OREGON PROBLEM GAMBLING RESOURCE

# OPGR

## Cuidando de si mismo durante estas fiestas

Con la llegada de las fiestas y los días más cortos, muchos habitantes de Oregón se encuentran haciendo malabarismos entre sus compromisos familiares y sus apretadas agendas. Para algunos, el juego se convierte en una forma de desconectarse del estrés navideño. Desafortunadamente, el juego puede generar su propio estrés.

Cuidarse no siempre significa desconectarse. A veces, se trata de conectar consigo mismo y hablar con alguien que pueda ayudarle a afrontar los retos de la vida.

La terapia no es solo para momentos de crisis. Puede ser una herramienta valiosa para manejar el estrés, explorar hábitos y comportamientos, fortalecer relaciones y fomentar el crecimiento personal.

Oregon Problem Gambling Resource (OPGR) ofrece terapia y apoyo gratuitos y confidenciales a cualquier persona que desee reconsiderar su relación con el juego. Visite OPGR.org para conectarse con un terapeuta que ha pasado por lo mismo.





**Llame, envíe un mensaje de texto o chat.**
**Visítenos en OPGR.org**