

Retkahdus

Sorruitko suunnitelmiasi huolimatta pelaamaan tai pelasitko liikaa? Älä lannistu. Retkahdus ei ole maailmanloppu, se ei merkitse taantumista tai palaamista alkupisteeseen, kunhan et luovu tavoitteistasi.

Retkahduksen jälkeen on tärkeää myöntää virheensä ja pyrkiä ottamaan siitä opiksi sekä antaa itselleen mahdollisimman pian anteeksi. Ihmiset tekevät virheitä eikä riippuvuudesta irti pyristeleminen ole helppoa!

Koita parhaasi mukaan puhua itsellesi rohkaisevaan sävyyn, sillä positiivinen mieliala havaitsee enemmän vaihtoehtoja: "nyt kävi näin, otan tästä opikseni ja ensi kerralla olen vahvempi". Puhe ei myöskään jää harvoin pelkäsi puheeksi – ennen pitkää se alkaa myös luomaan toimintaa.

Muista myös, että pieni retkahdus, ns. lipsahdus, on pienempi paha kuin retkahdus. Vaikka sortusitkin pelaamaan tai pelirajasi menisivät yli, ei kannata heittää pyyhettä kehään ja antaa mennä vailla huolta huomisesta. Pelin voi viheltää poikki myös tuolloin ja hävitä vain vähän, jolloin kyseessä on enemmän lipsahdus kuin kontrollin menetys, retkahdus. Paras on toki olla antamatta pelille pikkusormea.

Toiset saavat pelaamisensa hallintaan itsenäisesti, mutta kaikille nämä oma-apukeinot eivät riitä: pitkälle edistynyt peliriippuvuus on sitkeä sairaus ja siitä on hyvin vaikeaa toipua omin voimin, vaikka tahtoa olisi. Jos oma-aputoimenpiteet eivät tunnu auttavan, kannattaa kääntyä rohkeasti intensiivisemmän avun puoleen. Avuntarjoajat eivät arastele rahapeliongelmaa eikä tilanteesi ole heille uusi ja ainutlaatuinen: he ovat peliongelman kanssa tekemisissä päivittäin.

Mitä voisit tehdä, jos retkahduksia ja lipsahduksia sattuu ja tavoitteet eivät toteudu?

- Voit kokeilla pilkkoa isot tavoitteesi pienempiin osiin esimerkiksi päättämällä olla tämä päivä tai tämä hetki pelaamatta: ensimmäiset hetket ovat vaikeimpia: kun selviät niistä pelaamattomuudesta tulee yleensä helpompaa.
- Suunnittele rahankäyttösi huolella: tee budjetti sekä hoida pakolliset raha-asiat aina ensin (vuokra, laskut yms.). Laita [raha- ja mahdolliset velka-asiat kuntoon neuvojien tuella](#).
- Rajoita pääsyäsi entisestään rahojen ääreen: sulje luottokortti, kanna vain pieniä käteismääriä kerralla mukasi, ota kännykkäoperaattoriltasi kielto pikavippinumeroihin.
- Vaikeuta omaa pelaamistasi edelleen:
 - [ota pelikiellot nettikasinoille](#) jos nettipelit aiheuttavat ongelmia
 - ota pelikiellot [kasinoille ja pelisaleihin](#)
 - kanna vain tarpeellinen määrä käteistä mukasi
 - kierrä mahdolliset pelipaikat mikäli mahdollista.
- Suunnittele pelaamisen tilalle muuta mielekästä tekemistä: tee muita asioita suunnataksesi huomiosi pois pelaamisesta (sopivasti liikuntaa, rauhoittumista, rentoutumista ym.).
- Hakeudu hoitoon tai muun tuen pariin, jos tavoitteiden saavuttaminen omin voimin tuntuu liian vaikealta: kaikille oma-apumenetelmät eivät riitä: kun pelaaminen muodostuu pakonomaiseksi, se on riippuvuussairaus siinä missä esimerkiksi alkoholismikin. Tervehtyminen on hyvin vaikeaa ilman ammatillista apua. Hakeudu siis rohkeasti ja turhia häpeilemättä avun pariin.

- Käy yllä oleva lista läpi ja mieti, millä toimenpiteillä olet pyrkinyt vähentämään retkahduksiasi. Kirjoita arvioita miten ne ovat toimineet. Mitä toimenpiteitä aiot vielä kokeilla?

Pohdinta-
tehtävä

Palkitse itsesi aina, kun olet toiminut tavoitteesi mukaisesti. Ansaitset sen!

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/riskialtis-pelaaminen/retkahdus>