

## 4. Migliorare la capacità di risoluzione dei problemi

Spesso chi lotta contro il gioco d'azzardo entra in un processo di pensiero circolare - e pensa che la soluzione al problema del gioco d'azzardo sia proprio giocare. In realtà fare jackpot è una soluzione improbabile e non realistica che finirà solo per peggiorare il problema. Sarai in una posizione decisamente più favorevole per migliorare la tua situazione attuale quando svilupperai modi realistici per risolvere i problemi o le preoccupazioni che potrebbero causare la tua ansia.

Problema / preoccupazione	Soluzione realistica
<i>Debito di gioco</i>	<i>Unire i miei debiti in un unico prestito con interessi più bassi</i> <i>Mettersi d'accordo con il creditore su pagamenti sostenibili</i> <i>Contattare un consulente legale per i debiti</i> <i>Ottenere un lavoro part-time</i> <i>Chiedere ad una persona di fiducia di gestire le mie finanze finchè non riprendo il controllo</i>