



Dimarts 17 de Febrer

No et juguis el temps d'aquells que t'esperen a casa; és l'únic que no podràs recuperar mai.



Bellvitge
Hospital Universitari



Comunica't amb nosaltres

Carrer de la Feixa Llarga, s/n, 08907
L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona.
932 60 75 00
<https://bellvitgehospital.cat/>

**Dia Internacional del
Joc Responsable**



Som aquí per a tu

Un equip **expert** al teu costat.

- **Atenció Personalitzada:**
Tractaments individuals adaptats a la teva situació.
- **Suport Psicològic i Psiquiàtric:**
Abordatge integral de la salut mental.
- **Teràpies de Grup:** Espais segurs per compartir experiències i estratègies.
- **Acompanyament a Familiars:**
Perquè sabem que l'entorn també necessita suport.

T'ajudem

- T'ajudem a recuperar l'equilibri, la confiança i l'autonomia necessaris per reconstruir el teu projecte de vida.
- Treballem amb teràpia **individual i grupal**, tallers de **prevenció** i programes **especialitzats**.
- Estem **al teu costat** en cada pas, escoltant-te, orientant-te i donant-te les eines per avançar.

Trencar el silenci

A vegades, el que comença com una simple diversió pot acabar convertint-se en una càrrega que pesa més del que imaginàvem.

Per què acudir a l'Hospital

T'oferim:

- Atenció confidencial i respectuosa
- Acompanyament personalitzat
- Tractaments basats en l'evidència científica
- Seguiment continuat

No estàs sol/a. Estem aquí per ajudar-te.

Senyals d'alerta

- Necessitat de jugar cada cop més diners.
- Irritabilitat quan s'intenta deixar de jugar.
- Mentides a la família o amics sobre el joc.
- Preocupació constant per "recuperar" les pèrdues.

Consells

Marca límits clars

Decideix amb antelació quant temps i quants diners estàs disposat/da a dedicar al joc. No superis mai aquests límits.

Evita jugar en moments difícils

Si et sents trist/a, enfadat/da o estressat/da, el joc no és una solució.

No intentis recuperar les pèrdues

Intentar "recuperar" el que has perdut sovint genera més pèrdues i més angoixa.

Comparteix el que et passa

Parlar amb una persona de confiança pot alleujar molt la càrrega emocional. No ho has de gestionar sol/a.

Demana ajuda professional

Si notes que el joc està afectant la teva vida, buscar suport especialitzat és un pas valent i necessari.

