

Miten tästä eteenpäin?

Onneksi olkoon, olet suorittanut koko tehtäväkirjan! Voit aina palata takaisin tekemiisi merkintöihin [OmaPäihdelinkin](#) kautta. Muutos on pitkäkestoinen prosessi, mutta tämän tehtäväkirjan työstäminen oli yksi tärkeä askel oikeaan suuntaan.

Jos muutosta mittaavissa tehtävissä huomasit tilanteesi parantuneet, voit onnistella itseäsi hyvästä työstä! On kuitenkin tärkeää ylläpitää hyvää edistystä ja siihen monia auttaa esimerkiksi vertaistuki. Apu- ja tukipalveluista kerrotaan lisää seuraavassa luvussa.

Vastasitko edellisiin tehtäviin, että tilanne on heikentynyt tai pysynyt samana? Edistystä on saattanut tapahtua, mutta muutokset ovat hitaita. Toisaalta kaikille oma-apu ei ole riittävää ja apua kannattaa silloin hakea [apu- ja tukipalveluista](#).

Источник:<https://paihdelinkki.fi/ru/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/loputilanteen-arviointi/miten-tasta-eteenpain>