

Kortit pöytään – arvioi tilanteesi

Pohtimalla pelaamiseen liittyvää ajattelua, tunteita ja käyttäytymistä voit alkaa selvittää, onko pelaamisella elämässäsi kohtuuttoman suuri asema. Pelaamisen luonteen ja sen haitallisuuden arviointiin on kehitetty erilaisia testejä ja kyselyitä. Voit aloittaa kysymällä itseltäsi kaksi kysymystä:

1. Oletko koskaan tuntenut tarvetta käyttää pelaamiseen yhä enemmän rahaa?
2. Oletko koskaan joutunut valehtelemaan läheisillesi siitä, kuinka paljon pelaat?

Myöntävä vastaus toiseen tai molempiin kysymyksiin antaa aiheutta pohtia pitäisikö sinun muuttaa pelikäyttäytymistäsi.

Alkuun on hyvä miettiä, miten usein ja mitä pelejä pelaat. Miten pelaaminen vaikuttaa elämääsi ja ihmissuhteisiisi? Vaikuttaako pelaaminen mielialaasi? Mikä ylipäättään saa sinut pelaamaan? Pelipäiväkirjan pitäminen auttaa sinua vastaamaan näihin kysymyksiin. Pelipäiväkirjaan kirjataan pelaamisen ajankohta ja pelaamiseen käytetty aika, pelin muoto ja paikka, jossa pelasit. Näiden lisäksi on tärkeää merkitä muistiin pelin lopputulos eli pelaamisesta tulleet voitot ja tappiot. Lisäksi on hyödyllistä kirjata tilanne ja mielentila ennen pelaamista sekä pelaamisen jälkeiset tunteet ja muut seuraukset.

Muutoksen tarpeellisuutta pohtiessa on hyvä miettiä, mitä muutoksesta seuraisi. Parantuisiko taloudellinen tilanne, miten se vaikuttaisi ihmissuhteisiin tai omaan mielialaan? Sööstyisikö aikaa johonkin muuhun? Samalla kannattaa pohtia mahdollisia muutosta estäviä tekijöitä. Muutoksen seurausten pohtiminen käytännön elämän asioina on hyödyllistä. Muutospäätöstä pohtiessa on hyvä selvittää tarkoin taloudellinen tilanne ja pelaamisen vaikutukset siihen.

link

Source URL: <https://paihdelinkki.fi/sgn/tietopankki/tietoiskut/kortit-poytaan-arvioi-tilanteesi>