Con el juego nos entretenemos y nos divertimos, aprendemos a relacionarnos, desarrollamos nuestra creatividad y expresamos lo que sentimos. En ocasiones incorporamos elementos para hacer más emocionante el juego como **la apuesta, el azar, el riesgo.** A este tipo de juegos se les denomina **juegos de azar.**

Los juegos de azar y los/as jóvenes

La oferta para jugar hoy en día es muy amplia. Hay juegos para todos los gustos. Los/as jóvenes se sienten atraídos por las Máquinas Tragaperras, las Apuestas Deportivas, las Loterías, los Casinos y el Póker.

Algunas de las razones por las que se sienten atraídos por el juego son:

- **Ganar dinero fácil.**

- **Sentirse más mayores.** Los juegos de azar están dirigidos a la población adulta. La ley no permite su uso a los/as menores de edad.

- **Curiosidad.** Generalmente, ante lo desconocido mostramos interés y curiosidad.

- **Búsqueda de sensaciones nuevas y hacer algo diferente.** Algunos chavales no se sienten atraídos por el consumo de alcohol u otras sustancias y quieren probar cosas diferentes que no estén asociadas con el mundo de las drogas.

- **Consumismo.** Hay chicos y chicas que son grandes consumidores/as y para ello es necesario dinero. Esta situación les lleva a manejar mucho dinero y gastar en todo aquello que les apetece: juego, ropa, música, salidas...

Recompensas de jugar

"Me encanta la emoción de jugar".

"Sé que un gran premio podría solucionar todos mis problemas".

"Me siento importante cuando gano. Me encanta invitar a mi familia y amigos/as".

"Tengo un sistema seguro. Es cuestión de tiempo el ganar otra vez".

"Me hace olvidar mis problemas y el dolor por un rato".

"Es una de las cosas en mi vida que hago para mí. Cuando juego, tengo el control".

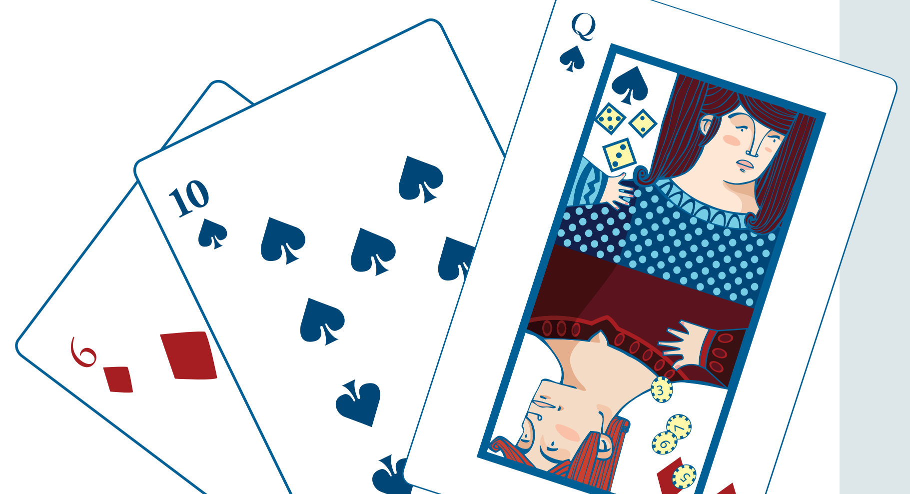
"Todos mis amigos juegan a juegos de azar".

Ludopatía en jóvenes

La población joven es considerada un sector de la población vulnerable para adquirir hábitos no saludables de juego. Suele ser habitual que en la adolescencia se produzcan los primeros contactos con el juego. El acceso a las apuestas por parte de menores potencia el riesgo de desarrollar una adicción.

Algunos factores que pueden facilitar que los/as menores y los/as jóvenes tengan problemas con el juego son:

- **Ganar dinero** en los primeros contactos con el juego.
- **Vivir o haber vivido algún acontecimiento estresante:** problemas en las relaciones (novio/a, padres, amigo/a), muerte de un ser querido, pérdida de trabajo...
- Sentimiento de **soledad.**
- Baja tolerancia al **aburrimiento.**
- **Impulsividad.**
- **Búsqueda de sensaciones fuertes.**
- Atracción de experimentar con emociones tales como el **riesgo.**
- Sensación de que la **vida** no tiene una dirección o es **insatisfactoria.**
- **Depresión y/o Ansiedad.**
- Vivir o haber vivido **acontecimientos traumáticos:** maltrato, abuso sexual, acoso...
- **Antecedentes en el entorno familiar** de problemas con los juegos de azar, el alcohol u otras drogas.
- **Consumir sustancias** tales como el alcohol, hachís, marihuana, cocaína...
- **Dificultades de control del dinero y de planificación de la economía.**
- Pensar que tiene un **sistema o una manera de jugar que aumenta sus posibilidades de ganar.**



En la actualidad no contamos con datos contrastados respecto al porcentaje de jóvenes que pueden verse afectados por un problema de juego en nuestra provincia. No obstante hay algunos aspectos que se están constatando, bien en estudios de prevalencia realizados, bien en el ámbito clínico:

- Cada vez hay más personas en torno a 20-30 años que demandan ayuda por tener un problema de juego.

- El índice de prevalencia en población joven duplica la de la población adulta.

- La presencia de internet ha provocado que se hayan encendido las alarmas del uso del juego por parte de los menores y de los jóvenes, sobre todo en las apuestas deportivas, los casinos virtuales y el póker.

Apuestas online

Actualmente hay una tendencia hacia las apuestas que se realizan a través de las tecnologías. El ordenador y el móvil tienen un papel importante, aparatos muy utilizados por la población joven.

La tecnología convierte al juego en más interactivo y más rápido, lo cual hace que esta modalidad tenga muchos seguidores entre los/las jóvenes.

Otros aspectos que facilitan el acceso al juego y a sus riesgos son, por un lado, el que la red puede facilitar la exposición al juego de personas que, en otras circunstancias, no accederían a las apuestas y por otro, se puede acceder las 24 horas del día, sin tener que salir de casa y a solas, lo cual puede convertirse en algo **anónimo y solitario.**

Las características de esta modalidad de juego, tales como la **accesibilidad, la disponibilidad, la satisfacción inmediata, el uso de dinero virtual, anonimato...** pueden hacer que el **riesgo de desarrollar una ludopatía aumenten.** Esto es algo que se está constatando en las personas que ya están pidiendo ayuda por tener problemas de descontrol en este tipo de juegos: **el proceso de desarrollo del problema es más rápido, el gasto de dinero y los problemas económicos a los que llegan suelen ser de mayor cuantía.**

Riesgos de jugar

"Mi pareja me amenaza con dejarme si no dejo de jugar".

"Mi pareja y yo discutimos todo el tiempo por mi hábito de jugar".

"Estoy cansado de escabullirme, mentir y esconder mis pérdidas de dinero".

"He dañado mi reputación".

"Los acreedores me están acosando. Contemplo la posibilidad de declararme en bancarrota".

"Jugar a juegos de azar es en todo lo que pienso. Se ha apoderado de mi vida".

"He dejado de preocuparme por cosas que deberían ser importantes para mí".

"Le he pedido prestado dinero a tanta gente que me avergüenza mirarlos a la cara".

"Temo perder mi trabajo porque siempre estoy distraído".

"Mi salud está siendo afectada".

"Ya no disfruto jugar todo el tiempo".

"Me siento un perdedor. Algunas veces me odio tanto a mí mismo que quiero acabar con todo".

Pautas de prevención para padres y madres

Comience temprano
No espere hasta que los/as adolescentes hablen sobre las apuestas u otros comportamientos de riesgo. Los niños generalmente comienzan a apostar durante la edad escolar. La intervención de los padres será más efectiva si se inicia durante los años de la "pre-adolescencia", entre los 9 y los 13 años.

Escuche
Si sus hijos/as creen que no son escuchados, no acudirán a usted con preguntas ni problemas. Crear un ambiente abierto al diálogo le ayudará a conocer lo que está sucediendo en sus vidas. Como ya sabemos que una gran cantidad de jóvenes hacen apuestas, puede comenzar preguntando: "¿Qué tipo de apuestas hacen tus amigos/as?"

Aprenda y enseñe a sus hijos sobre las apuestas
La ley prohíbe que los/as menores apuesten. Es necesario tener 18 años. La mayoría de las casas de apuestas son muy estrictas con respecto a los/las menores, pero hay menores que acceden a través de los bares. Aunque existen leyes para evitar las apuestas de menores en Internet, las oportunidades para apostar todavía existen y el fácil acceso a Internet pone en riesgo a los/as jóvenes. Controle las actividades en Internet y las transacciones financieras en línea de sus hijos/as.

Busque oportunidades para discutir los riesgos de las apuestas
La próxima vez que vea una noticia sobre el/la ganador/a de un billete de lotería o en el casino, aproveche esa ocasión para hablar con sus hijos/as sobre las realidades del azar. Los/as jóvenes deben aprender que ganar es poco probable. Enseñar a sus hijos/as los conceptos de probabilidad les dará las herramientas necesarias para tomar mejores decisiones cuando se encuentren bajo presión de grupo para apostar.

Establezca reglas
Las investigaciones son claras. Las familias con reglas específicas, coherentes y razonables tienen menos problemas con los comportamientos de riesgo. Asegúrese de que sus hijos/as entiendan sus preocupaciones y reglas sobre las apuestas.

Controle las actividades de sus hijos/as
Esté al tanto del paradero de su hijo/a. Conozca a sus amigos/as, pero evite hacerle sentir controlado. Las investigaciones muestran que los/as adolescentes que se sienten controlados por sus padres son más propensos a participar en actividades de riesgo. Puede saber más sobre lo que hacen sus hijos/as si ellos confían en usted. Las comidas familiares son una buena oportunidad para mantenerse informado sobre las actividades diarias de su hijo/a.

Ayude a su hijo/a a desarrollar habilidades de afrontamiento
Los/as jóvenes a veces usan las apuestas como una ineficaz estrategia de manejo para huir de problemas o sentimientos desagradables. Las estrategias de manejo efectivas pueden sustituir los comportamientos buenos por los malos. Se ocupan de resolver problemas en lugar de encubrirlos o evitarlos.

Conozca el rol de la familia
Muchos/as adolescentes que apuestan excesivamente han contado a los investigadores que su primera experiencia con las apuestas sucedió con los miembros de la familia. En realidad, las investigaciones muestran una conexión entre el/la adolescente que tiene problemas con el juego y una historia familiar con problemas con las apuestas. Piense que su actitud hacia las apuestas y su propio comportamiento pueden influir en sus hijos/as. No transmita mensajes confusos. Por ejemplo, piense dos veces antes de enviar a un adolescente a comprarle un billete de lotería o antes de involucrar a su hijo/a en el juego.

Si tienes problemas con las apuestas o conoces a alguien que pueda tenerlos llama al:

945 140468 / 945 234990
www.onlinezurekin.org

Gazteak, Zoria eta Apustuak

Antolatzailea:
ASOCIACIÓN ALAVESA DE JUGADORES EN REHABILITACIÓN
ERREABILITAZIOAN DIREN ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA

Laguntzailea:
Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala

Laguntzailea • Argitaratzailea
Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava

Jokoarekin entretenitu eta dibertitu egiten gara, harremanak egiten ikasten dugu, gure sormena garatzen dugu eta sentitzen duguna azaltzen ikasten dugu. Zenbaitetan, jokoak emozio gehiago izan dezan, hainbat elementu sartzen ditugu; esate baterako, **apustua, patua eta arriskua.** Halako joko-motak **Ausazko joko** izendatzen dira.

Ausazko jokoak eta gazteak

Gaur egun oso zabala da jokorako eskaintza. Gustu guztietarako jokoak daude. Makina txanponjaleak, kirol-apustuak, loteriak, kasinoak eta pokerra dira gazteei erakargarrien zaizkien jokoak.

Honatx jokoarekiko erakargarritasun hori izateko zenbait arrazoi:

- **Dirua errez irabaztea**.

- **Helduago sentitzea.** Ausazko jokoak helduei zuzendutako jokoak dira. Legeak ez du baimentzen adinez txikikoak halako jokoetan ibil daitezen.

- **Jakin-mina.** Orokorki, interesa eta jakin-mina izaten dugu ezezaguna zaigunaren aurrean.

- **Emozio berriak izateko eta ezohiko zerbait egiteko asmoa.** Zenbait mutikori ez zaie erakargarri suertatzen alkoholaren edo bestelako substantzien kontsumoa. Horregatik, drogaren munduarekin zerikusirik ez duten bestelako gauza batzuk probatu nahi dituzte.

- **Kontsumismoa.** Oso kontsumista handiak diren neska-mutikoak daude eta horretarako dirua behar da. Egoera horren ondorioz, diru asko erabiltzen dute eta nahi duten hartan xahutzen dute diru hori: jokoa, arropa, musika, irteerak...

Jokoraen saria

"Jokoaren emozioak liluratu egiten nau".

"Badakit sari handi batek nire arazo guztiak konponduko lituzkeela".

"Irabazten dudanean garrantzitsua sentitzen naiz. Atsegin dut nire familia eta lagunak gonbidatzea".

"Sistema segurua dut. Denborarekin badakit berriz irabaziko dudala".

"Nire arazoak eta samina une batez ahazten laguntzen dit".

"Bizitza honetan niretzat egiten ditudan gauzetako bat da. Jokatzen dudanean, nirea da kontrola".

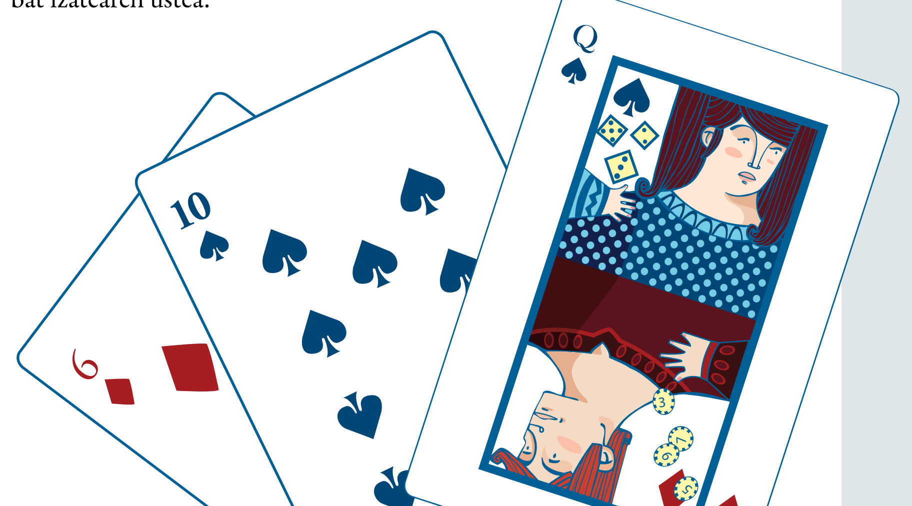
"Nire lagun guztiek jokatzen dute ausazko jokoetan".

Ludopatia Gazteengan

Gazteria jokoarekin lotutako aztura ez osasuntsuak izateko arriskua duen sektorea dela uste da. Ohikoa izaten da jokoarekin lehen harremana nerabezaroan izatea. Adinez txikikoek apustuetarako sarbidea dute zenbaitetan eta horrek mendekotasuna garatzeko arriskua areagotzen du.

Honatx gazteek jokoarekin arazoak izatea eragin dezaketen zenbait faktore:

- Jokoarekin izandako lehen esperientzietan **dirua irabaztea.**
- **Estres-egoeraren bat bizitzen aritzea edo bizitu izana:** harreman-arazoak izatea (mutilaguna/neskalaguna, gurasoak, laguna), gertuko norbaiten heriotza, lana galtzea...
- **Bakardade** sentipena.
- **Asperdura** jasateko gaitasun urria.
- **Bulkadak izateko joera**
- **Emozio handiak bilatzea.**
- Zenbait emozio esperimentatzeko irrika, esate baterako, **arriskua.**
- **Bizitzak** norabide jakinik ez duela edo **asebetetzeko** aski ez dela sentitzea.
- **Etsipena edota antsietatea.**
- **Gertaera traumatikoak** bizitzen aritzea edo bizitu izana: tratu txarrak, sexu-jazarpena, jazarpena...
- **Familia-ingurunean** ausazko jokoarekin, alkoholarekin edota bestelako drogekin lotutako arazoen **aurrekariak izatea.**
- **Substantzia** jakin batzuk kontsumitzea, esate baterako, alkohola, haxixa, marihuana, kokaina...
- **Dirua kontrolatzeko eta ekonomiaren plangintza egiteko arazoak izatea.**
- **Irabazteko aukerak areagotzen dituen jokatzeko sistema edo era** bat izatearen ustea.



Gaur egun, ez dugu gure probintzian jokoarekin arazoak izan ditzaketen gazteen portzentajeari buruzko datu egiaztagarririk. Dena den, badira nabarmentzen ari diren zenbait alderdi, bai prebalentzia neurtzeko egin diren ikerketetan eta baita klinika arlokoetan ere:

- Gero eta gehiago dira jokoarekin arazoak izateagatik laguntza eskatzen duten 20-30 urte bitarteko pertsonak.

- Gazteen arteko prebalentzia-tasak helduen tasa bikoizten du.

- Interneten ondorioz, adinez txikikoek eta gazteek jokoari ematen dioten erabilerari buruzko kezka piztu da, batez ere, kirol-apustuei, kasino birtualei eta pokerrari dagokienez.

Online apustuak

Gaur egun, teknologiaren bidez egiten diren apustuetarako joera dago. Ordenagailuak eta telefono eramangarriak eginkizun garrantzitsua dute horri dagokionez, izan ere, gazteek asko erabiltzen dituzten gailuak dira.

Teknologiari esker, jokoa interaktiboago eta azkarragoa da eta horrek jarraitzaile gazte asko izatea eragiten du.

Badira jokora eta jokoarekin lotutako arriskuetara iristea errazten duten beste zenbait alderdi. Alde batetik, sarearen eraginez, bestelako egoera batean apustuetan arituko ez liratekeen pertsonak apustuetara iris daitezke. Beste alde batetik, eguneko 24 ordutan dago apustua eskuragarri, etxetik atera beharrik gabe eta bakarka, horren ondorioz, jarduera **anonimo eta bakartia** izan daiteke.

Joko-mota horrek ezaugarri jakin batzuk ditu, bestea beste, irisgarritasuna, eskuragarritasuna, berehalako asebetetzea, diru birtualaren erabilera edota anonimotasuna. Ezaugarri horien eraginez **ludopatia bat pairatzeko arriskua areagotu egiten da.** Hori argi geratu da, halako joko-moten kontrolik ezak eragindako arazoak izanik, dagoeneko laguntza eskatzen ari diren pertsonengan: **arazoa garatzeko prozesua azkarragoa da, eta xahutzen den dirua eta pairatzen diren arazo ekonomikoak handiagoa izaten dira.**

Jokoaren arriskuak

"Nire bikoteari jokatzen uzten ez badiot, harremana hausteko mehatxua egiten dit".

"Etengabe nire jokoarekiko zaletasunari buruz eztabaidatzen dut bikotearekin".

"Aspertu naiz ihes egin, gezurrak esan eta diruarekin ditudan arazoak ezkutatzeaz".

"Nire erreputazioa kaltetu dut".

"Hartzekodunek jazarri egiten naute. Kiebra egiteko aukera ikusten dut".

"Niretzat garrantzitsuak izan beharko liratekeen gauzek ez naute jada kezkatzen".

"Hainbeste jenderi eskatu diot dirua, ezen lotsa ematen baitit aurpegira begiratzea ere".

"Nire lana galtzearen beldur naiz, beti adigalkor bainago".

"Nire osasuna kaltetzen ari naiz".

"Dagoeneko ez dut gozatzen uneoro jokatzearekin".

"Galtzailetzat dut nire burua. Zenbaitetan hainbeste gorrotatzen dut nire burua, ezen guztia amaitzea nahi izaten baitut".

Gurasoentzako prebentziozko irizpideak

Garaiz hasi

Ez itxaron nerabeak beren apustuen edota bestelako portaera arriskutsuen inguruan mintzatzen hasten diren arte. Eskuarki, eskola-adinean hasten dira haurrak apustuetan. Gurasoen esku-hartzea eraginkorragoa izango da "aurre-nerabezaroan" egiten bada, hots, 9-13 urte bitartean.

Entzun

Zure seme-alabek entzuten ez dituzula uste badute, ez dute zuregana joko arazoak edo galderak dituztenean. Elkarrizketa ahalbidetuko duen giroa sortzea lagungarri izango zaie beren bizitzetan gertatzen dena ezagutzeko. Badakigu gazte askok egiten dituztela apustuak. Horrenbestez, galdera hau luza daiteke hasteko: "Zer-nolako apustuetan aritzen dira zure lagunak?".

Ikasi eta irakatsi zure seme-alabei apustuen inguruan

Apustua legez debekaturik dago adinez txikikoentzat. Ezinbestekoa da 18 urte izatea. Apustu Etxe gehienak oso zorrotzak dira adinez txikikoei dagokienez, baina zenbait adinez txikiko tabernetan aritzen dira.
Adinez txikikoek Internet bidez apustuetan aritzea saihesteko legeak egon badiren arren, oraindik badira apustuan aritzeko aukerak; eta Interneten sarbidea erraza denez, gazteak arrisku egoeran izaten dira. Kontrolatu zure seme-alabek Interneten zer jarduera egiten duten eta sare bidez egiten dituzten finantza-mugimenduak.

Aukeratu apustuak dituen arriskuei buruz eztabaidatzeko unea

Loteria-txartela batean edo kasino batean irabazle suertatu den norbaiti buruzko albiste bat ikusten duzun hurrengo aldian, baliatu abagunea seme-alabekin patuari buruzko errealitateaz hitz egiteko. Gazteek irabazteko aukerak murritzak direla ikasi behar dute. Seme-alabei probabilitate-kontzeptu batzuk irakatsiz, apustuan aritzeko taldearen presioa dutenean erabaki egokiak hartzeko behar dituzten tresnak izango dituzte.

Finkatu arauak

Ikerketak argiak dira. Arau jakin, koherente eta zentzuzkoak dituzten familietan murritzagoak izaten dira portaera arriskutsuekin lotutako arazoak. Saiatu zure seme-alabei apustuari buruz dituzun kezka eta arauak helarazten.

Seme-alaben jarduna kontrolatu

Jakin ezazu non ibiltzen den zure seme-alaba. Ezagutu bere lagunak, baina ez sentiarazi kontrolatzen duzunik. Ikerketen arabera, bere gurasoen kontrola sentitzen duten nerabeek jarduera arriskutsuetan parte hartzeko joera handiagoa izaten dute. Zure seme-alabek egiten dutenaren inguruko kontu gehiago jakingo dituzu zureganako konfiantza badute. Familia-bazkariak abagune ona dira zure seme-alabek egunero egiten dituzten jardueren gaineko informazioa jasotzeko.

Lagundu zure seme-alabari arazoari aurre egiteko trebetasunak baitaratzen

Zenbaitetan, gazteek apustuak arazoetatik edo sentimendu desatseginetatik ihes egiteko estrategia ez eraginkor gisa erabiltzen dituzte. Estrategia eraginkorrei esker, portaera onak har daitezke txarrak alboratuz. Arazoak ebazten saiatzen dira ezkutatu edo saihestu beharrean.

Ezagutu familiaren rola

Apustuetan gehiegi aritzen diren nerabe askok ikertzaileei esandakoaren arabera, apustuekin izaten duten lehen esperientzia senitartekoekin izan ohi da. Berez, ikerketen arabera, bada lotura bat jokoarekin arazoak dituen nerabearen eta apustuekin arazoak dituen familia-historiaren artean. Pentsa apustuarekiko duzun jarrerak eta zure portaerak eragina izan dezakeela zure seme-alabarengan. Ez helarazi mezu nahasgarririk. Esate baterako, pentsatu bitan, nerabe bat loteria-txartela erostera bidali aurretik edo zure seme-alaba jokoan sartu aurretik.

Apustuekin arazorik baduzu edo arazorik duen inor ezagutzen baduzu deitu:

945 140468 / 945 234990
www.onlinezurekin.org

Jóvenes, Azar y Apuestas

Organiza:
ASOCIACIÓN ALAVESA DE JUGADORES EN REHABILITACIÓN
ERREABILITAZIOAN DIREN ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA

Colabora:
Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala

Colabora • Edita
Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava