

Formas de manter o jogo sob controlo

1. Decida antecipadamente com quanto dinheiro vai jogar.
2. Jogue sabendo que é provável que perca mais frequentemente do que ganha – por isso, assegure-se que está a jogar com dinheiro que não faz mal se o perder.
3. Tome decisões com base em conhecimentos – saiba quais são as probabilidades.
4. Considere o jogo como uma diversão – não uma forma de ganhar dinheiro.
5. Se ganhar um grande prémio, alegre-se! Mas lembre-se que provavelmente não voltará a acontecer.
6. Não jogue quando estiver cansado, aborrecido, ansioso ou zangado.
7. Tome nota de quanto tempo e dinheiro está a gastar ao jogar.
8. Leve a sua família e amigos a sério. Se eles estiverem preocupados com o seu hábito de jogo, pode ser porque eles vêem algo que você não vê.
9. Use apenas o seu próprio dinheiro para jogar. Não peça emprestado.
10. Compreenda que na maior parte dos jogos você não controla o resultado do jogo – é aleatório.
11. Quando joga, faça intervalos – ande a pé, coma, vá à rua para apanhar ar e espairecer.
12. Mantenha a cabeça fria quando joga – limite o consumo de álcool.
13. Equilibre o jogo com outras actividades de lazer.
14. Vá jogar com alguém que não tenha um problema de jogo.
15. Não crie um problema maior – não tente recuperar o que perdeu.
16. Não leve consigo os seus cartões de crédito e de débito quando vai jogar.
17. Estabeleça um limite de tempo durante o qual vai jogar.
18. Tome as suas próprias decisões sobre o jogo – não jogue porque outros querem que você jogue.
19. Não use o jogo para evitar sentimentos ou situações negativas.
20. Fale com alguém em quem confia se está preocupado com o seu hábito de jogo.