



# JOKOA ONDO PASATZEKO IZAN BEHAR DA

Joko Arduratsua  
Juego Responsable  
Juega Responsablemente



**EZ DA** ihesbidea.

**ERABAKI** zenbat gastatu nahi duzun.

Jokoa **EZ DA** lanbidea.

Onar ezazu **GALTZEA** jokoaren  
alderdi bat dela.

**ONDO PASA KONTROLA** galdu gabe.

Diru gehiago jokatu behar duzu bilatutako kitzikapena lortzeko. Urduri edo suminduta sentitzen zara jokatzeari uzten edo hura eteten saiatzen zarenean.

Behin eta berriz saiatu zara, arakastarik gabe, jokoa moztzen, murrizten edo uzten. Jokoa baino ez duzu pentsatzen (esperientziak birbizitzen, jokaldiak planifikatzen, jokatzeko dirua nola lortu...)



Apustu egiten duzu larritasun-egoeretan (depresioaz, antsietateaz edo erruduntasunaz). Galdu ondoren, berriz jokatzeko zure gertukoengandik dirua jasotzea espero duzu zure egoera larria arintzeko.

Gezurrak esaten dituzu jokoa nahasita zaudela ezkutatzeko. Jokoagatik, harreman garrantzitsuak, enplegua, ikasketak.... arriskuan jartzen dituzu edo galtzen dituzu.

**ZER EGIN? NORA JO?**

- ▶ **AUTO-DEBEKUAK. (Joko-galarazpenen erregistroa)**  
Araba: Donostia - San Sebastián, 1 (Gasteiz). Tf. 945 018879 / 945 017020  
Bizkaia: Kale Nagusia, 81-1. Solairua (Bilbao). Tf. 94 6075520  
Gipuzkoa: Vitoria-Gasteiz hiribidea, 3 4. (Donostia). Tf. 943 467125  
[jokoetaikuskizunak@euskadi.eus](mailto:jokoetaikuskizunak@euskadi.eus)  
[www.euskadi.eus/jokoko-autodebekatuak\\_registroa/web01-a2\\_joko/eu/](http://www.euskadi.eus/jokoko-autodebekatuak_registroa/web01-a2_joko/eu/)
- ▶ **MOTZ (OSAKIDETZA).** Julián Arrese, 5, 01010 (Gasteiz). Tf: 945 294 040/ [cota.rma@osakidetza.eus](mailto:cota.rma@osakidetza.eus)
- ▶ **ETORKINTZA Fundazioa.** Morgan, 11, behe. 48014 (Deusto). Tf: 944 431 021 [www.fundacionetorkintza.org](http://www.fundacionetorkintza.org)
- ▶ **GIZAKIA Fundazioa.** Madariaga Etorbidea 63. 48014 Bilbao. Tf: 94 447 10 33 [secretaria@gizakia.org/](http://secretaria@gizakia.org/) [www.gizakia.org](http://www.gizakia.org)
- ▶ **ASAJER** General Álava, 25, 1º esk. 01005 (Vitoria-Gasteiz) [asajer@telefonica.net](mailto:asajer@telefonica.net)
- ▶ **EKINTZA ALUVIZ.** San Juan, 26, behe. 48901 (Barakaldo). Tf: 944 388 665. [www.ekintzaaluviz.com /](http://www.ekintzaaluviz.com/) [ekintza.aluviz26@gmail.com](mailto:ekintza.aluviz26@gmail.com)
- ▶ **ALUBIZ BILBAO.** Guisasola Juan, 7, 48004 (Bilbao). Tf: 640386115 [alubiz.bilbao@gmail.com](mailto:alubiz.bilbao@gmail.com)
- ▶ **EKINTZA BIBE.** Alaberga, 59, behe, esk. 20100 (Erretereria). Tf: 943 340 202 [ekintzabibe@gmail.com](mailto:ekintzabibe@gmail.com)
- ▶ **AERGI.** Antxota 1, 1º. 20160 (Lasarte-Oria). Tf: 943 374 290/ 600 200 572 [Aergi@aergi.es](mailto:Aergi@aergi.es)
- ▶ **Jokalari anonimoen Hernaniko taldea:** Sandiusterrri, 1, behe. Tf: 670 979 602/ 640 179 139/ [jugadoresanonimoshernani@gmail.com](mailto:jugadoresanonimoshernani@gmail.com)
- ▶ **AGIPAD ELK.** Bascongada Plaza 10, 20009. (Donostia). Tf: 943 47 38 64 [www.agipad.org](http://www.agipad.org)
- ▶ **JEIKI Fundazioa.** San Ignacio de Loiola, 2, 01001 (Gasteiz). Tf: 945 14 37 20 [www.jeiki.org](http://www.jeiki.org)
- ▶ **Arabako Ospitale Psikiatrikoa eta Osasun mentala.** Álava, 43, 01006 Gasteiz). Tf: 945 00 60 55 [csmalcohol@sscc.osakidetza.net](mailto:csmalcohol@sscc.osakidetza.net)
- ▶ **IZAN Fundazioa.** Ategorrietako Galtzada Zaharra 87, 20013 (Donostia-San Sebastián) 943 273900 [info@izan.org](mailto:info@izan.org)



# EL JUEGO TIENE QUE SER UNA DIVERSIÓN



Joko Arduratsua  
Juego Responsable



**NO ES** una evasión.

**DECIDE** cuánto quieres gastar.

Jugar **NO ES** un medio de vida.

**ACEPTA LA PÉRDIDA**

como parte del juego.

**DISFRUTA** sin perder el **CONTROL**.

Necesitas jugar más dinero para conseguir la excitación deseada. Tienes un **sentimiento de nerviosismo o irritabilidad** cuando intentas reducir o parar el juego.

Te has esforzado repetidamente, sin éxito, para cortar, reducir o abandonar el juego.

Tu mente está ocupada en el juego (reviviendo experiencias, planificando y pensando jugadas, cómo obtener dinero para jugar...)

**PUEDA QUE  
TENGAS UN  
PROBLEMA CON  
EL JUEGO SI...**

Apuestas en situaciones de **desasosiego** (depresión, culpabilidad, ansiedad...) Después de perder, **juegas para ganar más.** Cuentas con tu entorno para que te den dinero para aliviar tu situación desesperada.

Mientes para ocultar tu grado de implicación en el juego. Pones en peligro o pierdes relaciones importantes, empleo, estudios.... por el juego.

## ¿QUÉ HACER? ¿ADÓNDE IR?

- ▶ **AUTOPROHIBICIÓN. (Registro de interdicciones de acceso al juego)** Araba: C/ Donostia - San Sebastián, 1 (Vitoria-Gasteiz). Tf. 945 018879 / 945 017020  
Bizkaia: Gran Vía, 81 - 1ª planta (Bilbao). Tf. 94 6075520  
Gipuzkoa: Avda. Vitoria-Gasteiz, 3-4ª (Donostia-San Sebastián). Tf. 943 467125 [jokoetaikuskizunak@euskadi.eus](mailto:jokoetaikuskizunak@euskadi.eus)  
[www.euskadi.eus/autoprobibidos-de-juego/web01-a2joko/es/](http://www.euskadi.eus/autoprobibidos-de-juego/web01-a2joko/es/)
- ▶ **COTA (OSAKIDETZA).** C/ Julián Arrese, 5, 01010 (Vitoria-Gasteiz). Tf: 945 294 040 [cota.rsama@osakidetza.eus](mailto:cota.rsama@osakidetza.eus)
- ▶ **Fundación ETORKINTZA.** C / Morgan, 11, bajo. 48014 (Deusto). Tf: 944 431 021 [www.fundacionetorkintza.org](http://www.fundacionetorkintza.org)
- ▶ **Fundación GIZAKIA.** Avda. Madariaga 63. 48014 Bilbao. Tf: 94 447 10 33 [secretaria@gizakia.org/](mailto:secretaria@gizakia.org/) [www.gizakia.org](http://www.gizakia.org)
- ▶ **ASAJER** C/ General Álava, 25, 1ª dcha. 01005 (Vitoria-Gasteiz) [asajer@telefonica.net](mailto:asajer@telefonica.net)
- ▶ **EKINTZA ALUVIZ.** C/ San Juan, 26, Bajo. 48901 (Barakaldo). Tf: 944 388 665. [www.ekintzaaluviz.com /](http://www.ekintzaaluviz.com/) [ekintza.aluviz26@gmail.com](mailto:ekintza.aluviz26@gmail.com)
- ▶ **ALUBIZ BILBAO.** C/ Guisasola Juan, 7, 48004 (Bilbao). Tf: 640386115 [alubiz.bilbao@gmail.com](mailto:alubiz.bilbao@gmail.com)
- ▶ **EKINTZA BIBE.** C/Alaberga, 59, bajo dcha. 20100 (Errenteria). Tf: 943 340 202 [ekintzabibe@gmail.com](mailto:ekintzabibe@gmail.com)
- ▶ **AERGI.** C/ Antxota 1, 1º. 20160 (Lasarte-Oria). Tf: 943 374 290 / 600 200 572 [Aergi@aergi.es](mailto:Aergi@aergi.es)
- ▶ **Grupo Hernani de jugadores anónimos:** C/ Sandiusterri, 1, bajo. Tf: 670 979 602 / 640 179 139 [jugadoresanonimoshernani@gmail.com](mailto:jugadoresanonimoshernani@gmail.com)
- ▶ **Asociación AGIPAD.** Pl. Bascongada 10, 20009. (Donostia-San Sebastián). Tf: 943 47 38 64 [www.agipad.org](http://www.agipad.org)
- ▶ **Fundación JEIKI.** C/ San Ignacio de Loiola, 2, 01001 (Vitoria-Gasteiz). Tf: 945 14 37 20 [www.jeiki.org](http://www.jeiki.org)
- ▶ **Hospital Psiquiátrico y Salud Mental de Álava.** C/ Álava, 43, 01006 (Vitoria-Gasteiz). Tf: 945 00 60 55 [csmalcohol@sscc.osakidetza.net](mailto:csmalcohol@sscc.osakidetza.net)
- ▶ **Fundación IZAN.** Calzada Vieja Ategorrieta 87, 20013 (Donostia-San Sebastián) 943 273900 [info@izan.org](mailto:info@izan.org)

