

Tehtäväkirjan työstäminen aloitetaan lähtötilanteen kartoituksella.

Rahapelaamisen haitat -testi (PGSI) auttaa kartoittamaan pelaamiskäyttäytymisen haitallisuutta ja sitä, onko pelitapoja syytä muuttaa. Se ei ole diagnosointiväline, eikä testin perusteella voi tehdä johtopäätöksiä mahdollisesta peliongelmasta. Kysymykset koskevat rahapelaamisen liittyviä kokemuksia viimeisen 12 kk aikana.

Tee [Rahapelaamisen haitat -testi](#) ja merkitse tulos:

Pisteet:

Päivämäärä, jolloin teit testin:

Suosittellemme tekemään myös mielialatestin. Se auttaa tunnistamaan mielialaasi ja sen vaikutuksia toimintakykyysi.

Tee [mialialatesti](#) ja merkitse tulos:

Pisteet:

Päivämäärä, jolloin teit testin:

Muutoksen käynnistämiseksi on hyvä tarkastella pelaamisen kielteisiä seurauksia. Merkitse asiat, jotka koskettavat sinua *nyt* tai voivat koskettaa *tulevaisuudessa*, jos pelaaminen jatkuu.

Nyt:

Ongelmia työssä

Ongelmia kotona/perheessä.

Talous- ja/tai velkaongelmat

Ongelmia lain kanssa

Fyysiset ongelmat, kuten päänsärky, lihominen, laihtuminen

Itsensä inhoaminen

Tunnetason haittoja, kuten stressi, ärsyntyminen, levottomuus, häpeä, syyllisyys

Itsetunto-ongelmat

Ristiriita omien arvojen/minäkuvan kanssa, kuten valehtelu, salailu, välinpitämättömyys

Itsetuhoisia ajatuksia

Aika ei riitä kunnolla muihin asioihin, kuten harrastuksiin, kotitöihin, nukkumiseen

Tulevaisuudessa:

Ongelmia työssä

Ongelmia kotona/perheessä.

Talous- ja/tai velkaongelmat

Ongelmia lain kanssa

Fyysiset ongelmat, kuten päänsärky, lihominen, laihtuminen

Itsensä inhoaminen

Tunnetason haittoja, kuten stressi, ärsyntyminen, levottomuus, häpeä, syyllisyys

Itsetunto-ongelmat

Ristiriita omien arvojen/minäkuvan kanssa, kuten valehtelu, salailu, välinpitämättömyys

Itsetuhoisia ajatuksia

Aika ei riitä kunnolla muihin asioihin, kuten harrastuksiin, kotitöihin, nukkumiseen

Muu, mikä?

Kielteisten seurausten lukumäärä nyt:

Jos pelaaminen jatkuu, kielteisten seurausten lukumäärä tulevaisuudessa: