

# ¿Conoces los riesgos del juego patológico?



El juego patológico es un trastorno del control de los impulsos que puede tener graves consecuencias para la salud mental, financiera y social de una persona.



**Problemas financieros**



**Impacto en las relaciones personales**



**Problemas laborales y académicos**



**Problemas de salud mental**



**Comportamientos ilegales**

# Cómo dejar la ludopatía: claves para tratar esta adicción

- ✓ **Reconocimiento del problema:** el primer paso es reconocer que hay un problema y estar dispuesto a buscar ayuda.
- ✓ **Buscar apoyo profesional:** los terapeutas especializados en trastornos del juego pueden proporcionar apoyo y estrategias para superar la ludopatía así como los grupos de apoyo.
- ✓ **Establecer límites financieros:** limitar el acceso a dinero y establecer límites de gasto pueden ayudar a prevenir la pérdida excesiva de dinero.
- ✓ **Buscar actividades alternativas:** encontrar actividades alternativas y saludables para ocupar el tiempo libre puede ayudar a reducir la tentación de participar en el juego.
- ✓ **Involucrar a familiares y amigos:** la participación de amigos y familiares en el proceso de recuperación puede proporcionar un sistema de apoyo crucial.
- ✓ **Evitar entornos de juego:** Evitar lugares y situaciones que puedan desencadenar el impulso de jugar es importante para la recuperación.
- ✓ **Tratamiento de problemas subyacentes:** A veces, el juego patológico puede estar relacionado con problemas subyacentes, como estrés, ansiedad o depresión. Abordar estos problemas también es crucial en el proceso de recuperación.

**Si crees que tú o alguien que conoces puede estar experimentando problemas con el juego, es importante buscar ayuda profesional lo antes posible. Los recursos y el apoyo están disponibles para ayudar en el proceso de recuperación.**