



¿Sabía Usted?

Usted no está solo

Mientras que mucha gente juega de vez en cuando, aproximadamente el 1% de la población de EE. UU. se ve afectada por la adicción al juego. El juego se convierte en un problema cuando la persona no puede controlar sus hábitos de jugar y comienza afectar negativamente sus responsabilidades laborales, relaciones y seguridad financiera.

El vicio al juego no discrimina

La adicción al juego no es una debilidad o un defecto de carácter; es un trastorno de comportamiento de salud diagnosticable. Jugar activa el cerebro de muchas de las mismas formas que drogas lo hacen y puede tratarse con terapia u otros apoyos. Mientras que un individuo no necesita tratamiento para recuperarse de la adicción al juego, muchos lo encuentran útil especialmente, ya que es común que las personas experimentan otras condiciones de salud conductual, como la depresión o uso de sustancias, al mismo tiempo que la adicción al juego.

Cosas que ayudan:



Ejercicio



Apoyo social



Nutrición



Reducción de estrés



Dormir

¡El tratamiento funciona!

Si siente que el juego ha causado dificultades con sus relaciones, vida laboral o bienestar financiero, es posible que tenga un problema con el juego. El primer paso es reconocer el problema. Hay ayuda disponible. Para encontrar apoyo, visite hoy [Gamblers Anonymous](#) and the [National Center for Responsible Gambling](#).

Usted no tiene que estar al borde del suicidio para utilizar una línea de crisis: hablar con alguien acerca de como se siente o si se preocupa por un ser querido llame o envíe un mensaje de texto a una línea de crisis.

Póngase en contacto con the **Crisis Text Line** enviando un mensaje de texto con la palabra 'TALK' al 741741

Llame a the **Suicide Prevention Lifeline** al 1-800-237-8255

MindWise.org

