

Mantenerse a salvo después de un Problema de ludopatía



KNOW
— THE —
ODDS
.ORG

ÍNDICE

SECCIÓN 01	Creación de su plan de tratamiento permanente contra la ludopatía	2
SECCIÓN 02	Creación de su plan de tratamiento permanente contra la ludopatía	4
SECCIÓN 03	Identificar qué es lo que lo lleva a jugar	7
SECCIÓN 04	Educar a su familia y amigos sobre su juego compulsivo	11
SECCIÓN 05	Hacerse cargo de las responsabilidades financieras después de una ludopatía	14
SECCIÓN 06	Hacer los cambios necesarios en su estilo de vida	16
SECCIÓN 07	Evitar las oportunidades de juego en el lugar de trabajo	19
SECCIÓN 08	Mantenerse alejado de otras adicciones mientras se recupera de la ludopatía	21
SECCIÓN 09	Obtener ayuda cuando lucha contra una necesidad irrefrenable de jugar	23

Sección 01: Creación de su plan de tratamiento permanente contra la ludopatía

Usted hizo el compromiso de no jugar más a las apuestas. Usted ha reconocido la existencia de su adicción al juego, las consecuencias que esto le ha traído y está listo para cerrar este capítulo de su vida. Ha dado el primer paso para dejar la actividad del juego y buscar ayuda.

Felicitaciones. ¿Y ahora qué?

Es el momento de crear un plan de tratamiento contra la ludopatía con el fin de concretar su compromiso e imaginar los cambios en el estilo de vida y los pasos que debe dar para evitar jugar en el futuro.

Durante su recuperación, habrá momentos de depresión y de alegría.

La clave es estar preparado para controlar situaciones que antiguamente lo llevaban a jugar.

En todo el estado de Nueva York, hay muchas organizaciones que dan consejos y servicios de apoyo a las personas que luchan contra las adicciones al juego.

La NYS HOPEline está a su disposición llamando al **1-877-8-HOPENY** para ayudarlo a enfrentar y tratar una adicción al juego que lo está afectando.

El **Gambling Support Directory (Directorio de apoyo contra los juegos de apuestas)** ofrece una lista de organizaciones ubicadas en diferentes condados del estado de Nueva York en el que se entregan detalles, direcciones e información de contacto de las organizaciones. Use el Gambling Support Directory para encontrar una organización con la que pueda mantenerse en contacto para que lo ayude en cada uno de los pasos de su recuperación: desde el Día Uno y a lo largo de muchos años futuros.



La ayuda para tratar el problema de la ludopatía se da de muchas formas y puede incluir:

- Métodos de autoayuda
- Programas basados en etapas
- Entrevista motivacional
- Apoyo de pares

Es posible que requiera intentar una variedad de métodos para que decida cuál es el más apropiado para usted. Consejeros capacitados pueden orientarlo en cuanto al tipo de tratamiento más apropiado para que tenga una recuperación de largo plazo.

Es de esperar que durante algunos días su recuperación parezca fácil, pero durante otros, la necesidad irrefrenable de jugar puede ser muy intensa. Se tienen que hacer cambios en el estilo de vida para ayudarle a evitar situaciones de juego y ofrecerle alternativas sanas para emplear su tiempo y dinero y para reaccionar ante los momentos de estrés y/o alegría.

Una vez que decide no jugar más, debe evitar sufrir una recaída en su adicción. ¿Qué es lo que le impedirá que haga una próxima apuesta? Los siguientes capítulos le ayudarán a mantenerse alejado de las situaciones que antes lo habrían llevado a jugar y se le entregarán consejos útiles para restablecer las relaciones dañadas, cambiar su situación financiera y hacer los cambios necesarios para no volver a jugar.

Sección 02: Tratar las consecuencias de su ludopatía

Consecuencias comunes de la ludopatía

- Pérdida de dinero
- Pérdida de propiedades y posesiones
- Relaciones dañadas
- Falta de confianza y apoyo de terceros
- Carrera profesional y reputación dañada
- Acumulación de deudas
- Mayor estrés y problemas para dormir
- Mayores problemas de salud

¡No permita que su lista de consecuencias le provoque desesperación! El apoyo **ESTÁ** disponible para ayudarlo a reparar el daño que ha provocado su adicción al juego y orientarlo hacia un mejor futuro.

Usted hizo su última apuesta. Ahora, debe tratar las consecuencias de su ludopatía: de qué manera lo perjudicó y cómo ésta ha afectado a terceros.

Tratar las consecuencias de la ludopatía no es tarea fácil, pero no tiene que hacerlo solo. Es posible que haya investigado las organizaciones del Estado de Nueva York que ofrecen ayuda para el tratamiento de la ludopatía. A través de los programas de asesoría y recuperación, podrá encontrar el apoyo que usted o su ser querido necesitan para no seguir apostando, restablecer las relaciones con la familia, amigos y colegas, empezar a recuperar el control de las finanzas y mantenerse alejado de otras adicciones.

Cuando las personas buscan ayuda para terminar con el problema de la ludopatía, deben dar pasos para cambiar su estilo de vida, que impidan desencadenar en ellos el deseo irrefrenable del juego de apuestas, detener cualquier daño adicional que haya sido provocado por el juego de apuestas y dar los pasos para recuperar la vida que tenían antes de que se volvieran adictos, o quizás una vida que sea completamente nueva para ellos.

Qué es lo que puede sentir durante su recuperación

A medida que deje de jugar a las apuestas y empiece su recuperación, tendrá que hacer muchas cosas para prepararse para ello. A medida que trabaja para ordenar sus finanzas, relaciones, su carrera profesional y otras cosas que fueron alteradas por su adicción, deberá hacer frente a un sinnúmero de emociones.

Estas emociones variarán.

Habrán días en que se sentirá muy optimista por su recuperación, preparado para seguir avanzando e inspirado porque no tiene necesidad de jugar.

Otros días, la frustración y el estrés le podrán provocar rabia. Es posible que desee desistir de su recuperación y volver a jugar para no pensar más en qué es lo que le provoca su frustración.

Si está leyendo en representación de un ser amado, entienda que su apoyo es una parte esencial para su recuperación. Sepa que su ser querido enfrentará muchas emociones durante su proceso de recuperación y prepárese para que le sirva de apoyo durante los días más difíciles de ella. Usted también sentirá estas emociones y comprenderá que también tiene sus propios sentimientos de frustración y rabia.

¿Es usted una persona que acaba de abandonar los juegos de apuestas?

¿De qué manera enfrenta las consecuencias? Empezé por hacerse las siguientes preguntas:

- **¿Comprendo cuáles son las consecuencias de mi ludopatía?**
- **¿He preguntado a otras personas cercanas como les ha afectado mi ludopatía?**
- **¿Estoy comprometido a hacer esfuerzos para reparar el daño que he hecho y recuperar la confianza de los que me rodean?**
- **¿Conozco cuál es la causa que desencadena mi juego y sé cómo evitar situaciones que me incitan a apostar?**
- **Monetariamente hablando, ¿entiendo que debo dinero y que debo ganarlo para empezar a pagar mis deudas y solucionar cualquier problema con mi crédito?**

No esperamos que usted conozca las respuestas a todas estas preguntas, pero con una orientación, usted puede abandonar la adicción a los juegos de apuestas y recuperar el control de su vida. Su ludopatía se puede detener y este proceso no tiene por qué cumplirlo solo.



POSITIVAS

Emociones que usted puede sentir

APRECIACIÓN

del apoyo que recibe durante su recuperación.

Entusiasmo

en la capacidad que tiene para dejar de jugar.

Entusiasmo

para seguir avanzando en su recuperación.

Felicidad

por haber dejado de jugar y buscar ayuda.

Esperanza

por su futuro sin jugar a las apuestas.

Confianza

en sus consejeros y asesores.



NEGATIVAS

Emociones que usted puede sentir

CULPA Y ARREPENTIMIENTO

sobre los daños que le han provocado los juegos de apuestas.

Frustración

acerca de querer jugar pero no poder hacerlo.

Vergüenza y tristeza

cuando revisa las pérdidas que ha sufrido debido a la adicción.

Temor

de volver a caer en el juego.

Rabia

por los problemas que le ha causado la adicción.

La creación de una **Declaración de metas** sirve de ayuda cuando las emociones negativas amenazan su recuperación de la ludopatía o la de un ser querido. Si usted es una persona que acaba de dejar de jugar, redacte una declaración que le recuerde por qué tomó la decisión de terminar con la ludopatía y recuperarse de su adicción. Apóyese en esta declaración cuando le aflore una necesidad irrefrenable de jugar.

Sección 03: Identificar qué es lo que lo desencadena ir a jugar



¿Qué es lo que lo desencadena ir a jugar?

¿Ha identificado qué es lo que lo hace jugar? Es probable que alguno de los factores que se presentan a continuación sea una de las causas habituales que lo hacen jugar, o bien una mezcla de ellos:

- **Aburrimiento**
- **Liberación del estrés**
- **Deseo de distracción**
- **Necesidad de más dinero**
- **Disponibilidad de crédito o dinero**
- **Método de celebración**
- **Necesidad compulsiva de ganar**
- **Disfrutar el juego social**
- **Confianza en las habilidades**
- **Deseo de una actividad antisocial**

Antes de que pueda abandonar la práctica del juego de apuestas de manera definitiva, tiene que haber comprendido qué es lo que lo desencadenó. ¿Cómo fue que empezó a jugar a las apuestas por primera vez? ¿Qué lo motivó a volver a jugar?

Es posible que no haya comprendido cómo se desencadenó su deseo por jugar a las apuestas cuando jugaba activamente, pero ahora que ha tomado la decisión de no jugar más, es probable que siga sintiendo la necesidad imperiosa de hacer apuestas, comprar boletos de lotería, reunirse para jugar o participar en muchas otras formas de juego.

¿Cuál es el momento en que tiene un deseo más poderoso para jugar?

Se produce por:

¿Aburrimiento?

¿Se va a jugar cuando no tiene ninguna otra cosa urgente que hacer?

¿Juega como una forma de ocupar su tiempo libre?

¿Estrés o deseo de distracción?

Cuando enfrenta una situación de estrés o pasa por un mal día,

¿va a jugar para distraerse? ¿Qué otra cosa podría hacer?

¿Necesita dinero?

¿No tenía dinero y recurrió como último recurso al juego? La falta de dinero para pagar el alquiler, la hipoteca, las cuentas o el supermercado puede conducirnos a buscar una solución rápida. Lamentablemente, las probabilidades del juego nunca están a nuestro favor y muy raramente proveen el beneficio que están buscando los jugadores que no tienen dinero.

¿Cuáles son las formas saludables y legales que están disponibles para ayudarnos a ganar dinero?

¿Un motivo de celebración?

Después de un gran día, terminó yendo al casino o comprando un par de boletos de lotería. Celebró un nuevo ascenso en su trabajo jugando durante la noche un juego de apuestas en línea. ¿Cuáles son las formas más saludables para celebrar y conmemorar ocasiones especiales?

¿Una necesidad compulsiva para ganar?

¿Lo condujo a jugar su naturaleza competitiva? ¿La emoción de ganar “el gran premio” provocó en usted que pasara toda la noche en vela gastando, sin nunca detenerse cuando aumentaban sus pérdidas?

¿Hacia dónde puede volcar su energía y enfoque competitivo? Quizás tomando nuevas responsabilidades en el trabajo, unirse a una liga comunitaria de softball de lanzamiento lento o aprender a tocar guitarra, cosa que siempre quiso hacer. ¿Por qué meta saludable puede usted luchar por lograr y sentirse satisfecho cuando lo haga?

¿Cuál es la cantidad de crédito o dinero de que dispone y que puede usar para jugar?

Quizás no le falta dinero y dispone de una cantidad que lo motiva a jugar. ¿Esta su billetera llena de dinero que rápidamente se podría convertir en crédito para jugar?

Busque ayuda para dejar de jugar. A medida que recupere el control de sus finanzas, habrá terminado con la necesidad irrefrenable de jugar el dinero que tiene que ahorrar.

¿Disfruta estar en un lugar donde se practican juegos de apuestas sociales?

¿Estaba su lugar de juegos predilecto repleto de gente que también disfrutaba jugando? ¿Supuso un ambiente lleno de ganancias y pérdidas un estímulo para jugar?

¿En qué otro lugar usted podría encontrar la misma camaradería sin estas consecuencias?

¿Tiene confianza en sus habilidades para jugar y capacidad para ganar?

¿Era usted bueno para los métodos de juego que requerían de un poco de habilidad? ¿Comprendía la diferencia entre habilidad y “habilidad percibida”? Aquellos juegos donde, un jugador se ilusiona con que el momento en que hace una apuesta o presiona un botón pueden hacer la diferencia, ¿están realmente predeterminados todos los resultados?

¿Desea tener una actividad que no requiere de una interacción social?

Quizás su adicción al juego no se haya producido en un casino, sala de bingo o pista de carreras. Tal vez fue una manera de escapar de algo, bloqueando la interacción social y en su lugar enfocándose exclusivamente en el juego.

¿De qué otras formas saludables puede ocupar su tiempo?

¿Qué hobbies independientes puede tener?

Sección 04: Educar a su familia y amigos sobre su juego compulsivo

La ludopatía no entiende ampliamente, pese al hecho que entre el 2 y 3% de los adultos estadounidenses sufren de ludopatía todos los años y requieren de tratamiento.

FUENTE: NATIONAL COUNCIL ON PROBLEM GAMBLING (CONSEJO NACIONAL SOBRE LA LUDOPATÍA)

Si su problema de ludopatía se ha prolongado durante unos meses o varios años, es probable que esto le haya provocado daños en sus relaciones con otras personas. Es probable que haya pedido dinero prestado o que haya perdido su dinero, que haya mentado sobre su paradero y actividades o haberse ido a jugar lejos, perdiendo la confianza que ellos tenían en usted.

Y ahora tiene que recuperar esas relaciones.

No es un proceso fácil. Una vez que deja de jugar, su familia y amigos pueden tener muchas preguntas difíciles que usted tendrá que responder si todavía mantiene relaciones con ellos. ¿Cómo puede ayudarlos a que comprendan su adicción?

Si bien no es asunto fácil superar una adicción o que ésta sea ampliamente aceptada por la familia y los amigos, las adicciones a las drogas y el alcohol y sus etapas de recuperación son ampliamente comprendidas por la población en general. No ocurre lo mismo con el problema de la ludopatía.

¿Cómo le habla a su familia y amigos sobre su adicción al juego?

Las consecuencias de su adicción al juego pueden haber provocado que su familia y amigos se sientan tristes y enojados. Dígales que los comprende y que es correcto que se sientan así. Dígales que está comprometido a cumplir con las etapas de recuperación para no seguir jugando y que si bien su adicción es una enfermedad y no una opción, está decidido a tomar las decisiones correctas para terminar con su adicción, por muy difícil que este proceso pueda ser.

Procure que ellos hablen sobre la forma en que les afecta el hecho de que usted juegue, y qué es lo que ha hecho la adicción para que ellos se alejaron de usted. Analice con ellos qué pueden hacer juntos para restablecer su relación y dar los pasos correctos en aras de una relación de total confianza y comunicación franca.

EL PROBLEMA DEL JUEGO PUEDE AFECTAR **A CUALQUIER PERSONA.**



¿Qué necesita de sus familiares y amigos?

Cuando empiece a hablar con sus familiares y amigos, es importante que les diga qué es lo que necesita de ellos durante su recuperación. Si su adicción ha hecho que ellos se alejen de usted, hágalos saber que su apoyo seguirá ayudándolo enormemente en su camino a la recuperación. Explíqueles qué es lo que lo induce a jugar y pídale que:



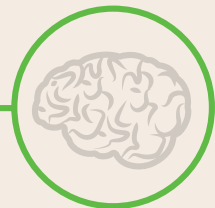
Sepan cuáles son los factores que desencadenan su adicción y cuáles la impiden.

Traten de no jugar frente a usted, ya sea con o sin dinero.



Explore y participe en actividades que sean más saludables para usted.

Use el conocimiento que ellos tienen de la ludopatía para observar a otros jugadores con riesgo de caer en la adicción.



Sección 05: Hacerse cargo de las responsabilidades financieras después de una ludopatía

La deuda promedio de un jugador de sexo masculino en los Estados Unidos varía entre US\$55.000 y US\$90.000, según la American Psychological Association (Asociación de psicología estadounidense).

Si bien la ludopatía puede traer graves consecuencias para su salud, relaciones y reputación entre otros, no existe una consecuencia más obvia que el daño a su situación financiera.

Usted puede gastar todos sus salarios y ahorros. Usted puede haber pedido un préstamo y perder el dinero de terceros. Puede haber perdido dinero al pedir permiso en el trabajo para realizar actividades relacionadas con el juego. Es posible que haya perdido el acceso a los fondos compartidos de la familia, los cuales están protegidos por personas que necesitan que los ahorros se sigan conservando para toda la familia.

Las personas que llaman a la línea de ayuda durante las 24 horas del día de Connecticut informan que se produce un promedio de pérdidas de US\$21.500 anuales, a pesar del hecho de que la mayoría de las personas que llama ganan menos de US\$35.000 al año. FUENTE: HOLTZ, 2004

¿De qué manera se empieza a preocupar de los perjuicios financieros?

Mientras hace todo lo posible para pagar sus deudas, el monto de la deuda acumulada puede parecer insalvable. Trabajar con un asesor en deudas de jugadores puede ayudar a los ludópatas que están en recuperación a comprender cómo comunicarse y pagar a los acreedores, cuándo cerrar las tarjetas de crédito, como planificar el ahorro de dinero y las tasas con que los préstamos se deben

pagar. Ellos pueden ayudar a las personas a calcular a qué tasa se puede pagar la deuda y cómo empezar a presupuestar el dinero con seguridad con una persona de confianza.

Cree un nuevo presupuesto para usted. Si sus ahorros han sido previamente gastados en el juego, considere qué es lo que puede ahorrar ahora. Si por ahora no tiene el dinero para cubrir sus deudas y costo de la vida, ¿qué cambios puede hacer para bajar su costo de estilo de vida y contribuir a ahorrar más dinero?

Para avanzar en el restablecimiento de su situación financiera, debe trabajar con todos los miembros de su familia. Comprenda cuáles son sus fuentes de ingresos, incluidos sus salarios, beneficios de la Seguridad Social, propinas u otros ingresos de dinero. Haga una lista de sus gastos mensuales, tales como cuotas de automóvil, hipoteca, alquiler o servicios. Identifique quién será el responsable de los fondos de la casa de ahora en adelante y sepa que lo más probable es que no será usted mientras siga en su etapa de recuperación.

El promedio de las deudas de los jugadores que llamaron a la línea de ayuda para problemas de ludopatía fue de US\$43.800 en 2010, superior a los US\$36.000 del año anterior. FUENTE: WISCONSIN COUNCIL

ON PROBLEM GAMBLING (CONSEJO DE NUEVA YORK SOBRE LA LUDOPATÍA), 2011

La responsabilidad de controlar las finanzas puede ser un asunto difícil, incluso para las personas que no son adictas al juego. Para los ludópatas, donde cada apuesta empezó con la disponibilidad de cinco, veinticinco centavos de dólar, un dólar o más dinero, el hecho de tener acceso libre al dinero es un factor que favorece el juego y que muchos ludópatas constantemente enfrentarán. Para superar su problema de adicción al juego, la cosa más importante que usted puede hacer es no seguir gastando más dinero en nuevas apuestas.

Sección 06: Hacer los cambios necesarios en su estilo de vida

Ya hemos abordado el problema acerca de cómo identificar el factor que desencadenó el juego, y ahora esperamos que tenga una mejor comprensión de qué es lo que lo impulsa a jugar. Al hacerlo, es posible que también haya identificado algunos cambios que es necesario hacer en el lugar donde vive y con las personas con quienes mantiene relaciones sociales.

Cambios en el estilo de vida: Personas

¿Existen personas en su vida que lo incitan a hacer apuestas de dinero? Posiblemente tiene amigos con los cuales juega a menudo: a través de juegos de póquer ocasionales, salidas al casino y o a las carreras, compras de boletos de lotería y otras situaciones.

Cuando ha tomado la decisión de dejar la actividad del juego, podemos esperar que las personas que lo rodean lo apoyen en su decisión y estén deseosos de ayudarlo. Dicho esto, también debe estar preparado para comprender que las personas que son malas influencias en su juego pueden seguir siendo una relación negativa a medida que se recupera.

No es fácil dejar de comunicarse con las personas, especialmente si éstas son familiares, viejos amigos o colegas. Pregúntese, “¿es la influencia negativa de esta persona la que está arruinando mi relación con otras personas en mi vida?” “¿Quiero permitir que esta persona siga influyendo en mi vida al punto que me siga endeudando cada vez más?”

La persona que lo ayuda a luchar contra el juego puede ayudarlo a decidir cómo manejar estas relaciones destructivas. Ya sea mediante una asesoría personal o con un grupo de personas que han tenido las mismas experiencias, encontrará orientaciones que le ayudarán a comprender cómo manejar las relaciones que previamente habían fomentado el juego en usted.

Cambios en el estilo de vida: Manejo del tiempo

¿Fue el tiempo libre que tenía disponible o el aburrimiento el que lo indujo a jugar? ¿Hizo apuestas para ocupar su tiempo libre hasta que las apuestas llegaron a ocupar todo su tiempo, fuera éste libre o no?

Piense en qué podría hacer en su lugar, como nuevas actividades o programas, clases de entrenamiento físico, voluntariado o incluso seleccionar algunos libros en la biblioteca. Estos esfuerzos no resolverán completamente su ludopatía, pero ocuparán su tiempo con nuevas actividades que lo ayudarán a distraerse de su deseo de jugar. Si tiene préstamos que pagar, use su tiempo disponible para trabajar horas extraordinarias que contribuirán a disminuir sus deudas con mayor rapidez.

Usted ha tomado la decisión de no permitir que el juego siga consumiendo su tiempo libre. Ahora, de usted depende encontrar formas sanas de ocupar ese tiempo.

Cambios en el estilo de vida: Manejo del estrés

Manejar el estrés es un asunto difícil para muchas personas. Trabaje para descubrir qué es lo que lo relaja. Tal vez una corta caminata alrededor de un parque cercano, un paseo hasta el café de la esquina, una llamada telefónica a un amigo o incluso una pequeña siesta de 15 minutos recargarán sus baterías.

Si no puede hacer una pausa de lo que le está provocando estrés, descubra nuevas formas de manejar lo que se le está pidiendo. Si ha evitado comentarle a su jefe que tenía problemas con el trabajo y, en su lugar, se distrajo jugando, hable con su jefe para mejorar su situación laboral. Si ha estado jugando para evadir situaciones domésticas, en lugar de eso dedique su tiempo a hacer los cambios domésticos necesarios para que viva feliz y sin jugar.

Cambios en el estilo de vida: La imposición de nuevas metas

Desde que deje de jugar hasta que se recupere de su adicción, dedicará un tiempo a reflexionar sobre su vida, sus metas, dónde se encuentra en este momento y dónde desea estar en el futuro.

Usted se ha impuesto la meta de no jugar más y terminar con su adicción. ¿Qué otras metas se puede plantear? ¿Qué aspira a ser o qué espera cumplir?

El hecho de enfocarse en el logro de nuevos objetivos le ayudará a distraerse de sus pensamientos en el juego y le hará recordar los motivos por los que dejó de jugar, como por ejemplo, ahorrar dinero, pasar más tiempo con los amigos y la familia o mejorar su salud.

Cambios en el estilo de vida: La expresión de sus emociones

Si se había acostumbrado a jugar como una forma de reaccionar a ciertas situaciones, ya sea de felicidad o de frustración, deberá aprender otras formas de expresar y funcionar a través de sus emociones. ¿Con quién puede hablar cuando está estresado o enrabado? ¿Cómo puede celebrar una buena noticia de manera sana? ¿Qué puede cambiar para ayudarlo a mantenerse alejado de comprar boletos de lotería, visitar el casino o iniciar una sesión en su sitio Web favorito de juegos de apuestas en línea?

Lleve un diario de vida para registrar sus sentimientos asociados con el juego y sus esfuerzos por terminar con su adicción. Haga un seguimiento de cuándo desea jugar, por qué y con qué frecuencia esto ocurre. Comparta sus sentimientos de felicidad o tristeza en su diario y explique qué fue lo que inspiró esas emociones. Su diario puede ayudarlo a identificar nuevos factores que desencadenan el juego de los cuales no tenía conocimiento, y el hecho de escribirlos le dará tiempo para reflexionar al respecto y surgirán preguntas que le gustaría comentar con sus asesores o pares.

Sección 07: Evitar las oportunidades de juego en el lugar de trabajo

Usted ha dejado de jugar, pero eso no significa que otras personas cercanas a usted lo hayan hecho. Durante la recuperación de su ludopatía, y durante todo el resto de su carrera, es probable que se vea enfrentado a situaciones en que sus colegas participan en juegos grupales, tales como:

Premios de lotería

¡El premio de la lotería estatal está más grande que nunca! Todos sus colegas cooperan con US\$10 para comprar US\$250 en boletos de lotería, y acuerdan dividir las ganancias en partes iguales, en caso que los números coincidan con uno de los boletos comprados.

Recién nacidos

Su colega va a tener un bebé y el resto de los empleados están haciendo apuestas sobre el sexo, peso y fecha de nacimiento del bebé. Cada uno de los empleados ingresa al juego pagando US\$5, el que mejor acierte a las predicciones será el que ganará el dinero.

Grupos deportivos

Se hacen grupos y cada uno tiene sus propios vaticinios sobre quién va a lograr los Cuartos de Final, el Super Bowl o la Serie Mundial

Estas actividades de apuestas a menudo empiezan como formas de impulsar la interacción y moral de los empleados, pero si está esforzándose por dejar el juego, pueden ser, en gran medida una distracción. ¿Cómo maneja estas situaciones? ¿Hace su apuesta, pide hacer un vaticinio solo a modo de diversión pero sin posibilidades de recibir una recompensa financiera o se niega cortésmente a apostar?

Es posible que no quiera hablar con franqueza sobre su adicción con sus colegas, pero considere hablar con el representante de RR.HH. sobre las políticas del lugar de trabajo para ayudarlo a prepararse para saber cómo manejar el problema de la ludopatía en la oficina. Hay muchas empresas que prohíben estrictamente jugar, es solo un asunto de aplicar la regla. Para las empresas que muy raramente ofrecen la oportunidad de jugar, señale su gerente principal que usted preferiría no participar.

Ahora, es más difícil si su adicción no ha sido revelada a sus colegas.

Su adicción es un asunto absolutamente privado y de usted depende decidir si tiene la intención de revelarlo a sus colegas o no. Si usted revela a sus colegas información sobre su adicción, debe comprender que ellos tomarán sus propias decisiones sobre sus hábitos de juego, y que su experiencia no los puede persuadir a que dejen de jugar en el lugar de trabajo.

Cuando usted habla con sus colegas acerca del juego, pueden surgir preguntas. ¿Es capaz de administrar las finanzas de la empresa? ¿Se preocuparán ellos por su productividad o salud? Esté preparado para hablar con mayor franqueza sobre su ética laboral, recalcar su dedicación a sus responsabilidades laborales y demostrar a su gerencia que está preparado para superar su adicción. Al hablar honestamente con sus colegas sobre su adicción, puede encontrar una nueva red de apoyo que no sabía que existía. O que otros miembros de su equipo han abordado los mismos problemas y tienen las mismas experiencias.

Si opta por no comentar su adicción con sus colegas, reconozca que el juego en el lugar de trabajo continuará, con o sin su participación. Use su Declaración de metas como un recordatorio en cuanto a que no debe participar, y exclúyase de estas actividades de juego. La asesoría individual y las conversaciones con personas que participan en grupos de apoyo para los ludópatas son magníficas formas de descubrir cómo otros se excluyen de las oportunidades de jugar.

Sección 08: Mantenerse alejado de otras adicciones mientras se recupera de la ludopatía

De cada cuatro personas, más de una que sufre de la adicción al juego simultáneamente abusa en el consumo de sustancias tóxicas. Si usted decidió buscar ayuda para su problema de juego, el tratamiento de sus otras adicciones también es esencial.

De acuerdo con un Estudio epidemiológico nacional sobre alcohol y condiciones relacionadas (NESARC, por sus siglas en inglés), de los jugadores patológicos,

73%
.2



Tenían un desorden de **alcoholismo**

38%
.1



Tenían un desorden de **drogadicción**

60%
.4



Tenían dependencia a la **nicotina**

Asimismo, si usted ha luchado contra la adicción al juego y está recuperándose, es importante que no reemplace una adicción por otra. Si jugaba para distraerse del estrés o de los problemas, cambiarse al alcohol, tabaquismo u otro consumo de drogas puede ser igualmente pernicioso para su salud, relaciones y otras partes de su vida.

El tratamiento de la ludopatía puede ayudarlo a encontrar formas para orientar su tiempo y energía fuera de los comportamientos adictivos. ¿Cómo puede dedicarse a sus nuevos hobbies e intereses sin llegar a obsesionarse peligrosamente? Usted debe encontrar una forma saludable de equilibrar sus nuevos intereses mientras controla correctamente sus situaciones estresantes.

Encontrar un plan de tratamiento para su ludopatía que lo haga sentirse cómodo es esencial para no seguir jugando y mantenerse alejado de otras adicciones perniciosas. Ya sea que prefiera una asesoría individual o una terapia grupal con personas que experimentan situaciones similares, el hecho de hablar con personas sobre su recuperación puede ayudarlo a responder preguntas y mantener un avance positivo.

Sección 09: Obtener ayuda cuando lucha contra una necesidad irrefrenable de jugar

Usted ha decidido no jugar más y por eso se tiene que felicitar. Los meses y años que tiene por delante pueden ser tiempos difíciles durante los cuales desee jugar, pero usted puede hacer frente a esos deseos y derrotar su adicción.

Hay ayuda disponible para cada una de las etapas.

Para obtener más recursos sobre los riesgos y consecuencias de la ludopatía, así como mayor información acerca de cómo terminar con la adicción del juego, visite **KnowTheOdds.org**. Encuentre hechos sobre la ludopatía, consejos para superar la adicción e información de contacto de organizaciones que están disponibles en todo el estado para ayudarlo a terminar con su ludopatía.

Como siempre, la NYS HOPEline está disponible las 24 horas del día durante los 7 días de la semana. En ella se ofrece ayuda para atacar los problemas de alcoholismo, abuso de drogas y ludopatía. Si necesita ayuda para terminar con su problema de ludopatía y no jugar más, llame inmediatamente para buscar el apoyo que necesita.

BUSCAR AYUDA PARA EL PROBLEMA DE LA LUDOPATÍA

1-877-8-HOPENY

1-877-846-7369

Referencias

“National Problem Gambling Awareness Week” (Semana nacional de creación de conciencia sobre la ludopatía) The National Council on Problem Gambling.

Holtz, Jeff. **“WORTH NOTING; Survey: Average Debt To Gambling (A TENER EN CUENTA; Estudio: Deuda promedio debido al juego) Es \$17,000”**
New York Times [New York] 15 Aug 2004, n. pag. Web. 7 Jun. 2013.

“Wisconsin’s Problem Gambling Helpline Remains Busy” (La línea de ayuda de Wisconsin para tratar el problema de la ludopatía está siempre ocupada).
Green Bay: 2011.

Petry, NM, et al. (2005) Comorbidity of DSM-IV pathological gambling and other psychiatric disorders: Results from the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions (Comorbilidad del juego patológico y otros desórdenes psiquiátricos de DSM-IV: Resultados del estudio epidemiológico nacional sobre alcoholismo y condiciones relacionadas). Journal of Clinical Psychiatry. 66:564-574

Para encontrar más información sobre el problema de la ludopatía, visite KnowTheOdds.org.

KNOW
— THE —
ODDS\$.ORG