

Nämä kysymykset voivat auttaa analysoimaan yksittäistä retkahdustilannetta ja etenkin sitä edesauttavia fyysisiä tekijöitä, pelaajan ajatusmalleja ja pelaamista edistäviä ja estäviä sosiaalisia suhteita.

Kuvaa retkahdus / lipsahdus -tilanne

- Millainen tilanne oli?
- Missä olit?
- Keitä oli paikalla?
- Millaisia tunteita koit?
- Mitä ajattelit?

Tunnista retkahdusvihjeet ja varoittavat merkit

Mieti omalta kohdaltasi, onko sinulla seuraavia vihjeitä havaittavissa ennen pelaamista?

Tunteissa:

- Ahdistuksen lisääntyminen
- Tylsistyminen, pitkästyminen, turhautuminen, yksinäisyys
- Alakuloisuus, voimattomuus, masennus
- Katkeruus, viha

Asenteissa ja ajatuksissa:

- Välinpitämättömyys omien tavoitteiden suhteen, oman elämän sujumisen suhteen
- Kielteisyys oman itsensä ja elämän suhteen
- "Kokeilen vain parilla eurolla"-ajatuksen kanssa flirttailu
- "Olen ollut jo pitkään pelaamatta, voin jo turvallisesti kokeilla"-ajatus
- Pelaamattomuus alkaa tuntua elämättömältä elämältä
- Rahasta tai pelivoitoista haaveilu

Käyttäytymisessä:

- Sellaisten ratkaisujen tekeminen, jotka vähentävät tuen määrää ja laatua: riidat läheisten kanssa, tukena olleiden ystävien välttely, hoitotapaamisten vähentäminen tai lopettaminen
- Piipahtaminen paikkoihin tai nettisivuille, joissa ennen pelasi, pelikaverien tapaaminen
- Muutokset arkirutiineissa (sairaus, univaikkeudet, loma-ajat), muutossuunnitelmasta lipsuminen, suunnittelun lopettaminen
- Yliaktiivisuus, liiallinen kuormittaminen (stressi)
- Korostunut tarve perustella pelaamattomuutta tai tyrkyttää sitä muille
- Ärsyntyminen pelaamista koskevista kysymyksistä

Jatkosuunnitelma retkahduksen estämiseksi

- Millaisia tilanteita pitäisi välttää?
- Miten retkahdusta edistäviä ajatuksia ja tunteita voisi hallita?
- Mistä saa tukea retkahduksen uhatessa?