



HERMANOS MOROY, 22 - 3.º Izqda.  
TELÉFONO 941 20 88 33  
26001 LOGROÑO

# Guía de ludopatía

Disfruta la vida  
**¡NO TE LA JUEGUES!**

**INDICE**

Introducción	3
El juego patológico	
Qué es una conducta adictiva	4
Definición de ludopatía	5
Indicadores del problema de adicción al juego	6
Como piensa un jugador patológico	7
Fases del proceso para dejar de jugar	8
Como afecta el juego patológico en la vida de un enfermo	10
Por qué juegan	11
Cómo afrontar el problema	12
Cómo tratar con el adicto activo	13
Cómo tratar con el adicto en recuperación	14
Estrategias terapéuticas	15
Tests autoevaluativos	17



## INTRODUCCIÓN

El juego por placer, ocio o beneficios económicos tiene miles de años de antigüedad y, en la actualidad los juegos de Azar son prácticamente omnipresentes en nuestras vidas. A cada paso que damos, el cupón de la O.N.C.E., la Quiniela, la Primitiva, el Bingo, el Casino, las máquinas del bar, etc. Están deseando repartir suerte, nos dan la bienvenida al mundo “donde tus sueños juegan a hacerse realidad”.

Mientras nuestra participación en estos juegos sea de un gasto pequeño con respecto a nuestro nivel de ingresos, el juego será una diversión, y puede que por azar, nos ayude a tener una vida mejor. Pero no nos engañemos, sabemos que los únicos que ganan con estos juegos son el Estado y aquellos que los promueven.

La línea entre el juego social y el patológico es muy fina y se puede traspasar casi sin darse cuenta. Entonces, el juego se convierte en una conducta irrefrenable, algo que no se puede controlar y que efectivamente cambia la vida. El ludópata se vuelve arisco, irritable, pierde sus relaciones sociales, el dinero, la alegría y sólo piensa en el juego.

Pretendemos que mediante esta guía podamos entender un poco más la ludopatía. Queremos ayudar a aquellos que la sufren; no olvidemos que no son únicamente los jugadores, sino que también es un problema para todas aquellas personas que le rodea, que le quiere y que no entiende que es lo que pasa.

¡DISFRUTA DE LA VIDA, NO TE LA JUEGUES!

*La administración y los que promueven el juego son los que se benefician*

## EL JUEGO PATOLÓGICO

### QUÉ ES UNA CONDUCTA ADICTIVA

Cuando el juego se convierte en una conducta adictiva, hablamos de una enfermedad: la ludopatía, llamado también juego patológico, juego compulsivo, adicción al juego, o dependencia del juego.

Podemos considerar como conductas adictivas a "aquellas conductas que no se pueden controlar, las continuamos haciendo a pesar de sus consecuencias negativas ya que nos producen placer o evitan la incomodad". Las conductas adictivas se caracterizan por:

- El *deseo* intenso de consumo, que en nuestro caso se traduciría en el ansia por jugar expresada por los ludópatas.
- El fenómeno de *abstinencia* observado en algunos ludópatas y consistente en cambios de humor, irritabilidad, insomnio, dificultad para mantener la concentración e incluso ánimo deprimido cuando no se puede jugar.
- La *tolerancia*, expresada como la necesidad de aumento de las cantidades apostadas o la frecuencia de las mismas por parte del jugador y cuyo fin es mantener el nivel de excitación que le produce el juego.
- La *pérdida de control* sobre la conducta de juego, propio también de los trastornos del control de los impulsos.
- *Preocupación* excesiva por el consumo o por la realización de la conducta, que produce un abandono de los intereses en otras esferas de la vida.
- *Persistencia de la conducta* a pesar de las consecuencias negativas y el perjuicio que supone en el ámbito laboral, personal y sociofamiliar.

*La línea divisoria entre el abuso, dónde aún existe control de la actividad, y la adicción, pasa inadvertida*

## DEFINICIÓN DE LUDOPATÍA

La Organización Mundial de la Salud, describe la ludopatía como “un trastorno caracterizado por la presencia de frecuentes y reiterados episodios de participación en juegos de apuestas, los cuales dominan la vida del enfermo en perjuicio de sus valores y obligaciones sociales, laborales, materiales y familiares. Esta conducta persiste y a menudo se incrementa a pesar de sus consecuencias sociales adversas, tales como pérdida de la fortuna personal, deterioro de las relaciones familiares y situaciones personales críticas”.

*Juego patológico*  
=  
*patrón genético*  
+  
*aprendizaje*  
+  
*condicionamiento*

Es importante entender que la ludopatía no es una enfermedad que se pueda curar, sino una adicción que se puede rehabilitar. El ex jugador debe vigilar su conducta durante toda la vida, manteniendo unos hábitos y siendo muy cuidadoso con todas las situaciones de juego ya que existe una alta probabilidad de recaer en la pérdida de control y volver a jugar de manera exagerada.

## INDICADORES DEL PROBLEMA DE ADICCIÓN AL JUEGO

*La adicción es siempre algo imprevisible de modo que cualquier jugador ocasional puede llegar a crear una auténtica dependencia al juego*

- *PROGRESION Y PREOCUPACION*: preocupación por el juego (p.ej., preocupación por revivir experiencias pasadas de juego, compensar ventajas entre competidores o planificar la próxima aventura, o pensar formas de conseguir dinero con el jugar).
- *TOLERANCIA*: necesidad de jugar con cantidades crecientes de dinero para conseguir el grado de excitación deseado.
- *PERDIDA DE CONTROL*: fracaso repetido de los esfuerzos para controlar, interrumpir o detener el juego.
- *SINDROME DE ABSTINENCIA*: inquietud o irritabilidad cuando intenta interrumpir o detener el juego.
- *ESCAPE*: el juego se utiliza como estrategia para escapar de los problemas o para aliviar la disforia (p.ej., sentimientos de desesperanza, culpa, ansiedad, depresión).
- *CAZA*: después de perder dinero en el juego, se vuelve otro día para intentar recuperarlo .
- *MENTIRA, DECEPCION*: se engaña a los miembros de la familia, terapeutas u otras personas para ocultar el grado de implicación con el juego.
- *ACTOS ILEGALES*: pueden cometerse actos ilegales, como falsificación, fraude, robo o abuso de confianza, para financiar el juego.
- *ROTURA FAMILIAR, TRABAJO*: se han arriesgado o perdido relaciones interpersonales significativas, trabajo y oportunidades educativas o profesionales debido al juego.
- *PERSONA PARA EL SOSTEN FINANCIERO*: se confía en que los demás proporcionen dinero que alivie la desesperada situación financiera

## COMO PIENSA UN JUGADOR PATOLOGICO

Algo básico para entender porqué juega el ludópata es tratar de entender sus pensamientos relacionados con el juego.

Los jugadores creen que tienen una habilidad especial para el juego y que su probabilidad de ganar es muy alta.

Los pensamientos que tiene el jugador mientras juega dejan de ser racionales y objetivos para convertirse en ideas irracionales.

Ejemplos de estas ideas irracionales son:

- 1.- Creer que un proceso aleatorio (el resultado de la ruleta), contiene tendencias secuenciales (después de salir muchas veces el color rojo, la probabilidad de que salga negro incrementa).
- 2.- Creer que existen números favorables o más probables, debido a que no existe una ruleta perfecta, o dados perfectos, o máquinas perfectas. El sujeto cree conocer esos números probables estudiando unos cuantos casos, e ignora la gran cantidad de sucesos que deberían darse para elevar esa probabilidad a un número medianamente fiable.

**ILUSIÓN DE CONTROL:** el jugador percibe un resultado como determinado por factores que atañen a su habilidad o destreza (tirar los dados de determinada manera, pulsar los botones con más o menos fuerza, etc), cuando en realidad está gobernado por las leyes del azar. Esto le lleva a pensar que su éxito depende de él, y, por lo tanto, la probabilidad de conseguirlo es mayor de lo que la realidad indica.

**EVALUACIÓN SESGADA:** los jugadores tienden a evaluar la información sobre los resultados de modo sesgado o deformado. Los éxitos tienden a ser interpretados como reflejos de la habilidad personal o de la validez del sistema que utilizan, mientras que los resultados negativos se minimizan y se suelen ignorar, o se convierten en “casi éxitos” y se explican mediante factores ajenos al jugador.

*Los pensamientos de un jugador mientras juega son irracionales y son los responsables de que la conducta persista*

## FASES EN EL PROCESO DE DEJAR DE JUGAR

El juego patológico es una conducta perjudicial para la persona y su entorno. La rehabilitación es un proceso largo y muy duro tanto para el jugador como para los familiares y se atraviesan una serie de fases antes de llegar a una completa recuperación.

**PRECONTEMPLACIÓN:** se trata de una primera fase en la que la persona jugadora no es consciente de su problema de juego y por lo tanto no tiene ninguna motivación para cambiar y dejar de jugar. Desconoce la información sobre el tema y tampoco se preocupa en buscarla. Cree que el juego no afecta seriamente a su vida, y en caso de buscar ayuda lo suele hacer presionado por la familia u otras circunstancias (juez, empresa, etc.) con el objetivo de que la presión disminuya o desaparezca. Puede que muestre algún cambio, pero cuando la presión externa haya disminuido lo más probable es que vuelva a jugar.

*En cada fase hay una actitud diferente por parte del jugador respecto a su problema*

**CONTEMPLACIÓN:** la persona es consciente de que existe un problema y considera la posibilidad de abandonar la conducta adictiva, pero no ha desarrollado un compromiso firme de cambio.

Es en este momento cuando el jugador realiza un balance de los costes y beneficios que le está aportando su adicción al juego, se da cuenta de que los costes son mayores y que cada vez obtiene menos placer y más problemas.

Ante esta situación el jugador se esfuerza en comprender su adicción, sus causas, sus consecuencias y su posible tratamiento.

**PREPARACIÓN:** llegado este punto el jugador es ya más consciente de su problema y comienza a cambiar su comportamiento dirigiéndose hacia una evitación del juego.

**ACCIÓN:** el jugador manifiesta una clara voluntad de cambio. Intenta modificar su conducta y sus pensamientos e intenta controlar las situaciones que le llevan al juego.



*La recuperación en el adicto es un proceso que dura toda la vida*

**MANTENIMIENTO:** la persona intenta conservar y consolidar la abstinencia y los cambios logrados poco a poco. Normalmente el ex jugador teme la recaída, o el introducir muchos cambios en su vida, duda de si será capaz de mantenerse sin jugar durante tiempo.

**RECAÍDA:** No todos los que dejan de jugar la sufren. Ésta implica experimentar sentimientos de fracaso, desesperanza, culpa, frustración, y un sentido de la autoeficacia disminuida.

**FINALIZACIÓN:** supone el abandono total de la conducta de juego y el mantenimiento de la abstinencia sin que suponga un esfuerzo significativo de lucha contra los deseos de jugar.

La finalización supone un deseo nulo de jugar e implica una confianza y seguridad mayor en uno mismo.

## COMO AFECTA EL JUEGO PATOLÓGICO EN LA VIDA DEL ENFERMO

La conducta de juego implica mucho más de lo que puede parecer a simple vista. La parte económica, aunque es la más visible, no es la única ni la más importante de las que se ven alteradas.

**AREA PERSONAL.-** como persona individual, el jugador empieza a aislarse de sus conocidos, amigos y familia, necesita tiempo y cuanto más mejor, para dedicarse a jugar, siente la necesidad imperiosa de recuperar lo que ha ido perdiendo, piensa que se trata de una mala racha, que pronto tiene que cambiar, que volverá a ganar como antes. Ya no sólo juega, ahora su pensamiento se dedica constantemente a pensar en el juego, comienza a obsesionarse, duerme mal, se culpabiliza, se deprime.

**AREA FAMILIAR.-** Rehuye las conversaciones, llega tarde a casa, con un humor de perros, los hijos le molestan, la mujer/marido, le estorba. No tiene por qué dar cuentas a nadie, que nadie le pregunte. Si quiere una disculpa para irse a jugar, monta la bronca, da un portazo y tiene la disculpa perfecta para volver a la sala de juegos.

*La pérdida de dinero no es lo peor que le puede pasar a un ludópata*

**AREA SOCIAL.-** Se da cuenta de que no tiene amigos, a casi todos les ha pedido ya dinero, le estorban para jugar, no quiere que le vean, incluso se cambia de zona cuando quiere jugar.

**AREA LABORAL.-** No rinde igual en el trabajo, está cansado porque duerme mal, para cuando cobra el sueldo ya lo tiene gastado. Si tiene posibilidades empieza a sustraer dinero de facturas, su idea no es robar coge el dinero y piensa que cuando recupere, lo devolverá, nadie se va a enterar...

**AREA ECONÓMICA.-** Si se trata de mujeres, empeñan las joyas o venden lo que pueden. Los hombres empiezan con las tarjetas de crédito, las dejan en saldo negativo y cambian la nómina de banco para conseguir otra tarjeta y volver a hacer lo mismo, piden préstamos, incluso pueden “coger dinero prestado” en el trabajo, en casa...

## POR QUÉ JUEGAN

Se puede comenzar a jugar y mantener la conducta de juego por diferentes razones:

- Superar el aburrimiento, divertirse o mantener relaciones sociales.
- Ganar dinero.
- Piensan que con el dinero ganado en el juego, podrán solucionar sus problemas económicos.
- Encontrarse solos o pasando por procesos de depresión.
- Porque es un escape de la realidad y los problemas.
- Conseguir niveles altos de excitación y satisfacción.
- Mantenerse fieles a un hábito ya adquirido.

Durante la adolescencia, existen algunos aspectos del entorno familiar que pueden precipitar al individuo hacia el juego patológico:

- Pérdida de los padres, separación, divorcio o abandono.
- Disciplina familiar inadecuada por desatención, exceso de rigidez o exceso de permisividad.
- Que existan antecedentes familiares de juego frecuente.
- Excesiva valoración de los símbolos materiales, realizar una mala administración de la economía con intervalos de derroche y de necesidad, así como la falta de planes de ahorro.

*Lo importante no es saber por qué se comienza a jugar, sino saber como dejar de hacerlo*

## COMO AFRONTAR EL PROBLEMA

El juego patológico no afecta solamente a la persona adicta, también sufren sus consecuencias las personas más cercanas al jugador, principalmente la familia.

Es importante tener una *reacción eficaz* en la que seamos capaces de movilizarnos hacia la búsqueda de soluciones para superar el problema en el mismo momento en que descubrimos la situación. Tenemos que considerar el problema como grave pero no insalvable y, responsabilizar al jugador por su conducta de juego.

Considerar el inicio de la recuperación como un “punto y comienzo” y no como “la última oportunidad”.

Cuando un ludópata comienza una recuperación requiere un cambio en su comportamiento y en sus hábitos para que el control sobre la adicción sea duradera.

Un error frecuente que comete la familia, en su afán de ayudar, es pagar las deudas del jugador. Esto resulta perjudicial, porque aunque prometa que no volverá a jugar, le es imposible mantener la promesa puesto que no controla su adicción al juego.

El ludópata es responsable de las consecuencias del juego y tiene que hacerse responsable también de su recuperación.

*El juego compulsivo no se controla con charlas moralizadoras, sino con un firme control por parte de la familia, acompañado de una progresiva responsabilización del jugador*

## COMO TRATAR CON EL ADICTO ACTIVO

1. Recuerda que no eres culpable de su adicción. El adicto o adicta, debe aprender a hacerse responsable de sí mismo, él o ella son los únicos culpables de su enfermedad.
2. La enfermedad del adicto escapa a tu control. Tú no sólo no la causaste sino que tampoco puedes curarla.
3. A la única persona a la que puedes cambiar o ayudar es a ti misma. Tú eres responsable de tu propia conducta y no de la de los demás.
4. El adicto puede no buscar ayuda hasta que el dolor que le ocasiona jugar se vuelva más duro que soportar el dolor de no jugar. Por lo tanto, no lo encubras, no le pongas excusas, no le rescates cuando se meta en líos, no te hagas cargo de sus cuestiones legales, no pagues sus deudas.
5. Esto no significa que tengas que dejar de interesarte por él, ni dejar de quererle. Desligarse con afecto no es un acto de egoísmo, le da al adicto la oportunidad de hacerse responsable de sí mismo, y en esto reside su única esperanza de recuperarse.
6. Ha de ser él quien quiera apartarse de otros jugadores, no intentes prohibirle que los vea.
7. No utilices frases como: "si me quisieras dejarías de jugar". Sólo sirven para aumentar la culpa del adicto y luego puede ser usado para justificar su juego.
8. Determina como vas a vivir y cuáles van a ser tus límites. Fija límites con el adicto y atente a ellos.

*El jugador es el único responsable de su enfermedad y de su recuperación*

## COMO TRATAR CON EL ADICTO EN RECUPERACION

*El apoyo del entorno del ludópata es fundamental para una rehabilitación total de esta adicción*

1. Recuerda que la recuperación es un proceso largo. No esperes una cura instantánea.
2. Es posible que te cueste confiar en la persona en recuperación durante un tiempo.
3. Prevé que habrá altibajos, y tal vez hasta recaídas, como parte del proceso de recuperación.
4. Ten pensado como vas a manejar una recaída (a quién llamar, que medidas tomar). Una vez que hayas preparado tu plan de acción, vive el presente. No se trata de esperar a que se produzca la recaída sino de estar preparado para afrontarla en caso de que suceda.
5. No trates de proteger a la persona en recuperación de los problemas familiares normales.
6. No trates de controlar su recuperación verificando si asiste a las sesiones de terapia o sermoneándole acerca de los encuentros de ayuda. No te inmiscuyas tratando de averiguar que ocurre en las sesiones.
7. Proporciona apoyo y afecto al adicto cuando te sea posible. Alienta el esfuerzo que está haciendo ahora, aunque a veces parezca que es muy poco o demasiado tarde.
8. Puedes no sentirte necesitado por la persona en recuperación. Tras haber estado a su lado durante todas las crisis de la adicción, tal vez te sientas excluido de su proceso de recuperación.
9. No esperes que la persona en recuperación esté entusiasmada continuamente tan sólo porque esté en vías de recuperación. Permítele mostrarse irritable, ansiosa, infeliz.
10. Y, al contrario, permítele estar feliz o entusiasmado. Quizás sientas que no tiene derecho a estar feliz después de todos los problemas que la adicción le ha creado a la familia.

No esperes que su rehabilitación resuelva todos los problemas de la familia. De hecho, es posible que otras cuestiones, algunas de las cuales fueron pasadas por alto o eludidas mientras el foco de atención era el juego, se hagan ahora más evidentes.

## ESTRATEGIAS TERAPEUTICAS

Las alternativas terapéuticas y los métodos concretos para mejorar la conducta del ludópata son diversos y deben practicarse siempre de modo plural y coordinado, incluyendo:

### Medidas de promoción del autocontrol:

Hay que considerar el juego como una enfermedad, no como un vicio.

Debemos hacer saber al jugador que es posible recurrir a su voluntad con esfuerzo y constancia.

Es preciso que el jugador confíe en él mismo y en su capacidad de autocontrol para conseguir dejar el juego.

Se debe aprender a controlar los impulsos, desoír las llamadas de riesgo y la excitación, conocer y valorar mejor las alternativas propias y sopesar las posibles ayudas próximas.

### Técnicas psicológicas específicas:

- *Técnicas operantes*: tratan de controlar la realización de las conductas a través del control de las consecuencias de estas.
- *Exposición en vivo con prevención de respuestas*: se trata de llevar al sujeto hasta la situación donde se produce la conducta pero impidiéndole que se produzca la conducta adictiva, con el objeto de ir reduciendo la ansiedad frente a estos estímulos y mejorando su control.
- *Terapia cognitiva*: se centra en la detección de los pensamientos o creencias inadecuados, bien sean estos generales o acerca de su adicción para conseguir un cambio.
- *Entrenamiento en habilidades sociales*: programas estandarizados para el desarrollo de habilidades sociales adecuadas en sustitución de las anómalas.
- *Entrenamiento en solución de problemas*: que aporta al sujeto una mayor capacidad para resolver problemas y tomar decisiones, así como para mejorar su autoconcepto, autoconfianza y autoestima, facilitando un funcionamiento más adaptado.

*El tratamiento para la ludopatía pretende conseguir el control del juego por parte del ludópata*

Además el tratamiento psicológico tiene también como objetivo la prevención de recaídas basada en:

- identificar las situaciones de alto riesgo y tener prevista la conducta que debe seguirse
- considerar la recaída como parte del proceso de curación, y no sólo como un fracaso
- reconceptualizar la recaída de forma que no lleve a la desesperanza y se pueda analizar como un hecho del cual aprender y fomentar la capacidad de autocontrol y de aprovechar las estrategias aprendidas

Abordaje farmacológico:

En algunos casos es necesario tomar ansiolíticos debido al estado de agitación que puede producir la abstinencia al juego, pero el tratamiento farmacológico no será necesario en todos los jugadores patológicos.

Utilización de los recursos sociales:

El grupo de terapia suele ser de gran utilidad en el tratamiento del juego patológico.

En las terapias de grupo los objetivos fundamentales son reestructurar los pensamientos distorsionados presentes en los jugadores patológicos, facilitar el contacto con otras personas que están en la misma situación, permitir la comunicación de las dificultades con el juego a otras personas con una problemática similar, buscar soluciones comunes y darse apoyo mutuo.

*En el grupo de terapia se aprende a alimentarse los unos a los otros. El mejor modo de ayudar a alguien es permitirle que él nos ayude*



TESTS AUTOEVALUATIVOS

1.- ¿Cree usted que tiene o ha tenido alguna vez problemas con el juego?

Si

No



2.- ¿Se ha sentido alguna vez culpable por jugar o por lo que le ocurre cuando juega?

Si

No



3.- ¿Ha intentado alguna vez dejar de jugar y no ha sido capaz de ello?

Si

No



4.- ¿Ha cogido alguna vez dinero de casa para jugar o pagar deudas?

Si

No



*Si ha respondido "sí" a más de dos preguntas, es probable que tenga un problema con el juego.*

*Si ha respondido "sí" a más de cuatro preguntas, entonces no hay duda. Tiene un verdadero problema de juego.*

- 1.- Cuando usted juega dinero y lo pierde, ¿vuelve otra vez a jugar para recuperar lo perdido?
- 2.- ¿Ha afirmado usted alguna vez haber ganado dinero en el juego cuando en realidad había perdido?
- 3.- ¿Cree usted que tiene o ha tenido alguna vez problemas con el juego?
- 4.- ¿Ha jugado alguna vez más dinero de lo que tenía pensado?
- 5.- ¿Le ha criticado la gente por jugar dinero o le ha dicho alguien que tenía un problema de juego, a pesar de que usted cree que no es cierto?
- 6.- ¿Se ha sentido alguna vez culpable por jugar o por lo que le ocurre cuando juega?
- 7.- ¿Ha intentado alguna vez dejar de jugar y no ha sido capaz de ello?
- 8.- ¿Ha ocultado alguna vez a su pareja, a sus hijos o a otros seres queridos billetes de lotería, fichas de apuestas, dinero obtenido en el juego y otros signos de juego?
- 9.- ¿Ha discutido alguna vez sobre la administración del dinero en relación con el juego?
- 10.- ¿Ha pedido en alguna ocasión dinero prestado a alguien y no se lo ha devuelto a causa del juego?
- 11.- ¿Ha perdido alguna vez tiempo de trabajo o de clase debido al juego?

## 20 PREGUNTAS DE JUGADORES ANÓNIMOS

1. ¿Alguna vez ha dejado de trabajar debido al juego?
2. ¿Ha causado el juego que su vida familiar sea infeliz?
3. ¿Su reputación ha sido afectada por el juego?
4. ¿Ha sentido alguna vez remordimientos después de jugar?
5. ¿Ha jugado alguna vez para pagar sus deudas o para resolver sus dificultades financieras?
6. ¿Después de perder, ha sentido como si tuviera que volver lo más pronto posible y recuperar sus pérdidas?
7. ¿Ha disminuido el juego su ambición o habilidad?
8. ¿Después de ganar ha tenido un fuerte impulso de regresar y ganar más?
9. ¿Jugaba a menudo hasta que se le acabara el dinero?
10. ¿Ha pedido alguna vez dinero prestado para financiar su juego?
11. ¿Ha vendido alguna propiedad para financiar su juego?
12. ¿Le cuesta utilizar "dinero del juego" para gastos normales?
13. ¿Ha descuidado el bienestar de su familia por el juego?
14. ¿Ha jugado alguna vez más tiempo del que tenía planeado?
15. ¿Ha jugado alguna vez para escapar de los problemas y las dificultades?
16. ¿Ha cometido, o ha planeado cometer, algún acto ilegal para financiar su juego?
17. ¿Ha tenido problemas para dormir a causa del juego?
18. Las discusiones y desacuerdos ¿hacen que sienta necesidad de jugar?
19. ¿Ha tenido alguna vez el deseo de celebrar algo que ha ido bien con algunas horas de juego?
20. ¿Ha considerado alguna vez que la autodestrucción es una de las consecuencias del juego?

*La mayoría de los jugadores compulsivos responderán "sí" a por lo menos siete de estas preguntas.*