

Arvioi, miten pelaaminen vaikuttaa elämääsi nyt. Mitä haluaisit, että elämäsi olisi tulevaisuudessa?

Nyt:

Tulevaisuudessa:

Seuraavaksi on aika määritellä tavoitteesi. Haluatko lopettaa kaiken pelaamisen, vähentää pelaamista vai lopettaa vain tietyt pelit?

Onko sinulla varaa pelata rahapelejä juuri nyt? Rastita, jos vastaus on kyllä.

Kyllä

Oletko aiemmin pystynyt hallitsemaan pelaamistasi? Rastita, jos vastaus on kyllä.

Kyllä

Aiheuttaako pelaamisesi haittoja läheisillesi? Rastita, jos vastaus on kyllä.

Kyllä

Tuleeko sinulle pakottava tarve voittaa hävittyjä rahoja takaisin? Rastita, jos vastaus on kyllä.

Kyllä

Jos jätit kahden ensimmäisen kysymyksen vastausruudut tyhjäksi (vastasit niihin EI) tai rastitit kahteen viimeiseen kysymykseen vastaukseksi KYLLÄ, sinun kannattaa harkita pelaamisen lopettamista kokonaan.

Pelaamisen jatkaminen todennäköisesti heikentää taloudellista tilannettasi entisestään, vaikka onnistuisitkin vähentämään pelaamista. Lisäksi pelaamisen jatkaminen vaikuttaa läheisiisi ja heidän kokemaansa luottamukseen. Lopettamista kannattaa erityisesti harkita, jos sinulla on taipumusta yrittää voittaa hävittyjä rahoja takaisin.

Jos päätät, että pelaamisen vähentäminen riittää sinulle, on syytä kiinnittää huomiota seuraaviin asioihin:

- 1) Kehitä keinoja siihen, ettet yritä pelata hävittyjä rahoja takaisin.
- 2) Rajoita peliaikaa.
- 3) Pidä kirjaa kaikesta pelaamisestasi: kirjaa peliaika, pelikerrat, voitot ja häviöt.