

Observe sus hábitos e impulsos de juego



Consejos prácticos para prevenir o disminuir una crisis

¿A qué hora sintió el impulso?

Saber a qué hora del día siente ganas de jugar es importante. Su patrón de comportamiento lo ayuda a identificar mejor cuándo usted está más inclinado a jugar (en la mañana, en la tarde, en la noche).

¿Qué tan fuerte es su impulso?

Esto le ayudará a entender mejor cuándo sus impulsos de juegos son más fuertes. Ponga atención especial a los factores desencadenantes que le hacen sentir más fuertemente el impulso de jugar.

¿Qué cree que desencadenó su impulso de jugar?

Un factor desencadenante puede ser la razón por la cual usted juega. Por ejemplo, tener dinero, sentirse aburrido, o si un amigo le pide ir a jugar. Conocer esos factores es importante para que pueda hacer un plan con el cual pueda enfrentar y manejar esos factores desencadenantes y evitar así jugar juegos de azar.

¿Jugó?

Después de sentir el impulso, es posible que juegue o no. Esto le ayudará a llevar un registro de cuándo usted jugó o cómo evitó jugar.

No

¿Qué hizo en vez de jugar juegos de azar?

¡Es estupendo que haya podido evitar jugar juegos de azar! Introduzca lo que usted hizo en vez de jugar. Eso lo ayudará a identificar cualquier otra actividad que ayude a evitar que juegue.



Observe sus hábitos e impulsos de juego

¿Cómo se sintió después?

Es importante estar consciente de sus sentimientos luego de resistir el impulso de jugar. Eso sentimientos, si son positivos, pueden motivar o reforzar su decisión de no jugar juegos de azar.

¿Qué pasó como resultado de no jugar juegos de azar?

Identificar todos los efectos positivos de no jugar puede motivarlo a evitar los juegos de azar.

Sí

¿Qué tipo de juego de azar jugó?

¿Hay más de un tipo de juego de azar que pueda ser el problema? Lleve un registro de los juegos de azar para ver si existe un patrón de comportamiento relacionado con ellos.

¿Ganó o perdió?

Al llevar un registro de lo que gana y pierde, tendrá una idea más clara de su comportamiento de juego y sabrá si puede costearse o no jugar juegos de azar.

Nota: Si ganó dinero y luego lo perdió, asegúrese de sumar sus ganancias al valor total de las pérdidas. Por ejemplo, si comenzó a jugar con 200 dólares y gana 100 dólares y luego lo pierde todo, su pérdida total sería de 300 dólares. Si gana 100 dólares y deja de jugar, su ganancia total será de 100 dólares.

¿Por cuánto tiempo jugó?

El tiempo vale tanto como el dinero. Llevar un registro de cuánto tiempo pasa jugando puede ayudarlo a decidir si pasa mucho tiempo lejos de otras actividades y personas importantes en su vida.

¿Con quién jugó?

¿Juega siempre con la misma persona? ¿Juega solo? Si no quiere jugar, planea lo que le dirá a alguien que le pida ir a jugar juegos de azar. Si usted normalmente juega solo, llame a alguien de confianza. Esto puede ayudar a evitar que actúe por impulso.

¿Cómo se sintió después?

Después que jugó o evitó jugar, es importante llevar un registro de cómo se sintió. Piense en cómo se sintió antes y después para observar si existe un patrón. Idee un plan que lo ayude a evitar que ocurra de nuevo cuando tenga un impulso.

¿Qué pasó luego como resultado de jugar juegos de azar?

Identificar lo que pasa como producto de jugar juegos de azar lo ayuda a motivarse para evitar jugar en el futuro. Por ejemplo, un efecto negativo puede ser el tener una pelea con su pareja después de jugar, lo cual crea emociones negativas.



Observe sus hábitos e impulsos de juego

Auto Monitoreo Diario

Si usted respondió "sí"...			
9. ¿Qué tipo de juego de azar jugó?			
10. ¿Ganó o perdió?			
11. ¿Por cuánto tiempo jugó?			
12. ¿Con quién jugó?			
13. ¿Cómo se sintió después?			
14. ¿Qué pasó luego como resultado de jugar juegos de azar?			

Descargo de responsabilidad: La información de este sitio no debe utilizarse para diagnóstico, tratamiento o como referencia; y CAMH no proporciona servicios a través de Internet. Para obtener más información, las personas deben comunicarse con su médico y/o con una agencia que proporcione servicios de salud mental. ©2013 Centre for Addiction and Mental Health (Centro Para Adicciones y Salud Mental).