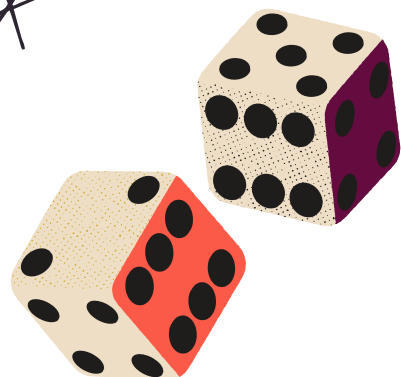




CONTACTE



[bellvitgehospital](http://bellvitgehospital.cat)



uac@bellvitgehospital.cat



[+34 93 260 75 00](tel:+34932607500)



Carrer de la Feixa Llarga, s/n,
08907 L'Hospitalet de
Llobregat, Barcelona

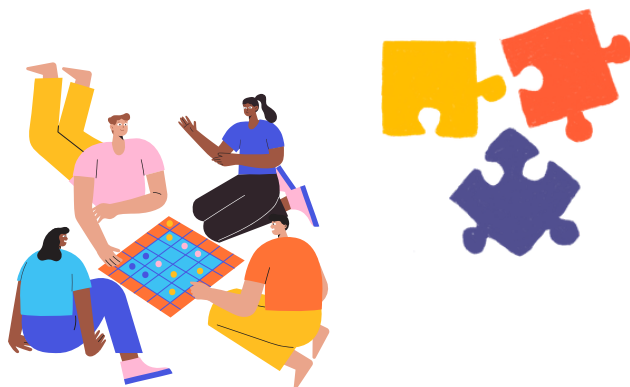
EL JOC RESPONSABLE

ESTUDI I ANÀLISI DE
PSICOPATOLOGIES ADDICTIVES I
ESTRATÈGIES PER MILLORAR-NE LA
PREVENCIÓ



COM SERIA EL JOC RESPONSABLE?

- Fixar un límit de temps.
- Entendre que el joc és una activitat d'entreteniment, no una font d'ingressos
- Conèixer els riscos de l'addicció.
- Evitar jugar sota estrès o problemes emocionals.



QUAN DEIXA DE SER UN JOC RESPONSABLE?

- Pèrdua de control sobre el joc
- Prioritat creixent del joc sobre altres activitats diàries.
- Conseqüències negatives clares (per exemple, aïllament social).



CAUSES DEL JOC PATOLÒGIC

Causes socials

Tenir un fàcil accés mitjançant les xarxes socials o altres plataformes digitals, així com un bombardeig constant, ja sigui directe o indirecte, pot comportar que la persona sigui més propensa a jugar.

Factors psicològics

L'ansietat, la depressió, l'evasió emocional i les creences irracionals són alguns dels factors més rellevants pels quals a les persones els costa sortir soles o fàcilment d'un cicle viciós.

Altres factors

L'edat, el sexe, la genètica o la coexistència amb altres addiccions, com l'alcohol, poden afavorir el desenvolupament d'aquesta patologia.