

QUE FAZER, PERANTE INDÍCIOS DE VICIAÇÃO NO JOGO?

A primeira coisa a fazer se detetar sinais de vício do jogo em si próprio é não os negar. Não faça de conta que o vício não existe. Não tem que correr imediatamente para um terapeuta. Não tem que ir já amanhã a uma reunião de Jogadores Anónimos. Não tem que começar a fazer medicação na próxima semana. Mas se estiver viciado (ou a viciar-se) vigie-se. Se quer evitar o vício, tem melhores condições para o fazer se o reconhecer e assumir. Se não fizer mais nada, pelo menos vigie o seu problema de jogo se começar a vê-lo em si. Faça um pequeno quadro/gráfico para si próprio: quantas vezes pensa em jogar, quanto dinheiro está a gastar no jogo. E olhe para esses indicadores objetivamente e sem condenação moral. Estão a subir? Estão a descer? Se vê que se mantêm através do tempo e que continuam a subir, então estamos perante um cenário diferente.

**SAIBA MAIS NO SÍTIO DO JOGO
RESPONSÁVEL**

WWW.JOGORESPONSAVEL.PT

Nota:
A informação contida nesta página não é para ser usada com fins de diagnóstico efetivo ou tratamento. Um diagnóstico efetivo relativamente a um comportamento de jogo problemático só pode ser feito por especialistas.



DESDE 2004