

## Kuka auttaa peliongelmassa, jos en selviä itse?

Jos tunnet tarvitsevasi ulkopuolista apua, keskustele ongelmastasi jonkun kanssa, johon luostat. Kun pyydät tukea ystävältäsi, puolisoltasi tai muulta läheiseltäsi muista, että vastuu tekemisistäsi on aina sinulla. Läheisten tuki on arvokasta, mutta aina läheiset eivät pysty auttamaan pelaajaa.

Jos yrityksistäsi huolimatta et ole onnistunut rajoittamaan tai lopettamaan pelaamista, on syytä hakea muuta ulkopuolista tai ammatillista tukea. Tukea kannattaa hakea erityisesti silloin, jos pelaaminen aiheuttaa vakavia haittoja. Jos sinulla on itsetuhoisia ajatuksia, hae välittömästi apua.

Ongelmapelaamiseen on tarjolla erityyppistä tukea, kuten oma-apua, vertaistukea tai ammattihenkilöiden antamaa tukea. Tukea voi saada joko yksin tai ryhmässä. Tukea on tarjolla myös verkossa. Taloudellisiin vaikeuksiin voi tarvittaessa hakea apua erikseen. Pelaaja voi hakeutua hoitoon joko yksin tai läheistensä kanssa. Läheiset voivat hakea tukea itselleen myös ilman pelaajan mukana oloa.

Peliongelmaa hoidetaan eri paikkakunnilla eri paikoissa. Peliongelman vuoksi voi hakeutua hoitoon A-klinikoille, mielenterveystoimistoihin, kriisikeskuksiin, sosiaalitoimistoihin, terveyskeskuksiin, seurakuntien diakoniatyöntekijöille, psykiatrian poliklinikoille, laitoshoitoon ja vertaisryhmiin. Apua saa myös kuurojen työntekijöiltä.

Ajankohtaista ja paikkakuntakohtaista tietoa hoito-, tuki- ja kuntoutuspalveluista saat esimerkiksi Peluurin verkkosivuilta [www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi) tai [Pelihaitat](#) -sivustolta. Lisää tietoa aihepiiristä löydät näiden sivustojen lisäksi Päihdelinkistä [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi).

link

Source URL: <https://paihdelinkki.fi/sgn/tietopankki/tietoiskut/kuka-auttaa-peliongelmassa-jos-en-selvia-itse>