

Rahapelaamisen lopettamisen nelikenttä

PELAAMISEN JATKAMISEN PLUSSAT Mitä koen saavani pelaamisesta?	PELAAMISEN JATKAMISEN MIINUKSET Mitä pelaaminen minulta vie?
LOPETTAMISEN MIINUKSET Mikä lopettamisessa tuntuu vaikealta, epämiellyttävältä tai pelottavalta?	LOPETTAMISEN PLUSSAT Mitä hyvää voin saavuttaa lopettamalla pelaamisen?

Miten käyttää tätä nelikenttää?

Vertaa oikeaa yläkulmaa ja vasenta alakulmaa: Huomaat, että pelaamisen jatkamisen haitat (miinukset) ovat huomattavasti suurempia kuin lopettamisesta koituvat lyhytaikaiset vaikeudet.

Tunnista riskit vasemmasta alakulmasta: Lopettamisen vaikeudet (kuten tyhjyyden tunne) ovat niitä hetkiä, jolloin retkahtamisriski on suurin. Niihin kannattaa varautua etukäteen etsimällä korvaavaa tekemistä.

Pidä oikea alakulma mielessä: Lopettamisen hyödyt ovat pysyviä ja ne alkavat näkyä heti ensimmäisistä pelittömistä päivistä lähtien.

Mikä nelikentässä herättää huomioni?

Mitkä asiat tällä hetkellä puoltavat muutosta kaikkein eniten?

Mitkä asiat voivat vaikeuttaa muutosta?

Mitä tukea, keinoja tai voimavaroja minulla on käytettävissäni?

Ensimmäinen konkreettinen askeleeni

Tärkein asia, jonka haluan muistaa tästä harjoituksesta

Voit palata nelikenttään myöhemmin ja täydentää sitä uudelleen. Muutokseen liittyvät ajatukset ja tunteet muuttuvat ajan myötä, ja myös motivaatiosi lähteet voivat tarkentua.

Päivämäärä ____ / ____ / ____

Allekirjoitus _____