Viikko-ohjelma

Työvälineitä, joita voit ripotella viikkoosi

- Tunnepäiväkirja, ajatuskirja tms.
- Maalaa, piirrä, kuuntele musiikkia, lue ja päätä, että teet sitä puoli tuntia.
- Liiku millä tahansa tavalla, kunhan liikut.
- Leivo, tee vaikka viikon ruoat pakkaseen.
- Tapaa ystäviä, soita sukulaiselle.
- Pyri säännöllisyyteen unirytmissäsi, ruokailussa ja oman ajan viettämisessä.
- Mieti etukäteen mitä teet missäkin kohtaa viikkoasi ja varaa aikaa työvälineille ja itsesi palkitsemiselle.

Esimerkkejä ulkoisista työkaluista

- Pelirajaton-vertaistukiryhmät, vertaispuhelin ja -chat (pelirajaton.fi)
- OmaPeluuri (peluuri.fi)
- A-/päihdeklinikka pelaajille ja läheisille
- Toipumiseen ja voimaantumiseen liittyvä kirjallisuus

Huomioi vanhat ajatuksesi jotka saattavat todeta 'En ehdi, pysty, kykene, on liian kiire, ei tule ikinä onnistumaan, en saa omaa arkeani ja uusia työkaluja koskaan yhdistettyä.'

On hyvä muistaa, ettei mikään muutu pelaamisessa tai itsestäsi huolehtimisessa läheisenä, ellei mikään tosiaankaan arjessasi muutu. Voi olla, että joudut miettimään, mistä voit vähentää, luopua tai minkä voit korvata.

Pelaamattomuus ja läheisen oma toipuminen ovat asioita, jotka täytyy asettaa sitä korkeammalle tärkeysjärjestyksessä mitä tärkeämmältä ne itsestä tuntuvat.

Mitä sinun viikko-ohjelmaasi kuuluu? Mitä sen olisi hyvä sisältää?

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8-12							
12-16							
16-20							
20-24							