

Da circa due anni da quando e' iniziato il mio **forzato** pre-pensionamento sono affetto da un disturbo da gioco d'azzardo.

Gioco alle slot machine e non riesco a smettere nonostante i buoni propositi dopo la perdita, sono anche convinto che quelle diaboliche macchinette, per giunta anche legalizzate, servano solo a dilapidare soldi. Ormai credo di aver perso una bella somma e gioco convinto che giocando io possa recuperare le perdite. Insomma, si è instaurato quel circolo vizioso che molti psichiatri chiamano "disturbo ossessivo compulsivo" anche se sono convinto che tratti di un comportamento mal adattivo che nasconde radici psicologiche più profonde.

Necessita economiche, ansia, depressione, senso di inutilità, mancanza di attività lavorativa ecc. ecc. In parole povere nonostante la mia autoanalisi, non so smettere anche se in questo ultimo periodo sto cercando di giocare di meno.

Ho letto attentamente il suo sito e l'ho trovato molto interessante per cui mi sono deciso ad inviarle la presente nella convinzione che lei potrà darmi qualche consiglio in merito.

La prego di non consigliarmi di frequentare i famosi gruppi o le famose ONULUS che inondano internet e che hanno creato unicamente un business.

Voglio uscirne da solo.

Se la premessa è quella di non farsi aiutare, ma di riuscirci da solo, allora deve procurarsi tanta forza di volontà e tanto coraggio, come mai prima di adesso.

Certo se ne può uscire, ma se, come dice lei stesso, vi sono radici profonde, quelle radici vanno indagate, spiegate e superate(risolte).

Altrimenti deve trasferire ogni sua fantasia su un'altra attenzione, un altro interesse, un'altra dipendenza più nobile e costruttiva(volontariato,hobbies,un nuovo amore,scrivere,contatti con interlocutori lontani, preparare viaggi anche brevi,riscoprire la religiosità, etc.).

Cioè sottrarre energie alla sua dipendenza ed investirle altrove.

Non c'è altro.

Questo è un consiglio tecnico.Ci provi, e buona fortuna.