

CARTA DE VETERANO: RAMÓN (25.06.2016)

Hola buenas tardes, me llamo ramón y soy ludópata, llevo sin jugar desde el 30 de octubre del 2013.

Mis comienzos con el juego de azar con apuesta. Comenzó porque me gustaba la emoción que sentía, después para evadirme de problemas y eso me hizo refugiarme en el. Una vez metido en esta última época, no sabía cómo dejarlo, siempre estaba pensando en él y buscaba cualquier momento del día que tuviera libre para jugar.

Las consecuencias que acarreaban, eran psicológicas y físicas, aparte de tener que mentir mucho a la familia. Esto empezó a crearme problemas de pareja y consecuentemente trastornos de la conducta. Como no era capaz de dejar de jugar por mí mismo, busque la ayuda en la asociación.

Hable con mi pareja para que me apoyara y decidimos que era lo mejor para mí. Al principio en APEAP estaba un poco como de paso y no me sentía integrado, no trabajaba lo suficiente y esperaba que pasaran los meses.

Posteriormente me di cuenta que si quería salir de ello, debería empezar a trabajar y a colaborar con mi sustento en casa, para seguir las pautas.

Desde que fui consciente de la importancia de atender en la reuniones a los psicólogos (Carlos y Álvaro) y por supuesto a todos los compañeros (Iván, Álvaro, José,... veteranos que acudían a las reuniones) que con sus comentarios me hacían ver enfermedad que es el juego.

A todos ellos les estoy muy agradecido porque me han ayudado a aumentar mi autoestima. Desde entonces mi vida ha cambiado a mejor, tengo más tranquilidad, duermo a pierna suelta, mi calidad de vida ha mejorado, hago más actividades con mi familia, tengo nuevos entretenimientos (voy al gimnasio, tengo nuevos amigos, hablo mas con los que tenia). Aun así, no hay que bajar la guardia, porque tendré seguir con constancia toda la vida.

Desde aquí quiero hacer hincapié a los compañeros actuales y a los que estén por venir, de la importancia de asistir a las reuniones y seguir todas las pautas, para trabajar en casa con los sustentos, porque la constancia en esto, es lo que realmente nos va ayudar, a afrontar los problemas que nos surjan .sin evadirnos con el juego

¡MUCHAS GRACIAS A TODOS POR LA AYUDA QUE ME HABEIS DADO!

25 de junio de 2016

Fdo. RAMON VELAYOS