

INDICE DEI CONTENUTI

NOTE DEI CURATORI DELL'EDIZIONE ITALIANA DEL TESTO Filippo Besana, Attilio Negri	pag. 7
PREFAZIONE Stefano Pallanti	pag. 9
CAPITOLO I - Introduzione Venetia Leonidaki	pag. 13
1.1 Per chi è pensato questo manuale?	pag. 16
1.2 Come ti aiuterà questo libro?	pag. 17
1.3 Come devo utilizzare questo libro?	pag. 20
 Tracciare i tuoi progressi	pag. 23
App disponibili in lingua Inglese	pag. 23
App disponibili anche in lingua italiana	pag. 24
Tracciamento su carta	pag. 24
Tenere traccia dei miei progressi	pag. 25
CAPITOLO II - Come capisco di avere un Disturbo da Gioco d'Azzardo? Andre Geel	pag. 27
2.1 Il periodo di luna di miele (<i>'Honeymoon'</i>)	pag. 29
2.2 Come posso capire se è un problema?	pag. 29
2.3 I Criteri 'Ufficiali'	pag. 30
 Problem Gambling Severity Index	pag. 31
Problem Gambling Severity Index	pag. 31
2.4 Cosa significano le categorie?	pag. 33
 I Criteri 'Ufficiali' del Disturbo da Gioco d'Azzardo	pag. 34
2.5 Gioco d'Azzardo ricreativo e professionale	pag. 35
La storia di John	pag. 36
2.6 Modalità di Gioco: scelta e abilità	pag. 38
 Prenditi un minuto per riflettere	pag. 38
2.7 Le persone a te più care possono essere le prime a notare che c'è un problema	pag. 39
 Prenditi un minuto per riflettere	pag. 40
2.8 What's Next?	pag. 40
 Esercita le abilità apprese	pag. 41
 Punti chiave per i familiari e le persone care	pag. 41
CAPITOLO III - 'Dovrei smettere, ma non voglio': aumentare la motivazione Dolors Manuel-Riu	pag. 43
La storia di Matt	pag. 45
3.1 I Diversi aspetti del Gioco d'Azzardo: una Bilancia Decisionale	pag. 46
 Vantaggi e Svantaggi del Cambiamento	pag. 46
 Prenditi un minuto per riflettere	pag. 49

3.2	Decidi saggiamente	pag.	49
	Prenditi un minuto per riflettere	pag.	50
3.3	Richiama l'inquadramento generale	pag.	51
3.4	Impostazione degli obiettivi e preparazione	pag.	52
3.5	Utilizzo della bilancia decisionale come aiuto alla memoria	pag.	52
	Il piano di cambiamento di Matt	pag.	53
	I miei obiettivi e quanto sono pronto a perseguirli	pag.	53
	Creare il tuo Promemoria Personale	pag.	55
	Esercita le abilità apprese	pag.	56
	Punti chiave per i familiari e le persone care	pag.	56

CAPITOLO IV - 'Comprare il tempo': limitare l'accesso al Denaro e al Gioco d'Azzardo pag. 57

Zoe Delaney

4.1	Controllo degli Stimoli	pag.	59
4.2	Strategie di Controllo degli Stimoli	pag.	60
	Prenditi un minuto per riflettere	pag.	60
4.3	Riduci l'accesso al Denaro	pag.	61
4.4	Riduci l'accesso al Gioco d'Azzardo	pag.	62
4.5	Cos'è il Registro Unico degli Autoesclusi (RUA)	pag.	64
	4.5.1 Come si accede al RUA	pag.	64
	4.5.2 L'autoesclusione dai singoli siti e operatori	pag.	65
	4.5.3 Cos'è BetBlocker e come funziona	pag.	65
4.6	Riduci l'Accesso al Gioco d'Azzardo in Italia	pag.	65
	Strategie di Controllo degli Stimoli	pag.	67
	Riduci l'accesso al Denaro	pag.	67
	Riduci l'accesso al Gioco d'Azzardo	pag.	67
4.7	Ostacoli	pag.	68
	Come applicare il Controllo degli Stimoli	pag.	69
	La Storia di William	pag.	69
	La Storia di Amy	pag.	70
	Esercita le abilità apprese	pag.	70
	Punti chiave per i familiari e le persone care	pag.	71

CAPITOLO V - Come il Gioco d'Azzardo 'Sequestra' il tuo Cervello pag. 73

Amanda Roberts, Steve Sharman

5.1	Anatomia del Cervello	pag.	75
5.2	Il Sistema di Ricompensa	pag.	76
5.3	Dopamina	pag.	77
5.4	La Concorrenza	pag.	78
5.5	Tolleranza	pag.	79
	La Storia di Claire	pag.	80
5.6	Astinenza	pag.	80
5.7	Basso controllo degli impulsi	pag.	81
5.8	Predisposizioni genetiche	pag.	81
5.9	I 'trigger' del gioco	pag.	82

	Prenditi un minuto per riflettere	pag.	83
	Esercita le abilità apprese	pag.	83
	Punti chiave per i familiari e le persone care	pag.	84

CAPITOLO VI - Rigenerare il tuo cervello: le Gratificazioni pag. 85

Georgina Luck

6.1	Come premiarmi mi aiuta nel mio percorso di recupero?	pag.	87
6.2	Come faccio a premiarmi e quali premi dovrei scegliere?	pag.	87
	Prenditi un minuto per riflettere	pag.	88
6.3	Cosa non conta come ricompensa?	pag.	88
	Programma delle ricompense	pag.	89
	Piccole ricompense che posso concedermi per non giocare per un giorno	pag.	89
	Ricorda di premiarti stasera se oggi non giochi!	pag.	89
	Ricompense speciali che posso concedermi per non giocare per una settimana	pag.	89
	Ricompense extra speciali che posso concedermi per non giocare per un mese intero	pag.	89
	Come le ricompense mi rendono più propenso a evitare il Gioco d'Azzardo?	pag.	90
6.4	Cosa potrebbe ostacolare la tua capacità di premiarti?	pag.	92
6.4.1	Nient'altro funziona	pag.	92
	La Storia di Sean	pag.	92
6.4.2	Pensare di non meritarsi le ricompense	pag.	92
6.4.3	Costo finanziario delle ricompense	pag.	93
6.4.4	Il giudizio degli altri	pag.	94
6.4.5	Includere gli altri nelle tue ricompense	pag.	94
	Riflessioni e ostacoli relativi al programma delle ricompense	pag.	96
	Come ti senti riguardo all'Idea di ricompensarti quando non giochi?	pag.	96
	Come pensi che reagiranno le persone attorno a te all'idea della ricompensa?	pag.	96
	Quali possibili ostacoli vedi nell'impedirti di mettere in pratica le tue ricompense? come potresti superarli?	pag.	96
	Esercita le abilità apprese	pag.	97
	Punti chiave per i familiari e le persone care	pag.	97

CAPITOLO VII - Gestione del Craving pag. 99

Antony Malvasi

7.1	Che cos'è il craving?	pag.	101
7.2	Cosa sta succedendo dentro di te?	pag.	101
7.3	Come riconoscere il craving	pag.	102
7.3.1	Pensieri legati al Gioco d'Azzardo	pag.	102
	Prenditi un minuto per riflettere	pag.	103
7.3.2	Emozioni	pag.	103
7.3.3	Sensazione fisica	pag.	103
	La storia di Ed e Pete	pag.	104

	Intercettare il craving	pag. 105
7.4	Come gestire il craving	pag. 106
7.4.1	Cavalcare l'onda	pag. 106
7.4.2	Tecniche di auto-monitoraggio	pag. 107
7.4.3	Istruzioni: pratica di venti minuti	pag. 108
7.4.4	Tendere la mano	pag. 109
7.4.5	Evita i Trigger	pag. 109
7.4.6	Attività fisiche e distrazioni	pag. 110
7.4.7	Rispondere ai pensieri	pag. 110
7.5	Considerazioni finali sul craving	pag. 110
	Prenditi un minuto per riflettere	pag. 111
	Gestire il Craving	pag. 112
	Esercita le abilità apprese	pag. 113
	Punti chiave per i familiari e le persone care	pag. 113

CAPITOLO VIII - Intercettare e limitare precocemente i Trigger pag. 115

Dolors Manuel-Riu

8.1	Cosa sono i Trigger?	pag. 117
	Cos'è un Trigger?	pag. 118
	Esempi di Trigger	pag. 118
	Quale delle situazioni sopra descritte ha costituito un trigger per te?	pag. 119
8.2	Identificazione dei miei Trigger	pag. 119
	Prenditi un minuto per riflettere	pag. 119
	I miei Trigger per il Gioco d'Azzardo	pag. 120
8.3	Perché è importante essere consapevoli dei Trigger?	pag. 121
	La Storia di Carl	pag. 121
8.4	Riesci a individuare i trigger nella catena di eventi di Carl?	pag. 121
8.5	"Catturare" i Miei Trigger	pag. 123
	Diario dei Trigger	pag. 124
8.6	Gestione dei Miei Trigger	pag. 126
	Gestione dei Trigger	pag. 128
	Esercita le abilità apprese	pag. 129
	Punti chiave per i familiari e le persone care	pag. 129

CAPITOLO IX - Cose da fare quando non giochi d'azzardo pag. 131

Venetia Leonidaki

9.1	Terra di Nessuno	pag. 133
9.2	Riempire il barattolo: cercare l'equilibrio	pag. 134
	Prenditi un minuto per riflettere	pag. 134
9.3	La vita senza Gioco d'Azzardo	pag. 135
	La Storia di Ben	pag. 136
	Elenco delle Attività Piacevoli/Form delle attività	pag. 138
	Esercita le abilità apprese	pag. 141
	Punti chiave per i familiari e le persone care	pag. 141

CAPITOLO X - Le trappole mentali che inducono al Gioco d'Azzardo	pag. 143
Venetia Leonidaki	
10.1 Il nostro Cervello Emotivo	pag. 145
10.2 Come interagiscono i pensieri con le emozioni, il corpo e i comportamenti?	pag. 146
Le Storie di Tracy e Alicia	pag. 147
 Prenditi un minuto per riflettere	pag. 149
10.3 Cogliere i Tuoi Pensieri Permissivi al Gioco d'Azzardo	pag. 149
10.3.1 Prima del Gioco d'Azzardo	pag. 149
 Il tuo sistema delle quattro aree	pag. 150
10.3.2 Dopo il Gioco	pag. 151
10.3.3 Le più comuni trappole del pensiero legate al Gioco d'Azzardo	pag. 152
10.3.4 Fallacia del giocatore: cominciamo con un quiz, ok?	pag. 153
 Prenditi un minuto per riflettere	pag. 158
 Diario dei pensieri	pag. 159
 Esercita le abilità apprese	pag. 160
 Punti chiave per i familiari e le persone care	pag. 160
CAPITOLO XI - Sfidare il Pensiero e le Credenze Legate al Gioco d'Azzardo	pag. 161
Frank Ryan	
11.1 Le tue aspettative sul Gioco d'Azzardo	pag. 163
La Storia di Craig	pag. 164
 Prenditi un minuto per riflettere	pag. 165
 Come catturare e valutare le tue aspettative sul Gioco d'Azzardo	pag. 166
11.2 Credenze sulle Credenze	pag. 167
 Come catturare e valutare le tue (Meta) Credenze sul Gioco d'Azzardo	pag. 169
11.3 Tre strategie di coping	pag. 170
 Prenditi un minuto per riflettere	pag. 171
 Strategia 'Ora' versus 'Più tardi'	pag. 173
 Esercita le abilità apprese	pag. 175
 Punti chiave per i familiari e le persone care	pag. 175
CAPITOLO XII - Come rimettersi in carreggiata dopo una ricaduta	pag. 177
Annika Lindberg	
12.1 Pensare alla ricaduta è un po' come sfidare il destino?	pag. 179
12.2 Qual è la differenza tra una ricaduta parziale e una ricaduta completa?	pag. 179
 Prenditi un minuto per riflettere	pag. 179
 Le Cause più frequenti di Ricaduta	pag. 180
La Storia di David	pag. 183
La Storia di Joe	pag. 183

	La scommessa di David	pag.	184
	La scommessa di Joe	pag.	184
12.3	Cosa fare in caso di ricaduta?	pag.	185
12.4	Il vostro Piano Anti-Ricaduta	pag.	187
	Analizzare una Ricaduta	pag.	188
	Il mio piano personale Anti-Ricaduta	pag.	189
	Esercita le abilità apprese	pag.	190
	Punti chiave per i familiari e le persone care	pag.	190

CAPITOLO XIII - Non mettere il pilota automatico: pianificazione futura!

Ryan Kemp

	La Storia di Claudine	pag.	193
	Lista delle più frequenti circostanze di vita stressanti e divertenti	pag.	194
13.1	Turbolenza	pag.	195
	Prenditi un minuto per riflettere	pag.	195
13.2	Situazioni ad alto rischio	pag.	195
	Completa il tuo Piano di Crisi Personale	pag.	197
13.3	Come familiari e amici possono aiutare	pag.	198
	Prenditi un minuto per riflettere	pag.	199
13.4	Accettazione	pag.	199
	La Storia di Tariq	pag.	199
13.5	Quanto dura il periodo di recupero?	pag.	200
	Esercita le abilità apprese	pag.	201
	Punti chiave per i familiari e le persone care	pag.	201

CAPITOLO XIV - Come le persone care possono essere di aiuto

Jenny Cousins, Rebecca Harris

14.1	Il tuo benessere	pag.	205
	Riconoscere i tuoi sentimenti	pag.	207
	Affrontare la situazione	pag.	208
	Esercizi di Coping da praticare	pag.	209
	Stili di Coping	pag.	209
	Le Montagne Russe	pag.	209
	Conversazioni sul Gioco d'Azzardo	pag.	210
	Conversazioni sul Gioco d'Azzardo	pag.	213
	Esercita le abilità apprese	pag.	214
	Punti chiave per i familiari e le persone care	pag.	214

CAPITOLO XV - Considerazioni finali

Venetia Leonidaki, Henrietta Bowden-Jones

APPENDICE - Quando prendere in considerazione una terapia farmacologica per il Disturbo da Gioco d'Azzardo

Emmert Roberts

	Naltrexone	pag.	221
	Come funziona il naltrexone?	pag.	221

Quanto è efficace il naltrexone nell'aiutare con il Disturbo da Gioco d'Azzardo?	pag. 221
Quali sono gli effetti collaterali del naltrexone?	pag. 222
Quali persone con Disturbo da Gioco d'Azzardo dovrebbero essere considerate per il trattamento con naltrexone?	pag. 222
Come funziona in pratica ottenere una prescrizione e iniziare a prendere il naltrexone?	pag. 2222
Come prendere il naltrexone	pag. 223
Naltrexone e il futuro	pag. 224
Punti chiave	pag. 224

(iii)

BIBLIOGRAFIA

SITOGRAFIA

pag. 227
pag. 230