

# 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.

# Consecuencias:

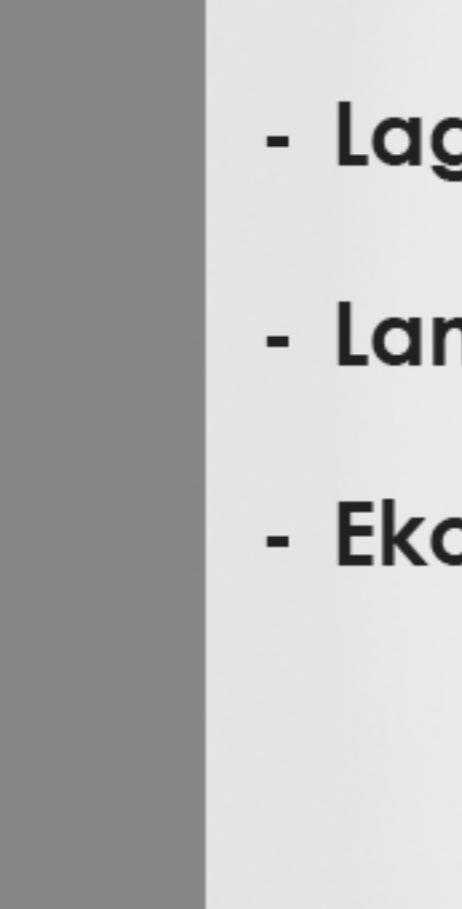
- Personales:** problemas de sueño, desinterés, sentimiento de culpa, ansiedad y tristeza, irritabilidad, inicio o aumento de consumo de sustancias.

**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.



# ¿Qué son los juegos de azar? ¿Qué es la adicción al juego o ludopatía?

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

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.

Este beneficio no depende de las habilidades de la persona que juega, sino del azar. Los más utilizados son los

ruleta y el póker. 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. Puede practicarse en salas de juego y apuestas u online a través de Internet.

Aunque los videojuegos no se consideran juegos de azar como tal, algunos de ellos ofrecen recompensas misteriosas que la persona es incapaz de dejar de jugar o se siente mal al interrumpirlo, podría estar padeciendo adicción al juego o ludopatía.

Na zorizko jokoak?

zeneko praktika ekonomiko bat da, non dirua boztu egiten den, inbertitutakoa baino sari edo eteneko handiagoaren esperantzatan.

ori ez da jokatzen duen pertsonaren trebetasuneko, zoriaren araberakoa baizik. Kirol apustuak, txanpon-makinak, erruleta eta pokerra diraak.

ugikorren bidez joko-aretoetan eta lineakotan aritu daiteke.

oak zorizko jokotzat hartzen ez diren arren, o batzuek sari misteriotsuak eskaintzen dituzte, so go den jakin gabe; sari horiek eduki ekonomikoakoa egitera bultza dezakete. Horregatik, alantzatan jartzen ari dira mendekotasuna sor elakoan.

# Zer da jokoarekiko mendekotasuna e ludopatia?

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

Praktika entretenimendu- eta dibertimendu-modu hasten da.

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

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

# oak:

- ertzonalia:** lo-arazoak, interesik eza, erru-sentimendua, antsietatea eta tristura, suminkortasuna, substantziak kontsumitzen hastera, alkoholek gehiagotan hartzea.
  - arloa:** gezurrak, eztabaidak eta jendearengandiko urruntzea.
  - k eta aisialdia:** isolamendua, jarduera gozagarriak egiteari uztea, adiskideak galtzea.
  - sketa-arloak:** atentzio eta kontzentrazio eskasa, errendimendu gutxi, interesik eza.
  - nia-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.**



- ✓ 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.

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

## 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**

## ¡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



## 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 ser 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.
- ♠ Permítele 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.**



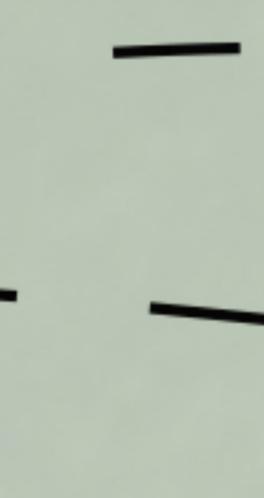
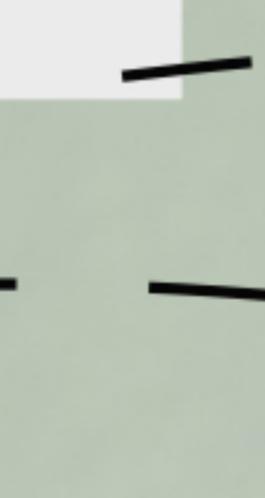
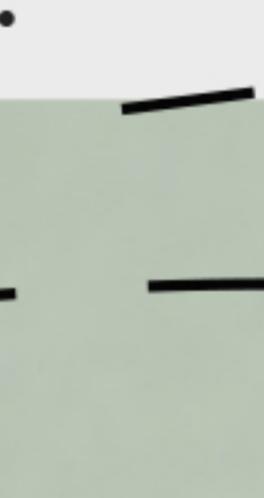
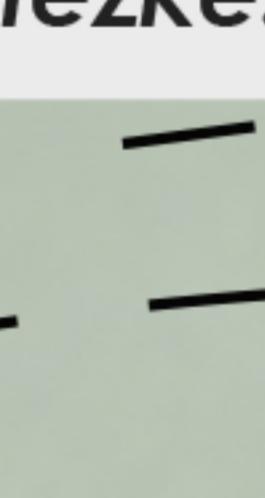
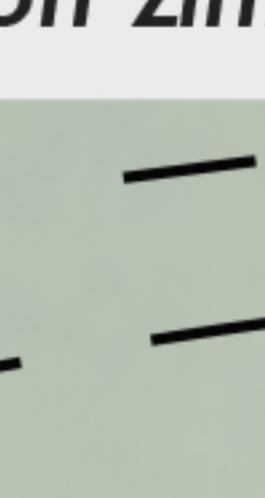
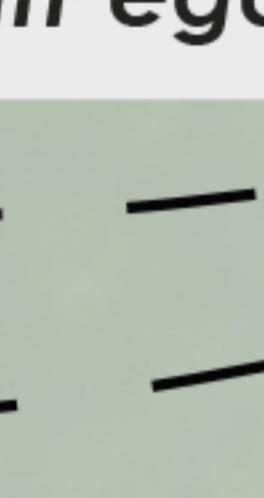
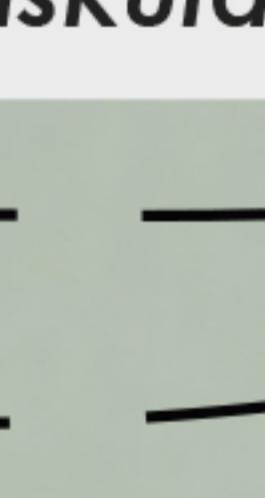
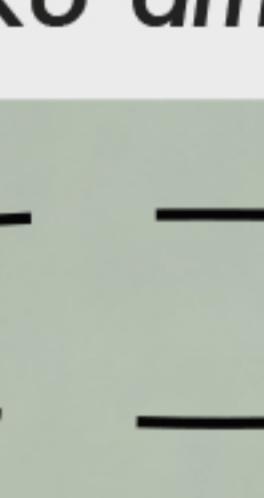
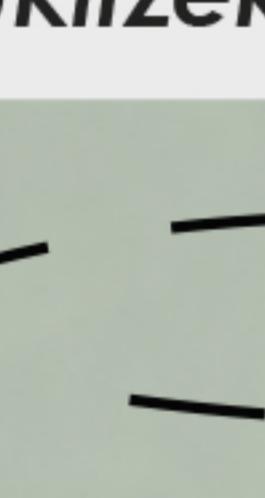
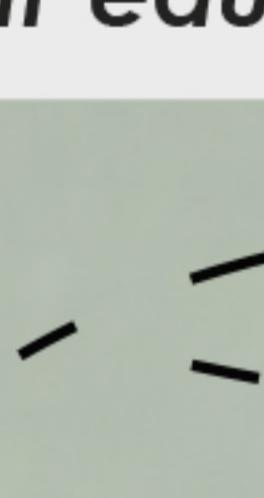
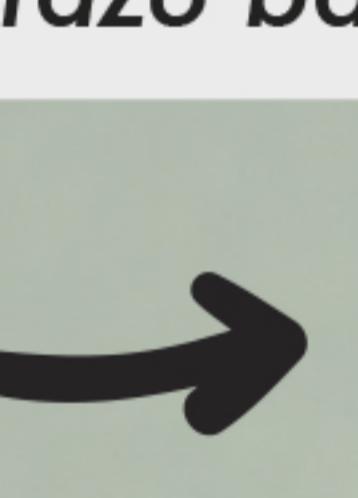
# Jokoak aldatzeko prest?

**"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 erritualak 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, ludopatia-arazo bat edukitzeko arriskutan egon zitezke.**



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

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

**"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.
- ♣ Jokatzerik 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 jokatzeagatik.
- ♣ Jokoaz gezurretan nabil. Informazioa ere ezkutatzen dut.

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

**Zorionak!**

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



**Buru osasuntsua, gorputz osasuntsuan. Eskatu laguntza.**

- ♥ Eskatu laguntza hurbileko konfiantzazko pertsona bat.
- ♥ Partekatu besteekin, jokatzean dituzun 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 jokoari lotuak ez dauden zaletasunak.
- ♠ Antolatu zure denbora librea eta aisiadlia.
- ♠ 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.
- ♠ Jokatzerik 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.**

Más información y ayuda:  
Informazio gehiago eta laguntza:

Lo que está en juego eres tú.

APUESTA POR TI

Zeu zaude jokoan.

ZEURE ALDE APUSTU  
EGIN

Drogodependencias  
Drogamendekotasunak

## 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 podrían 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 mendekotasunak jotakoien aldeko irizpide eta ekintzak bateratzeko hainbat elkartek osatua

- 900 200 225
- fejar.org