

Muutostyö

Moni pelaaja ja läheinen pohtii, miten pysyä pelaamattomana arjessa. Miksi pelaamattomuus tuskin onnistuu pelkällä ajatuksen ja päätöksen voimalla? Mitään ei tapahdu, ellei muutokseen valjasta omaa toimintaansa. Toiminta tarkoittaa tekoja toisensa jälkeen. Pelaamattomuutta tai muuta isoa tavoitetta ei voi ahmaista kerralla. Se rakentuu päiväkohtaisesti, viikko toisensa jälkeen. Aktiivisesta pelaamisesta voi harva hypätä täydelliseen pelaamattomuuteen. Suurin osa joutuu totuttelemaan näiden kahden asian välillä uudenlaiseen tapaan tunnistaa tunteensa, ajatuksensa ja näistä seuraavat tekonsa.

Monet meistä seilaavat viikkojensa läpi pysähtymättä sen enempää miettimään, mitä seurauksia esimerkiksi kiireestä, liian lyhyistä yöunista, tylsistä hetkistä tai kuohuvista tunnetiloista saattaa seurata. Pelaajan kohdalla nämä voivat vaikuttaa pelihimoon eli viedä lähelle sitä tuttua hetkeä, jolloin yleensä reagoi pelaamalla.

Jos esimerkiksi lepo on jäänyt vähiin ja seuraavana päivänä paiskii vielä ylitöitä ja hoitaa muut vaadittavat arjen askareet, on selvää, että viimeistään illalla on hermot todennäköisesti kireällä. Väsyttää ja tulee tunne, että jotain pitäisi itselle suoda. Onko tuolloin riskinä se, että ”palkitsee” itseään pelaamalla?

Opettelemalla katsomaan arkeaan kokonaisuutena, voi paremmin oivaltaa, miten itsestään huolehtiminen liittyy myös ongelmalliseen pelaamiseen. Pelaajan kuten ahmijan, alkoholistin, pakkomieleisen liikunnan suorittajankin tulisi kiinnittää huomiota laukaiseviin tekijöihin ja asioihin, jotka saattavat madaltaa omaa vastustuskykyä. Eli tulisi opetella tunnistamaan, mitkä tunnetilat, tapahtumat ja ajatukset vievät helposti kohti tuttuja, ei-haluttuja toimintatapoja.

Muutostyön tukeminen

Älä päästä itseäsi liian väsyneeksi. Uupuneena on vaikeampi vastustaa ja tsemppata itseään. Jos tiedät, että vahvat tunnetilat (esim. riitely) helposti horjuttavat tunteitasi, pyri välttämään näitä kunnes vahvistut. Opettelemalla tyyneyttä ja levollisuutta, opit aikanaan selviämään vaikeista tilanteista ilman, että haet helpotusta oman hyvinvointisi kustannuksella.

Harrasta säännöllisesti jotain liikuntaa. Fyysinen rasitus tuottaa kehon omia hyvinolon hormoneja ja lisää levollisuutta. Saatat oppia jälleen yhden uuden asian, josta muodostuu osa uusista rutiinejasi. Opettele myös rentoutumista ja rauhoittumista. Pyri tunnistamaan, milloin paikenet niitä ajatuksiasi ja tunteitasi, joiden kohtaaminen tuntuu vastenmieliseltä ja vaikealta. Rauhoittuminen arjen hälinästä voi tarkoittaa kävelyä, meren tuijottelua, saunassa istumista, koiran hoitamista, lukemista, musiikin kuuntelua jne.

Oman hyvinvoinnin tueksi on tarjolla erilaisia työvälineitä. On todennäköistä, että nämä jäävät käyttämättä, ellet suunnittele viikkoosi kohtia, jolloin otat ne esille ja vietät niiden parissa aikaa. Työvälineitä voi verrata yskänlääkkeeseen: Yskä tuskin paranee, jos käytät yskänlääkettä silloin tällöi muistaessasi. Sama pätee työvälineisiin – ne toimivat jos käytät niitä suunnitelmallisesti ja säännöllisesti. On helppo kokeilla työvälinettä kerran ja todeta, että se oli hankala tai tuntui typerältä. Varmasti näin on monessa asiassa ensimmäisellä ja ehkä vielä toisellakin kerralla. Se että yksi työväline ei toimi, ei tarkoita, ettetkö voisi omatoimisesti korvata sitä toisella tai kolmannella. Kokeile ja etsi kunnes löydät sinulle toimivan yhdistelmän.

