

Pelihimon hallinta

Pelaamisen rajoittamisen tai lopettamisen myötä on tarpeen opetella keinoja, joilla pelihimoa voi hallita. Pelihimo on tyypillisesti voimakkaimmillaan ensimmäisinä viikkoina lopettamispäätöksen jälkeen.

On tärkeää kehittää selviytymiskeinoja jo valmiiksi sitä hetkeä varten, kun pelihimo iskee. Kirjaamalla ylös nykyisiä tilanteita saat lisää tietoa siitä, mikä laukaisee sinun kohdallasi pelaamista. Nämä ovat toisin sanoen riskitilanteita. Tähän voit käyttää apuna [rahapelipäiväkirjaa](#).

Kirjaamalla ylös ajankohtia ja tilanteita, joissa pelihimo käynnistyy sekä kehittämällä niihin selviytymiskeinoja, voit lisätä ymmärrystä siitä minkälaista roolia pelaaminen näyttlee elämässäsi. Tiedon avulla on mahdollista rakentaa sinulle sopivia keinoja välttää pelaamista.

Näitä keinoja olet jo kehittänyt itsellesi [Omat riskitilanteet](#) -osiossa. Perekdy nyt pelihimon laukaiseviin tilanteisiin vielä syvemmin ja opettele tunnistamaan (riski)tilanne, sen aiheuttama tunne sekä toimintaan johtava virheellinen ajatusketju. Kun kykenet tunnistamaan ne, voit automaattisen toiminnan sijaan muistuttaa itseäsi siitä, miten asiat todella ovat ja käyttää riskitilanteeseen laatimaasi selviytymiskeinoa.

- Käytä positiivista sisäistä puhetta pelihimon selättämiseksi. Tutkimusten mukaan onnistuneesti pelaamisen lopettaneilla oli käytössä ajatusstrategioita tiukan tilanteen varalle: näitä olivat esimerkiksi rahapeliongelman ja sen aiheuttamien seurausten muistelu sekä itsensä muistuttaminen siitä, miten hyvin menee, kun on saavuttanut pelaamattomuuden tavoitteen.
- Tee toimia, jotka pitävät sinut poissa pelaamisesta. Pelaamisen onnistuneesti lopettaneista suuri osa on tehnyt muutoksia ajanviettopoihinsa. Monet ovat tehneet muutoksia etenkin sosiaalisiin ajanviettopoihin, kuten kaveripiiriin, jos kavereiden kanssa on pelattu pääsääntöisesti rahapelejä.

Tallenna ja [siirry seuraavalle sivulle](#) >>

Источник: <https://paihdelinkki.fi/ru/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/pelihimon-hallinta>