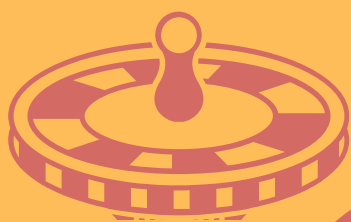


¿PROBLEMAS CON EL JUEGO?

PIDE AYUDA

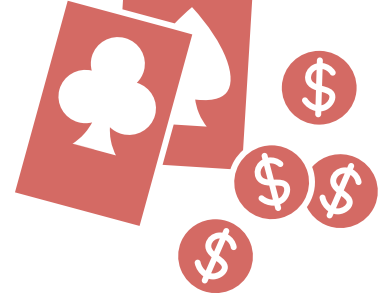


1982 - 2022
Aniversario
Estatuto de
Autonomía de
Aragón



**GOBIERNO
DE ARAGON**

JUEGO CON DINERO



+18

El juego con dinero puede ser una **forma de entretenimiento** y diversión si conoces las probabilidades de ganar o perder, eres mayor de edad y juegas con responsabilidad.

Cuando tu relación es **incontrolable deja de ser una actividad divertida** y aparece el **juego problemático**.

POSIBLES CONSECUENCIAS DEL JUEGO PROBLEMÁTICO

tristeza,
ansiedad,
depresión,
irritabilidad

desatención
familiar, falta de
comunicación,
alteraciones de
la sexualidad

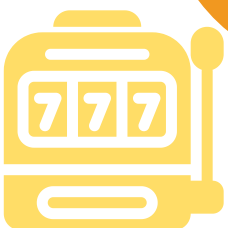
menor
rendimiento
laboral,
desmotivación,
faltas
injustificadas,
abandono, despido

pérdidas
económicas,
deudas, empeño de
objetos personales

problemas con
la justicia,
robos,
estafas,
falsificaciones

pérdida de
amistades y
relaciones
significativas,
disminución de
actividades de ocio

Consumo de
sustancias
adictivas









El tránsito de jugar por entretenimiento a jugar de forma problemática no sucede de la noche a la mañana. La persona que juega atraviesa diferentes fases, hasta ser consciente de la capacidad adictiva del juego y de los problemas asociados.

La **inscripción en el Registro de personas prohibidas al juego del Gobierno de Aragón** (aragon.es/-/juego-responsable) y pedir ayuda profesional son **un primer paso para superar el problema**. Evita recaídas. **Mantente en el Registro** aún cuando creas que ya lo has superado.



ENHORABUENA, YA HAS DADO ESE PASO

Mientras buscas ayuda profesional aquí tienes **algunas ideas** para ayudarte a **controlar tus hábitos y tus ganas de jugar**:

-  Haz que las **personas cercanas** conozcan tu problema para que puedan brindarte su apoyo.
-  Establece **un plan** para controlar tu dinero que te permita disponer sólo del que necesites para tus gastos planificados.
-  Observa detenidamente lo que haces cada día para **detectar situaciones que te ponen en riesgo** de volver a jugar. Mantente alerta y evita tentaciones.
-  Haz **cambios en tu estilo de vida**, cuídate, haz ejercicio, come sano y rodéate de personas y entornos que te hagan sentirte bien.
-  **Evita lugares relacionados** con el juego y **no consumas alcohol y excitantes** que puedan hacerte recaer.
-  **Acepta tu pasado**, evita la culpa y el desánimo y adopta una visión optimista de la vida.



TÚ ERES HERRAMIENTA DE CAMBIO

Hay servicios públicos en los que podrás recibir apoyo profesional y de manera gratuita para dejar de jugar.

Las **Unidades de Asistencia y Seguimiento de Adicciones (UASAS)** son recursos orientados al diagnóstico, tratamiento y seguimiento de personas con problemas de adicciones.

AQUÍ TIENES LOS RECURSOS DÓNDE PUEDEN AYUDARTE, PIDE SU AYUDA.

UASA Sector Barbastro

*Avd. Goya, 2 Monzón,
974415850,
tsmodulo@monzon.es*

UASA Huesca

*Paseo Lucas Mallada, 22 Huesca,
974292022
uasahuesca@salud.aragon.es*



HUESCA

*Y si quieres
autoprohibirte
para juego online:
[ordenacionjuego.es
/es/rgiaj](http://ordenacionjuego.es/es/rgiaj)*

TERUEL



UASA Alcañiz

*Avd. Aragon, 46 Alcañiz,
978871381 cjulve@alcaniz.es*

UASA Cruz Roja

*C/ San Fernando, 46 Teruel,
978 607338 jopeor@cruzroja.es*

ZARAGOZA



UASA Cinco Villas

*C/ Molino Bajo, 17 Ejea de los Caballeros, 976667809
mnavarro@iniciativasocial.org*

UASA Moncayo

*Pza Joaquina Zamora 2 Tarazona, 976641541
usmmoncayo@iniciativasocial.org*

CMAPA

*Avd. Pablo Ruiz Picasso, 59 Zaragoza, 976724916
atencionadicciones@zaragoza.es*

UASA Cruz Roja

*C/ Allue Salvador, 8 Zaragoza,
976158705 cad@cruzroja.es*

UASA Centro Solidaridad

*C/ Manuela Sancho, 3 Zaragoza, 976200216
csz@fundacioncsz.org*

UASA Hospital Ntra. Sra. Gracia

*C/ Doctor Fleming, 4 Zaragoza, 976715261
adicciones-hnsgracia@salud.aragon.es*



Para más información:
aragon.es/-/adicciones
jugarbien.es