

# Rahapeliongelman tunnistaminen

Rahapelaaminen tuottaa usein monitahoisen ongelma-alueen ihmisen elämään. Pitemmän ajan kuluttua on enää vaikea hahmottaa mistä kaikki sai alkunsa, ja mitkä kaikki asiat vaikuttavat pelaamisen jatkumiseen. Elämäntilanne saattaa vaikuttaa tummalta ukkospilveltä pään päällä, josta ei saa mitään otetta.

Tilanteen purkamiseen kannattaa lähteä perusasioista. Ensiksi kannattaa kartoittaa oma pelaaminen. Oman pelikäyttäytymisen tarkasteleminen puolueettoman testin avulla tuo konkretiaa tilanteeseen ja saattaa osoittaa selkeän polun seuraavalle askeleelle.

## Harjoitus

Arvioi omaa pelaamistasi PGSI-testin avulla. Rahapelaamiseen liittyviä kokemuksia kartoittava PGSI-testi (Canadian Problem Gambling Index) antaa sinulle hyvän tunteen siitä, onko pelaamisesi haitallista ja olisiko pelitapoja syytä muuttaa.

Valitse kunkin kysymyksen kohdalla omaa tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Laske lopuksi pisteet yhteen.

### Kun ajattelet viimeksi kulunutta 12 kuukautta:

1. Kuinka usein olet pelannut rahapelejä suuremmilla summilla kuin sinulla oikeastaan olisi varaa hävitä?

- En koskaan (0 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- Useimmiten (2 pistettä)
- Lähes aina (3 pistettä)

2. Kuinka usein sinun on pitänyt pelata rahapelejä aikaisempaa suuremmilla summilla saadaksesi pelaamisesta saman jännityksen tunteen?

- En koskaan (0 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- Useimmiten (2 pistettä)
- Lähes aina (3 pistettä)

3. Kuinka usein rahapeliä pelattuasi olet pelannut jonakin toisena päivänä yrittääksesi voittaa takaisin häviämäsi rahat?

- En koskaan (0 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- Useimmiten (2 pistettä)
- Lähes aina (3 pistettä)

4. Kuinka usein olet lainannut rahaa tai myynyt jotakin saadaksesi rahaa pelaamista varten?

- En koskaan (0 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- Useimmiten (2 pistettä)
- Lähes aina (3 pistettä)

5. Kuinka usein sinusta on tuntunut, että rahapelaamisesi saattaa olla sinulle ongelma?

- En koskaan (0 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- Useimmiten (2 pistettä)
- Lähes aina (3 pistettä)

6. Kuinka usein rahapelaaminen on aiheuttanut sinulle terveysongelmia, mukaan lukien stressiä tai ahdistusta?

- En koskaan (0 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- Useimmiten (2 pistettä)
- Lähes aina (3 pistettä)

7. Kuinka usein sinua on arvosteltu rahapelaamisestasi, tai sinulle on sanottu, että rahapelaaminen on sinulle ongelma, riippumatta siitä, mitä mieltä itse olet asiasta?

- En koskaan (0 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- Useimmiten (2 pistettä)
- Lähes aina (3 pistettä)

8. Kuinka usein rahapelaamisesi on aiheuttanut taloudellisia ongelmia sinulle tai kotitaloudellesi?

- En koskaan (0 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- Useimmiten (2 pistettä)
- Lähes aina (3 pistettä)

9. Kuinka usein olet tuntenut syyllisyyttä siitä, miten harrastat rahapelaamista, tai siitä, mitä tapahtuu, kun pelaat?

- En koskaan (0 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- Useimmiten (2 pistettä)
- Lähes aina (3 pistettä)

Pisteet yhteensä: \_\_\_\_\_

Pisteiden tulkinta:

0 = Ei ongelmapelaamista.

1–4 = Alhainen riski, eikä juuri tunnistettuja kielteisiä vaikutuksia.

5–7 = Kohtalainen riski, joka aiheuttaa kielteisiä seurauksia.

8 tai enemmän = Ongelmapelaaminen, jolla kielteisiä vaikutuksia ja mahdollinen hallinnan menetys.

