

## Raha ja velka

Liiallisen rahapelaamisen seurauksena monille jää hoidettavaksi velkataakkaa. Se voi olla hyvinkin mittava, mutta suuretkin velkatilanteet ovat ratkaistavissa. Niin kauan kun pelaaminen jatkuu, on tärkeintä pyrkiä estämään lisävelkaantumisen. Velkajärjestelyt vanhojen velkojen hoitamiseksi onnistuu sitten, kun pelaaminen on saatu hallintaan. Keinoja lisävelkaantumisen estämiseen löytyy osiosta Pelaamisen rajoittaminen.

Siinä vaiheessa kun olet päättänyt lopettaa pelaamisen, voi pelaamisen seurauksena aiheutuneet velat olla silti keskeinen osa jokapäiväistä elämää. Takaisinmaksu voi kestää vuosia tai olla jopa mahdotonta. Etenkin lopettamispäätöksen jälkeen tämä aiheuttaa tyypillisesti suurta ahdistusta. Sen tiedostaminen saattaa vaikuttaa heikentävästi mielialaan ja toipumisprosessiin. Pelivelat saattavat aiheuttaa niin suurta ahdistusta, että niiden kuittaamiseen kokeillaan vielä pelaamista, korkeakorkoisia pikalainoja tai jopa kavallusta. Kaikki nämä vaihtoehdot kuitenkin heikentävät tilannetta entisestään.

On suositeltavaa, että otat yhteyttä talous- ja velkaneuvontaan, sitä tarjoaa [Takuusäätiö](#) tai oman alueesi [Oikeusaputoimisto](#). Nämä paikat ovat erikoistuneet velkoihin ja tarjoavat maksutonta neuvontaa mm. puhelimitse sekä chatin välityksellä. Heille tulee runsaasti yhteydenottoja pelaajilta ja he osaavat yleensä auttaa asiassa kuin asiassa.

Pelivelkojen aiheuttamasta ahdistuksesta sekä velkojen järjestelyyn liittyvistä asioista ja tunteista kannattaa keskustella vertaisen kanssa. Se tuo usein helpotusta ahdistukseen, jonka purkaminen taas auttaa osaltaan pelihimon hallinnassa. Vertaiskeskustelu entisen pelaajan kanssa onnistuu maksuttomasti ja nimettömästi [Pelirajaton-toiminnan](#) kautta.

Monelle pelaajalle on myös hyödyllistä antaa läheisten auttaa taloudenpidossa, ainakin toistaiseksi. Tämä on kuitenkin mahdollista vain sellaisen läheisen kanssa, johon luottamus on kunnossa.

Onko sinun mahdollista perustaa toinen tili, johon yhdistettäisiin debit-kortti? Luotto-ominaisuutta ei kannatta ottaa uuteen korttiin. Kun saapuvat rahat tulevat vanhalle tilillesi, jonne läheisellä on käyttöoikeus, ei tilillä oleva raha esimerkiksi palkkapäivinä aiheuta niin suurta houkutusta. Voitte sopia läheisesi kanssa, että hän hoitaa tililtä pakolliset kulut (laskut yms.) ja siirtää uudelle tilillesi aina tietyn yhdessä sovitun summan viikossa.

Lisätietoja talous- ja velkaongelmien hoidosta löytyy Päihdelinkin tietoartikkelista. Siellä on tietoa mm. velkajärjestelystä, velkojen vanhenemisesta ja siitä, kannattaako velkojen mennä ulosottoon. Lue artikkeli [Talous- ja velkaongelmien hoito](#).

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