

# GAME

# OVER

El juego ha terminado ♦ Jokoa amaituta



Ayuntamiento de  
Portugaleteko Udala



Drogodependencias  
Droga-mendekotasunak

## ¿Qué son los juegos de azar?

Es una práctica de tipo económico denominada “juego”, en el que se apuesta principalmente dinero, esperando una recompensa o beneficio económico mayor que el invertido.

Este beneficio no depende de las habilidades de la persona que juega, sino del azar. Los más utilizados son las apuestas deportivas, el bingo, las máquinas tragaperras, la ruleta y el póker.

Puede practicarse en salas de juego y apuestas u online a través de dispositivos móviles.

Aunque los videojuegos no se consideran juegos de azar como tal, algunos de ellos ofrecen recompensas misteriosas en las que no se sabe cuál será el premio; recompensas que pueden incitar a la práctica del juego de azar con contenido económico. Es por lo que algunos están siendo cuestionados por su potencial adictivo.

## ¿Qué es la adicción al juego o ludopatía?

Es una conducta respecto de los juegos de azar y apuestas en la que la persona pierde de forma progresiva la capacidad de decidir libremente cuánto, cómo y cuándo jugar o apostar.

La práctica comienza como una forma de entretenimiento y diversión.

Su repetición puede acarrear consecuencias negativas cuando deja de ser un espacio de ocio y se convierte en una prioridad absoluta en la vida de una persona.

Cuando la persona es incapaz de dejar de jugar o se siente mal al interrumpirlo, podría estar padeciendo adicción al juego o ludopatía.

## Zer dira zorizko jokoak?

“Joko” izeneko praktika ekonomiko bat da, non dirua batez ere apustu egiten den, inbertitutakoa baino sari edo etekin ekonomiko handiagoaren esperantzatan.

Onura hori ez da jokatzeko duen pertsonaren trebetasunen arabera, zoriaren arabera baizik. Kirol apustuak, bingoa, txanpon-makinak, erruleta eta pokerra dira erabilienak.

Gailu mugikorren bidez joko-aretoetan eta lineako apustuetan aritu daiteke.

Bideojokoak zorizko jokotzat hartzen ez diren arren, horietako batzuek sari misteriosak eskaintzen dituzte, saria zein izango den jakin gabe; sari horiek eduki ekonomikoko zorizko joko egitera bultzatu dezakete. Horregatik, batzuk zalantzatan jartzen ari dira mendekotasuna sor dezaketelakoan.

## Zer da jokoarekiko mendekotasuna edo ludopatia?

Zorizko jokoekiko eta apustuekiko jokabidea da, eta pertsonak pixkanaka galtzen du zenbat, nola eta noiz jokatu edo apustu egin askatasunez erabakitze gaitasuna.

Praktika entretenimendu- eta dibertimendu-modu gisa hasten da.

Jokoa errepikatzeak ondorio negatiboak dakartza aisialdirako espazioa ez denean eta pertsona baten bizitzan lehentasunezkoa denean.

Pertsona ezgauza denean jokatzeari uzteko edo hori egiteari utzita, txarto sentitzen denean, jokoarekiko mendekotasuna edo ludopatia eduki lezake.

## Consecuencias:

- **Personales:** problemas de sueño, desinterés, sentimiento de culpa, ansiedad y tristeza, irritabilidad, inicio o aumento de consumo de sustancias.
- **Familiares:** mentiras, discusiones, distanciamiento.
- **Amistades y ocio:** aislamiento, abandono de actividades placenteras, pérdida de amistades.
- **Laborales o en los estudios:** menor atención y concentración, bajo rendimiento, desinterés.
- **Económicas:** deudas, pérdidas, preocupación excesiva por el dinero.



## Ondorioak:

- **Maila pertsonala:** lo-arazoak, interesik eza, erru-sentimendua, antsietatea eta tristura, suminkortasuna, substantziak kontsumitzen hastea edo horiek gehiagotan hartzea.
- **Familia-arloa:** gezurrak, eztabaidak eta jendearengandiko urruntzea.
- **Lagunak eta aisialdia:** isolamendua, jarduera gozagarriak egiteari uztea, adiskideak galtzea.
- **Lan/ikasketa-arloak:** atentzio eta kontzentrazio eskasa, errendimendu gutxi, interesik eza.
- **Ekonomia-arloak:** zorrak, galerak eta diruaz gehiegi kezkatzea.



# ¿Jugamos al cambio?

## “Pienso luego existo”

¿Compartes alguna de las siguientes creencias? Pon una x en el recuadro si es así.

- Las apuestas son una forma rápida y fácil de ganar dinero.
- Los amuletos o rituales aumentan la probabilidad de ganar.
- Existen estrategias para ganar cuando se juega a juegos de azar.
- Cuando se apuesta, se piensa en las ganancias, y no en las pérdidas.
- Cuando se pierde muchas veces significa que la ganancia está por venir.
- Con los juegos de azar y las apuestas se puede ganar mucho dinero, tanto es así que puede ser una forma de ganarse la vida.

**Si sueles hacer apuestas y estás de acuerdo con la gran mayoría de estas creencias, podrías estar en riesgo de tener un problema de ludopatía.**

## Sapere aude. Atrévete a reconocer tus señales de alarma

- ♣ Pienso constantemente en jugar o apostar.
- ♣ Gasto más dinero y tiempo de lo que tenía pensado.
- ♣ He intentado varias veces dejar de jugar y me cuesta resistirme.
- ♣ Cuando no puedo jugar o apostar me siento mal y más irritable.
- ♣ Cuando pierdo mucho dinero, vuelvo a jugar o apostar para recuperarlo.
- ♣ Dejo de lado responsabilidades (trabajo, estudios, familia) u otras aficiones por jugar
- ♣ Miento y oculto información relacionada con el juego.

**Si percibes alguna de estas señales, pide ayuda. GAME OVER**

## Mente sana en cuerpo sano, pide ayuda.

- ♥ Pide ayuda a una persona cercana y de confianza.
- ♥ Comparte los sentimientos que te provoca jugar.
- ♥ Ponte en contacto con asociaciones cercanas o servicios de salud.

**La ayuda profesional no cuestionará lo que te ha llevado a esa situación y puede serte de gran apoyo.**

## No vuelvas a las andadas, evita la recaída

- ♠ Busca aficiones que no estén relacionadas con el juego.
- ♠ Dale una vuelta y organiza tu tiempo libre y de ocio de otra forma.
- ♠ Refuerza tu autoestima.
- ♠ Aprende a decir “No”.
- ♠ Busca a tu alrededor personas que puedan servirte de apoyo.
- ♠ Entrena la capacidad de autocontrol
- ♠ Acepta que los resultados de cambio no tienen por qué ser los esperados.
- ♠ Permítete sentir malestar o aburrimiento cuando no puedas jugar, son sensaciones pasajeras.
- ♠ Habla de tus sentimientos para que personas cercanas a ti puedan entenderte y ayudarte.

**Pide ayuda profesional si te cuesta controlarte.**

## ¡Enhorabuena!

**Has llegado a la etapa final, te recomendamos que mejor no juegues pero si vas a jugar te proponemos alternativas para hacer un uso responsable de los juegos de azar**

- ✓ Pon tus propias normas de uso: cuándo y cuánto tiempo jugar.
- ✓ Cuando juegues ten en cuenta el tiempo que dedicas y la forma de jugar para que no afecte en tu vida diaria.
- ✓ Plantea actividades de ocio alternativas y a ser posible incompatibles con los juegos de azar. El deporte es una muy buena opción.
- ✓ Cuando te sientas mal no busques en el juego la solución.

**Respetar tus normas, los momentos y espacios para cumplir con tus obligaciones**

# Jokoa aldatzeko prest?

## “Pentsatu egiten dut. Beraz, existitzen naiz”

Bat al zatoz baieztapen hauetako batekin? Markatu X batez laukitxoan, hala bada.

- Apustuak dirua irabazteko era azkar eta errazak dira.
- Amuletoak edo erriualak lagungarri dira irabazteko.
- Apustua egiten duzunean irabazteko estrategiak ere badaude.
- Apustua egiten duzunean, irabazietan pentsatzen duzu; galeretan, aldiz, ez.
- Askotan galtzeak esan nahi du irabaziak etortzeko direla.
- Apustuei esker irabaziz gero, urrunago iritsiko zara.

**Apusturik egiten baduzu eta aurreko baieztapen hauetako gehienekin ados bazaude, ludopatiaz arazo bat edukitzeko arriskutan egon zintezke.**

## “Sapere aude. Ausatu jakitera zein diren alarma-seinaleak

- ♣ Etengabe ari naiz pentsatzen jokatu edo apustuak egiteaz.
- ♣ Nik uste baino diru gehiago gastatzen dut eta denbora gehiago ematen dut.
- ♣ Batzuetan saiatu naiz jokatzeari uzten baina ezin diot eutsi.
- ♣ Jokatzetik edo apustu egiterik ez badut, txarto eta suminkor sentitzen naiz.
- ♣ Zorizko jokoetan edo apustuetan diru asko galtzen dudanean, berriro jokatzen dut galdua berreskuratzeko.
- ♣ Ardurak (lana, ikasketak, familia) albora uzten ditut jokatzeari.
- ♣ Jokoz gezurretan nabil. Informazioa ere ezkutatzen dut.

**Seinale hauetako bat sumatzen baduzu, eskatu laguntza. GAME OVER**

## Buru osasuntsua, gorputz osasuntsuan. Eskatu laguntza.

- ♥ Eskatu laguntza hurbileko konfiantzazko pertsona bati.
- ♥ Partekatu besteekin, jokatzeari utziz sentimenduak.
- ♥ Jar zaitez harremanetan hurbileko elkarteekin edo osasun-zerbitzuekin.

**Laguntza profesionalak ez du kontuan hartuko zerk eraman zaituen egoera horretara. Oso lagungarri gerta dakizuke.**

## Ez itzuli lehengora, saiatu berriro jokoan ez erortzen.

- ♠ Bilatu jokoa lotuak ez dauden zaletasunak.
- ♠ Antolatu zure denbora libre eta aisialdia.
- ♠ Indartu zure autoestimua.
- ♠ Ikasi “Ez” esaten.
- ♠ Bilatu zuri laguntzeko moduko lagun-sarea.
- ♠ Trebatu zure autokontrolerako gaitasuna.
- ♠ Onartu behar duzu aldaketarako emaitzak espero bezalakoak ez izatea.
- ♠ Jokatzetik ez duzunean baimendu zeure buruari txarto edo aspertuta sentitzea, sentsazio iragankorrak dira eta.
- ♠ Adierazi zure sentimenduak hurbilekoei. Halatan, ulertu eta lagundu ahalko dizute.

**Zeure burua ezin baduzu kontrolatu, eskatu laguntza profesionala.**

## Zorionak!

**Azken txanpara iritsi zara. Gomendatzen dizugu ez jokatzeari baina jokatzeari baduzu, hona hemen zuretzako aukera batzuk zorizko jokoak arduratsu erabili ditzazun**

- ✓ Zeuk ezarri erabiltzeko arauak: noiz eta zenbat denbora emango duzun jokatzen.
- ✓ Jokatzeari baduzu kontuan hartu zenbat denbora ematen duzun horretan eta jokatzeko era, zure egunerokoan eraginik izan ez dezan.
- ✓ Pentsatu aisialdirako jarduerak alternatiboetan; ahal delarik, joko arazotsuarekiko bateragarriak ez direnak. Kirola aukera aparta da.
- ✓ Txarto sentituz gero, ez bilatu jokoa konponbidea.

**Errespetatu zure arauak, zure beharretarako une eta espazioak**

Más información y ayuda:  
Informazio gehiago eta laguntza:

Lo que está  
en juego eres tú.

**APUESTA POR TI**

Zeuren zaude jokoan.

**ZEURE ALDE APUSTU**

**EGIN**



Ayuntamiento de  
Portugaleteko Udala



Drogodependencias  
Droga-mendekotasunak

## AYUNTAMIENTO DE PORTUGALETE PORTUGALETEKO UDALA



Oficina de información de drogodependencias.  
Droga-mendekotasun informazio bulegoa.



prevencion@portugalete.org



94 472 92 16



kolokon.com

## EKINTZA – ALUVIZ

Asociación más cercana a Portugalete donde te podrán  
ayudar / Portugaletetik hurbilen dagoen laguntza-elkartea



C/San Juan, 26 Barakaldo



94 438 86 65



ekintzaaluviz.com

## FEJAR

Unión de varias asociaciones para unificar criterios  
y acciones en defensa de personas afectadas por  
dependencia a juegos de azar / Zorizko jokoekiko  
materkotasunak jotakoen aldeko irizpide eta ekintzak  
bateratzeko hainbat elkartek osatua



900 200 225



fejar.org