

PELAAMISÄRSYKKEET



On tärkeää tulla tietoiseksi, asioista ja tunteista, jotka toimivat itselle ärsykeinä pelaamiselle. Listassa on erilaisia tilanteita, jolloin moni ryhtyy pelaamaan. Merkitse jokaisen tilanteen kohdalle kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet pelannut?

Merkitse 0, jos et pelannut vaihtoehdon kohdalla.

Merkitse 1, jos aloitit pelaamisen joskus.

Merkitse 2, jos aloitit pelaamisen usein.

Merkitse 3, jos melkein aina aloitit.

Rahapeliärsykeitä:

1. Kun, olen riidellyt jonkun kanssa.
2. Kun, tunnen olevani surullinen ja alakuloinen.
3. Kun, tunnen, että kaikki lopulta menee hyvin.
4. Kun, olen yksinäinen.
5. Kun, haluan näyttää tahdonvoimani siten, että pystyn keskeyttämään pelaamisen vähän ajan kuluttua tai pelattuani jonkun määrätyn summan rahaa.
6. Kun, katson tv:stä pelejä, joita pelaan kuten veikkaus, vedot urheilussa jne.
7. Kun, näen pelimainoksia.
8. Kun, kuljen pelipaikan ohi.
9. Kun, olen rauhaton.
10. Kun, olen hermostunut ja vapisen.
11. Kun, tapaan toisen pelaajan.
12. Kun, minulla on ollut hauskaa.

13. Kun, haluaisin voittaa takaisin jo pelaamani rahat.
14. Kun, velkojani haluavat rahansa takaisin.
15. Kun, olen ystävieni seurassa ravintolassa, jossa ystävät samanaikaisesti pelaavat.
16. Kun, minulla on rahaa.
17. Kun, rentoudun ystäväni seurassa ja minulla on mukavaa.
18. Kun, minulla on tylsää.
19. Kun, pelihalli /ravirata avataan.
20. Kun, kaipaen jännitystä arkeen.
21. Kun, näen jotakin, joka muistuttaa pelaamisesta.
22. Kun, haluan rentoutua.
23. Kun, haluan unohtaa kaiken muun.
24. Kun, olen täysin uupunut.
25. Kun, olen innostunut.
26. Kun, olen tilanteessa, jossa olen aikaisemmin pelannut.
27. Kun, tunnen olevani varma, että voin kontrolloida pelaamistani.
28. Kun, olen kaupungilla ja haluan lisää huvia ja jännitystä.
29. Kun, liikun kaupungilla ystävieni seurassa ja haluan tehdä vaikutuksen heihin taidoillani ja onnellani.
30. Kun, tarvitsen nopeasti rahaa.
31. Kun, joku haluaa painostaa pelaamalla ystävyYTEEN.
32. Kun, kaikki näyttää sujuvan hyvin.
33. Kun, olen huolissani, ettei kaikki suju hyvin.
34. Kun, joku arvostelee.
35. Kun, minulla on ylimääräistä rahaa.
36. Kun, kuljen pubin tai ravintolan ohi jossa on peliautomaatti tai pelipöytä.
37. Kun, tyhjyyden tunne valtaa mieleni.
38. Kun, kaikki menee pieleen.
39. Kun olen kireä ja hermostunut.
40. Kun olen vihainen siitä, miten asiani ovat.
41. Kun tuntuu, että perhe ja puoliso painostaa minua kaikissa asioissani.
42. Kun, olen tyytyväinen.
43. Kun, ajattelen, että en ole riippuvainen pelaamisesta.

44. Kun, mietin, että pelaaminen ei haittaa.
45. Kun, minulla on hauskaa ystävien seurassa ja sitä pitää saada lisää.
46. Kun, tapaan ystäväni, joka haluaa lähteä pelaamaan yhdessä kanssani.
47. Kun, yhtäkkiä tunnen pelihimoa.
48. Kun, mietin kaikkia mahdollisuuksiani elämän varrella jotka olen menettänyt.
49. Kun, haluan todistaa itselleni, että hallitsen pelaamisen täysin.
50. Kun, kotona on riitaa.
51. Kun, halusin juhlia ystäväni kanssa.
52. Kun, työpaikalla pelataan kimpappeliä koko työporukalla.
53. Kun, tunnen, että joku haluaa ohjailla minua ja haluan olla riippumaton.
54. Jos olen paikkakunnalla, jossa aikaisemmin pelasin usein.
55. Kun olo on nuutunut ja haluan piristyä.