

# Questo Natale, regalati la libertà dalla dipendenza



## Vincere la ludopatia: il miglior regalo che puoi fare a te stesso e ai tuoi cari

Durante il periodo natalizio, molti affrontano sfide personali, tra queste la ludopatia. Con **oltre 1,5 milioni di italiani colpiti**, questa dipendenza non è un'esperienza che isola. La tua decisione di chiedere aiuto può essere il regalo più significativo che puoi fare a te stesso e ai tuoi cari.

## L'impatto della ludopatia

La ludopatia, una lotta che coinvolge oltre 1,5 milioni di italiani, vede i giovani uomini particolarmente vulnerabili, mentre le donne tendono a sviluppare questa dipendenza più tardi nella vita, spesso in periodi di depressione.

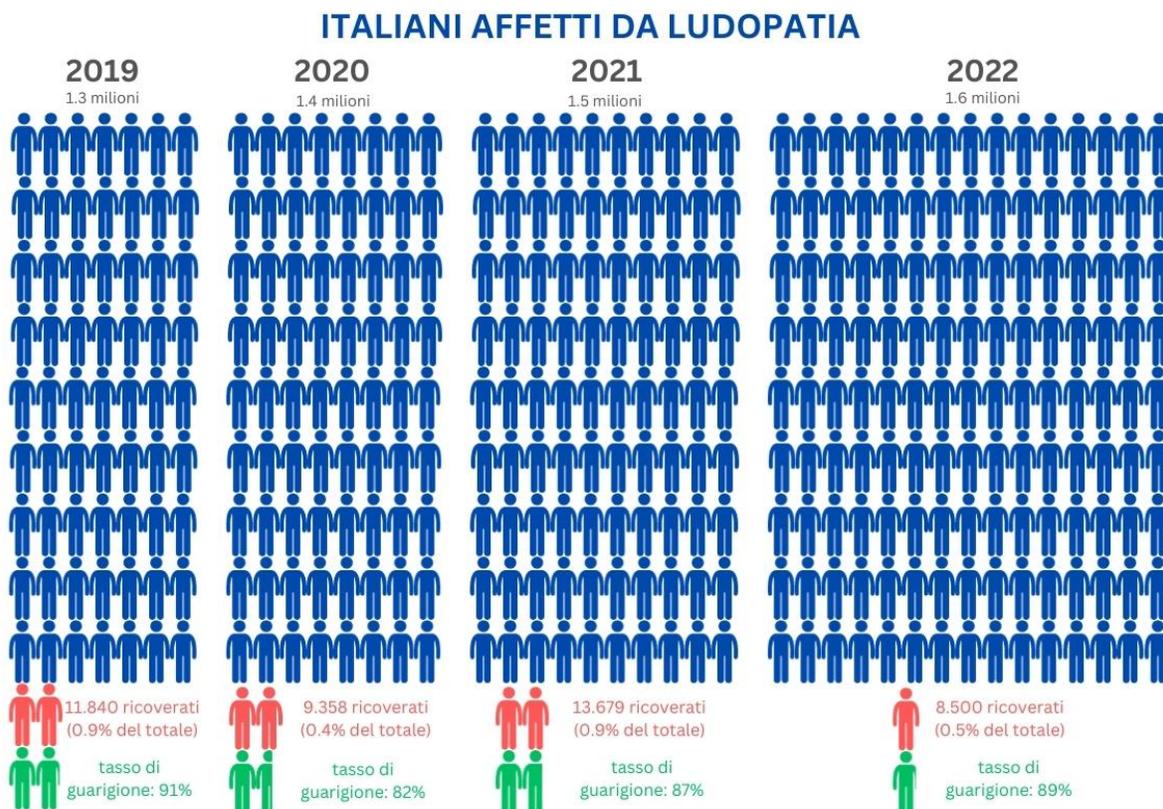
Questa **dipendenza influisce negativamente su tutti gli aspetti della vita**, inclusi i rapporti familiari e la salute mentale e fisica. I soggetti affetti da dipendenza tendono ad isolarsi, a nascondersi ed iniziano a distorcere la realtà pur di poter continuare a giocare, compromettendo spesso il rapporto con le persone vicine.

## Percorsi di guarigione

Per la guarigione dalla ludopatia, esistono vari percorsi. Questi includono la terapia cognitivo-comportamentale e programmi specifici come quello offerto dal Centro GAP di Roma, che vanta un tasso di successo che va oltre l'**84%**.

Le strategie quotidiane per affrontare la ludopatia comprendono la mindfulness e la gestione dello stress, oltre a evitare le tentazioni e impostare limiti finanziari. **Ammettere a se stessi di avere un problema, ed accettarlo sono sicuramente i primi passi verso la guarigione**, oltre al fatto di scegliere una vita più sana in tutto e per tutto, dall'alimentazione allo sport, dal ritrovare se stessi al coltivare il rapporto con gli altri.

Il grafico che vi mostriamo è una rappresentazione visiva del numero di persone dipendenti dal gioco d'azzardo (*in blue*), del numero di coloro che cercano un trattamento (*ricoverati - in rosso*), e di coloro che sono considerati guariti (*in verde*).



Possiamo vedere come il problema della dipendenza da gioco d'azzardo, in ogni sua forma, sia sempre maggiore, ma allo stesso tempo, ci sono sempre meno persone che decidono di

affrontare il problema e farsi aiutare. Questo significa che c'è una vera e propria comunità di persone che cresce sempre più. **Una comunità invisibile dove ogni individuo si sente sempre più solo**, senza forze per lottare, inghiottito sempre più dai debiti, dalle bugie e da una malattia alla quale spesso non viene attribuito il giusto peso.

**Ma non è mai troppo tardi per alzare la mano, per essere un faro in mezzo a quel mare di persone invisibili ed intraprendere il viaggio verso la guarigione.**

## **Dove chiedere aiuto in Italia**

Per tutte le persone che decidono di farsi avanti e di chiedere aiuto, le possibilità sono davvero infinite. Oltre a centri specializzati ed associazioni, c'è un numero sempre più elevato di professionisti che si uniscono alla lotta contro la ludopatia, aiutando anche attraverso sedute online, annullando il problema della distanza. Potete trovare tutti i riferimenti in [questa mappa](#) che verrà costantemente aggiornata.

## **Perchè adesso?**

Il Natale è il momento più ideale per iniziare il percorso di guarigione, grazie al supporto dei propri cari e l'atmosfera riflessiva della festività. **Questo Natale, scegli di affrontare la tua dipendenza.**

*Inizia il tuo viaggio verso una vita più sana e soddisfacente. Il primo passo?  
Chiedere aiuto.*

Scritto da: [Giocoresponsabile.info](http://Giocoresponsabile.info)

