Pelipäiväkirja

Päihdelinkki

Ajankohta ja pelaamiseen käytetty aika	Mitä pelasit? Missä? Kenen kanssa?	Lopputulos (voitot/häviöt)	Pelaamista edeltänyt tilanne: mitä tapahtui, kenen kanssa olit jne.	Pelaamista edeltänyt mielentila: mitä ajattelit ja tunsit?	Pelaamisen seuraukset ja tunteet pelin jälkeen