

ERFARENHETER AV SPELPROBLEM

LÖSNINGAR

SÄTT SAKER I PROPORTION • ÖPPENHET • SÖK DE POSITIVA SIDORNA I ATT SLUTA SPELA • SÖK HJÄLP • ACCEPTERA PROBLEMET
TÄNK RATIONELLT, OM MÖJLIGT • BERÄTTA FÖR NÄRSTÅENDE • FUNDERA VAD SOM ÄR PÅ GÅNG • TÄNK EFTER VAD DU SJÄLV KAN GÖRA
VAR BARMHÄRTIG OCH ÄRLIG EMOT DIG SJÄLV • BELÖNA FRAMGÅNG • TA EMOT HJÄLP • FUNDERA VAD SOM ÄR VIKTIGT • ATT STANNA UPP
BÖN • GÖR SPELANDET MÖJLIGAST SVÅRT FÖR DIG SJÄLV • FATTA BESLUTET • HANDLA MOT SPELTANKAR • ANDRAS RÅD GÄLLANDE EKONOMIN
ATT KÄNNA IGEN DE SITUATIONER DÄR SPELBEGÄRET SLÅR TILL • ATT KÄNNA IGEN BEHOVET ATT FÖRÄNDRAS • TRO PÅ DIG SJÄLV
KARTLÄGG SKULDERNA • KAMRATSTÖD • ETAPPMÅL

KONSEKVENSER

MAN TAPPAR GREPPET OM TIDEN • BENÄGENHET FÖR ANDRA BEROENDEN • VÄRDERINGARNA FÖRSVINNAR • LIVET ÄR EN ILLUSION
LEVNADSVANORNA FÖRSÄMRAS • FYSISKA KONDITIONEN BLIR SÄMRE • SÖMNLÖSHET • DRÖMLÖSHET • HOBBYERNA BLIR BORTA • SJÄLVISKHET
SJÄLVKÄNSLAN OCH SJÄLVFÖRTROENDET FÖRSVAGAS • OFÖRMÅGA ATT KONCENTRERA SIG • MENINGSFULLHETEN FÖRSVINNAR
MENTALA HÄLSAN LIDER • PARRELATIONSPROBLEM • TVÅNG ATT SPELA • BLIR FAST I SPELANDET • PENGARNAS VÄRDE FÖRVRÄNGS • BROTT
SKULDKÄNSLA • HEMLIGHÅLLNING • GÖR EN TILL LÖGNARE • FÖRSTÖR MÄNNISKORELATIONER • FRIHETEN MINSKAR • FÖRSTÖR EKONOMIN • ILSKA
BITTERHET • LÅNAR AV VÄNNER • ALKOHOL • RETLIGHET • DE NÄRSTÅENDE LIDER • SKAM

ORSAKER

ÅNGEST • BEROENDEBENÄGENHET • HOPPLÖSHET • DRÖMMAR • "LÄTTA" PENGAR • DÅLIG SJÄLVKÄNSLA • MÄNNISKORELATIONSPROBLEM
EN STOR VINST • SÖKANDE AV SPÄNNING • UPPFOSTRAN • KOMPISENS EXEMPEL • TÄVLINGSINSTINKT • OFÖRMÅGA ATT MÖTA OCH LÖSA PROBLEM
GLÄDJE • OFÖRMÅGA ATT NJUTA AV SAKER • FÖR MYCKET FRITID • TRÖST • DEPRESSION • FLYKT FRÅN VARDAGEN • SPELANDET AUTOMATISERAS
DRÖMMAR • SPELETS TJUSNING • STRESS • KÄNSLOUPPLEVELSER • TRISTHET • VINSTBEGÄR • ENSAMHET • LUST ATT KOPPLA AV