

Tarkastele rahapelipäiväkirjastasi niitä päiviä, jolloin olet ollut pelaamatta, mutta pelihimo on ollut korkea. Jos pelihimosta huolimatta olet onnistunut olemaan pelaamatta, onneksi olkoon! Pelihimon selättäminen on siis mahdollista ja pystyt olla pelaamatta. Jos pelaamattomia päiviä ei vielä ole, jätä tehtävä avoimeksi ja palaa siihen myöhemmin.

Tarkastele hetkiä, jolloin onnistuit selättämään pelihimon. Pohdi ja kirjaa ylös:

Missä olit ja kenen kanssa? (Esim. Olin ajelemassa yksin sen jälkeen, kun olin riidellyt kumppanini kanssa.)

Mitä tunsit? (Esim. Olin vihainen ja poissa tolaltani - esim. tällaiset tunteet ovat riskitilanne. Ennen menin pelaamaan, jotta unohtaisin huonot tunteet ja tulisin paremmalle mielelle.)

Mitä sanoit itsellesi? (Esim. Kerroin itselleni, että pelaaminen ja häviäminen lopulta saisi minut tuntemaan oloni vielä huonommaksi. Kerroin myös itselleni, että on muitakin keinoja rauhoittua.)

Mitä teit pelaamisen sijaan? (Esim. Ajoin ystävän luokse puhumaan asioista ja katsomaan televisiota.)

Onnistuiko selviytymiskeinosi?

Tarkastele seuraavaksi rahapelipäiväkirjastasi niitä hetkiä, jolloin pelaamattomuus ei ole onnistunut.

Mitä silloin on tapahtunut ja mitä silloin tunsit?

Yrititkö käyttää ennalta määrittelemääsi selviytymisstrategiaa? Jos kyllä, niin miksi se ei mielestäsi onnistunut?

Mitä teet ensi kerralla toisin, kun vastaavanlainen tilanne tulee eteen?

Seuraavan kerran kun pelihimo iskee:

- Pyri tunnistamaan tapahtunut asia, esimerkiksi riita, onnistuminen työssä tai pelipaikan läheisyys ja siitä seurannut tunne.
- Mikä toiminta-ajatus tunteen mukana tuli? Esimerkiksi: ”Tänään kaikki on mennyt pieleen, pelaamalla pääsen edes ajatuksia ja harmistusta pakoon edes hetkeksi.”
- Kerro itsellesi korjaava ajatus: ”Pelaaminen aiheuttaa loppujen lopuksi vain huonomman olon sen sijaan, että se parantaisi sitä.”
- Käytä vaihtoehtoisia keinoja olon kohentamiseksi, esimerkiksi kävely ulkona, tanssi musiikin tahdissa, juttele jonkun kanssa asiasta.

Huomaatko? Kun tunnistit tilanteen, tunteen ja toiminta-ajatuksen, sait lisää päätäntävaltaa itsellesi toimia toisin. Kun olet tietoinen pelaamiseen vaikuttavista tekijöistä, on päätös ja valinta sinun, ei pelihimon.