

# KOKEMUKSIA PELIIONGELMISTA

## RATKAISUT

ASIAIT MITTAKAAYAAN • AVOIMUUS • ETSII POSITIIVISET PUOLET PELAAMISEN LOPETTAMISESTA • HAKEE APUA • HYVÄKSYY ONGELMAN JÄRKEVÄ AJATTELU, JOS MAHDOLLISTA • LÄHEISILLE KERTOMINEN • MIETTII MISSÄ MENNÄÄN • MIETTII MITÄ VOI ITSE TEHDÄ ON ITSELLEEN ARMOLLINEN JA REHELLINEN • ONNISTUMISEN PALKITSEMINEN • OTTAA VASTAAN APUA • POHTII MIKÄ ON TÄRKEÄÄ • PYSÄHTYMINEN RUKOUS • TEKEE PELAAMISEN MAHDOLLISIMMAN VAIKEAKSI ITSELLEEN • TEKEE PÄÄTÖKSEN • TOIMII PELIAJATUKSIA VASTAAN TOISTEN NEUVOT TALOUDEN HOIDOSSA • TUNNISTAA ITSESSÄÄN TILANTEET, JOISSA PELIHIMO ISKEE • TUNNISTAA TARPEEN MUUTTUA USKOO ITSEENSÄ • VELKOJEN KARTOITUS • VERTAISTUKI • VÄLITAVOITTEET

## SEURAUKSET

AJANTAJU KATOAA • ALKOHOLI • ALTTIUS MUILLE RIIPPUVUUKSILLE • ARVOJEN KATOAMINEN • ELÄMÄ ON ILLUUSIO ELÄMÄNTAVAT MUUTTUU HUONOKSI • FYYSINEN KUNTO LASKEE • UNETTOMUUS • HAAVEETTOMUUS • HARRASTUKSET JÄÄ • HÄPEÄ • ITSEKKYYS ITSETUNTO JA -LUOTTAMUS HEIKKENEÄ • KESKITTYMISKYVYTTÖMYYYTÄ • KÄRTTYISYYS • LÄHEISET KÄRSIVÄT • MIELEKKYYS KATOAA MIELENTERVEYS KÄRSII • PARISUHDEONGELMIA • PELAAMISEN PAKKO • KOUKKUUN JÄÄMINEN • RAHAN ARVO HÄMÄRTYY • RIKOS SYYLLISYYS • SALAILU • TEKEE VALEHTELIJAN • TUHOAA IHMISSUHTEITA • UNETTOMUUS • VAPAUS VÄHENEÄ • VIE TALOUDEN KURALLE • VIHA KATKERUUS • YSTÄVILTÄ LAINAAMINEN

## SYYT

AHDISTUS • ALTTIUS RIIPPUVUUTEEN • EPÄTOIVO • HAAVEET • HALU RENTOUTUA • "HELPPO" RAHA • HUONO ITSETUNTO • IHMISSUHDEONGELMAT ILO • ISO VOITTO • JÄNNITYKSEN HAKU • KASVATUS • KAVERIEN ESIMERKKI • KILPAILUVIETTI • KYVYTTÖMYYS KOHDATA JA RATKOA ONGELMIA KYVYTTÖMYYS NAUTTIA ASIOISTA • LIIKAA VAPAA-AIKAA • LOHTU • MASENNUS • PAKO ARJESTA • PELAAMINEN AUTOMATISOITUU PELIN VIEHÄTYS • STRESSI • TUNTEIDEN KOKEMINEN • TYLSYYS • VOITONHIMO • YKSINÄISYYS