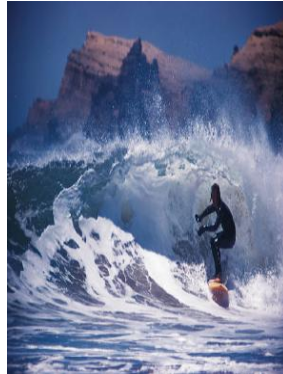


## PELIHIMON TUNTEELLA SURFFAAMISHARJOITUS



### **Kolme askelta:**

- 1) Fyysinen rentoutusharjoitus hengityksen kanssa
- 2) Visuaalinen mielen rentouttaminen
- 3) Mielikuvituksessa itsensä altistaminen pelihimon tunteelle

### **A. Fyysinen rentoutusharjoitus hengityksen kanssa(bussissa, metrossa, junassa jne.).**

1) Ota mukava asento

2) Sulje silmäsi ja tunnustele koko kehoasi

3) Rentouta kaikki lihakset alkaen jalkateristä ja siirtyen ylöspäin ja kohti päätäsi. Tunne, miten rentoutus ottaa kehosi valtaan vähitellen. Istu mukavasti ja rennosti tuolillasi ja nauti siitä tunteesta kun selkäsi nojaa tukevasti tuolinselkämykseen ja jalkapohjasi ovat tukevasti maassa. Tunne miten kehosi muuttuu raskaammaksi ja tunne olosi mukavaksi ja turvalliseksi. Ole siinä aivan rauhassa.

4) Hengitä nenän kautta. Keskity hengitykseen. Hengitä sisään ja ulos äläkä yritä liikaa! Hengitä kevyesti ja etsi oma rytmisi. Tunnustele omaa hengi-

tysrytmiäsi ja istu rauhassa tuolissa sekä tunnustele myös miltä oma kehosi paino tuntuu.

5) Vähitellen voit alkaa toistamaan kun hengität ulos” Olen rauhallinen – aivan täysin rauhallinen ja tyyni” sitten hengitä sisään ja taas uudestaan kun hengität ulos, niin toista ”Olen rauhallinen – aivan täysin rauhallinen ja tyyni” ja hengitä taas sisään.

6) Jatka harjoitusta 5 min. tai pidempäänkin jos haluat. Avaa silmäsi ja tarkista aika (älä käytä herätyskellon ääntä). Harjoituksen päätyttyä voit jäädä hetkeksi paikallesi ja sitten voit avata silmäsi ja istu paikallasi hetki ennen kuin nouset ylös.

7) Älä ajattele liikaa onnistumistasi rentoutumisen suhteen. Pysy passiivisena harjoituksen ajan ja anna rentoutumisen tulla omassa rytmissä. Älä anna ajatusten häiritä itseäsi – jätä ne huomiotta. Toista vain uloshengityksen aikana ”olen rauhallinen – olen täysin rauhallinen ja tyyni”.

- toistoilla tästä harjoituksesta tulee automaattinen. Tee harjoitus muutama kerta päivässä, jos olet juuri syönyt niin odota muutama tunti.

## **B. Visuaalinen mielen rentouttaminen (tätäkin voit tehdä monissa eri paikoissa).**

1) Kuvittele itsellesi turvapaikka, joka antaa sinulle sisäisen rauhan tunteen, rentouttaa ja tuo sinulle mielenrauhaa.

2) Sinä tiedät parhaiten, mikä se paikka voisi olla.

3) Paikan ei tarvitse olla mitään erityistä. Se voi olla jotain aivan tavallista, kuten oma sänky, sohva, puiston penkki, laituri, uimaranta jne.

4) Pysy turvapaikassa joitain minuutteja.

### **C. Altista itsesi pelihimon tunteelle omassa mielikuvituksessasi (kun olet ensin tehnyt rentoutusharjoituksen ja siirtynyt pois turvapaikastasi)**

Olet paikassa, jossa on kaikki pelaamisen mahdollisuudet. Paikka voi olla kotona, töissä, työmatkalla, baarissa, RAY:n pelihallissa tai muualla. Tiedät, että pian saat rahaa ja pääset pelaamaan. Tiedät, että uusi hieno peli on tullut markkinoille. Olet yksin eikä kukaan estä pelaamistasi. Tunnet miten pelihimosi kasvaa koko ajan. Voit pelata, koska sinulla on käteistä ja luottokortteja ja voit pelata, niin pitkään kuin haluat.

Pelihimosi kasvaa koko ajan ja olet menossa tuttuun pelipaikkaasi. Lähes-tyt tuttua peliä ja pelitilaa. Peli voi olla ruletti, peliautomaatti, nettipokeri, live-pokeri, Veikkauksen peli, mikä vain. Valitse vain paikka ja peli, mutta älä aloita vielä. Seisot suosikkipelisi edessä. Et ole aloittanut vaikka pelihimosi on huipussa. Älä aloita vaikka pelihimon tunne on kova. Tunnustele pelihimoasi koko kehollasi ja se on ainoa asia jota pystyt ajattelemaan.

Älä karkaa, pysy missä olet! Odota pelihimon kasvamista vielä lisää! Pysyttele, missä olet vielä hetki! Pelihimo on kuin aalto ja se tulee ja menee. Alussa aallot ovat pieniä ja vähitellen ne kasvavat. Lopulta ne törmäävät ja hajoavat. Sen sijaan, että taistelisit vastaan, antaudu pelihimon tunteelle ja ole siitä tietoinen. Vähitellen se häipyä itsestään. Kuvittele, miten aalto pienenee ja muuttuu heikoksi ja lopulta katoaa horisonttiin. Tunnustele koko kehollasi miten pelihimo haihtuu ja häiritsevät ajatukset häipyvät ja kaikki rahat ja luottokortit ovat koskemattomina tallella. Tunne miten olet asioiden hallinnassa ja miten pystyt päättämään niiden kulusta.

Katso ympärillesi viimeisen kerran ja itseäsi ja jätä pelipaikka. Älä palaa sinne takaisin. Tunne miten kehosi paino kevenee 100 kilolla. Askelesi ovat kevyet ja tunnet sisäisen rauhan. On helppo kävellä ja kulkea siellä missä olet. Olet vapaa. Hallitset tilanteen ja sinulla on kontrolli.

Nauti ilon tunteesta, joka leviää itsessäsi ja kuinka sisäinen rauha valtaa sinusta lisää tilaa. Sano itsellesi ”minä hallitsen pelaamiseni ja minulla on kontrolli”. Nauti siitä tunteesta ja tiedosta muutaman minuutin ajan. Sitten voit palata turvapaikkaasi. Nauti turvapaikan rauhasta ja tasapainosta. Lopuksi voit lähteä turvapaikasta pois ja saman aikaisesti pidä kiinni rauhan ja tasapainon tunteista.

Tämä sisäinen puhe vaikuttaa siihen miten tunnet asioista ja miten pystyt käsittelemään pelihimoasi. Lauseet kuten ”En kestä enää, tässä ei ole mitään mieltä, en pysty jne. ” alkavat toimia sinua vastaan. Ne alkavat toteutua. Käyttäytymällä uudella tavalla annat itsellesi mahdollisuuden. Realistiset ajatukset auttavat sinua ymmärtämään kokemuksiasi ja kun toimit uudella tavalla alat myös käsitellä pelihimon tunnetta eri tavoin. Muista, että sinä olet hallinnassa ja sinä ohjaat omaa ”surffauslautaasi”. Tämä harjoitus löytyy myös ”pelihimon\_tunteella\_surffaus.mp3” - ääniliitteenä <http://www.sosped.fi/gamecontrol> sivustolta - Apua pelaajalle osiosta.