

## Vinkejä pelihimon hallintaan

1. Pysähdy, hengitä syvään nenän kautta, pidätä hengitystä hetki ja puhalla suun kautta ulos. Toista 5 kertaa. Mieti samalla tavoitteitasi, viekö pelaaminen minua lähemmäs sitä?
2. Pahimpana pelihimon hetkenä voit käyttää aistiärsykettä aivojen rauhoittamiseksi. Tämä onnistuu esimerkiksi laittamalla kasvoille kylmää vettä. Listaa samalla asioita, joita haluat pelaamattomuudella saavuttaa.
3. Pahin pelihimo vaimenee ja menee yleensä ohi. Olipa tunteesi tai ajatuksesi mikä tahansa, se on vain tunne tai ajatus ja voit itse valita, miten toimit.
4. Seuraa suunnitelmaasi, jonka olet tehnyt ko. tilanteita varten.
5. Toimiiko se? Jos ei, niin mieti miltä osin suunnitelmaasi tulee muuttaa.
6. Muistuta itseäsi, että jos lähdet pelaamaan, todennäköisemmin köyhdyt kuin rikastut. Jos voitaisitkin, jatkaisit todennäköisesti pelaamista kunnes häviäisit. Mitä pidempään pelaat, sitä todennäköisempi on häviösi.
7. Pelihimon aktivoituessa pelivoitot alkavat houkuttaa ja epätodennäköiset jättipotit näyttävät todennäköisimmiltä, kuin ne ovatkaan. Pieni muistutus asioiden todellisesta tilasta voi ehkäistä itsepetosajatuksia.
8. Soita tukihenkilöllesi, jollekin ystävällesi tai [Peluuriin](#).
9. Lähde lenkille, kutsu ystäväsi kahville, mene kirjastoon, elokuviin, imuroi, pese ikkunat, mene saunaan tms.
10. Voi tuntua, että pelaaminen on ainoa mielekäs asia, josta saa virikettä arkeen. Muitakin mahdollisuuksia on: jatka esimerkiksi vanhaa harrastustasi tai aloita uusi. Pysähdy miettimään, mikä sinulle on tärkeää ja mihin haluat aikasi käyttää.
11. Muistele onnistumisasi: miten olet onnistunut olemaan pelaamatta tai onnistunut jossain muussa haastavassa tehtävässä aiemmin.
12. Puhu itsellesi rohkaisevaan ja kannustavaan sävyyn, vaikka retkahtaisitkin pelaamaan. Omien arvojensa puolesta kannattaa toimia eteen tulevista vaikeuksista huolimatta.
13. Mieti vielä, mitkä ovat ne tekijät, jotka houkuttavat sinua pelaamaan. Mihin voit itse vaikuttaa ja mihin et? Yritä vaikuttaa niihin asioihin, joihin voit ja pyri hyväksymään ne asiat, joihin et voi vaikuttaa

Source URL: <https://paihdelinkki.fi/en/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/pelihimon-hallinta/vinkeja-pelihimon-hallintaan>