

Aseta itsellesi peliraja

Mitä aikaisemmin pelaamisen haittoihin alkaa kiinnittää huomiota, sitä helpompi on muuttaa omaa pelikäyttäytymistään. On tärkeää, että olet itse motivoitunut saavuttamaan tavoitteesi. Ulkopuolelta asetettu tavoite saattaa jäädä toteutumatta. Jos haluat muuttaa pelikäyttäytymistäsi, tavoite voi olla joko kohtuupelaaminen tai pelaamisen lopettaminen kokonaan. Toisin kuin alkoholinkäytöstä, pelaamisesta ei voida antaa yleispäteviä ja tarkkoja riskikulutuksen rajoja. Jokaisen pelaajan olisi hyvä määrittää kohtuuden rajat omalla kohdallaan. Pelaamisen lopettaminen kokonaan voi olla parempi vaihtoehto silloin, kun pelaamisesta aiheutuu runsaasti haittaa tai pelaaminen ei yrityksistä huolimatta pysy kohtuullisena. Täydellinen pelaamattomuus on tällöin usein helpompi toteuttaa kuin kohtuupelaaminen.

Pelaamisen lopettaminen tai sen vähentäminen tuo aina elämään yli jäävää aikaa. Yksi tärkeimmistä muutoksen haasteista on täyttää tämä tyhjäksi jäävä aukko uudella ja mielekkäällä tavalla. Muutoin pelaaminen jatkuu herkemmin entiseen tapaan. On myös vaara, että tuo aukko täyttyy jollain muulla haitallisella tavalla. Jos pyrit kohtuupelaamiseen:

1. aseta selkeät rajat pelaamiseen käytettävälle rahalle ja ajalle
2. pelaa ainoastaan ylimääräiseen käyttöön jäävää rahaa, älä koskaan välttämättömiin kuluihin tai tavalliseen elämään tarkoitettuja rahoja
3. älä koskaan yritä pelata tappioita takaisin

Kun lopetat pelaamisen tai rajoitat sitä, ennemmin tai myöhemmin kohtaat luultavasti houkutuksen pelata. Näihin tilanteisiin kannattaa varautua keksimällä etukäteen sopivia selviytymiskeinoja. Uusien toimintatapojen löytämiseen tarvitaan aikaa.

link