

Canadian Problem Gambling Index - CPGI (Ferris J., Wynne H., 2001)

Pensando agli **ultimi 12 mesi**, leggi le domande e metti una crocetta in base alla frequenza con la quale ti sono capitate le situazioni in oggetto (mai, talvolta, la maggior parte delle volte, quasi sempre).

		MAI	TALVOLTA	LA MAGGIOR PARTE DELLE VOLTE	QUASI SEMPRE
1	Hai scommesso più di quanto potessi realmente permetterti di perdere?	0	1	2	3
2	Hai avuto bisogno di giocare più soldi per ottenere la stessa sensazione di eccitazione?	0	1	2	3
3	Sei tornato a giocare col proposito di recuperare il denaro perso per "rifarti"?	0	1	2	3
4	Hai chiesto prestiti o hai venduto qualcosa per avere i soldi da giocare?	0	1	2	3
5	Hai pensato di avere un problema col gioco d'azzardo?	0	1	2	3
6	Il gioco ti ha causato problemi di salute, inclusi stress o ansia?	0	1	2	3
7	Alcune persone ti hanno criticato per il tuo modo di giocare o ti hanno accusato di avere un problema di gioco, a prescindere dal fatto che tu ritieni che ciò sia vero o meno?	0	1	2	3
8	Hai pensato che il gioco ti ha causato problemi economici o ne ha causati al tuo bilancio familiare?	0	1	2	3
9	ti sei sentito in colpa per il tuo modo di giocare o per ciò che accade quando giochi?	0	1	2	3
	TOTALE PUNTEGGIO				

Punteggio totale ottenuto	Classificazione
0	Giocatore NON problematico
Da 1 a 2	Giocatore a rischio
Da 3 a 7	Giocatore problematico di gravità media
8 o maggiore	Giocatore problematico di gravità elevata

- Se hai totalizzato zero punti (giocatore non problematico) probabilmente le preoccupazioni di avere problemi con l'azzardo sono eccessive: confrontati con un operatore e cerca di

capirne il motivo. È probabile che tu non abbia necessità di alcun trattamento, ma in ogni caso tieni d'occhio il tuo comportamento di gioco a scopo preventivo.

- *Se hai totalizzato 1 o 2 punti (giocatore a rischio)* ciò significa che qualche elemento problematico esiste e vi sono probabilità che continuando a giocare la situazione si deteriori ulteriormente. La lettura e l'applicazione dei suggerimenti contenuti in questo manuale ti potranno essere di aiuto.
- *Se hai totalizzato 3 punti o più (giocatore problematico)* la tua situazione personale presenta evidenti elementi problematici legati all'azzardo. Continua il trattamento di autoaiuto basato su questo manuale, ma considera che per diversi giocatori potrebbe essere necessario avviare una forma di terapia più strutturata con l'aiuto di un esperto.

CHE COSA MI SUCCEDE QUANDO GIOCO?

Le persone che giocano regolarmente in modo eccessivo possono trovarsi in uno stato di distacco emotivo e agire in modo automatico. Essi possono reagire impulsivamente o in modo ripetitivo a situazioni stressanti andando a giocare, senza prestare attenzione alle circostanze che precedono o influenzano il loro gioco d'azzardo. E' importante quindi imparare a soffermarsi sui sentimenti e i pensieri collegati alla situazione di gioco per aumentare la consapevolezza del contesto in cui si matura la decisione di andare a giocare, di cosa succede nella testa del giocatore e imparare a riconoscere e gestire quelle sensazioni che precedono e accompagnano il gioco eccessivo. Questa consapevolezza è indispensabile per poter in seguito adottare strategie opportune per evitare le ricadute.

La scheda qui sotto ti aiuterà in questo lavoro. *Nella prima colonna* vanno inserite informazioni sulle circostanze, luoghi e contesti in cui si è deciso di andare a giocare. *Nella seconda colonna* descrivi il tuo stato d'animo in quel momento, prima di iniziare a giocare. *Nella terza colonna* descrivi che pensieri stavi facendo prima di iniziare a giocare e durante il gioco. Infine scrivi *nella quarta colonna* quanto ti è costato giocare.