco
Salute emotiva	- temporanee soddisfazioni provocate da eventuali vincite	- sensazione di angoscia e forte delusione per il denaro perso

Lavoro	- nessuna	- non sono riuscito a trovare soluzioni alternative rispetto ai problemi che avevo al lavoro, in quanto tutte le energie ed il tempo li impegnavo giocando
Finanze	- speranza di vincere per migliorare	- quello economico ritengo sia assolutamente il maggior danno che mi abbia arrecato il gioco
Vita sociale	- nessuna	- nessuna
Aspetti legali	- nessuna	- nessuna
Vita familiare	- mi distrae dalle difficoltà che ho a casa: dopo la nascita di mia figlia la mia compagna si è concentrata completamente	- il fatto di doversi inventare ogni volta delle scuse per giustificare la continua mancanza di soldi ha compromesso la fiducia dei miei cari

Nell'esempio riportato, l'operatore ha modo di attivare un confronto anche solo quantitativo tra influenze positive e negative, così da permettere al giocatore di evidenziare che le influenze negative del gioco sono più numerose di quelle positive; inoltre, vi è un aspetto più qualitativo che è utile sottolineare al giocatore per evidenziare quali sono le situazioni che sono state più influenzate dal comportamento di gioco. Il giocatore esprime come effetto positivo nella salute emotiva, il fatto di ottenere temporanee soddisfazioni nell'eventualità vincessesse, a fronte di sensazioni di angoscia e forte delusione per i soldi persi. Il confronto tra le due affermazioni che l'operatore attiva serve ad evidenziare l'effetto che ha il gioco in quest'area, in modo da poterla utilizzare come termine di valutazione. Quanto riportato dal giocatore rispetto alla salute fisica, evidenzia in modo più netto l'influenza negativa del gioco sulla qualità del riposo, quindi è un'area su cui è più facile il confronto con il giocatore per comprendere gli effetti del gioco. Per i giocatori non è facile cogliere le varie ricadute che un'attività come il gioco delle slot, ad esempio, considerata uno svago un divertimento, possa causare sul versante della salute fisica.

Sessione 4

AUTOMONITORAGGIO E AUTOCONTROLLO DEL COMPORTAMENTO DI GIOCO

Obiettivi della sessione:

1. *Attivare e incrementare le capacità di auto-osservazione ed automonitoraggio*
2. *Definire la percezione che ha il giocatore della propria autoefficacia nella gestione delle situazioni a rischio e il senso di controllo che ha sui comportamenti di gioco.*

Strumenti per Obiettivo 1

Il Diario di Automonitoraggio (Ladouceur, Laschance 2007), consente di condurre un'analisi molto dettagliata del gioco. Esso ha l'obiettivo di registrare alcune informazioni riguardanti il gioco, permettendo al giocatore di valutare in modo più oggettivo l'importanza che esso ricopre nella vita di ogni giorno, l'intensità del craving e le somme totali che vengono perse. Il Diario può essere utilizzato con una certa continuità all'interno del trattamento, o comunque ripetuto in diversi momenti, con lo scopo di aiutare la persona a evidenziare i cambiamenti e l'entità dei progressi ottenuti attraverso il trattamento. Il Diario, inoltre, permette di evidenziare come il giocatore può reagire di fronte alle fatiche dell'astensione dal gioco. Allo stesso modo lo strumento consente, infine, di raccogliere informazioni sulle giocate avvenute durante la settimana. Si veda l'esempio:

DATA	17/ 02/ 2015	18/ 02/ 2015	19/ 02/ 2015	20/ 02/ 2015	21/ 02/ 2015
In che misura oggi ho la sensazione di avere sotto controllo il mio problema con il gioco?	90%	NON COMPILATO	10%	0%	NON COMPILATO
Quanto è forte oggi il mio desiderio di giocare?	10%	NON COMPILATO	90%	100%	NON COMPILATO
In che misura oggi mi sento in grado di astenermi dal gioco?	80%	NON COMPILATO	0%	0%	NON COMPILATO
Oggi ho giocato?	NO	NON COMPILATO	SI	NO	NON COMPILATO
Per quanto tempo ho giocato?	0	NON COMPILATO	2.5 ore	0	NON COMPILATO
Quanti soldi ho usato per giocare, escluse le vincite?	0 euro	NON COMPILATO	250.00 euro	0 euro	NON COMPILATO
Descrivi lo stato in cui ti senti oggi o particolari eventi accaduti oggi.	Stanco, impegnato non ho tempo libero.	NON COMPILATO	Sono arrabbiato, agitato perché ho perso molti soldi.	Non riesco a fare niente, resto in camera mia davanti alla televisione.	NON COMPILATO

Dall'esempio si ricavano due aspetti salienti. Il primo di tipo formale, sottolinea quanto questi strumenti possano essere utili, ma anche nel contempo presentare dei limiti. I limiti sono legati alla poca dimestichezza che i pazienti, ma anche gli operatori, possono avere con questo modo di operare che è pragmatico e talvolta meticoloso. Il secondo aspetto è che molti di questi esercizi possono essere incompleti o parziali, oppure possono essere compilati con un certo meccanicismo che rende parzialmente vano il lavoro. L'altro aspetto è il contenuto che chiaramente va ripreso e rielaborato con il giocatore. Si vedano questi aspetti nell'esempio riportato.

Alcune parti non sono state compilate altre sembrano essere state scritte rovesciando i dati: controllo 90; desiderio 10; controllo 10; desiderio 90. Quello che qui è importante sono gli aspetti emotivi, perché il giocatore prova rabbia per aver perso, ma trova come unica strategia anticraving il fatto di starsene in camera a guardare la televisione. Anche le emozioni sono agli estremi di un ipotetico continuum: rabbia/apatia. Forse vale la pena di dire al giocatore, che una certa soluzione ce l'ha sotto il naso e che qualche volta la usa pure: non avere tempo o meglio avere il tempo impegnato.

Strumenti per Obiettivo 2

A questo punto si può progredire introducendo le strategie di self management per stabilizzare il gioco, poiché ci sono tutti gli elementi per farlo.

Tra tutte le strategie che si hanno a disposizione, è importante trovare quella più adatta alla persona con la quale si sta lavorando e, se occorre, modificarla in itinere. Queste strategie, che si vanno a elencare, da sole non sono utili a controllare il gioco ma vanno associate a un lavoro sui pensieri disfunzionali e sulle emozioni negative.

Ci sono situazioni in seguito alle quali è molto più difficile non giocare: queste situazioni vengono chiamate, nella letteratura internazionale "trigger", cioè "grilletto, innesco". Queste situazioni (luoghi, persone, eventi, tempi ed emozioni) attivano il gioco, cioè danno il via alla catena di comportamenti che conducono la persona a giocare.

La discussione sugli stimoli che portano a giocare e sulle protezioni da mettere in atto, parte dalle premesse presentate nella parte introduttiva della guida pratica. Va ricordato, solo, che gli stimoli possono essere **esterni** :

- disponibilità di denaro;
- essere in luoghi dove si può giocare;

- bere e/o usare droghe;
- sapere che ci saranno soldi disponibili a breve;
- frequentare persone che giocano, luoghi di gioco;
- sentire il suono e vedere macchinette o altri tipi di gioco;
- incontrarsi con amici con i quali si giocava;
- avere tempo libero;
- avere conflitti con altre persone.

oppure avere un'origine **interna**:

- solitudine;
- emozioni particolari (frustrazione, noia, rabbia, depressione, stress);
- noia, bisogno di stimolazioni;
- pensieri negativi o disfunzionali (se continuo a giocare potrò vincere tutti i soldi che ho perso).

La scheda Scopri cosa attiva il tuo gioco d'azzardo (Petry,2005), aiuta l'operatore a costruire, insieme al giocatore, un quadro piuttosto completo così da usare tutte queste informazioni per aiutarlo a mantenersi lontano dal gioco e dagli stimoli attivanti, trovando alternative possibili.

SCOPRI COSA ATTIVA IL TUO GIOCO D'AZZARDO *

ELENCA I LUOGHI DOVE GIOCHI DI SOLITO : *"In tre bar che raggiungo facilmente da casa mia"*

ELENCA LE PERSONE CON LE QUALI GIOCHI DI SOLITO: *"Gioco sempre quando sono da solo."*

ELENCA L'ORARIO O IL GIORNO IN CUI DI SOLITO GIOCHI:

"Al mattino alle 11.00; nel pomeriggio alle 18.00, dipende dai turni di lavoro. Nel mese di aprile non ho mai giocato di lunedì, martedì e giovedì perchè sono i giorni in cui resto a casa e non ho l'abitudine di uscire".

ELENCA LE ATTIVITÀ CHE RENDONO PIÙ PROBABILE IL FATTO CHE TU VADA A GIOCARE:

"Quando esco di casa per incontrare i miei amici, anticipo l'orario per poter andare a giocare un po' prima dell'appuntamento."

ANCHE LE EMOZIONI E I SENTIMENTI POSSONO ATTIVARE IL COMPORTAMENTO DI GIOCO D'AZZARDO. E' PIÙ PROBABILE CHE TU GIOCHI QUANDO PROVI:

- Tensione per una brutta giornata *"Si Ansia o preoccupazione"*
- Qualcuno si è approfittato di te
- Noia
- Situazioni sociali *"Mi sento male o in colpa"*
- Sei depresso *"Vuoi sentirti pieno di energie o "su di morale"*
- Altri sentimenti che attivano il gioco nella tua esperienza

SCOPRI COSA DIS-ATTIVA IL TUO GIOCO D'AZZARDO *

CI SONO ANCHE SITUAZIONI CHE NON ATTIVANO IL COMPORTAMENTO DI GIOCO; È IMPORTANTE RICONOSCKERLE PER EVITARE DI TORNARE A GIOCARE.

ELENCA I LUOGHI DOVE DI SOLITO NON GIOCHI:

"Se vado al bar con i miei amici riesco a non giocare."

ELENCA LE PERSONE CON LE QUALI DI SOLITO NON GIOCHI:

"Gli amici Luca, Giovanni e Mario, quando usciamo tutti insieme."

ELENCA L'ORARIO O IL GIORNO IN CUI DI SOLITO NON GIOCHI:

"Dopo mezzanotte non ho mai giocato. Di solito non gioco il lunedì, il martedì e il giovedì".

ELENCA LE ATTIVITÀ CHE RENDONO MENO PROBABILE IL FATTO CHE TU VADA A GIOCARE:

1. *Pensare che non voglio restare senza soldi per le sigarette*
2. *Restare a casa*
3. *Uscire con i miei tre amici*
4. *Andare in un locale piacevole dove sia possibile conoscere ragazze.*

* Petry, 2005

Il materiale presentato evidenzia sia stimoli esterni che interni, come attivatori del comportamento di gioco. L'accessibilità dei luoghi di gioco, il tempo lasciato vuoto dal lavoro, l'essere solo quando gioca sono stimoli esterni sui quali portare l'attenzione del giocatore, affinché sia possibile costruire comportamenti protettivi alternativi. Gli stimoli interni sono, invece, collegati al livello di stress, ansia, preoccupazione, al sentirsi male. Prendere consapevolezza di questi aspetti aiuta il giocatore a sentire di poter gestire in modo diverso questo suo stato emotivo, così da poter evitare il comportamento di gioco che incrementa lo stato di disagio emotivo.

Importante la seconda parte della scheda, dove il giocatore si pone alla ricerca di situazioni di non-gioco, così da sottolineare quei comportamenti efficaci che tendono a non essere visti con sufficiente attenzione come gli amici con cui esce, o l'orario e l'ambiente che si sceglie per le uscite. In questo caso il giocatore dà indicazioni chiare sul fatto che ci sono condizioni specifiche che gli permettono di non giocare, sulle quali è opportuno riflettere e incrementare la frequenza. Infine, la scheda offre la possibilità di pensare a quali comportamenti si possa mettere in atto avendo meno probabilità di giocare, così da averli "a portata di mano".

Riconoscere gli stimoli e controllarli resta un'azione molto difficile per il giocatore; per questo motivo è importante prepararsi e progettare la costruzione di comportamenti protettivi, come è illustrato nell'esempio:

Situazioni ed elementi di rischio	Comportamenti e attività protettivi
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Quando esco perché a casa mi annoio e non ho nessun appuntamento con gli amici.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Chiamare degli amici e fissare un appuntamento con un luogo e un'ora definiti</i> • <i>Uscire con i soldi contati per le cose che mi servono (sigarette, caffè, spesa,...)</i> • <i>Chiedere la bicicletta in prestito a mio cognato e riprendere l'abitudine di compiere dei percorsi come facevo qualche anno fa</i>

Il giocatore esprime, nella scheda sopra riportata, solo la situazione di rischio; con l'aiuto dell'operatore è riuscito a preparare una serie di comportamenti protettivi che potrà

sperimentare “dal vivo” per verificarne la fattibilità e l’efficacia.

Il Questionario di Auto-efficacia percepita (Ladouceur, Lachance, 2007), è un ulteriore strumento applicabile con lo scopo di attivare con il giocatore, anche a un livello di progettazione e di immaginazione, il comportamento protettivo e la conseguente sensazione di autocontrollo.

QUESTIONARIO DI AUTO-EFFICACIA PERCEPITA

Descriva le situazioni ad alto rischio di gioco d’azzardo eccessivo. Indichi poi sulla scala da 0 a 10 il livello di capacità di controllo delle abitudini di gioco, come se dovesse affrontare questa situazione in questo preciso momento.

Situazione 1

Se dovesse affrontare questa situazione in questo preciso momento, quanto si sentirebbe in grado di controllare il suo comportamento di gioco?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Per niente

Moderatamente

Completamente

Sessione 5

Riorganizzazione del tempo

Obiettivi della sessione

1. Analisi e programmazione del tempo recuperato

La dedizione al gioco eccessivo, risente di due importanti conseguenze: la perdita di denaro e la perdita di tempo.

L'immagine del giocatore patologico che comunemente si ha, è quella di una persona che rimane di fronte ai video delle corse di cavalli interi pomeriggi, oppure di colui che è ipnotizzato davanti allo schermo della nuova videolotteria (da ora VLT). O ancora, della pensionata che ha trovato piacevole e dolce il modo di fare della tabaccaia, con la quale trascorre almeno tre ore al pomeriggio nel suo negozio giocando al G&V.

Il tempo è quindi una variabile importante, sia per stabilire uno dei criteri di gravità del gioco, sia per capire l'esposizione al condizionamento.

Vi è un altro particolare aspetto che è utile sottolineare: l'abitudine al gioco è così potente che a un certo punto i giocatori organizzano la loro esistenza attorno alle attività e ai luoghi di gioco. Per esempio, molti di loro sfruttano i ritagli di tempo per recuperare il denaro da giocare, accorciano le pause a casa per uscire prima e passare al bar per giocare. Le donne giocatrici aumentano gli appuntamenti al bar per avere più opportunità e occasioni di gioco, così iniziano a fare la colazione al bar e poi l'aperitivo o ancora il caffè a metà pomeriggio. I familiari, dal canto loro, notano che vi è un graduale allontanamento del giocatore dalla vita familiare, così come un graduale ritiro dalla partecipazione della vita di coppia e dall'organizzazione della quotidianità.

Quindi, è opportuno informare il giocatore che attivando la sospensione del gioco, andrà comunque incontro ad alcuni importanti fenomeni:

- un risparmio di denaro
- un recupero del tempo, che se non viene aiutato a riorganizzare rischia di rappresentare un fattore di ricaduta, almeno nel primo periodo
- un recupero delle energie

I giocatori sono molto attenti a questi cambiamenti, li riferiscono subito come dei risultati positivi, portano la sensazione di essersi sentiti liberati da un'ansia e frenesia che prima li

spingeva a giocare. Riferiscono con sollievo la nuova situazione che tuttavia richiede di essere fissata e riprogrammata in modo tale che non rappresenti un cambiamento superficiale o temporaneo.

Quando affrontiamo questa area, noi l'operatori possiamo imbatterci su due profili di giocatori. Il giocatore che ha colto immediatamente il valore protettivo della riorganizzazione, ha attivato già delle correzioni sul proprio stile di vita e l'incontro con l'operatore è per ricevere una conferma della sua intuizione e fissare le nuove abitudini. Per fare questo è sufficiente lavorare sulla scheda del bilanciamento dello stile di vita che sarà presentata nella sessione dedicata alla prevenzione delle ricadute (Aree dello stile di vita).

Il secondo profilo di giocatore è quello che, invece, ha bisogno di essere sostenuto nella gestione di questa area. I passi necessari per avviare l'intervento da parte dell'operatore sono i seguenti :

- creare una possibile lista di tempi o azioni che sono collegate al gioco, cioè sono tutte quelle azioni che precedono il gioco : es. “esco a bere il caffè al bar”, “rientro a casa dopo una giornata di lavoro e mi fermo con gli amici al bar e poi gioco”, etc. Per fare questo è sufficiente carta e penna.
- iniziare a modificare l'organizzazione con azioni fattibili, raggiungibili in breve tempo e gratificanti. Attenzione, non è possibile pensare a un cambiamento organizzativo in presenza di una situazione come la seguente: il “rientro a casa subito dal lavoro” se “a casa mi attende mio marito o mia moglie con atteggiamento aggressivo o di conflitto”.
- modificare gli obiettivi a seconda dei primi risultati
- ricompensarsi
- circondarsi di persone incoraggianti.

Questo ultimo punto rinnova l'indicazione che sia auspicabile il coinvolgimento dei familiari oppure che vi sia l'indicazione di partecipare ai gruppi di auto-aiuto perché vengono proprio rinforzati questi cambiamenti.

Strumenti per Obiettivo 1

GESTIONE DEL TEMPO

	ESEMPIO: lunedì	IL TUO PROGRAMMA GIORNALIERO
7.00	<i>Sveglia, colazione</i>	
8.00	<i>Portare i bambini a scuola</i>	
9.00	<i>Fare la spesa</i>	
10.00	<i>Trovarsi con un'amica</i>	
11.00	<i>Preparare il pranzo</i>	
12.00	<i>Andare a prendere i bambini a scuola</i>	
13.00	<i>Pranzo</i>	
14.00	<i>Compiti con i figli</i>	
15.00	<i>Compiti con i figli</i>	
16.00	<i>Andare in palestra</i>	
17.00	<i>Giocare con i figli</i>	
18.00	<i>Preparare la cena</i>	
19.00	<i>Cena</i>	
20.00	<i>Guardare un notiziario</i>	
21.00	<i>Guardare un film</i>	
22.00	<i>Guardare un film</i>	
23.00	<i>Andare a letto</i>	

Seguendo le indicazioni sopra riportate, l'operatore assieme al giocatore, analizza la cronologia di una giornata tipo per individuare dove si collocano i momenti di gioco, quale azione viene svolta prima (trigger) e quale comportamento segue in modo da rendere evidente la catena di azioni. A quel punto, si suggerisce al giocatore o di modificare la programmazione delle azioni, in modo tale da interrompere la catena, o di immaginare che cosa potrebbe fare con il tempo guadagnato astenendosi dal gioco. Si parte sempre dalla situazione abituale, o da un giorno feriale, per poi trasferire il meccanismo nei giorni festivi, nelle occasioni di ferie e quant'altro.

Così progredendo, si può andare a lavorare sulla scheda del bilanciamento dello stile di vita che è

stata incluso nella sessione della Prevenzione delle Ricadute e che è presente anche in appendice.

Si ricorda che, come nell'ambito degli interventi economici, anche per quanto riguarda gli interventi sulle abilità relazionali e sociali dei giocatori vi è una guida pratica dedicata.

LA RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA

Sessione 6 Riconoscere e gestire il craving

Sessione 7 Gli errori di pensiero del giocatore

Sessione 8 Prevenire le ricadute

Sessione 6

RICONOSCERE E GESTIRE IL CRAVING

Obiettivi della sessione:

1. *Dare informazioni per conoscere, riconoscere il craving e strategie per gestirlo.*

Il craving, impulso, brama o voglia di giocare, è una sensazione molto diffusa tra le persone che giocano, ma anche tra coloro che smettono di giocare; è una sensazione molto sgradevole e difficile da affrontare, ma tra i giocatori è un'esperienza piuttosto comune.

L'impulso verso il gioco può essere attivato da situazioni ambientali (ascoltare le notizie di sport alla radio), da emozioni e sentimenti (sentirsi in un giorno "fortunato" o sentirsi stressato); o da sensazioni fisiche (ansia, tensione alla stomaco, mani sudate).

E' importante ricordare che il craving ha una durata limitata: di solito ha un picco di intensità che si abbassa abbastanza rapidamente, un po' come un'onda.

La frequenza e l'intensità del craving diminuiscono apprendendo modalità di fronteggiamento: il modo più semplice ed efficace per gestirlo è EVITARE le situazioni attivanti.

Strumenti per Obiettivo 1

Lista delle situazioni che attivano il craving

Fare una lista delle situazioni che stimolano la voglia di giocare è una modalità semplice e alla portata di tutti; evidenziare poi quali è possibile evitare o a cui ci si può esporre meno frequentemente. Per quelle non evitabili, cioè quelle situazioni "incontrollabili", sviluppare un piano di fronteggiamento:

Situazione 1 _____

Strategie: a. _____

b. _____

c. _____

Calendario

Un altro strumento utile ed alla portata di tutti, a completamento della lista sopra citata, è l'uso di un calendario su cui poter segnare il livello di craving più intenso che il giocatore sperimenta in ogni giornata, dove 0 è pari a nessun desiderio e 10 è pari al massimo desiderio che si può provare.

GENNAIO 2015			
DICEMBRE 2014	1 Gio 6 <small>S. Maria Maddalena di Dio</small>	17 Sab 6 <small>S. Antonino abate</small>	FEBBRAIO 2015
1 LUN	2 Ven 8 <small>S. Basilio, S. Defendente</small>	18 Dom 8 <small>Santa Liberata, Santa Pizia</small>	1 DOM
2 MAR	3 Sab 8 <small>Santa Genoveffa</small>	19 Lun 3 <small>S. Maria, S. Conuto</small>	2 LUN
3 MER	4 Dom 10 <small>S. Nome del Signore</small>	20 Mar 2 <small>S. Sebastiano, S. Fabiano</small>	3 MAR
4 GIO	5 Lun 10 <small>Sant'Arnolfo</small>	21 Mer <small>Sant'Agostino</small>	4 MER
5 VEN	6 Mar 9 <small>Epifania del Signore</small>	22 Gio <small>S. Vincenzo, Sant'Anastasio</small>	5 GIO
6 SAB	7 Mer 7 <small>S. Luciano, S. Remondo</small>	23 Ven <small>Santa Emmeranza</small>	6 VEN
7 DOM	8 Gio 6 <small>S. Severino, S. Maurizio</small>	24 Sab <small>S. Pancrazio di Salvo</small>	7 SAB
8 LUN			8 DOM
9 MAR			9 LUN
10 MER			10 MAR
11 GIO			11 MER
12 VEN			12 GIO
13 SAB			13 VEN
14 DOM			14 SAB
15 LUN			15 DOM

Nell'esempio riportato si evidenzia come il giocatore riporta livelli più elevati di craving durante le festività, cioè quando non è al lavoro ed ha molto tempo libero che non riesce a strutturare.

L'operatore può aiutare il giocatore a riconoscere questa caratteristica per poter concentrare le sue attenzioni in modo più specifico sulla gestione delle giornate non lavorative.

Il **Diario del craving** (vedi Appendice) è uno strumento che va compilato ogni volta che il giocatore sente il desiderio di giocare per permettere di osservare cosa succede mentre sta accadendo, senza farsi trascinare passivamente dall'ondata. Assegnare un voto da 0 a 10 all'intensità dell'esperienza è un'informazione molto utile per imparare a gestire l'impulso; se capita che il giocatore vada a giocare è bene annotare le eventuali vincite. E' importante annotare, oltre ai pensieri e alle sensazioni provate al momento del craving, anche quelli provati una volta che il craving è scomparso.

Strategie di gestione

Ma se l'impulso arriva comunque è necessario imparare a riconoscerlo e a gestirlo.

Conoscere quali sono le attività più efficaci nella gestione del craving è importante per aiutare il giocatore ad apprendere autonomi sistemi di fronteggiamento.

Le cosiddette "strategie di fronteggiamento", cioè i metodi per affrontare con efficacia il craving e le tentazioni, sono fondamentali per evitare di tornare a giocare e diventano forse ancor più importanti nel caso in cui ci sia stato un singolo episodio di ritorno al gioco. E' importante che la persona non vada verso una completa ricaduta, ma inverta il processo e ritorni nella direzione del recupero dell'astinenza.

- Proporre al giocatore di preparare una lista di attività che distraggono l'attenzione dal gioco: leggere, impegnarsi a fare qualche compito che richieda molta attenzione, andare al cinema, trovare un modo per reindirizzare la sua attenzione.
- Ricordare al giocatore che per allontanare il desiderio di giocare può essere molto utile rivolgere la propria attenzione a persone significative. Parlare con amici o familiari quando si prova lo stimolo di giocare, telefonare a qualcuno se si è soli; parlare aiuta ad alleggerire le emozioni, a distrarsi e a migliorare le relazioni con le persone vicine.
- Paragonare la gestione del craving alla tecnica che si usa per affrontare un'onda sopra ad un surf: seguendo la salita e la forza senza farsi sopraffare né contrastarla. Rilassarsi sedendosi e respirando profondamente, portare l'attenzione su sé stessi e sulle proprie sensazioni fisiche: se si sente caldo, freddo, il formicolio, insensibilità; quali parti del corpo sono coinvolte. Dove si percepisce la "voglia di giocare" ci si concentra e si cerca di ascoltare la sensazione fisica che cambia. Questa è una modalità di ascolto diverso del craving e l'allenamento a questa pratica aiuta a saperlo superare.
- Sfidare e cambiare i pensieri che conducono alla voglia di giocare è un'altra tecnica per gestire il craving. Spesso quando si prova questa voglia i giocatori ricordano solo i pensieri e le convinzioni positive legate al gioco. È quindi efficace ricordare gli effetti negativi del gioco e che una giocata non farà stare meglio nessuno.
- Esercitarsi con le tecniche Start e Sober che sono entrambe utili per interrompere e fermare il pilota automatico della ricaduta (pag.30).

Sessione 7

GLI ERRORI DI PENSIERO DEL GIOCATORE

Obiettivi della sessione

1. *Conoscere cosa sono e come funzionano le distorsioni cognitive*
2. *Fornire strumenti per aiutare il giocatore a modificare le proprie distorsioni cognitive*

L'analisi dei racconti e dei dialoghi dei giocatori è uno strumento prezioso per l'operatore affinché emergano o si palesino tutta una serie di distorsioni cognitive. Durante il colloquio è esperienza frequente che il giocatore esprima tutta una serie di pensieri sulle scelte del gioco, sulla decisione di quando giocare e sulle probabilità di vincita. Facendo riferimento alla teoria del Judgment and Decision Making di Kahneman e Tversky (1979), è possibile trovare delle spiegazioni al funzionamento delle distorsioni cognitive nel giocatore, in quanto essa spiega come la mente usi delle scorciatoie cognitive, chiamate euristiche, sia per giudicare la probabilità degli eventi che per determinare delle scelte comportamentali. Ma facciamo un passo indietro. L'euristica, dal greco *heuriskein*, trovare, scoprire, in psicologia indica lo studio dei processi umani coinvolti nel tentativo di risolvere i problemi. Quando l'uomo deve trovare una soluzione a un problema complesso procede per tentativi, avanza per approssimazioni successive, fino a raggiungere una soluzione soddisfacente anche se non precisa. Le euristiche sono utilizzate normalmente dalle persone in quanto servono a prendere decisioni efficaci in tempo reale, ma possono essere soggette ad errori in quanto la capacità di elaborazione della mente umana ha dei limiti e, quindi, si formulano delle soluzioni che non riescono a tenere conto di tutti gli esiti possibili.

Per esempio se il giocatore sta giocando alla roulette e per ben 5 volte è uscito il nero, sarà portato a pensare che è più probabile che nelle giocate seguenti esca il rosso. Questo perché la mente, in quel momento, non è in grado di condurre un calcolo finalizzato a predire la probabilità di esito del nero o del rosso, piuttosto semplifica e legge gli eventi come concatenati o collegati tra loro, cioè utilizza una logica lineare, stringente, pragmatica che non sempre può contenere quei ragionamenti probabilistici, molto più complessi, ma necessari per fare una previsione esatta. Sostanzialmente vengono ribaditi con questo esempio due caratteristiche fondamentali dell'euristica:

- non sempre la valutazione euristica è precisa, è bensì più probabile che si ottenga un valore vicino a quello corretto, cioè si utilizzano delle approssimazioni in quanto spesso le scelte

che si compiono nella vita di tutti i giorni risultano efficaci, adattive, anche se non sono precise, esatte. Naturalmente questa modalità di approssimazione non viene assolutamente contemplata nei giochi d'azzardo dove per vincere bisogna raggiungere quel preciso risultato e solo quello. Un esempio è fare 6 al Lotto, evento che ha 1 probabilità su 622.614.630 e si vince solo con quell'esito preciso.

- gli errori a volte possono essere gravi e sistematici e tendono a ripresentarsi in seguito a condizioni definite e questo schema di errore può creare un bias, come credere che le singole giocate abbiano esiti collegati tra di loro. Un chiaro esempio è il costruire una strategia di gioco al Lotto basandosi sull'esistenza dei numeri "ritardatari", quando anche in questo caso i produttori applicano la legge della casualità e delle estrazioni indipendenti l'una dall'altra, senza alcuna cronologia.

Gli stessi autori evidenziano 3 tipi di euristica, o scorciatoie cognitive, che hanno una loro importanza anche nel gioco d'azzardo:

- Euristica della rappresentatività: se si riscontra una caratteristica in una determinata categoria questa caratteristica viene attribuita a tutti i componenti di quella categoria, ad esempio essere temerari per i giocatori di football, si ritiene che chi è giocatore di football abbia più probabilità di un'altra categoria di persone, per esempio gli insegnanti, di essere temerario. In verità la numerosità di insegnanti temerari supera quella dei giocatori temerari, essendo però anche la categoria di insegnanti molto più numerosa rispetto a quella dei giocatori di football, questa caratteristica non diventa rappresentativa della categoria insegnanti mentre diventa caratteristica essenziale dei giocatori di football. Rispetto al gioco, potremmo pensare che in una sala con più slot machine si decida quanto puntare su una determinata slot machine basandosi sugli esiti delle altre macchine simili presenti nella stessa sala. Si ritiene quindi che la caratteristica "far vincere il giocatore" di quelle slot sia attribuibile alla singola slot machine dove si sta giocando.
- Euristica della disponibilità: un evento è ritenuto più probabile se è più facile da recuperare dalla memoria. Se è più facile ricordarsi le vincite rispetto alle perdite, la probabilità di vincita verrà sovrastimata.
- Euristica dell'ancoraggio e del giudizio: una valutazione viene fatta in base alle informazioni che si hanno e successivamente viene modificata in base alle informazioni che si aggiungono. Le distorsioni associate al gioco d'azzardo normalmente non vengono discusse.

Strumenti per Obiettivo 1

Che cosa succede nei giocatori?

Nella tabella seguente vengono riportate in dettaglio una serie di informazioni per aiutare l'operatore a categorizzare i vari pensieri erronei del giocatore seguendo la teoria delle euristiche.

DISTORSIONI COGNITIVE NEL GIOCATORE D'AZZARDO ASSOCIATE ALL'EURISTICA DELLA RAPPRESENTATIVITA'	
(Fortune e Goodie, 2012)	
Fallacia del giocatore	Se gli eventi casuali deviano dalla media (nella roulette la pallina cade 4 volte di fila sul rosso) gli individui possono erroneamente pensare che la deviazione opposta (pallina sul nero) diventi più probabile. Gli eventi non vengono considerati come indipendenti: se si lancia una moneta ed esce per quattro volte di fila testa si pensa erroneamente che al quinto lancio sia più probabile che esca croce. Questo meccanismo è particolarmente evidente nella rincorsa alle perdite del giocatore che gioca più spesso o punta più soldi per recuperare le somme perse in passato in quanto valuta che dopo un certo numero di eventi perdenti è più probabile che si vinca.
Sovrastima	E' un fenomeno che fa esprimere ai soggetti un grado di fiducia nelle proprie conoscenze ed abilità non corrispondente alla realtà.
Probabilità di uscita del numero	I giocatori al lotto applicano pattern di casualità di lungo periodo a serie corte nelle loro estrazioni, non considerano che vi sia la possibilità che il numero esca due volte di seguito in due estrazioni consecutive; anche

	l'uscita di numeri adiacenti, come 60 e 61, viene considerata improbabile.
Attesa di guadagno negativa	E' un errore di interpretazione che spinge a credere che, con la ripetizione della puntata, i momenti di vincita e quelli di perdita tenderanno ad annullarsi vicendevolmente. Puntando denaro nei giochi d'azzardo invece è impossibile arricchirsi, le statistiche dimostrano infatti che la perdita di denaro è certa. L'attesa di guadagno negativa varia da un gioco all'altro ma resta sempre negativa, perciò continuare a giocare conduce inevitabilmente a perdere. Infatti sono i gestori che guadagnano dal gioco
DISTORSIONI COGNITIVE NEL GIOCATORE D'AZZARDO ASSOCIATE ALL'EURISTICA DELLA DISPONIBILITÀ (Fortune e Goodie, 2012)	
Correlazioni illusorie	<p>Gli individui credono che gli eventi che si aspettano correlati, in seguito a precedenti esperienze o percezioni, siano correlate anche nell'esperienza corrente, anche se non lo sono. Per esempio la fortuna personale può influenzare le vincite al gioco, quindi due variabili non correlate tra loro, la fortuna nella vita e le vincite al gioco, sono associate in modo ingiustificato. I giocatori vedono la fortuna come qualcosa di Interno e di personale che può influenzare positivamente il risultato.</p> <p><i>Es. Sono una persona fortunata. Perché dovrei fermarmi adesso?</i></p>

	<p>Es. <i>Quando sento arrivare quella sensazione, so che devo puntare forte...</i></p> <p>I giocatori patologici rafforzano le credenze legate alle superstizioni molto più frequentemente rispetto ai giocatori non patologici.</p> <p>Es. <i>Porto il mio portafortuna.</i></p>
Disponibilità delle vincite degli altri	<p>La collocazione delle slot machine una di fianco all'altra fa sì che quando si sente e si vede che i compagni vincono si rafforzi l'idea che le vincite abbiano una ricorrenza regolare e quindi l'idea che si vincerà se si continua a giocare.</p>
Errore intrinseco della memoria	<p>I giocatori ricordano gli eventi di vittoria molto più facilmente rispetto alle perdite. La memoria si focalizza sugli eventi positivi e da meno rilevanza a quelli negativi, facilitando la decisione di continuare i comportamenti di gioco. Il grado di ottimismo dei giocatori è positivamente correlato con la sovrastima dei successi nelle esperienze di gioco passate. Una serie di perdite con una vittoria finale viene categorizzato come un successo e la vittoria finale è il ricordo più saliente; una serie di perdite senza vincita finale non ha alcun ricordo saliente e per ciò le perdite sono un unico ricordo che viene cancellato. Questo fenomeno di ricordare meglio le vincite delle perdite è chiamato Controllo interpretativo e comprende sia gli errori di memoria che di attribuzione; ciò facilita la razionalizzazione del</p>

	<p>mantenimento del comportamento di gioco.</p> <p>Es. <i>So che vinco di più con le macchinette che si attivano con le monete</i></p>
<p>DISTORSIONI AGGIUNTIVE NEL GIOCATORE D'AZZARDO NON DERIVANTI DALL'EURISTICA NE' DA ERRORI</p> <p>(Ladouceur, 2007)</p>	
<p>Illusione di controllo</p>	<p>L'aspettativa di probabilità di successo personale è più alta di quanto la probabilità oggettiva possa garantire. Le persone assegnano un valore maggiore alle proprie scelte rispetto a fatti che accadono casualmente anche quando la probabilità di vincita è totalmente casuale e non influenzata dalla scelta. Anche se le probabilità di vincita sono indipendenti dai numeri scelti dal giocatore o dalla forza con cui il giocatore lancia il dado, si sente di avere un livello di controllo sull'esito della giocata se si crede di avere un ruolo attivo nella procedura di gioco. E' connessa ad un errore di attribuzione, le competenze e le abilità sono connesse agli esiti positivi, mentre le componenti ambientali sono utilizzate per spiegare gli esiti negativi: <i>"La mia concentrazione mi da forza nel gioco"</i>.</p>
<p>Switching e Doppio Switching</p>	<p>I giocatori riconoscono gli errori ed i processi delle situazioni di gioco d'azzardo in modo razionale quando non stanno giocando, ma abbandonano i pensieri razionali quando giocano. I giocatori passano da una percezione razionale del gioco d'azzardo, "switch on", ad un comportamento irrazionale quando</p>

	giocano, “switch off”, per poi tornare ad una visione razionale.
--	--

Nella tabella seguente si presentano le illusioni caratteristiche dei giochi più comuni

GIOCHI E ILLUSIONI	
(Ladouceur, 2007)	
SLOT	
<p>Le slot machine sono costruite in modo da aumentare l’illusione di controllo attraverso modalità molto sottili, la bravura dei progettisti è valutata proprio su quanto sia difficile resistere a questa illusione. In ogni giocata la slot machine usa un generatore elettronico per selezionare un numero a caso a cui è connesso un esito che può essere una vincita o una perdita. Quindi l’esito è casuale ogni volta che si preme il bottone, ciò che il giocatore fa attivamente è premere il bottone per scegliere un numero a caso collegato ad un esito. L’ammontare della giocata può influenzare il livello della potenziale vincita ma non influenza le probabilità di vincita. <i>Quando</i> si sceglie di premere il bottone non ha alcuna influenza sull’esito, né <i>l’ammontare della puntata</i> ha effetto sull’esito. La probabilità di vincita ad ogni giocata è la stessa senza nessuna influenza delle azioni del giocatore.</p>	
ILLUSIONI:	<ul style="list-style-type: none"> • Osservando i cicli della macchina o le serie di vincite e perdite • Scegliendo la macchina in base all’ammontare delle vincite pagate nell’arco della giornata, come se la macchina potesse essere “vuota” o “piena” • Scegliendo la macchina che ha “incassato i soldi di un altro giocatore” • Mettendo alla prova la macchina con piccole giocate di riscaldamento • Schiacciando il bottone in un momento determinato o giocando su una macchina prescelta o preferita • Cambiando la macchina o la somma giocata se

	<p>la macchina non paga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambiando gioco per lasciare riposare la macchina • Schiacciando il bottone in modi diversi (con diversi livelli d forza, schiacciandolo ripetutamente, cambiando la velocità delle giocate) • Incassando o non incassando le vincite e pensare che questo possa avere un effetto futuro sulla macchina • Giocando con somme più elevate quando la macchina “inizia a pagare” • Ritornando a giocare con la stessa macchina il giorno dopo che si è perso • Calcolando a mente il numero di giocate effettuate o il tempo o altre variabili di questo tipo • Osservando le vincite delle macchine vicine per decidere quanto giocare • Usando strategie, trucchi o sistemi vari.
<p>LOTTO</p> <p>E' un gioco culturalmente molto sentito in Italia e molte considerazioni in merito sono fortemente radicate nel senso comune e nella tradizione. Non è un gioco caratterizzato da strategie e considerare l'indipendenza delle estrazioni di ogni singolo numero è molto difficile.</p>	
<p>ILLUSIONI:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Scegliendo i numeri tra le date di compleanno • Ricordandosi i numeri vincenti di precedenti giocate

	<ul style="list-style-type: none"> • Scommettendo su numeri fortunati • Cambiando il luogo dove si gioca • Studiando i numeri ritardatari.
<p>BINGO</p> <p>Questo gioco non richiede al giocatore particolari strategie e attivazioni, le aspettative sulle uscite dei numeri sono vicine a quelle del Lotto.</p>	
<p>ILLUSIONI:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Scegliere le cartelle con i numeri preferiti • Segnare i numeri in un modo determinato • Scegliere un tavolo dove nessuna ha già vinto • Scegliere un tavolo dove alcune persone hanno già vinto • Non giocare carte che hanno certi numeri • Andare a giocare con qualcuno che consideriamo “fortunato”.
<p>BLACKJACK</p> <p>Non ci sono strategie di gioco per vincere. Una possibile strategia potrebbe essere quella di minimizzare le perdite che a sua volta potrebbe essere interpretata come una strategie vincente. Qualsiasi altra strategia pone il giocatore in svantaggio nel lungo periodo.</p>	
<p>ILLUSIONI:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cercando di memorizzare o contando le carte • Scegliendo un tavolo, una postazione o un distributore particolare • Osservando le carte distribuite agli altri giocatori per decidere se continuare o no

	<ul style="list-style-type: none"> • Rallentando o accelerando il ritmo del gioco • Puntando cifre molto alte
<p style="text-align: center;">ROULETTE</p> <p>La posizione dei numeri nella roulette può attivare pensieri di controllo, anche pensare al croupier come variabile condizionante aumenta questa illusione. Il girare della pallina incoraggia a pensare ad una tecnica del croupier per poter predire l'esito.</p>	
<p>ILLUSIONI:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Osservando la tecnica di lancio della pallina da parte del croupier (ritmo, continuità, regolarità....) • Scegliendo un tavolo, una postazione o un croupier particolari • Guardando i numeri usciti in precedenza e tenendone conto per le prossime • Puntando sui numeri fortunati • Guardando un giocatore che sta vincendo e puntando nello stesso modo <p>Aumentando la cifra puntata se la pallina si ferma vicino ai numeri preferiti</p>
<p style="text-align: center;">SCOMMESSE AI CAVALLI</p> <p>Le ricerche hanno dimostrato che gli scommettitori esperti vincono tanto quanto i principianti e le loro condizioni economiche sono spesso disastrose, anche se continuano ad essere considerati degli esperti. Le scommesse ai cavalli comprendono numerose illusioni che hanno in comune l'idea che la fortuna può essere predicibile come una scienza logica. Gli scommettitori pensano che le loro abilità possano aumentare con l'esperienza e l'esercizio fino a pensare di poter vivere dei compensi del gioco.</p>	

<p>ILLUSIONI:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Studiando le statistiche delle gare precedenti • Calcolando i tempi ottenuti dai cavalli nelle corse passate per poter prevedere i tempi nelle corse future • Giocare al “rimbalzo”: quando un cavallo va molto male poi dovrà andare benissimo • Valutare il tipo di terreno, la distanza da percorrere, le condizioni di gara • Analizzando le condizioni fisiche dei cavalli
--------------------------	---

Strumenti per Obiettivo 2

Quando il giocatore arriva a riconoscere le proprie distorsioni cognitive e le conseguenze che hanno sulle proprie decisioni, si può iniziare il lavoro di ristrutturazione cognitiva che è il nucleo centrale del processo terapeutico. Per sostenere l’astinenza e la decisione di non giocare, è necessario lavorare affinché i pensieri automatici che spingono verso il gioco si modifichino. Gli esercizi pratici portano il giocatore a organizzare i pensieri e ad agire sulla base di questi pensieri. Il lavoro terapeutico incrementa la capacità di resistere al desiderio di gioco e a non restare intrappolati in situazioni a rischio o in pensieri erranei.

Un metodo efficace per aiutare il giocatore a superare il desiderio di giocare consiste nell’accompagnarlo a riconoscere la presenza di un collegamento tra ciò che pensano e ciò che decidono di fare, cioè l’analisi funzionale (Beck, 2002), del comportamento di gioco. Riconoscere i pensieri che supportano il gioco dopo averli individuati e isolati da altri pensieri, facilita la possibilità di ricordarli e usarli in seguito per non tornare a giocare.

Il giocatore racconta le situazioni in cui non ha giocato nonostante il forte desiderio, poi il giocatore chiede a se stesso grazie a quali pensieri è riuscito a non andare a giocare. Una volta isolati questi pensieri il giocatore è in grado di ricordarli. Così facendo capisce di avere una padronanza sul proprio comportamento, sensazione che aveva perso da tempo rispetto al comportamento di gioco. A poco a poco realizza l’idea che è possibile liberarsi dall’idea del gioco. Anche il pensiero a voce alta è una componente del trattamento utile.

Altri tipi di ristrutturazione cognitiva che usano approcci più educativi hanno raccolto risultati misti, il trattamento individuale sembra accompagnare in modo più appropriato alla correzione delle distorsioni cognitive in confronto con il trattamento di gruppo.

Esempio:

Situazione ad alto rischio	Pensieri automatici che spingono a giocare	Pensieri nuovi che mi permettono di controllare il gioco	Comportamento: l'azione che decido	Esito
<i>Tornando a casa dopo il lavoro mi fermo in un bar dove ci sono le slot per bere un caffè.</i>	<i>Ero curioso di vedere cosa mi succedeva avendo in tasca 10 euro che mi servivano per fare gasolio.</i>	<i>NO!!! Devo andare a fare gasolio altrimenti non riuscirò a tornare a casa e resterò in mezzo alla strada...</i>	<i>Esco dal bar dopo aver bevuto il caffè.</i>	<i>Non gioco e sono soddisfatto di me!</i>

In questo esercizio il giocatore lavora su ogni distorsione cognitiva sostituendola con pensieri che rappresentano con più accuratezza la realtà del gioco d'azzardo e che sono in linea con la convinzione di smettere di giocare. Possono scrivere i pensieri sostitutivi nella colonna dei **Pensieri nuovi che mi permettono di controllare il gioco**. La situazione è simile a quando ci si allena per uno sport: la pratica e la perseveranza rappresentano il fulcro del miglioramento e del successo. Più il giocatore utilizza i nuovi pensieri, meno soccomberà al desiderio di giocare. Quando il giocatore ha provato un forte desiderio di giocare o ha affrontato una situazione altamente a rischio riuscirà ad eseguire più facilmente questo esercizio. La scheda viene rivista insieme all'operatore. Nel caso in cui il giocatore non compili nessun campo della tabella, l'operatore approfitta per rivalutare il livello di motivazione al trattamento del giocatore ed eventualmente per lavorare con lui sull'ambivalenza verso il trattamento.

Che cosa si può fare quando le convinzioni del giocatore sembrano irremovibili?

- Siccome l'obiettivo è modificare le distorsioni cognitive, l'operatore dovrebbe lavorare in precedenza per insinuare dei dubbi nella mente del giocatore che sostengano l'inesattezza delle sue convinzioni o euristiche.

Esempio: il giocatore è convinto che sia la sensazione di "corrente elettrica" che prova un segnale che predice la vincita.

Operatore: "Ha mai perso in presenza di questa sensazione?"

Operatore: "Ha mai vinto in assenza di questa sensazione?"

Per identificare queste situazioni che minacciano le certezze del giocatore, l'operatore lascia tutto il tempo che serve al giocatore per rispondere. Questo intervento crea una dissonanza nella mente del giocatore dato che molte volte le vincite e le perdite sono indipendenti da ciò che prova prima. In molti casi il giocatore riconosce l'assenza del valore predittivo delle sensazioni prese in considerazione e può quindi modificare le sue idee!

- Nel caso in cui la convinzione di veridicità associata alla distorsione non venga messa in discussione, l'operatore può, utilizzando lo schema presentato nella scheda che segue, chiedere al giocatore di osservare in modo sistematico con una registrazione che abbia lo scopo di confrontare le sue vincite e le perdite in funzione alla sensazione presa in esame. Questo esercizio potrebbe bastare per far prendere consapevolezza al giocatore che le sensazioni fisiologiche e le emozioni non sono connesse con l'esito delle giocate. Nel caso il giocatore persistesse nella sua convinzione è possibile chiedere al giocatore:

Operatore: "Come si spiega che, nonostante questo metodo che le serve per predire le vincite, lei abbia perso così tanti soldi?"

Operatore: "Perché non va a giocare solamente quando ha queste sensazioni?"

Normalmente questo tipo di domande conducono il giocatore a mettere seriamente in discussione le idee iniziali e il giocatore impara a non fidarsi di queste situazioni trappola. Altri esempi di domande sono presenti nella scheda seguente.

1°FASE

Mettere per iscritto tutte le idee che attraversano la mente e che sostengono il gioco.

Ad esempio:

"Se scelgo un pacco nuovo di gratta e vinci ho più probabilità di trovare dei premi rispetto a pacchi già aperti".

"Giocare mi riduce lo stress".

"Se continuo a giocare prima o poi finirò di perdere e inizierò a vincere".

"Ho particolari sensazioni che mi suggeriscono che oggi è la mia giornata fortunata".

"Voglio giocare perché se da domani smetto potrebbe essere l'ultima volta, e allora non ho niente da perdere"

"Mi dico che se gioco posso vincere, ma ho pochi soldi, però potrei tentare la fortuna per

vincerne un pò”.

“Le macchinette sono truccate: prima ti fanno vincere per invogliarti e poi ti fanno perdere. Cambio bar e quindi mi faranno vincere”.

2° FASE

Mettere in discussione, cioè verificare le basi concrete o le prove che sostengono questi pensieri, valutare se sono utili e se fanno star bene o al contrario se creano tensione e mettono in difficoltà.

Qual' è la prova concreta che sostiene questa idea?

Qual' è la prova contro questa idea?

Ci sono spiegazioni alternative?

Qual' è la cosa peggiore che potrebbe accadere? Quali possono essere le conseguenze possibili a tutto ciò?

Qual' è la cosa migliore che potrebbe accadere?

Qual' è l'esito più realistico? Cosa mi dice la mia esperienza concreta? Perché stavolta le cose dovrebbero andare diversamente?

3° FASE

Creare un nuovo dialogo interno, costituito da pensieri più funzionali, cioè da pensieri che propongono una visione nuova, un'ottica diversa, più utile e costruttiva.

L'ultima parte della scheda permette al giocatore di valutare la validità o l'infondatezza delle sue convinzioni.

Il lavoro cognitivo è presentato come un mezzo per riprendere il controllo sul proprio comportamento affinché si generalizzi l'apprendimento anche ad altre aree della propria vita. Il giocatore scrive nuove idee che gli permettano di gestire il desiderio di giocare. Per esempio può scrivere che non vi è alcuna relazione tra le sue emozioni e l'esito della macchina; così apprende che ciò che desidera non ha effetti sulla sua possibilità di vittoria e che è assurdo pensare che “una macchina piena” stia per svuotarsi facendolo vincere. Il giocatore impara che non c'è nulla che possa aiutarlo a predire le vincite e che non ha senso stare a provare le slot in quanto ogni giocata è completamente indipendente.

Con questo esercizio il giocatore arriva ad un importante passaggio: può scegliere cosa fare la prossima volta che si troverà ad affrontare una situazione rischiosa. Il giocatore costruisce l'idea di essere libero di determinare il proprio comportamento e si assume la responsabilità delle conseguenze. Va infatti enfatizzata l'idea che **è il giocatore a scegliere** e che **è libero** di preferire certi comportamenti piuttosto che altri. A questo punto si può aiutare il giocatore a distinguere tra il piacere e la libertà: **la libertà non considera la possibilità di fare sempre ciò che fa piacere, questo atteggiamento crea sempre una dipendenza**. Come per l'alcol o le sostanze, perseguire il piacere a breve termine non è un segno di libertà. È un'abilità saper scegliere liberamente quale comportamento mettere in atto che fa bene e rispetta i valori scelti dalla persona. La libertà comprende il fatto di essere consapevoli delle conseguenze delle nostre scelte. Da questo punto di vista il giocatore può comprendere che la decisione di non giocare nasce da una scelta libera e non da una costrizione esterna. Ecco degli esempi:

Pensieri disfunzionali sul gioco	Pensiero funzionali sul gioco
Scommetto sulle squadre più forti perché è più facile vincere.	L'incognita c'è sempre, anche per una squadra super.
Punto poche partite ma più soldi così vinco di più.	Questo pensiero è scorretto perché le probabilità non sono influenzate dall'entità delle mie puntate.
Finora ho perso alla slot-machine, ma adesso ho quasi vinto, e la macchinetta prima o poi deve pagare.	La macchinetta può anche pagare, ma non riesce a darmi tutto il denaro giocato finora.

- Anche attraverso l'uso della Tecnica Della Freccia Discendente (Wells, 1999), si può valutare il significato dei pensieri automatici del giocatore fino ad arrivare al punto finale, detto *"bottom line"*, dove si incontra la convinzione disfunzionale che alimenta gli automatismi e le distorsioni dei pensieri. Una volta esplicitata la convinzione disfunzionale non è più possibile proseguire con nuovi concetti e si torna ai pensieri ed alle implicazioni degli stadi iniziali della sequenza.

Questa tecnica prevede che si usino domande che continuano a chiedere di approfondire le conseguenze del pensiero appena espresso, tipo:

"Se ciò fosse vero, cosa accadrebbe?"



"Cosa comporterebbe questo per lei?"



“Cosa c’è di terribile/positivo in questo?”



“Cosa significa per lei il fatto che...”



“Quanto è convinto di questo?”



“Quanto è convinto di essere.....?”

Una volta esplicitata la credenza viene chiesto di quantificarla per verificarne la validità e poter costruire delle ipotesi sulle regole seguite dal soggetto nella formulazione.

BOX FRECCIA DISCENDENTE

Giocatore: Sono convinto che se programmo, tutte le cose faccio vanno bene. Anche per il gioco questa convinzione funzionava: io giocavo tanto e pensavo di conoscere bene il sistema, di come funzionavano le slot.

Operatore: Quanto è convinto adesso di ciò?

G: Adesso per niente.

O: Ma quando ha giocato l’ultima volta, 3 settimane fa, quanto era convinto di conoscere come funzionava la slot?

G: Quando ho iniziato a giocare quel giorno non ne ero convinto. Pensavo solo che era il momento giusto perché volevo che fosse la mia giornata fortunata. Ho pensato di provare con 10.00 euro e che la slot mi da 100.00 euro. Giocando ho aumentato le giocate, ho prelevato altri soldi e pensavo che doveva pagare almeno la metà dei soldi. Così sono stato tanto tempo a giocare.

O: Che cosa avrebbe significato per lei se, giocando 10.00 euro, ne avesse vinti 100.00? Provi ad immaginare di essere, come 3 settimane fa, davanti alla slot...

G: Era un recupero dei soldi....volevo che le cose andassero così per recuperare i soldi che ho dato ai miei genitori.... Loro hanno sempre grandi problemi economici e io li aiuto costantemente.

O: Perché secondo lei la slot avrebbe dovuto ridarle i soldi dati ai suoi genitori?

G: Sapevo che i soldi dati ai miei genitori sono soldi che non servono a niente perché loro non riescono mai a migliorare la loro situazione economica...e io volevo recuperare con il gioco quei soldi che mi guadagno lavorando tanto!

O: Quindi lei è convinto che ciò che programma e desidera si deve avverare? Lei da i soldi ai suoi genitori ma poi li vuole recuperare e gioca per questo?

G: Sì... con il lavoro impiego tanto tempo e fatica a recuperarli, mentre giocando li posso avere in fretta. In quel momento era l’unica soluzione: ero arrabbiato e volevo rilassarmi, volevo recuperare i soldi e volevo che fosse un giorno fortunato...

O: Perché lei pensa che giocando dovrebbe recuperare i soldi?

G: Io sapevo che posso perderli e avevo paura di spendere tutti i soldi, ho prelevato solo 100 euro la prima volta e....(sorride)

O: Lei dice “Ero nervoso e arrabbiato” e descrive le sue emozioni, “Avevo bisogno di rilassarmi” e

descrive le sue sensazioni fisiche, "Non sapevo come sfogarmi" e introduce un aspetto del comportamento. All'inizio di questa catena c'è una convinzione che lei descrive come "Voglio recuperare i soldi": quest'ultimo è un pensiero che nasconde altre convinzioni, come la punta di un iceberg. Proviamo ad andare avanti...

G: Io volevo che fosse il momento giusto.

O: E quali sono gli elementi che le fanno pensare che "E' il momento giusto"? Come fa a sapere che "E' il momento giusto"?

G: Di solito quando aiutavo i miei genitori dandogli dei soldi e poi giocavo, io riuscivo a vincere...(ride)

O: Perché sta ridendo?

G: Perché sentirmi dire questa cosa, adesso, mi fa capire che è una cosa sciocca...

O: Ah. Bene! Quindi lei si dice "Se io faccio tanta fatica per guadagnare soldi che poi mi sento di dover dare ai miei genitori, so che vincerò."

G: E' una catena questa che, in aggiunta alla convinzione che conosco i meccanismi delle slot, mi impedisce di progredire nel mio obiettivo di smettere di giocare. Sento come se, andando a scuola, non riesco ad essere promosso....Non mi sento capace....Ho paura di non farcela, ho il pensiero che non riesco a smettere di giocare e così ricado nel gioco.

O: Lei, sotto sotto, pensa di valere meno degli altri?

G: Prima, quando ero più giovane e andavo a scuola, avevo la convinzione che nonostante i problemi che avevo con la mia famiglia, io ce l'avrei fatta. Poi, piano piano, questa convinzione è diminuita perché il mio pensare ai problemi non mi aiutava a risolvere i problemi. Quando ho iniziato a giocare la soddisfazione che provavo giocando mi faceva sentire capace di risolvere i problemi.

O: Quanto pensa sia vero che lei vale meno degli altri?

G:abbastanza.....

Sessione 8

PREVENIRE LE RICADUTE

Obiettivi della sessione:

- 1. conoscere strategie per affrontare le scivolate e le situazioni a rischio*
- 2. esplorare lo stile di vita del giocatore e aiutarlo a fare dei cambiamenti per rendere la sua vita più equilibrata.*
- 3. dimostrare al paziente l'importanza di uno stile di vita bilanciato per ridurre le ricadute*

Strumenti per Obiettivo 1

Quando un giocatore problematico ha una ricaduta o scivolata fa esperienza di una serie di sentimenti e pensieri disfunzionali/distorti che lo fanno sentire vulnerabile al gioco.

Il ventaglio di strategie che si possono utilizzare in questi casi comprende sia tecniche comportamentali che cognitive:

- Ricordare al giocatore che è possibile riprendere il controllo della situazione e delle reazioni emotive. Restare calmi e pensare che è naturale, come prima reazione, sentirsi colpevoli o auto-colpevolizzarsi. Ricordare che una scivolata non è ritorno alla situazione iniziale, che la cosa importante è saper gestire in modo adeguato la scivolata, in modo che non si trasformi in una ricaduta. Quando si impara da una scivolata si possono prevenire quelle future.
- Ricordare i successi raggiunti fino a quel momento.
- Ripetere gli obiettivi che il giocatore si era posto e di quanto importante è smettere di giocare per raggiungerli.
- Riprendere le valutazioni già fatte sulle conseguenze positive e negative del continuare a giocare.
- Consultare i promemoria e le istruzioni per la prevenzione delle ricadute.
- Fare un piano immediato di recupero:
 - a. registrare la ricaduta per individuare i fattori che l'hanno provocata
 - b. analizzare gli stimoli possibili includendo le situazioni (chi, quando, dove) o i pensieri negativi. È possibile che ci siano impulsi vecchi oppure nuovi che non esistevano prima, quindi rifare la lista degli impulsi e delle azioni di salvaguardia per il futuro.

c. controllare il piano delle azioni iniziali e guardare cosa non si sta facendo più. Se serve, rivisitare e rinnovare il piano delle azioni. Imparare dagli errori perché sono sempre utili per evidenziare situazioni che non si potevano prevedere o che sono state sottovalutate. Pensare ai modi di utilizzare questa esperienza in modo produttivo e costruttivo.

- Smentire, con le tecniche già presentate, tutti i pensieri negativi che insorgono.

Pensiero negativo	Tipo di Errore di pensiero	Contestazione/sconferma
Ho provato a smettere e non ha funzionato	Catastrofizzazione e esagerazione	So che posso smettere come ho fatto in passato. Tutto ciò che devo fare è identificare gli stimoli che mi conducono ad una scivolata e attivare le protezioni in modo che non succeda più.
È troppo difficile, non posso fermarmi	Catastrofizzazione e esagerazione	Nel mio profondo so che ho la determinazione per fermarmi e che questo potrebbe portarmi ad una scivolata, ma se torno indietro (ricado) e provo ancora mi sentirò un po' più forte ad ogni nuova partenza
Se fallisco questa volta sarà un fallimento continuo. Una volta diventato giocatore si resta per sempre giocatori	Sovrageneralizzazione	Da ogni scivolata imparo qualcosa su me stesso. Ogni scivolata è un evento specifico indipendente. Quando sono scivolato in passato ho perso il controllo, ma da allora ho imparato molte cose. Questa volta ho più competenze.
Tutte le scivolte sono ricadute. Una volta giocato perdo il controllo e non ho il potere di controllare il gioco	Pensiero tutto o niente	Una scivolata non significa che l'astinenza è persa per sempre. Tutto quello che devo fare per astenermi è non giocare e riprendere il controllo.

(Raylu N, Oei T.P., 2004)

- Utilizzare la Tecnica del Problem Solving che permette di affrontare i problemi che hanno condotto alla scivolata in modo rapido, così che non aumentino fino al punto in cui si è tentati di continuare a giocare. Per esempio: se lo stress o altri problemi conducono a giocare bisogna affrontare direttamente questo problema. Usa le tue abilità di problem solving per definire la miglior soluzione e pianificare come puoi realizzarla

Chiamare qualcuno e chiedere aiuto se necessario.

- Tecnica **START**: usata dal giocatore per rimuoverlo da una situazione di gioco anche dopo una ricaduta oppure poco prima della ricaduta di fronte ad uno stimolo molto intenso:

S = Stop a quello che sto facendo immediatamente

T = Think penso alle conseguenze negative del gioco

A = Act agisco togliendoti dalla situazione

R = Ring telefono immediatamente a qualcuno per parlare

T = Try cerco di usare le tecniche che ho imparato per controllare gli impulsi.

Questa tecnica prevede che ci sia la condivisione di un contratto che possa sostenere il giocatore nella sua applicazione. Il contratto dovrebbe prevedere che se il giocatore porta a termine la tecnica ottiene delle ricompense concordate in precedenza, mentre se non si riesce ad applicarla, ci sono altre conseguenze predeterminate al momento della condivisione del contratto.

Strumenti per Obiettivo 2 e 3

Nell'ambito delle dipendenze esistono molteplici interventi sul cambiamento dello stile di vita e sono molto più strutturanti e consistenti di quello che andiamo a presentare, si pensi solo a tutti gli interventi dei gruppi di autoaiuto presenti nel territorio che svolgono questo compito con efficacia ineguagliabile. Tuttavia proprio per l'importanza che svolge questo aspetto nelle dipendenze e, tenuto conto della eventualità che non tutti i giocatori possono afferire ai gruppi di autoaiuto o ai gruppi dei giocatori Anonimi (GA), per una completezza dell'intervento fino ad ora svolto, abbiamo ritenuto opportuno concludere con la proposta di questo strumento, consci che non può essere esaustivo del tema.

Il confronto con il giocatore sull'importanza di uno stile di vita bilanciato per ridurre il rischio delle ricadute prevede che prima sia stato possibile esplorare, mediante una intervista semistrutturata, una serie di informazioni e notizie riguardanti le abitudini, passioni e interessi.

L'intervista semistrutturata, presentata di seguito, rappresenta uno strumento, fra i tanti interventi presenti nell'ambito delle dipendenze finalizzati al lavoro sullo stile di vita, attraverso il

quale l'operatore può dettagliare le varie abitudini e passioni del giocatore. Questo lavoro ha la finalità di poter evidenziare se esiste un sano equilibrio tra le varie aree di vita e eventualmente rilevare delle sofferenze o criticità. Lo strumento ha solo lo scopo di rendere visibile e oggettivo un dato che talvolta può essere approssimativo, o rimanere sullo sfondo dell'intervento.

L'indagine può essere condotta seguendo l'ordine di presentazione delle sezioni e le seguenti fasi:

- attivare un confronto con il giocatore sul significato che ha per lui "Avere uno stile di vita bilanciato", mentre si conosce e si valuta il suo stile di vita;
- ogni sezione ha una lista di domande che l'operatore può porre al giocatore per aiutare il giocatore a valutare se il suo stile di vita in quella specifica area è equilibrato. E' utile chiedere al giocatore di vedere il proprio stile di vita con una modalità visiva (fare un grafico a torta di quanto tempo il giocatore dedica per ogni area).

Prima area: relazioni e supporto sociale

E' più facile mantenere la decisione di non giocare se si condivide con le persone che ci circondano questo intento perché possono essere d'aiuto e supportare questa decisione (stare in famiglia, evitare giocatori, recuperare amicizie perse o recuperare rapporti familiari incrinati).

Le domande che possono essere usate per indagare quest'area sono:

- Ha buone relazioni interpersonali?
- Ha un buon sostegno e supporto sociale?
- Ha rapporti regolari con i suoi familiari?
- Incontra i suoi amici regolarmente?

Seconda area: benessere mentale/emotivo

Le domande che possono essere usate per indagare quest'area sono:

- E' abituato ad esprimere i suoi sentimenti?
- Sa esprimere le sue opinioni?
- Sta bene quando gestisce da solo le sue emozioni?
- Sta bene quando condivide con gli altri le sue emozioni?
- Sa esprimere le sue paure, preoccupazioni e gioie?
- Pensa di saper gestire bene lo stress?
- Sa gestire le emozioni negative?
- Pensa di avere modi efficaci per gestire lo stress?

Terza area: impegno nelle attività intellettuali

Questa area è utile per aumentare la fiducia in se stessi.

Le domande che possono essere usate per indagare quest'area sono:

- Fa abbastanza attività per stimolare la sua mente?
- Si impegna ad imparare cose nuove?
- Si impegna ad espandere le sue conoscenze?

Quarta area: situazione finanziaria

Le domande che possono essere usate per indagare quest'area sono:

- Qual è la sua situazione finanziaria?
- E' libero da debiti?
- Ci sono creditori che aspettano di essere pagati da lei?

Quinta area: attività ricreative (tempo libero)

Le domande che possono essere usate per indagare quest'area sono:

- Si impegna in attività divertenti?
- Ha qualche hobby?
- Si impegna in attività ricreative?
- Si impegna in attività che ti aiutano a rilassarsi?
- Ha qualche tecnica che ti aiuta a rilassarsi?

Sesta area: benessere spirituale

Il benessere spirituale non ha a che fare con la religione, ma con i valori e i principi in cui ciascuno crede, perché danno un'identità e un senso alla propria vita. Talvolta la consapevolezza dell'importanza di questi valori va riconquistata nel caso dei giocatori che per esempio hanno modificato anche il significato attribuito al denaro. Questa area può essere di difficile comprensione per alcuni giocatori che preferiscono un pensiero molto pragmatico.

Le domande che possono essere usate per indagare quest'area sono:

- Quando deve fare delle scelte importanti quali sono i criteri o i valori che usa?
- Qual è il senso che sta dando alla sua vita?
- Si sente bene con se stesso?

Settima area: benessere fisico

Le domande che possono essere usate per indagare quest'area sono:

- Mangia regolarmente?
- Limita il consumo di alcol e caffè?
- Fa uso di sostanze stupefacenti?

- Fa attività fisica regolare?
- E' in buona salute?
- Il suo sonno è regolare?

Ottava area: situazione lavorativa/scolastica

Le domande che possono essere usate per indagare quest'area sono:

- E' soddisfatto del lavoro o della sua scuola?
- E' soddisfatto della quantità di tempo che dedica al lavoro/studio?

Una volta prese in esame tutte le aree sopra elencate il lavoro può proseguire con la seguente tabella dove il giocatore valuta, per ogni area elencata, se è bilanciata o se ha bisogno di cambiamenti e mettendo una X nella colonna prescelta. Il lavoro continua poi con la considerazione delle aree non bilanciate per programmare azioni per il miglioramento.

AREE DELLO STILE DI VITA	BILANCIATA	HA BISOGNO DI CAMBIAMENTO
Relazioni e supporto sociale	X	
Benessere mentale/emotivo	X	
Impegno nelle attività intellettuali		X
Situazione finanziaria	X	
Attività ricreative (tempo libero)	X	
Benessere spirituale		X
Area: benessere fisico	X	
Situazione lavorativa/scolastica		X

Aree che hanno bisogno di cambiamenti

Area 1: Impegno nelle attività intellettuali

Come posso migliorare: Ho intenzione di iscrivermi ad un corso d'inglese; è una cosa che voglio fare da tempo e ho scoperto una scuola dove poter chiedere informazioni in merito.

Area 2: Situazione lavorativa/scolastica

Come posso migliorare: Sto cercando un lavoro più adatto alle mie condizioni di salute, che mi affatichi meno e che abbia orari più regolari. Il lavoro che ho adesso mi sottopone a molto stress e non riesco a dormire la sera senza l'aiuto delle pastiglie che mi ha dato il medico!

Area 3: Benessere spirituale

Come posso migliorare: in merito a quest'area sento che dovrei fare un grande lavoro perché non ci ho mai pensato.....ma adesso non riesco....vorrei riparlare più avanti.

APPENDICE

BILANCIA DECISIONALE

CONTINUO A GIOCARRE:	CONTINUO A GIOCARRE:
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
SMETTO DI GIOCARRE:	SMETTO DI GIOCARRE:
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

CHE COSA MI PIACE DEL GIOCO?	CHE COSA NON MI PIACE DEL GIOCO?
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

ANALISI DELLA CATENA COMPORTAMENTALE		
Vulnerabilità personale	Dov'è la tua breccia?	
Evento Stimolo	Cosa nell'ambiente innesca la miccia?	
Pensieri	A che cosa pensavi? Qual era il tuo flusso di pensieri?	
Emozioni	Che cosa provavi ?	
Sensazioni fisiche	Quali erano le sensazioni fisiche che iniziavi a provare?	
Eventi secondari	Quali eventi sono generati dall'ambiente?	
Comportamento	Hai giocato? Hai guardato chi giocava?	
Conseguenze	Hanno rinforzato il gioco? Hanno contrastato il gioco?	

DIARIO DI AUTOMONITORAGGIO

DATA					
In che misura oggi ho la sensazione di avere sotto controllo il mio problema con il gioco?					
<i>Per niente 0%-100% Moltissimo</i>					
Quanto è forte oggi il mio desiderio di giocare?					
<i>Per niente 0%-100% Moltissimo</i>					
In che misura oggi mi sento in grado di astenermi dal gioco?					
<i>Per niente 0%-100% Moltissimo</i>					
Oggi ho giocato?					
Per quanto tempo ho giocato?					
Quanti soldi ho usato per giocare, escluse le vincite?					
Descrivi lo stato in cui ti senti oggi o particolari eventi accaduti oggi					

CONSEGUENZE DEL GIOCO

IL COMPORTAMENTO DI GIOCO ECCESSIVO COME INFLUENZA LA MIA SALUTE FISICA, EMOTIVA....?		
	In modo positivo	In modo negativo
Salute fisica	- - -	- - -
Salute emotiva	- - -	- - -
Lavoro	- - -	- - -
Finanze	- - -	- - -
Vita sociale	- - -	- - -
Aspetti legali	- - -	- - -
Vita familiare	- - -	- - -

SCOPRI COSA ATTIVA IL TUO GIOCO D'AZZARDO prima parte

Elenco i LUOGHI dove gioco di solito : _____

Elenco le PERSONE con le quali gioco di solito: _____

Elenco L'ORARIO o il GIORNO in cui di solito gioco: _____

Elenco le ATTIVITÀ che rendono più probabile il fatto che io vada a giocare:

Anche le emozioni e i sentimenti possono attivare il comportamento di gioco d'azzardo. E' più probabile che io giochi quando provo:

- Tensione per una brutta giornata
- Ansia o preoccupazione
- Qualcuno si è approfittato di te
- Noia
- Situazioni sociali
- Ti senti male o in colpa
- Sei depresso
- Vuoi sentirti pieno di energie o "su di morale"
- Altri sentimenti che attivano il gioco nella tua esperienza _____

SCOPRI COSA ATTIVA IL TUO GIOCO D'AZZARDO seconda parte

Ci sono anche situazioni che non attivano il comportamento di gioco; è importante riconoscerle per evitare di tornare a giocare.

Elenco i LUOGHI dove di solito NON gioco: _____

Elenco le PERSONE con le quali di solito NON gioco: _____

Elenca l'ORARIO o il GIORNO in cui di solito NON gioco: _____

Elenco le ATTIVITA' che rendono MENO probabile il fatto che io vada a giocare:

QUESTIONARIO DI AUTO-EFFICACIA PERCEPITA

Descrivi le situazioni ad alto rischio di gioco d'azzardo eccessivo. Indichi poi sulla scala da 0 a 10 il livello di capacità di controllo delle abitudini di gioco come se dovesse affrontare questa situazione in questo preciso momento.

Situazione:

Se dovessi affrontare questa situazione in questo preciso momento, quanto si sentirebbe in grado di controllare il suo comportamento di gioco?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Per niente Moderatamente Completamente

Situazione:

Se dovessi affrontare questa situazione in questo preciso momento, quanto si sentirebbe in grado di controllare il suo comportamento di gioco?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Per niente Moderatamente Completamente

GLI ERRORI DI PENSIERO DEL GIOCATTORE

Situazione ad alto rischio	Pensieri automatici che spingono a giocare	Pensieri nuovi che mi permettono di controllare il gioco	Comportamento: l'azione che decido	Esito

GLI ERRORI DI PENSIERO DEL GIOCATTORE

Pensieri disfunzionali sul gioco	Pensiero funzionali sul gioco

COME GESTIRE LE "SCIVOLATE": I PROMEMORIA

RESTA CALMO!!!!
UNA SCIVOLATA NON È UNA
RICADUTA.....
L'IMPORTANTE È SAPER GESTIRE IN
MODO ADEGUATO LA SITUAZIONE.

RICORDATI DEI TUOI
OBIETTIVI E DI QUANTO
IMPORTANTE È SMETTERE
DI GIOCARE PER
RAGGIUNGERLI.

RICORDATI DEI
SUCCESSI RAGGIUNTI
FINORA.

IL MIO OBIETTIVO E'
SMETTERE DI GIOCARE PER
POTER

HO BISOGNO DI PARLARE CON

CHIAMO IL _____

COME GESTIRE LE "SCIVOLATE": I PROMEMORIA

A rectangular speech bubble with a tail pointing downwards and to the right. The main body of the bubble contains six horizontal lines for writing.

A rectangular speech bubble with a tail pointing downwards and to the right. The main body of the bubble contains six horizontal lines for writing.

A rectangular speech bubble with a tail pointing downwards and to the right. The main body of the bubble contains six horizontal lines for writing.

A rectangular speech bubble with a tail pointing downwards and to the right. The main body of the bubble contains six horizontal lines for writing.

A rectangular speech bubble with a tail pointing downwards and to the right. The main body of the bubble contains six horizontal lines for writing.

A rectangular speech bubble with a tail pointing downwards and to the right. The main body of the bubble contains six horizontal lines for writing.

Tecnica START



S = Stop a quello che sto facendo immediatamente!

T = Think penso alle conseguenze negative del gioco

A = Act agisco togliendomi dalla situazione

R = Ring telefono immediatamente
a qualcuno per parlare

T = Try cerco di usare le tecniche che ho imparato
per controllare gli impulsi.

IL TUO STILE DI VITA E' BILANCIATO?

AREE DELLO STILE DI VITA	BILANCIATA	HA BISOGNO DI CAMBIAMENTO
Relazioni e supporto sociale		
Benessere mentale/emotivo		
Impegno nelle attività intellettuali		
Situazione finanziaria		
Attività ricreative (tempo libero)		
Benessere spirituale		
Area: benessere fisico		
Situazione lavorativa/scolastica		

Aree che hanno bisogno di cambiamenti

Area 1: _____

Come posso migliorare: _____

Area 2 _____

Come posso migliorare: _____

Area 3: _____

Come posso migliorare: _____

PATTO DI AUTOTUTELA

Il sottoscritto allo scopo di limitare eventuali danni derivanti dal problema del gioco compulsivo, in accordo con Accetta di regolare l'uso personale di denaro come segue per i prossimi **6 mesi**:

1. Lo stipendio verrà depositato sul conto corrente intestato a
2. Il conto corrente avrà la firma congiunta con
3. si impegna ad evitare di aprire altri conti o finanziarie a nome proprio, pena la segnalazione come "cattivo pagatore"
4. Il bancomat ed eventuali carte di credito vengono consegnati a.....
5. lavorerà sull'uso del denaro con.....e con l'operatore del servizio, registrando le spese e conservando gli scontrini
6.lavorerà sul rientro dei debiti con e l'operatore del Ser.T.
7. Per eventuali spese non ordinarie si impegna a parlarne con facendogli visionare i relativi giustificativi
8.si impegna ad evitare richieste di denaro a parenti, conoscenti ed amici
9. Le bollette verranno addebitate direttamente in conto corrente
10. disporrà di una quota settimanale di €..... per la spesa alimentare e spese personali
11. farà benzina all'auto una volta al mese, mettendo il pieno, accompagnato dasuddividendo la spesa in base all'utilizzo del mezzo
12.si impegnerà a gratificarsi ogni mese con una piccola ricompensa rispetto ai risultati raggiunti nel trattamento.

TUTTE LE VARIAZIONI DEL SEGUENTE ACCORDO ANDRANNO PRIMA CONCORDATE CON L'OPERATORE DI RIFERIMENTO DEL SER.D.

Data.....

Firma

Giocatore

Familiare

GESTIONE DEL TEMPO

	IL TUO PROGRAMMA GIORNALIERO
5.00	
6.00	
7.00	
8.00	
9.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	
20.00	
21.00	
22.00	
23.00	
24.00	

SETTIMANA

N. _____

DIARIO DEL CRAVING

Segna tutte le volte che hai provato il desiderio di giocare, sia quando sei riuscito a controllarlo, sia quando hai ceduto al desiderio.

DATA e ORA	CONTESTO (dove, con chi, cosa stavo facendo)	INTENSITA' (0-10)	SENSAZIONI FISICHE, EMOZIONI, PENSIERI	GIOCO (quale, per quanto tempo, denaro speso o vinto)	SENSAZIONI FISICHE, EMOZIONI, PENSIERI (dopo)

Scala per la valutazione dell'intensità del craving

Nessun desiderio		Desiderio irresistibile								
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Bibliografia

- Battersby M., Oakes J., Tolchard B., Forbes a., Pols R. (2008), Cognitive-behavioral therapy for problem gamblers, in Zangenech M., Blaszczynski A., Turner N., *Pursuit of Winning: Problem Gambling Theory, Research and Treatment*, Springer, New York
- Beck A. T. (1976), *Cognitive therapy and Emotional Disorders*, International Universities Press, New York
- Beck J.S., 2002, *Terapia cognitiva. Fondamenti e prospettive*, Mediserve, Milano – Firenze – Napoli
- Bellio G., Croce M., a cura di, (2014), *Manuale sul gioco d'azzardo. Diagnosi, valutazione e trattamenti*, Franco Angeli, Milano
- Bowen S., Chawla N., Marlatt G.A., (2013), *Mindfulness e comportamenti di dipendenza*, Raffaello Cortina Editori, Milano
- Carroll K.M., (2001), *Trattamento della dipendenza da cocaina*, Centro Scientifico Editore, Torino
- Capaldi E. J. (1966), Partial reinforcement: A hypothesis of sequential effects. *Psychological Review*, 73, 459-477
- Cenedese C. (2005), Il trattamento cognitivo-comportamentale nel gioco d'azzardo patologico, in Noumen (2005), *Gioco d'azzardo patologico e altre dipendenze comportamentali*, Rivista semestrale di ricerca psicosociale
- Cyders M.A., Smith G.T., Spillane N.S., Fischer S., Annus A.M., Peterson C. (2007), Integration of impulsivity and positive mood to predict risky behavior: development and validation of a measure of positive urgency, *Psychological Assessment*, 19:107-118
- Derogatis L.R., (1994) SCL-90-R, Giunti O.S., Firenze
- Delfabbro P. H. (2014), *Behavioral Risk Factors in Disordered Gambling and Treatment Implications*, Handbook of Disordered Gambling, First Edition
- Fortune E.E., Goodie A.S., (2012) Cognitive Distortions as a component and treatment focus of PG: a review; *University of Georgia; Psychology of addictive behavior*, vol 26, n. 2
- Iliceto P. et al. (2013), Factor structure and Psychometric properties of the Italian Version of the Gambling Related Cognitions Scale (GRCSI), *Journal of Gambling Studies*, Springer
- Jurich D. (2000), *L'approccio comportamentale. Basi teoriche della terapia cognitivo-comportamentale e abuso di sostanze in psicoterapie delle tossicodipendenze e dell'abuso di sostanze*, Franco Angeli, Milano

- Kahneman D. Tversky A. (1979), Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk *Econometrica*, Vol. 47, No. 2, pp. 263-292. Stable URL: <http://links.jstor.org/sici?sici=0012-9682%28197903%2947%3A2%3C263%3APTAAOD%3E2.0.CO%3B2-3>
- Ladouceur R., Lachance S. (2007), *Overcoming Pathological Gambling. Therapist Guide*, Oxford University Press, New York.
- Ladouceur R., Sylvain C., Boutin C., Doucet C. (2002), *Understanding and treating pathological gamblers*, Wiley, Chichester, UK
- Ladouceur R., Sylvain C., Boutin C., Coucet C., 2003, Il gioco d'azzardo eccessivo. Vincere il gambling, Centro scientifico editore, Torino
- Lesieur H.R., Blume S.B. (1987), The South Oaks Gambling Screen (SOGS): A new instrument for the identification of pathological gamblers, *American Journal of Psychiatry*, 144:1184-1188
- Millon T., (1997), *Millo Clinical Multiaxial Inventory – III*, Giunti O.S., Firenze
- Namrata R., Tian P.O. (2010), *A Cognitive Behavioural Therapy Programme for Problem Gambling. Therapist Manual*, Routledge, London
- Patton J.H., Satnford M.S., Barratt E.S. (1995), Factor structure of the Barratt Impulsiveness Scale, *Journal of Clinical Psychology*, 51:768-774
- Pessotti I. (1970), *Introduzione allo studio del comportamento operante*, Il Mulino, Bologna
- Prochaska J.O., Di Clemente C.C. (1982), Transtheoretical, therapy: Toward a more integrative model of change, *Psychotherapy: theory, Research, & Practice*, 19, 276-288
- Raylu N, Oei T.P. (2010), *Programma di terapia cognitivo comportamentale per il gioco patologico*, Routledge, London
- Raylu N, Oei T.P. (2004), The Gambling Related Cognitions Scale (GRCS): development, confirmatory factor validation and psychometric properties, *Addiction*, 99:757-769
- Sharpe L., Tarrier N. (1993), Towards a cognitive behavioral model for problem gambling, *British Journal of Psychiatry*, 162:407-412
- Skinner B. F. (1948), "Superstition" in the pigeon, *Journal of Experimental Psychology*, 38, 168-172
- Toneatto.T. (2002), Cognitive Therapy for problem gambling, *Cognitive and Behavioral Practice*, 9:191-199
- Wells A., 1999, *Trattamento cognitivo dei disturbi d'ansia*, McGraw-Hill, Milano
- Zerbetto R. (2014), L'approccio umanistico-esistenziale, in Bellio G., Croce M., a cura di, *Manuale su gioco d'azzardo. Diagnosi, valutazione e trattamenti*, Franco Angeli, Milano

Sitografia:

www.grazianobellio.tk

www.noazzardo.info