

Voittoa jaossa

Opas rahapelaamisen lopettamiseen
tai vähentämiseen

TÄSSÄ OPPAASSA kerrotaan,
miten voit tutkia ja muuttaa pelaamistasi,
jos niin päätät.

Alkuperäinen opas: Winning Within, a self help guide to changing gambling behaviours, Nova Scotia Health Promotion, <http://www.gov.ns.ca/hpp/gambling/index.asp>. Opas on suomennettu tekijän luvalla. Opasta on lyhennetty ja muunnettu vastaamaan Suomen oloja. Suomennos: PsM, tutkija Jukka Halme, Mielenterveyden ja päihdepalvelujen osasto, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (jukka.halme@thl.fi)

Onnea! Kun aloit lukea tätä opasta, otit tärkeän askeleen.

OPPAAN TARKOITUKSENA on auttaa sinua

- *ymmärtämään* omaa pelaamistasi ja sitä, miten se voi vaikuttaa elämääsi,
- *ymmärtämään* miten pelaamisesta voi tulla joillekin ihmiselle vakava ongelma,
- *arvioimaan* tarvitsetko sinä muutosta pelaamiseesi ja
- *asettamaan* muutoksen päämääriä kuten pelaamisen lopettaminen tai vähentäminen,
- *oppimaan* käytännön keinoja ja suunnitelmia, joiden avulla voit saavuttaa hallintaa ja päästä asettamiisi päämääriin

KAIKKI RAHAPELAAMINEN ei aiheuta ongelmia pelaajalle. Ehkä sinun pelaamisesi on tällä hetkellä haitatonta ja riski pelaamisesta aiheutuviin haittoihin on jatkossakin vähäinen. Olet siis ehkä vähäisen riskin pelaaja. Voit myös olla korkean riskin pelaaja, jolloin pelaamisesta aiheutuu jo nyt haittoja elämääsi.

VÄHÄISEN RISKIN pelaaja (pelaamisesta ei haittoja):

- osaa rajoittaa omaan pelaamisen käytettävän ajan ja rahan määrän
- hyväksyy sen, että pelissä häviää eikä yritä voittaa hävittyä pelaamalla takaisin
- nauttii voittamisesta, mutta tietää että voitto perustuu sattumaan
- osaa tasapainottaa pelaamisen ja muut vapaa-ajan vieton tavat
- ei pelaa ansaitakseen rahaa tai maksaakseen velkojaan
- ei pelaa alkoholin tai muiden huumeiden vaikutuksessa
- ei koskaan lainaa rahaa tai käytä omia tai perheen säästöjä pelaamiseen
- ei pelaa välttääkseen elämän ongelmia tai vaikeita tunteita
- ei pelaamisellaan vahingoita työtään, terveyttään, talouttaan, mainettaan tai perhettään

KORKEAN RISKIN pelaaja (pelaamisesta on haittoja):

- valehtelee pelaamisestaan tai salailee pelaamistaan
- pelaa kerralla kauemmin kuin on aikonut
- tuntee masennusta tai kiukkua pelaamisen jälkeen
- käyttää pelaamiseen enemmän rahaa kuin on aikonut tai kuin on varaa
- laiminlyö työtä tai perhettä pelaamisen takia
- lainaa rahaa tai käyttää kodin talousvaroja pelaamiseen
- yrittää saada pelaamalla hävittyä rahaa takaisin pelaamalla lisää
- uskoo, että pelaamista kannattaa jatkaa, lopulta se kannattaa
- käyttää pelaamista selviytyäkseen ongelmistaan ja välttääkseen niiden kohtaamista
- riitelee perheensä ja ystäviensä kanssa pelaamisestaan
- laiminlyö fyysistä ja psyykkistä terveyttään pelaamisen vuoksi

ONGELMAN ARVIOINTI

MIKÄÄN TESTI tai kyselylomake ei anna lopullista vastausta siihen, onko sinulla rahapelaamisen ongelma. Testien ja kyselyiden kysymykset voivat kuitenkin auttaa Sinua huomaamaan, mitkä asiat ovat merkkejä ongelman olemassaolosta. Merkkien huomaaminen omalla kohdalla voi antaa syyn hakeutua laajempaan tilanteen arviointiin ammattiauttajan luona.

LYHYT RAHAPELAAMISEN KYSELY

KÄYTÄN usein enemmän aikaa pelaamiseen kuin olen suunnitellut

O kyllä O ei

VÄITÄN voittavani rahaa, vaikka en voitakaan

O kyllä O ei

TUNNEN syyllisyyttä pelaamisestani

O kyllä O ei

PELAAN saadakseni rahaa velkojen tai laskujen maksuun

O kyllä O ei

PERHEENJÄSENET tai ystävät ovat moittineet pelaamistani tai kantaneet siitä huolta

O kyllä O ei

OLEN riidellyt pelaamiseeni menevien rahojen vuoksi

O kyllä O ei

OLEN valehdellut pelaamisestani

O kyllä O ei

JOSKUS tuntuu, että minun on pelattava niin kauan kunnes voitan

O kyllä O ei

PELAAN muihin tarkoituksiin kuin pelaamiseen varatuilla rahoilla

O kyllä O ei

kyllä= 1 piste, *ei* = 0 pistettä

0 Jos vastaat "ei" kaikkiin kysymyksiin, voit olla melko varma siitä, että toiminnassasi ei ole merkkejä pelaamisen ongelmasta.

2 Jos sait kaksi pistettä:

Sinulla ei ehkä ole vielä tällä hetkellä pelaamisen ongelmia, mutta on mahdollista että sinulle kehittyy ongelmia.

3 Jos sait vähintään kolme pistettä: on hyvin varmaa, että sinulla on pelaamisen ongelmia.

Yli 97 % henkilöistä, joilla EI ole ongelmia saa ALLE kaksi pistettä. Kaksi pistettä on tärkeä raja. Joillekin, jotka saavat kaksi pistettä, pelaaminen ei ole ongelma ja joillekin se on ongelma. Sinun on arvioitava tilanne sen mukaan miten asian koet, silloin kun saat tasan kaksi pistettä.

Kolme pistettä tai enemmän tarkoittaa hyvin todennäköisesti sitä, että sinulla on pelaamisen ongelma.

PÄÄTÖS MUUTOKSESTA

KUN POHDIT millä tavoin voisit muuttaa pelaamistasi, on tavallista että olo tuntuu ristiriitaiselta. Tilanteessa on monia puolia, joihin voi liittyä vastakkaisia ajatuksia ja tunteita. Voit samaan aikaan ajatella ja tuntea, että haluat muutosta ja et kuitenkaan halua sitä. Ennenkuin teet päätöksesi, on hyvä miettiä eri vaihtoehtojen hyviä ja huonoja puolia. Kun täytät alla olevat laatikot, voit päästä paremmin asioista perille.

Tässä mahdollisia ESIMERKKEJÄ

| | |
|---|---|
| Hyödyt pelaamisen lopettamisesta Mitä saavutan jos lopetan pelaamisen? <ul style="list-style-type: none"><i>Rahaa riittää paremmin muuhun elämään</i><i>Läheisille riittää enemmän aikaa</i> | Pelaamisen hyödyt Mitä pelaaminen minulle antaa? <ul style="list-style-type: none"><i>Pelatessa on hauskaa</i><i>Rakastan jännityksen tunnetta pelatessa</i> |
| Hyödyt siitä, että ei lopeta pelaamista Mitä menetän jos lopetan pelaamisen? <ul style="list-style-type: none"><i>Pitää ottaa vastuuta</i><i>Pitää saada muuta ajankulua</i> | Pelaamisen haitat Mitä pelaaminen on vienyt tai voi viedä minulta pois? <ul style="list-style-type: none"><i>Olen pahasti veloissa</i><i>Olen ahdistunut ja masentunut</i> |

Kirjoita OMAT VASTAUKSESI alle

| | |
|--|---|
| Hyödyt pelaamisen lopettamisesta Mitä saavutan jos lopetan pelaamisen? | Pelaamisen hyödyt Mitä pelaaminen minulle antaa? |
| Hyödyt siitä, että ei lopeta pelaamista Mitä menetän jos lopetan pelaamisen? | Pelaamisen haitat Mitä pelaaminen on vienyt tai voi viedä minulta pois? |

Muutoksen tekeminen

TOSIASIOIDEN TUNTEMINEN

PELAAMISEN VÄHENTÄMINEN TAI LOPETTAMINEN kokonaan on hyvin vaikeaa jos uskot, että todella voit voittaa rahapeleissä. Tällöin sinulla olisi ylikuonnollinen kyky kohota todennäköisyyden lain yläpuolelle. Uskoa siihen, että pelaaja voi vaikuttaa pelaamisen tulokseen, nimitetään "hallinnan illuusioksi". Jotta saavuttaisit todellisen hallinnan pelaamisen suhteen, sinun on hyväksyttävä tosiasia: sinulla ei ole valtaa yli sattuman.

Testaa tietosi rahapelaamisesta seuraavan "totta vai tarua" kyselyn avulla. Kaikki vastaukset kysymyksiin ovat oikeaksi osoitettua tutkimustietoa. Muutamasta vastauksista voivat yllättää sinut.

Totta vai tarua? Rengasta sana "*Totta*" tai "*Tarua*" sen mukaan kuin itse arvioit.

1. *Totta vai Tarua?* Peliautomaatteja voi pelata järjestelmällä, joka tuottaa tulosta.
2. *Totta vai Tarua?* Jos vain jatkat pelaamista, ennen pitkää voitat.
3. *Totta vai Tarua?* Pokerin pelaaminen on mainio tapa tehdä helppoa rahaa.
4. *Totta vai Tarua?* Jos et ole vähään aikaan voittanut, on todennäköistä, että kohta voitat.
5. *Totta vai Tarua?* On pelattava joka päivä, jotta olisi ongelmapelaaja.
6. *Totta vai Tarua?* Kun peliautomaatti antaa monta kertaa peräkkäin "melkein voiton" eli voitto menee läheltä, se tarkoittaa että kohta automaatista tulee iso voitto.
7. *Totta vai Tarua?* Ilmaispaikoilla Internetissä pelaaminen on hyvää harjoitusta pelaamiseen oikealla rahalla.
8. *Totta vai Tarua?* Rahapelaaminen internetissä on turvallisempaa tunnustettujen, hyvämaineisten yhtiöiden sivuilla kuin tuntemattomien yhtiöiden sivuilla.
9. *Totta vai Tarua?* Raaputusarpojen ostamiseen ei voi liittyä ongelmapelaamista.
10. *Totta vai Tarua?* Eri peleistä saa suhteellisesti eri määrän rahaa takaisin (voittona), vaikka pelit olisi ohjelmoitu samaan koneeseen.

VASTAUKSET

- 1. Tarua:** Peliautomaatit on ohjelmoitu niin, että voittava yhdistelmä syntyy täysin sattumalta. Näin tapahtuu aina uudestaan, joka pelissä. Kun käynnistät koneen, et voi millään tavoin vaikuttaa tulokseen. Aikaisempi peli – voitto tai häviö – ei vaikuta mitään siihen, miten automaatti toimii tässä pelissä, se toimii aina sattuman mukaan.
- 2. Tarua.** Kaikki rahapelit on suunniteltu niin, että niistä palautuu vähemmän rahaa kuin millä niitä pelataan. Useimmat peleistä on ohjelmoitu niin, että niistä saa ajoittain pieniä voittoja, mutta jos jatkat pelaamista pitempään, on varmaa että häviät peliin varaamasi rahat ja mahdolliset voitot.
- 3. Tarua:** Pokerin pelaaminen on osittain kiinni taidosta, mutta vain hyvin pieni osa ihmisistä voittaa pokerissa suuria summia.
- 4. Tarua:** Voittamisen todennäköisyys ei muutu. Esimerkki: jos heität kruunaa ja klaavaa kolikolla, todennäköisyys kruunalle on puolet ja klaavalle puolet. Jos olet heittänyt yhdeksän kertaa peräkkäin kruunan, niin mikä on todennäköisyys sille, että seuraavalla kerralla saat klaavan? Todennäköisyys on edelleen 50/50. Toinen puoli kolikosta on kruuna ja toinen klaava ja niiden tulemisen todennäköisyys ei muutu, vaikka heittäisit kolikkoa kuinka kauan tahansa.
- 5. Tarua:** Kyse on siitä miten pelaaminen vaikuttaa elämääsi, ei siitä kuinka usein pelaat. Jos sinulla on rahallisia tai muita vaikeuksia, tunnet syyllisyyttä, häpeää tai olet masentunut tai ei tule perheesi ja ystäväsi kanssa toimeen ja nämä asiat liittyvät pelaamiseesi, sinulla on pelaamisongelma.
- 6. Tarua.** "Melkein voittoa" tai läheltä-piti-voittoa ei ole olemassa. Ei siitäkään huolimatta, että näyttäisi siltä että melkein voitit. Todellisuudessa "melkein voitto" on häviö. Nykyisten peliautomaattien

sisällä ei ole mitään pyöriviä osia. Välähtelevä näyttö osoittaa tietyn numeroiden tai kuvien yhdistelmän. Kuvat, jotka joskus näyttävät siltä kuin olisit "melkein" voittanut, asettuvat suhteessa toisiinsa sattumalta eikä yhdestä pelistä voi ennustaa mitään siitä, mitä seuraavassa pelissä tapahtuu.

7. Tarua. Näin usein luullaan. Internetin ilmaiset pelipaikat ovat tarkoitettu viihteeksi ja rohkaisuksi oikealla rahalla pelaamiseen. Ilmaisilla paikoilla "maksetaan" ulos tavallisesti enemmän kuin maksullisilla pelipaikoilla. Tästä syystä luultavasti voitat ilmaisilla sivuilla enemmän kuin vastaavissa peleissä "oikeassa" rahapelissä. Pisteillä pelatessa voi näin syntyä harha siitä, että samassa pelissä olisi voittanut enemmän rahaa kuin oikeastaan todellisessa rahapelissä olisi voittanut.

8. Vastaus riippuu siitä, millä tavoin määrittelet "turvallisen"? Hyvämaineisella sivulla sinulla on ehkä parempi turva luottokorttisi tietojen suhteen. Mutta onko niin, että hyvämaineisella sivulla menetät vähemmän todennäköisesti ajantajuasi, käytät liikaa rahaa tai koet muita haittoja säännöllisestä pelaamisesta? Näin ei varmasti ole. Sillä millä sivuilla pelaat, ei lopulta ole merkitystä, sillä ne on kaikki suunniteltu voiton hankkimiseen peliyhtiölle. Sivuihin riippumatta pelaamisen riskit ovat samat.

9. Tarua. Raaputusarpojen ostaminen on suosittu pelimuoto, jossa muun muassa pelaamisen nopeus on omiaan lisäämään pelaamisongelman kehittymisen todennäköisyyttä.

10. Totta. Eri peleillä on erilainen rahan palautumisen määrä. Tavallisesti erot ovat vähäisiä. Suomessa Raha-automaattiyhdistyksen automaattien pelit palauttavat keskimäärin 90 % niihin pelatusta rahasta ja pelien välillä on pieniä, tavallisesti 1-2 prosentin eroja palautusprosentteissa. Usein pelaajat pelaavat myös pelatessa voittamansa rahat, niin että pelin päättyessä kaikki koneeseen laitettu raha jää sinne sisään.

Muutoksen tekeminen

RISKITILANTEET

PELAAMINEN LIITTYY usein tiettyihin, toistuviin tapoihin toimia. Jotkut tilanteet ja tunteet voivat toimia ikään kuin liipaisimena tai ärsykkeenä sille, että pelaamisajatukset ja pelaamisen halut valtaavat sinut. Alla on lista tavallisesti koetuista pelaamisen ajatuksia ja haluja laukaisevista tekijöistä. Toinen lista kuvaa tilanteita, joissa riski pelaamisen ajatuksiin ja haluihin on vähäinen. Miltä listat näyttävät sinusta? Lisää listoihin tilanteita tai tunteita oman kokemuksesi mukaisesti.

ON SUURI RISKI pelaamisen ajatuksille ja haluille, kun

- olo on tylsistynyt, alavireinen tai jännittynyt
- tuntuu siltä, että tänään käy pelionni
- on syytä hankkia rahaa
- kulkee pelipaikan ohi
- on mukana reippaasti käteistä rahaa
- on lukenut juttuja pelaamisesta
- pelaa yksinään ilman panoksia
- _____
- _____
- _____

ON VÄHÄINEN RISKI pelaamisen ajatuksille ja haluille, kun

- on tasainen, hyvä olo
- tietää ja hyväksyy voittamisen ja häviämisen todelliset mahdollisuudet
- ei ole tarvetta voittaa –ei ole velkoja
- välttää kulkemasta lähellä pelipaikkoja
- ei pidä paljoa käteistä mukaan
- pitää kiinni aika- ja raharajoista pelatessa
- viettää aikaa muun tekemisen kuin pelaamisen parissa
- jos pelaa, niin pelaa sosiaalisesti tai ei pelaa ollenkaan
- _____
- _____
- _____

Muutoksen tekeminen

RISKITILANTEISTA SELVIYTYMISEN KEINOT

Mitä useammin joudut riskitilanteisiin, sitä varmempaa on, että alat tuntea halua pelata. Tässä lista muutamista hyväksi havaituista keinoista selviytyä riskitilanteista. Lisää listaan itsellesi sopivia keinoja.

Kun päämääränä on PELAAMISEN LOPETTAMINEN KOKONAAN:

- Valitse kävely- tai ajoreittisi niin, että et mene pelipaikkojen ohi.
- Vietä vapaa-aikasi paikoissa, joissa et voi pelata. Älä hakeudu paikkoihin, joissa muut pelaavat; houkutus pelata itse voi olla liian suuri.
- Suunnittele vaihtoehtoja tekemistä (tästä lisää oppaan seuraavilla sivuilla).
- Älä tarkista pelien tuloksia, älä lue pelien mainoksia.
- Älä puhu pelaamisesta muiden pelaajien kanssa.
- Ota itsellesi pelikielto, jos pelihimosi on voimakas.
- Omat keinot:
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____

Kun päämääränä ON PELAAMISEN VÄHENTÄMINEN:

- Aseta omakohtaiset rajat pelaamisellesi. Määritä raja sen mukaan, paljonko mielestäsi voit hävitä rahaa viihdepelaamiseen.
- Aseta raja rahamäärälle joka kerta kun pelaat. Kun saavutat rajan, lopeta.
- Älä koskaan lainaa muilta rahaa pelaamiseesi. Älä myöskään itse lainaa muille rahaa pelaamiseen.
- Älä pidä mukanasi luotto- tai pankkikorttia, joilla voisit hankkia lisää rahaa pelaamiseesi.
- Pidä mukanasi vain sen verran rahaa, kuin sinulla on varaa hävitä.
- Älä hae lisää rahaa pelaamiseen, jos rahasi loppuu pelatessa.
- Pidä kirjaa siitä, kuinka usein pelaat ja paljonko häviät. Kirjoita päivittäin muistiin pelaamasi aika ja pelaamiseen käytetyn rahan määrä niin tiedät, paljonko pelaaminen maksaa sinulle.
- Älä koskaan käytä muuhun tarkoitukseen kuin pelaamiseen varattua rahaa pelaamiseen. Älä koskaan pelaa siinä toivossa, että saisit rahaa velkojen tai laskujen maksamiseen. Mitä enemmän pelaat, sitä enemmän häviät.
- Kerro muille pyrkimyksestäsi hallita pelaamistasi. Pyydä muiden apua, ymmärrystä ja tukea.
- Jos yrityksesi ei näytä tuottavan tulosta, hae apua. Avun hakeminen ajoissa kannattaa.
- Omat keinot:
 - _____
 - _____
 - _____

Muutoksen tekeminen

MITEN TOIMIA, KUN TULEE VOIMAKAS PELAAMISEN HIMO?

AJOITTAISET, VOIMAKKAAT PELAAMISEN halut voivat vallata sinut, kun jo olet matkalla pelaamisen lopettamiseen kokonaan ja vähän aikaa onnistunutkin pyrkimyksessäsi. Jos et aio lopettaa kokonaan, vaan pyrit vähentämään ja hallitsemaan pelaamistasi, voi sinuun jollain pelikerralla iskeä voimakas halu jatkaa pelaamistasi itse asettamasi rajan yli.

Nämä halut, pelihimon iskeminen, ovat hyvin tavallisia kokemuksia pelaamista lopettavalle tai pelaamisensa hallintaan pyrkivälle pelaajalle. Muualla tässä oppaassa on jo ollut esillä keinoja, joilla pelaamisen haluja voi hillitä. Omassa muutosprosessissäsi pelaamisen halut tulevat luultavasti jatkuvasti vastaan. Pelaamishalut ovat tunteita, joita muutoksen vakiinnuttua tulee vähitellen entistä harvemmin ja halut tulevat vähemmän voimakkaina kuin muutoksen alkuvaiheissa. Yleisesti voit vähentää voimakkaiden pelaamisen halujen ilmaantumista välttämättä aiemmin kuvattuja suuren riskin tilanteita.

Kolme yleistä keinoa pärjätä pelaamisen halujen kanssa : 1. Ennakoi tilanne, ajattele ennakolta. Kun opit tunnistamaan, mitkä ovat pelaamisen himoa käynnistäviä tilanteita sinun kohdalla, voit ennakoida tapahtumia ja olla valmis, silloin kun pelaamisen himo tulee. 2. Valmistaudu siihen, että pelaamisen himo iskee jossain tilanteessa. Mieti miten hoidat tilanteen. 3. Selviydy pelaamisen himon kanssa. Selviytymiseen tarvitset taitoja, jotka ovat sitä, että tiedät mitä teet tai miten ohjaat itseäsi niin, että saat pelaamisen pois mielestäsi.

Mitä voi TEHDÄ

- Lähde pois tilanteesta.
- Harrasta liikuntaa tai jotain muuta, jonka koet miellyttäväksi ja hauskaksi.
- Hengitä hitaasti syvään monta kertaa, tämä auttaa vähentämään jännitystä ja turhautumista.
- Tee jotain käsilläsi.
- Puhu/soita ystävälle, joka kuuntelee sinua.
- *Muita* minulle sopivia toimia silloin kun pelihimo iskee:
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Mitä ja miten voi AJATELLA:

- Ajattele uuden elämäntapasi hyötyjä, hyviä puolia.
- Ajattele vanhan elämäntapasi haittoja, kielteisiä puolia.
- Anna itsellesi käsky: SEIS! PYSÄHDY!
- Palauta mieleesi syyt muuttaa pelaamistasi.
- Irrota itsesi tilanteesta miellyttävillä mielikuvilla.
- Myönnä, että pelaamisen lopettamiseen tai vähentämiseen kuuluu haasteita ja kiitä itseäsi siitä, miten hyvin olet pärjännyt.
- *Muita* minulle sopivia ajatuksia, kun pelihimo iskee:
- _____
- _____
- _____
- _____

PIDÄ KIRJAA PELAAMISESTASI JA PELIHALUISTASI

KUN PIDÄT KIRJAA pelaamisestasi ja pelihaluistasi, tiedät missä menet ja voit arvioida toteutuuko päämääräsi. On hyvä merkitä muistiin pelihimon hetket. Voit katsoa milloin ja missä koit houkutusia pelata ja mitä silloin teit tai ajattelit pelaamisen sijasta.

Muistiin merkitseminen auttaa sinua myös huomaamaan

- millä pelipaikoilla onnistut parhaiten pelaamisen ja pelihimon hallinnassa (ja mitä paikkoja sinun tulee välttää, koska niissä hallinta on vaikeampaa),
- viikonpäivät ja päivän ajankohdat, jolloin onnistut parhaiten pelaamisen ja pelihimon hallinnassa (ja ne viikonpäivät ja päivän hetket, jolloin riski on suurin),
- onko niin, että mielialasi vaikuttaa siihen, että pelaaminen tai sen himo käynnistyy? (jotkut ihmiset pelaavat enemmän silloin kun ovat alamaissa, jotkut silloin kun mieliala on korkealla),
- mitkä toimet sopivat sinulle parhaiten pelaamisen korvaajiksi eli mitä teet mieluiten pelaamisen sijasta,
- paljonko rahaa ja aikaa käytät pelaamiseen, oletko pysynyt itsellesi asettamissasi rajoissa?

Tässä esimerkki muutamista tärkeistä kysymyksistä, jotka voit kysyä itseltäsi.

- **Missä olit, kenen kanssa?**

esimerkki: lähdin yksin ajelemaan autolla, kun olin riidellyt puolisoni kanssa

- **Mitä tunsit?**

esimerkki: olin vihainen, hämmentynyt ja olo tuntui tylsältä

- **Mitä sanoit itsellesi?**

esimerkki: sanoin itselleni, että jos menen pelaamaan (ja häviän), olo tuntuu vielä pahemmalta

- **Mitä teit pelaamisen sijasta?**

esimerkki: menin ystäväni luokse, juttelimme ja katsoimme televisiota

- **Toimiko keinosi selviytyä riskitilanteesta?**

esimerkki: kyllä, keinoni selviytyä riskitilanteesta toimi

EELÄMÄN MUUTOS: PELAAMISEN PAIKAN TÄYTTÄMINEN

PELAAMISEN LOPETTAMINEN TAI VÄHENTÄMINEN on vaikeaa, jos et löydä muuta tekemistä, joka todella korvaa pelaamisen paikan elämässäsi. Muiden tekemisten valinnassa voit arvioida sitä, miten ne yhdistyvät pelaamisen tarkoituksiin sinun elämässäsi. Jos sinua kiinnosti pelaamisessa erityisesti jännitys, voit etsiä muuta tekemistä jonka kautta voit kokea jännityksen tunteita. Jos pelaaminen oli sinulle hyvä rentoutumisen keino, tehtäväsi on etsiä muuta tekemistä, joka auttaa rentoutumisessa. Jos pelasit siksi, että olit ikävystynyt, tarvitse vapaa-aikaasi yleisesti mukavaa tekemistä.

Lähde liikkeelle nyt! Pelkkä pelaamisen asioiden pohdinta ei auta sinua pitemmän päälle lopettamisen tai vähentämisen päämäärän saavuttamisessa. Ajattele mistä asioista ja tekemisestä nautit ennen kuin pelaamisesta tuli osa elämääsi? Ehkä haluat kokeilla jotain ihan uutta? Voitko liittyä johonkin seuraan, yhdistykseen tai järjestöön, jonka avulla saat tukea uuteen elämäntapaan ja uusiin harrasteisiin?

Aloita heti. Tee lyhyt lista tekemisistä, joista nautit ennen kuin pelaaminen tuli osaksi elämääsi. Tee lista myös mahdollisista uusista tekemisistä, joita haluat kokeilla

Lista tekemisistä, joista nautin ennen kuin pelaamisesta tuli osa elämääni:

Lista uusista tekemisistä, joita aioin kokeilla:

YHTEYSTIETOJA

Peluuri www.peluuri.fi puh. 0800 100 101

Ongelmapelaajille ja heidän läheisilleen suunnattu auttava puhelin. Peluurista saa ajankohtaista ja paikkakuntaa kohtavaa tietoa hoito-, tuki- ja kuntoutuspalveluista sekä keskustelutukea. Peluurin eNeuvonnan kautta voit esittää kysymyksiä asiantuntijalle.

Nimettömät pelurit –Suomen GA:n internetsivut www.nimettomatpelurit.fi

GA-ryhmät ovat 12 askeleen ohjelmaan pohjautuvia tukiryhmiä. Ryhmiä kokoontuu suurimmilla paikkakunnilla.

Pelivoimapiiri

<http://www.voimapiiri.fi/liity-voimapiiriin/pelivoimapiiri-rahapelaamisesta-huolestuneille>

Tukea tekstiviesteillä ongelmapelaajille ja heidän läheisilleen

www.paihdelinkki.fi

Tietoa päihde- ja muista riippuvuuksista

Takuu-Säätiö

www.takuusaatio.fi

Takuu-Säätiö tarjoaa maksutonta puhelinneuvontaa velallisille ja heidän läheisilleen. Velkalinjan numero on 0800 9 8009)

Tuuletin

http://www.peluuri.fi/laaiset/tuuletin_keskusteluryhma_laheisille/

Vertaistukea verkossa pelaajien läheisille suljetussa, ohjatussa ryhmässä.

Valtti

<http://www.paihdelinkki.fi/keskustelu/>

Vertaistukea verkossa ongelmapelaajille ja heidän läheisilleen

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Pelihaitat –sivusto:

<http://www.thl.fi/pelihaitat>