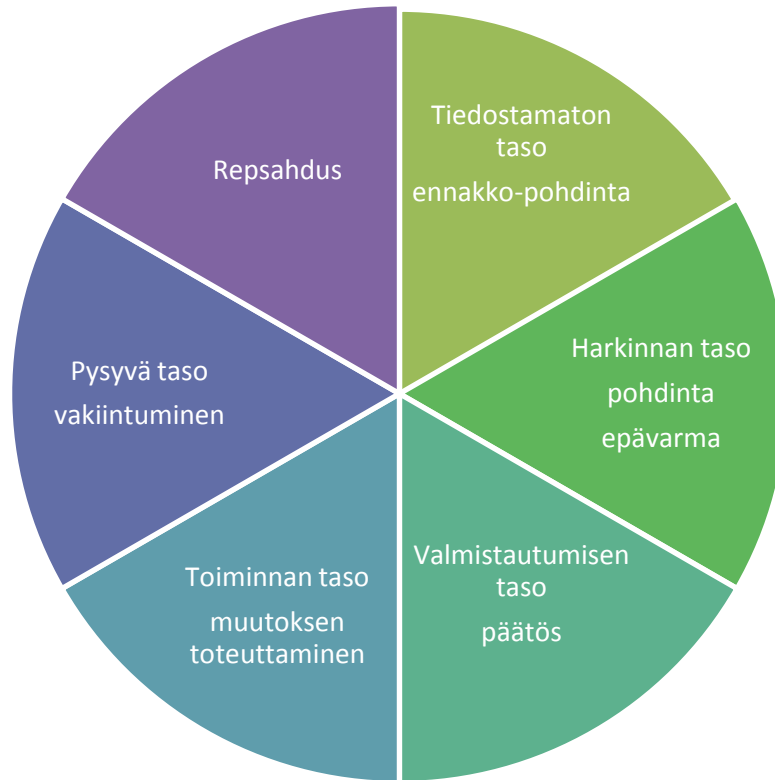


# MUUTOSVAIHEYMPYRÄ



Muutosympyrässä on kuusi tasoa, joiden avulla muutosta voi tarkastella ja tutkia riippumatta siitä, mistä muutoksesta on kysymys.

## **Muutoksen tasot ovat:**

***Tiedostamaton taso.*** Valmiutta muutokseen ei vielä ole ja negatiiviset seuraukset ongelmakäyttäytymisestä eivät ole tarpeeksi vakavia. Teoista seuraa vielä jotain positiivista. Konfrontointi ja vaatimukset käyttäytymisen muuttumiseen johtavat vain vastarintaan.

***Harkinnan taso.*** Nyt mietitään jo muutoksen mahdollisuutta – jotain pitäisi tehdä lähitulevaisuudessa. Negatiiviset seuraukset alkavat näkyä ja tekojen vahvistus on negatiivinen.

**Valmistautumisen taso.** Muutos suunnitelmia alkaa syntyä. Mietitään mitä vaihto-ehdoisia hoitokeinoja löytyy tai puhutaan ystävälle tai läheiselle pelaamisen lopettamisajatuksista. Lähipiirissä on nyt joku joka tukee ja kannustaa tarvittaessa.

**Toiminnan taso.** Muutossuunnitelmia toteutetaan. Raittius, tupakkalakko tai pelaamattomuus ovat kestäneet jo muutamia viikkoja. Tunne ja ymmärrys ”uudesta elämästä” vahvistuu samalla, kun tieto uuden elämän mahdollisista kompastuskivistä lisääntyy.

**Pysyvä taso.** Tällä tasolla onnistunut muutos on läpikäyty joten nyt keskitytään pitämään kiinni uusista tavoista ja pyritään välttämään repsahdukset. Tässä saatetaan olla useita kuukausia tai periaatteessa lopun elämää. Ajan kuluessa uudet toiminta-mallit rutinoituvat ja muuttuvat osaksi elämää.

**Repsahdus.** Kuntoutuksen aikana tapahtuu usein muutamia repsahduksia. Hyvin harva peliongelmainen/peliriippuvainen onnistuu heti ensi yrittämällä. Repsahduksen voi ottaa itsetutkiskeluna ja opettavana kokemukseksi, joka antaa voimia jatkaa kohti pelivapaata elämää.