

Sari Saarinen (toim.)

# Elämän valttikortit

Opas pelaamisen vähentäjille  
ja lopettajille





# Sisällys

Kenelle opas on tarkoitettu? .....	3
Miten pelaan? .....	4
Miksi pelaan? .....	6
Pelaamisen seuraukset .....	13
Kannattaako muutos? .....	14
Mikä tavoitteeksi? .....	16
Miten aloitan? .....	18
Miten selviän? .....	20
Kuinka ylläpidän saavutuksiani? .....	23
Entä jos retkahdan? .....	24
Tunnista retkahdusoireet .....	25
Pikakertaus .....	26
Rahaongelmia? .....	27
Kuka auttaa, jos en selviä itse? .....	29
Lähteet ja muu kirjallisuus .....	31

**Toimittanut**  
Sari Saarinen

**Työryhmä**  
Aimo Katajainen,  
Lasse Murto,  
Jorma Niemelä,  
Seppo Sulkko

**Ulkoasu**  
Terttu Hauhia

**Julkaistu**  
Sininauhaliiton ja  
A-klinikkasäätiön  
yhteistyönä

©Sininauhaliitto  
2005

**Etukannen kuva:**  
[www.kuvakori.com/](http://www.kuvakori.com/)  
Juha Saari

**Paino**  
Trio-Offset Oy,  
Helsinki

5. uudistettu painos

ISBN 952-5096-33-5

Kuva: [www.kuvakori.com/](http://www.kuvakori.com/) / Tero Sivula



# Kenelle opas on tarkoitettu?

**T**untuuko sinusta, että kulutat liikaa aikaa tai rahaa pelaamiseen? Oletko koskaan ajatellut, että sinun pitäisi vähentää pelaamista? Haluatko tehdä asialle jotakin? Jos vastasit kyllä, pitelet käsissäsi juuri sinulle tehtyä opasta.

Suurimmalle osalle ihmisiä rahapeliä pelaaminen on harmiton ajankulu, joka tarjoaa mukavan tavan rentoutua tai kokea jännitystä. Mutta joillekin pelaaminen tuottaa ongelmia. Pelaamisesta voi tulla pakonomainen tapa, jota on vaikea hallita ja joka ahdistaa. Silloin pelaamisessa ei ole enää kysymys pelistä vaan riippuvuudesta.

**T**ämä opas on tehty sinulle, joka olet huolissasi pelitottumuksistasi. Et ehkä pidä itseäsi ongelma-

pelaajana, mutta olet miettinyt, pitäisikö sinun rajoittaa pelaamista. Opas on tehty tueksesi pohtiessasi, olisiko muutos aiheellinen.

**P**elitottumusten muuttaminen edellyttää sinulta entistä tietoisempaa suhtautumista pelaamiseen, suunnitelmallisuutta ja uusia itsehallintataitoja. Opas sisältää tehtäviä, jotka ovat apuna irrottautuessasi vanhoista kaavoista. Muutoksen toteuttamisvaiheeseen opas tarjoaa vinkkejä uusista käyttäytymismalleista ja selviytymiskeinoista, joilla voit ylläpitää päätöstäsi.

Tavoitteena on löytää elämäsi ne valttikortit, joilla voit hallita pelaamistasi. ■

# Miten pelaan?



Kuva: Ilkka Partanen

**Pelaamiseen liittyvän ajattelun,** tunteiden ja käyttäytymisen tiedostaminen on ensimmäinen askel selvittäessäsi, onko pelaamisella elämässäsi kohtuuttoman suuri asema.

Alkuun on hyvä miettiä, miten usein ja mitä pelejä pelaat? Pelaatko päivittäin, viikoittain vai harvemmin? Mikä on suurin summa, jonka olet pelannut päivän aikana? Mitä vaikutuksia pelaamisella on elämääsi? Vaikuttavatko voitot ja häviöt erilailla pelikäyttäytymiseen? Miten pelaaminen vaikuttaa ihmissuhteisiin? Vastattuasi edellisiin ja viereisen sivun kysymyksiin sinun on helpompi tunnistaa pelaamiseen liittyviä pulmia ja miettiä, olisiko muutos tarpeellinen.

- Ajatteletko usein pelaamista?
- Pelaatko usein suuremmilla panoksilla tai pidemmän aikaa kuin olit alunperin suunnitellut?
- Tunnetko tarvetta lisätä panoksia tai pelata enemmän toivotun jännityksen saavuttamiseksi?
- Yritätkö jatkuvasti voittaa häviöt pelaamalla tappioiden jälkeen?
- Oletko tuntenut syyllisyyttä pelaamisestasi?
- Oletko halunnut lopettaa, muttet ole pystynyt?
- Ovatko läheisesi valittaneet pelaamisestasi?
- Oletko koskaan jättänyt velkojasi maksamatta pelaamisen vuoksi?
- Oletko koskaan ollut poissa töistä tai laiminlyönyt velvollisuuksiasi pelaamisen takia?

**Mitä useampaan yllä olevista** ongelmapelaamista kuvaavista kysymyksistä vastasit myöntävästi, sitä tärkeämpää sinun on muuttaa pelitottumuksia. Mutta jo yk-

sikin ”kyllä” on riittävä syy pysähtyä miettimään. Olisiko pelaamisen rajoittaminen sittenkin aiheellista?

# Miksi pelaan?

Kuva: RAY:n arkisto



Kuva: Veikkaukset / Smile Audiovisual Oy



**Ennen muutosprosessin aloittamista** on hyvä tiedostaa, mitä pelaaminen on merkinnyt. Miksi pelaat? Käynnistyvätkö pelihalusi, kun kaipaat jännitystä tai olo tuntuu yksinäiseltä? Vai alkaako raha polttaa taskuja, jos kävelet tutun pelipaikan ohi? Pelaatko aina tietyssä kaveriseurassa? Mieti, mikä on sinulle tyypillinen pelitilanne. Muistele seuraavalla aukeamalla olevaan pelihalujen seuranta-aulukkoon edellisiä pelikertojasi.

**Kuvaa taulukkoon** pelaamista edeltävät tapahtumat: mikä oli mielentilasi, miksi pelasit; pyritkö pelaamalla hakemaan tai välttämään jotakin mielentilaa? Missä, kenen kanssa ja kuinka paljon pelasit? Miltä sinusta tuntui jälkeensä? Täytettyäsi taulukon tiedät, mikä sinussa laukee pelihalut. Samalla huomaat, minäkälaisia tilanteita olisi ehkä hyvä välttää.



**pelaamista  
edeltävä  
tilanne**

**pelaamista  
edeltävä  
mielentila**

**missä ja  
kenen kanssa  
pelasit**



**Et ehkä pidä itseäsi ongelmapelaajana**, vaikka pelaatkin paljon. Totta, runsaastikin pelaava voi hallita pelaamistaan. Totuus kuitenkin on, että mitä enemmän pelaaminen vie aikaasi ja ajatuksiasi, sitä suurempi mahdollisuus sinulla on päätyä ongelmapelaajaksi. Oleellista ei ole pelaamiseen käytetty aika. Eikä tärkeää ole se, pelaako ihminen viimeiset senttinsä vai lottoaako hän kerran viikossa. Keskeistä on, että ajatukset askartelevat jatkuvasti pelaamista koskevista asioissa.

Mitä suuremman merkityksen pelaaminen elämässäsi saa, sitä ongelmallisempaa se on. Jos ajatukset alkavat yhä enemmän kietoutua pelaamisen ja pelimenetelmien ympärille, sinun on hyvä pysähtyä miettimään tilannettasi.

## **Mitä ongelmapelaaminen on? Miten ongelmapelaajaksi tullaan?**

Miksi pelaamisesta voi tulla toisille ongelma? Suurin osa ihmisistähän pelaa harmittomasti. Kysymykseen ei löydy yhtä ainoaa vastausta. Tutkimuksen mukaan liialliseen pelaamiseen päädytään monta eri reittiä. Jokaisen pelaajan tarina on yksilöllinen.

Pelaaminen on ongelmallista silloin, kun se on pakonomaista ja aiheuttaa riippuvuutta ja haittoja. Peliriippuvuus voi kehittyä hitaasti tai nopeasti. Asianomainen voi huomata ongelmallisen pelaamisen lisääntyvän. Tai peliongelma voi kehittyä pelaajan sitä tiedostamatta. Jonkun elämää pelaaminen alkaa hallita vasta monen vuoden jälkeen. Toinen kokee itsensä ongelmapelaajaksi pelattuaan puolessa vuodessa opintolainansa.

Ongelmapelaajan kohdalla pelaamisen alkuperäiset motiivit ovat usein hämärtyneet. Ajanviette, jännityksen kokeminen, riskinotto ja raha ovat yleisimmät

pelaamisen käynnistäneet syyt. Pakonomaisesti pelaavalla nämä perustelut eivät enää ylläpidä pelaamista.

## **Ongelmapelaajaksi voi oppia**

Jotkut pelaavat yksinkertaisesti siksi, että pelaamisesta on tullut tapa. Pelaamisesta on voinut kehittyä oppittu käytäytymismalli, joka käynnistyy automaattisesti tiettyjen ärsykkeiden seurauksena.

Joissain ammateissa pelaamisesta voi kehittyä tavallista helpommin tällainen tapa. Amatit, joissa ollaan paljon poissa kotoa, joissa työskentely on itsenäistä, vapaata ja vailla ulkoista kontrollia, pelaaminen voi olla luonteva rentoutumiskeino. Taksikuski pelailee ajoa odotellessaan. Kaupparatsu rentoutuu työpäivien jälkeen hotellinsa rulettipöydän ääressä. Molemmat voivat huomauttaa kehittää pelaamisestaan pakonomaisen tavan. Vuosien saatossa harmittomana rentoutumiskeinona alkanut pelihalliin pistäytyminen voi muuttua tottumuksiksi, josta on vaikea poiketa.

Oppittuun ongelmapelaamiseen kuuluvat usein pelit samassa paikassa, samaan aikaan ja samassa seurassa.

Liialliseen pelaamiseen voi oppia myös mielekästä tekemistä tai seuraatsiensa. Tutkimuksissa pelaamisella on todettu yhteys koettuun yksinäisyyteen, turhautumiseen ja stressiin. Elämän muutokset, psyykkiset ongelmat ja vaikeasti hallittavat tilanteet voivat altistaa myös ongelmalliseen pelikäyttäytymiseen.

## **Pelaamiseen voi muodostua riippuvuus**

Pelaamiseen voi kehittyä riippuvuus kuten lääkkeisiin, alkoholiin, huumeisiin tai urheiluun. Peliriippuvuudessa on kyse henkisestä riippuvuuden muodosta toisin kuin esimerkiksi alkoholismissa, jossa riippuvuus on myös ruumiillista.

Henkinen riippuvuus perustuu oppimiseen ja syntyy helposti asiaan, jolla on myönteistä merkitystä henkilölle. Riippuvuus syntyy toimintaan, jolla pyritään saavuttamaan mielihyvää. Pelaaja pelaa esim. välttääkseen turhautumista, yksi-

näisyyttä tai kokeakseen voitonhuumaa tai sosiaalista suosiota.

Henkiselle riippuvuudelle on omi-  
naista toiminnan käynnistyminen ulkois-  
ten ja sisäisten vihjeiden seurauksena.  
Ulkoisia ärsykeitä tarjoavat esim. pelaam-  
miseen liittyvät tilanteet. Tunteet ja aja-  
lutukset ovat sisäisiä vihjeitä.

Tunnusomaista henkisessä riippu-  
vuudessa on hillitön ja vaikeasti kontrol-  
loitava halu toteuttaa asiaa, johon riip-  
puvuus on syntynyt. Vähitellen riippuvuu-  
desta tulee voimakkain käyttäytymistä  
määräävä tekijä.

Tutkimusten mukaan henkilöt, joille  
on kehittynyt muita riippuvuuksia, altis-  
tavat keskimääräistä enemmän myös  
peliriippuvuudelle.

## **Ongelmapelaajalla on oma ansansa**

Voiton huuma tai tappion tuska – mo-  
lempia voi käyttää syynä pelaamiseen.  
Ongelmapelaajalle pelaaminen on ainoa  
toimintamalli. Vaikka takana olisivat  
huomattavat velat ja tappiot, peluri nä-  
kee pelaamisen ainoana mahdollisuute-

naan. Voitettuaan hän uskoo tuurinsa  
kääntyneen. Epärealistiset odotukset  
”voittoputkesta” ajavat korottamaan pa-  
noksia ja pelaamaan yhä enemmän.  
Kierre on valmis.

## **Tunnistitko itsesi?**

Oletpa pelannut mistä tahansa syystä,  
voit päästä samaan tavoitteeseen myös  
muilla keinoilla. On tärkeä ymmärtää,  
että pelit eivät itsessään aiheuta riippu-  
vuutta. Riippuvuus on henkistä, ja syn-  
tyy siitä, että tavoitteet pelaamisen avul-  
la tiettyä olotilaa.

Voit vapautua peliriippuvuudesta jon-  
kun muun tyydytystä tuottavan toiminnan  
avulla. On olemassa myös riippuvuuksia,  
joista ei ole haittaa sinulle eikä läheisil-  
lesi. Jos olet pelannut välttääksesi tylsiä  
hetkiä, voit löytää muitakin jännittäviä,  
nautittavia ja innostavia toimintatapoja.  
Pelaaminen on opittu käyttäytymismalli,  
jonka sijaan voit opetella jonkun toisen  
myönteisen toiminnon. Jos tavoitteesi on  
ollut voittaa rahaa, laske kuinka paljon  
olet jo hävinnyt? Kuinka todennäköistä  
suuren rahamäärän voittaminen on?

# Pelaamisen seuraukset

**Ennekuin päätät, vähennätkö** pelaamistasi vai lopetatko kokonaan, on hyvä miettiä, mitä hyötyä ja mitä haittaa pelaamisesta sinulle on?

Pelaamisella on ollut ongelmapelaajallekin ainakin joskus myönteinen merkitys. Ehkä se on tuonut jännitystä arkipäivään, ystäviä ja voittojakin. Ajan myötä pelaamisesta on kuitenkin seurannut haittoja. Kun pelaamisesta on tullut pakonomaista, siinä ei enää ole mitään hauskaa. Tutkimustenkin mukaan pitkään jatkuva, vaikeasti hallittava pelaamien lisää eikä suinkaan vähennä ahdistusta. Itsetuhoajatukset ja syyllisyyden tunteet ovat ongelmapelaajilla yleisiä.

**Mieti asiaa omalta kannaltasi.** Mitä syitä sinulla olisi rajoittaa pelaamista? Entä mitkä syyt puhuvat muutosta vastaan? Yritä löytää alla olevaan taulukkoon hyöty- ja haittanäkökohtia.

**Samalla kun pohdit,** mitä myönteistä olet pelaamisella hakenut, on myös hyvä rehellisesti miettiä, oletko saavuttanut pelaamalla toivotun tavoitteen. Miltä sinusta tuntuu pelin jälkeen?

hyödyt	haitat

# Kannattaako muutos?

**Edeltävien pelaamiskartoitusten** ja tilannekuvausten avulla olemme tutkineet muutoksen tarpeellisuutta. Tavoitetta asettaessasi on hyvä miettiä, mitä syitä pelaamisen rajoittamiseen on. Ehkä syyt liittyvät edellisen sivun pelaamisen haittavaikutuksiin. Hyviä syitä pelaamisen lopettamiseen voivat olla esimerkiksi läheisten ihmissuhteiden parantuminen, rahan säästäminen tai parempi mieliala.

**Yritä löytää mahdollisimman monta** perustelua, miksi muutos kannattaisi. Mieti myös, mikä puhuu muutosta vastaan?

**Jos olet sitä mieltä**, että muutos on sinulle oikea vaihtoehto, perustele päätöksesi täyttämällä seuraavan sivun muutossuunnitelma.



Kuva: [www.kuvakori.com](http://www.kuvakori.com) / Antti Nenonen

## Muutosuunnitelma

1. Muutos, jonka haluan toteuttaa:

---

---

2. Mitä hyötyä muutoksesta olisi?

---

---

3. Mitä haittaa muutoksen toteuttamatta jättämisestä olisi?

---

---

4. Jotta voin toteuttaa muutoksen, minun on....

---

---

5. Tiedän, että suunnitelmani onnistuu, jos...

---

---

6. Miten varustaudun asioihin, jotka voivat sotkea suunnitelmani  
(ulkoiset esteet, huolenaiheet, pelot, epäilykset)

---

# Mikä tavoitteeksi?

**Kuten tupakkalakko tai laihduttaminen**, myös pelaamisen lopettaminen tai vähentäminen vaatii suunnitelmallisuutta. Pelaamisen hillitsemisen onnistuminen edellyttää selkeästi määriteltyä tavoitetta ja lähtökohtiisi räätälöidyn selviytymissuunnitelman tekemistä. Oppaan tehtävät on tarkoitettu tueksesi. Parhaan hyödyn saat, mitä perusteellisemmin tehtävät täytät. Mieti ja sovelta oppaan toimintatapoja omaan tilanteeseesi sopivaksi.

Hyvä tavoite on selkeä, haastava ja mahdollinen toteuttaa. Ratkaistessasi pyritkö lopettamaan pelaamisen kokonaan vai vain vähentämään, voit käyttää apunasi seuraavia näkökohtia.

## **Pelaaminen on hyvä lopettaa kokonaan**

Jos aikaisemmat rajoittamisyriytykset eivät ole onnistuneet, pelaaminen on hyvä lopettaa kokonaan. Pelaamisen lopettaminen on parempi vaihtoehto myös pelaajalle, jolla on heikko itsekuri. Pelaamisen osittainen rajoittaminen voi olla silloin liian vaikeaa. Pelaamisen lopettaminen on suositeltavampi ratkaisu, jos pelaajan lähipiiri ärsyyntyy vähäisestäkin pelaamisesta. Läheisten tuki on muutosta toteuttaessa tarpeen.

## **Pelaamisen vähentäminen**

Pelaamisen vähentäminen on mahdollista henkilöllä, jonka pakonomaista pelaamista ei ole kestänyt kovin pitkään.

Hyvät vähentämisen edellytykset on myös pelaajalla, jonka kontrolli pettää vain joskus. Oppaassa esitellään myö-

hemmin itsehallintamenetelmiä, joiden avulla voit harjoittaa itsekuriasi.

Laadi tähän oma selviytymissuunnitelmasi. Tavoitetta miettiessäsi ole realistinen. Liian pitkäaikaiset tavoitteet ovat vaikeampia saavuttaa kuin lyhyen täh-

täimen tavoitteet. Jos sinusta tuntuu ylivoimaiselta ajatella olevasi kokonaan pelaamatta, aseta lähitavoitteita. Päättä, ettet esim. pelaa seuraavana päivänä. Jos se tuntuu vaikealta, voit lyhentää ajan vaikka tuntiin.

Tavoitteeni pelaamisen suhteen on:

---

---

Perustelu:

---

---

Minulle tyypilliset vaaratilanteet:

---

---

Selviytymiskeinot:

---

---

Mitä aion tehdä, jos alan lipsua:

---

# Miten aloitan?

**Valitsitpa tavoitteeksi pelaamisen** lopettamisen tai pelaamisen vähentämisen, voit käynnistää prosessin joko kertarysäyksellä tai vähitellen.

## Pelit seis!

Olet siis päättänyt lopettaa pelaamisen. Ehdoton kieltäytyminen saattaa tuntua alkuun rankalta, mutta useimmille pitkään pelanneille se on oikea ratkaisu. Mitä pitempään onnistut olemaan pelaamatta, sitä helpommaksi selviytyminen käy.

Suurin osa retkahduksista tapahtuu ensimmäisen kolmen kuukauden aikana. Jos olet pystynyt olemaan niin pitkään pelaamatta, olet jo vahvoilla. Pelaamisen tilalle on hyvä suunnitella muuta palkitsevaa ja mielekästä tekemistä, joista kerrotaan seuraavassa luvussa.

## Vähennän vähitellen...

Tutkimusten mukaan pelaamisen vähentäminen on helpompaa sen jälkeen, kun olet ollut kokonaan pelaamatta jonkin aikaa. Tämä johtuu siitä, että tottumusten voima on suuri ja pitäytyminen tietyissä rajoissa voi olla vaikeaa. Esimerkiksi kuukauden pelaamattoman ajan jälkeen on helpompi opetella pelaamaan kohtuullisesti.

Voit yrittää vähentää pelaamistasi joko suoraan toivomallesi tasolle tai asteittain. Kumman tahansa lähestymistavan valitset, on tärkeää, että määrittellet itsellesi tarkat pelisäännöt, joita noudatat. Pidä kirjaa säännöistäsi. Sovi itsesi kanssa, milloin, missä ja millä rahasummalla saat pelata. Päätä, että pelaat esimerkiksi vain kolmena päivänä viikossa ja vain kerran päivässä. Säännöt voit laatia vaikkapa vain viikoksi



Kuvat: [www.kuvakori.com/](http://www.kuvakori.com/) / Jukka Viitola

kerrallaan. Pidä ohjeenasi, että saat käyttää pelaamiseen esim. vain viisi euroa päivässä – voitoista ja tappioista huolimatta.

Jos pelaamisen vähentäminen ei

kuukauden parin aikana onnistu, voi olla paikallaan muuttaa tavoitetta. Pelaamisen lopettaminen kokonaan saattaa olla parempi vaihtoehto.

# Miten selviän?

**Kannattaa varautua siihen,** että pelaamisen lopettaminen voi olla hyvin vaikeaa. Etenkin aluksi läheisten tuki on tarpeen. Keskustele vaikeuksistasi jonkun kanssa, johon luostat. Hakeudu GA-ryhmään, A-klinikalle tai vaikkapa seurakunnan tai muun lähiyhteisön pienryhmään, joka voi tukea muutostasi.

Aikaa myöten on kuitenkin tärkeää, että opit itse selviytymään houkutuksista. Ystäväsi eivät ole aina läsnä. Muista, että voit pyytää heitä tukemaan muutostasi, mutta et vartioimaan itseäsi.

Aluksi on parasta välttää pelipaikkoja ja karttaa tuttua peliseuraa, vaikka olo voikin tuntua yksinäiseltä ja kiusaus pelata saattaa tuntua ylivoimaiselta.

## **Kuinka hallitset houkutuksia?**

Kiusausten välttäminen onnistuu, jos joutukäteen on keksitty sopivia selviyty-

miskeinoja. Uusien vaihtoehtoisten toimintatapojen löytäminen voi viedä aikaa. Mutta perusteellinen valmentautuminen uuteen elämäntilanteeseen kannattaa. Oikeastaan se on välttämätöntä tavoitteen onnistumiselle.

Kun lopetat pelaamisen, törmäät sisäisiin vihjeisiin ja ulkoihin houkutuksiin, joita entiset tottumukset herättävät. Sisäisiä vihjeitä voivat olla esim. yksinäisyys, ikävystyminen, stressi, toimettomuus tai riidoista johtuva mielihäily. Ulkoisina peliärsykkeinä on usein tietty paikka, ihminen tai aika.

Jotta osaisit varautua vaaratilanteisiin oikein, on tärkeää, että tunnistat pelihaluja käynnistävät ärsykkeet. Opi tarkkailemaan näitä vihjeitä. Käynnistääkö pelihalusi sisäinen vai ulkoinen tekijä?

## **Pidä pelipäiväkirjaa!**

Olet jo sivuilla 8–9 kartoittanut pelaamisesi syitä. Pidä nyt pelipäiväkirjaa samaan tapaan. Merkitse, mitä tapahtui ennen pelihaluja syttymistä tai pelaamista: mikä oli mielentilasi, missä ja kenen seurassa olit, ja minkälaisin seurauksin. Jos pystyt välttämään kiusauksen, merkitse miten toimit. Jos pelasit, kirjaa kuinka paljon pelasit, mikä oli mielentilasi pelatessasi ja mitä pelaamises-tasi seurasi? Saat selkeän kuvan edistymisestääsi ja tietoa tilanteista, joissa pelihalu syntyvät.

## **Miten vältät pelitilanteita?**

Pelipäiväkirjasi antaa arvokasta tietoa tilanteista, joista selviytyäksesi sinun on kehitettävä uusia toimintatapoja. Pelaamisen välttäminen onnistuu, jos osaat varautua houkutteleviin tilanteisiin etukäteen.

Ulkoisten tekijöiden herättämiä pelihaluja voit välttää kahdella eri tavalla: Voit kehittää totutun tavan tilalle uusia ratkaisumalleja tai yksinkertaisesti välttää vaaratilanteita.

Riskitilanteiden välttäminen ei osoita pelkuruutta vaan järkevää suhtautumista. Käytännöllisiä, aina toimivia vinkkejä pelitilanteiden karttamiseksi on mm. rahan ja pankkikorttien jättäminen kotiin tai pelipaikan kiertäminen toista kävelyreittiä. Päivän arkirutiinin tekeminen eri järjestyksessä murtaa totuttuja kaavoja ja omalta osaltaan myös pelihaluja. Monet pelipaikat suhtautuvat myös myönteisesti asiakkaiden porttikielto-  
pyyntöihin.

Uusia ratkaisumalleja ja hyviä vaihtoehtoja pelaamattomuusajalle ovat esim. työn tekeminen, kuntoileminen, opiskeleminen ja ystävien tapaaminen. On tärkeää, että vahvistat sisäisiä voimavarojasi. Mieti, mistä löytäisit elämäsi uutta sisältöä. Keksi asioita, jotka tuottavat sinulle iloa tai jännitystä. Lähde lenkille, mene elokuviin, kuuntele mielimusiikkiasi tai lainaa kirjastosta mielekäs kirja. Jotkut ovat löytäneet rukouksesta avun vaikeiden elämäntilanteiden kohtaamiseen. Etsi ja kirjoita paperille itsellesi sopivia ratkaisumalleja. Kirjaa mahdottomiltakin tuntuvat asiat ja toteu-

ta mahdolliset! Myöhemmin mahdotto-  
mistakin voi tulla mahdollisia.

## Ohjaa ajatuksiasi

Omien ajatustesi avulla voit lisätä tai vähentää pelihaluasi. Sisäisten pelivihjeiden torjuminen on mahdollista ajattelu-  
tapoja muokkaamalla.

Ota etäisyyttä tilanteeseen katsomalla sitä jonkun toisen ihmisen näkökulmasta. Itselle puhuminen on varteenotettava keino halujen yllättäessä. Muistuta itseäsi pelaamisen haitoista ja kannusta muuhun toimintaan.

Eräs toimiva pelihalun vastustamiskeino on himon hidastaminen. Tutkimustulokset osoittavat, että mielihalun voima laskee, jos siirrät pelaamisen aloittamista eteenpäin pelihalun ollessa voimakkaimmillaan. Näin pystyt voittamaan houkutuksen helpommin. Himon yllättäessä päättä, ettet aloita peliä vasta kuin puolen tunnin kuluttua. Ajan voit käyttää esimerkiksi kävelemiseen pelipaikalta pois päin. Mikä tahansa mielihalu laimenee ajan kuluessa, kun ohjaat sitä omilla ajatuksillasi ja tekemisilläsi haluttuun suuntaan.



# Kuinka ylläpidän saavutuksiani?

Pelipäiväkirjan kirjoittaminen saattaa tuntua turhautavalta. Sen avulla voit kuitenkin tunnistaa vaaratilanteet ja ennakoida omaa käyttäytymistäsi. Voit ymmärtää, mistä pelihäviö syntyy tarkkailemalla, mitä tapahtui ennen kuin aloit pelata. Missä ja kenen seurassa pelasit? Mikä oli mielentilasi? Miten pelasit eli kuinka paljon sijoitit, mitä hävisit tai voitit ja mitä pelaamisestasi seurasi?

## Palkitse itsesi!

Päiväkirjasta voit seurata edistymistäsi. Seinäkalenteri, johon rastitat pelaamattomat päivät, näyttää edistymisesi. Paras palkinto lienee huomata, että hallitset pelaamistasi. Mutta on tärkeää, että hallinnan lisääntymisestä aiheutuvan ilon ja tyydytyksen lisäksi myös palkitset itse itsesi. Nimeä pelaamattomuudellesi palkkioita, jotka tuottavat sinulle mielihyvää. Tutkimuksissa on havaittu palkkioiden kannustavan ja auttavan muutoksen onnistumista.



# Entä jos retkahdan?



Kuva: RAY:n arkisto

**Kaikesta huolimatta eteesi tulee** ehkä tilanne, jossa lankeat pelaamaan. Se ei ole katastrofi, jos suhtaudut asiaan oikein. Takaiskut kuuluvat riippuvuuden luonteeseen. Niiden kautta sinulla on mahdollisuus arvioida omia rajojasi uudelleen.

**Monet tekevät suurimman virheen** vasta retkahduksen jälkeen. Usein ihmiset kokevat tällaiset tapahtumat lopullisina. He ajattelevat, että ”peli” on menetetty ja antavat pelihaluilleen täyden vallan. Todellisuudessa sinulla on mahdollisuus itsesi soimaamisen sijaan oppia tapahtumasta. Erittele retkahdusta edeltäneet tapahtumat, ajatukset ja mielentilat. Opi olennaisia asioita itsestäsi ja olet tulevaisuudessa taas yhtä kokemusta viisaampi.

# Tunnista retkahdusoireet

**Vaikka retkahdus näyttää tapahtuvan** äkisti ja yllätyksellisesti, monesti tilanetta ovat edeltäneet tunnuspiirteet, joista retkahdus olisi luettavissa. Usein tapahtumien ketju lähtee liikkeelle pienistä merkityksettömistä valinnoista, vaikkapa vain pelipaikan läheisyyteen poikkeamisesta. Yleisimpiä retkahdusta edeltäviä merkkejä ovat mm. unelmointi suuresta voitosta, masennus, pelitilanteiden ja pelaamisen kuvittelemisen tai pelaajien muistelemisen ”nostalgisina vanhoina hyvinä aikoina”.

**Opettele ennakoimaan** mahdollisia retkahduksia ja tunnistamaan valintoja ja ratkaisuja, jotka ohjaavat vaaratilanteisiin. Tutki tilanteet, joissa olet retkahtanut. Mieti, miksi päätit pelata, mitä tunsit ennen pelaamista ja mitä halusit saavuttaa. Erittele myös, mitä pelaamises-

ta seurasi. Kehitä vastaavan tilanteen varalle jokin toinen toimintamalli.

## **Katkaise peliputki heti alussa!**

On tärkeää, että saat peliputken katkeamaan heti alussa. Jos jatkat pelaamista päiväkausia, on paluu huomattavasti vaikeampaa. Muista ihmisistä voi olla apua tällaisissa tilanteissa. Puhu ongelmistasi!

Jos ystäväpiiristäsi ei löydy henkilöä, johon voisit tukeutua, hakeudu ammattiauttajan puheille.

# Pikakertaus

Opetellessasi uutta pelaamistaoppa tai yrittäessäsi lopettaa pelaamista kokonaan, sinun on hyvä tiedostaa seuraavat kolme asiaa:

- 1. Pelaaminen voi käynnistyä** lähes automaattisesti jonkin ulkoisen tai sisäisen vihjeen perusteella. Pelihalu saattaa syntyä tietystä mielentilasta tai kun kuljet tutun pelipaikan ohi. Tällaisia tilanteita sinun on opittava hallitsemaan. Automatisoituneesta pelaamisesta voi tulla tietoisiksi merkittäviä muistiin, missä tilanteissa tunnet halua pelata ja miten tuolloin pelaat.
- 2. Tunnista pelaamisesi syyt:** Mitä pelaaminen sinulle merkitsee? Usein kyseessä ei ole enää rahan voittaminen tai miellyttävän jännityksen hakeminen. Seuraavaksi on tärkeää löytää muita tapoja tuottaa näitä merkityksiä. Jos elämäsi tuntuu tyhjältä kun et pelaa, se on ymmärrettävää, oletan täytännyt elämäsi peleillä. Nyt on syytä miettiä, mistä sait iloa ennen kuin aloit pelata. Pikkuhiljaa alat nauttia näistä uudelleen löytämistäsi asioista.
- 3. Muutokseen tarvitset** uudenlaisia käyttäytymismalleja. Pelaamisen muuttaminen voi edellyttää omakuvasi muutosta. Sinun on opittava arvostamaan itseäsi ja uskottava kykyysi toteuttaa muutos. Pidä kirjaa saavutuksistasi, niin näet, missä vaiheessa tavoitetta menet.

# Rahaongelmia?

**Moni on herännyt peliongelmaansa** vasta taloudellisten vaikeuksien myötä. Raha-asioiden kuntoon saattaminen on keskeinen osa selviytymistäsi. Mutta sinun on hyvä muistaa, että velkaantuminen ei ole suurin ongelmiasi – pelaaminen on. Älä käytä velkojasi tekosyynä pelaamiseen!

Velkaa on voinut kerääntyä monista eri lähteistä. Mieti ensimmäiseksi velkojesi tärkeys- ja kiireysjärjestys. Tee luettelo siitä, kenelle olet velkaa ja kuinka paljon. Selvitä nykyiset tulosi, odottamasi tulot ja menot. Laske tarkkaan, kuinka paljon voit käyttää velkojen hoitoon seuraavien kuukausien aikana. Ole realistinen takaisinmaksun kanssa ja keskustele avoimesti velkojiesi kanssa tilanteestasi. Mitä varhaisemmassa vaiheessa otat yhteyden velkojiisi, sitä parempi. Aloite sinun puoleltasi osoittaa, että haluat hoitaa asiiasi. Pankkienkin etu on pyrkiä sovitteluratkaisuun.

## Apua velkaneuvojalta

Jos olet vaikeuksissa maksujesi kanssa, ja olet jo keskustellut pankinjohtajasi tai muiden velkojiesi kanssa, voit kääntyä kunnan sosiaalivirastosta löytyvän velkaneuvojan puoleen. Myös kuluttajaneuvoja, yleiset oikeusaputoimistot ja velkaneuvontayksiköt antavat velkaneuvontaa.

Velkaneuvojalta saat asiantuntija-apua taloudellisen tilanteesi uudelleenjärjestämiseen. Velkaneuvonta ei ratkaise velkaongelmiasi, mutta avustaa sinua niiden hallitsemisessa tai ohjaa ja antaa neuvoja. Velkaneuvoja voi käydä kanssasi etukäteen läpi mahdolliset vaihtoehdot ja laatia neuvotteluehdotuksen sekä auttaa sinua neuvottelujen aikana. Häneltä saat tukea ja lisäneuvoja, jos neuvotteluissa ei päästä kannaltasi järkevään tai mahdolliseen ratkaisuun. Jos velkoja ei suostu sovintorat-

kaisuun, velkaneuvoja voi luvallasi ryhtyä sovitteluun velkojiesi kanssa.

## Velkajärjestelyn hakeminen

Jos et neuvotteluista huolimatta ole päässyt sopimukseen velkojiesi kanssa, voit anoa velkajärjestelyä kotipaikkakuntasi tuomioistuimesta. Velkajärjestelyyn voi päästä velallinen, jonka maksukyky on hänestä riippumattomista syistä olenaisesti heikentynyt. Velkajärjestelylomakkeen ja sen täyttöohjeet saat paikoista, joissa velkaneuvontaa annetaan.

Peleissä velkaantuminen ei ole pätevää syy velkajärjestelyyn. Velkajärjestelyn saaminen on mahdollista, mikäli velkaantuminen ei ole liittynyt peliongelmiin ja velkajärjestelyä hakeva on hallinnut pelaamistaan vähintään vuoden ajan ja voi osoittaa suhtautumisensa pelaamiseen muuttuneen. Todisteena on esitettävä lausunto hoidosta.

Velkajärjestelyä voivat hakea sekä velalliset että takaajat.

## Velkaneuvontaa antavat mm.

- Kuntien sosiaalivirastot ja -keskukset
- Kuluttajaneuvojat
- Yleiset oikeusaputoimistot
- Velkaneuvontayksiköt
- Takuu-Säätiö
- Seurakunnat
- Kirkkoherranvirastot
- Diakoniatyöntekijät

## Vapaaehtoisjärjestöt:

- Suomen Kuluttajaliitto
- Nivel ry = Nimettömät velalliset
  - Helsingin seudun Nivel
  - Keski-Suomen Nivel ry
  - Nivel Pohjanmaa ry
  - Lounais-Suomen Nivel ry
  - Kuopion Nivel ry
  - Pohjois-Suomen Nivel
- Marttaliitto
- Finlands Svenska Marthaförbund rf
- Suomen Mielenterveysseuran kriisikeskukset

# Kuka auttaa, jos en selviä itse?

**Jos tunnet, että tarvitset** peliongelmaasi ulkopuolista apua, keskustele ongelmastasi jonkun kanssa, johon luostat. Pyytäessäsi tukea ystävältäsi tai puolisoiltasi, muista, että vastuu tekemisistäsi on aina sinulla. Ystäväsi ei voi päättää, lähdetkö pelaamaan vai et. Tärkeää on, että opit itse selviytymään hoiduksista. Ystäväsi ei ole aina mukana vahtimassa tekemisiäsi.

## Ammattiapua!

Jos monista yrityksistäsi huolimatta et ole onnistunut rajoittamaan pelaamista, ota yhteys ammattiauttajaan.

Ongelmapelaajien hoitoa on saatavissa GA-ryhmissä (Gamblers Anonymous) sekä A-klinikoilla. Suomessa peliriippuvuuksien laitoshoitoon ovat erikoistuneet Tynnelän kuntoutuskeskus Pieksämäellä ja Kouvolan kuntoutuskeskus Kouvolaissa.

## Auttavat puhelimet

### **Peluuri**

– **peliongelmissa auttava puhelin, soita maksutta puh. 0800 100 101, arkisin klo 12-18**

Peluuri on valtakunnallinen puhelinpalvelu peliongelmaisille ja heidän läheisilleen. Peluuri tarjoaa tietoa ja tukea peliongelman hoitamisessa. Peluuriin voi soittaa nimettömänä ja luottamuksella. Peluurista saat myös tietoa vertaisryhmistä ja lähimmistä hoitopaikoista ja voit tilata ongelmapelaamiseen ja peliriippuvuuteen liittyvää materiaalia.

### **Velkalinja**

**soita maksutta puh. 0800 9 8009, arkisin 10.00 - 14.00**

Numeroon voi soittaa kaikkialta Suomesta maksutta ja keskustella nimettömänä kaikista taloudellisiin ongelmiinsa liittyvistä asioista. Puheluihin vastaavat Takuu-Säätiön työntekijät.

## Tietoa ja apua internetistä:

Peluuri-sivuilla ajankohtaista tietoa ongelmapelaamisesta ja hoitamahdollisuuksista. Peluurin sivuilta löydät lisää linkkejä. Peluurin linkkejä –osiossa myös paljon ulkomaisia tiedonlähteitä:

**[www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)**

Nimettömät pelurit – Suomen GA:n internetsivut:

**[www.nimettomatpelurit.net/](http://www.nimettomatpelurit.net/)**

Vertaistukea -peliriippuvaisten keskustelupalsta, jossa voivat vieraillla myös läheiset:

**<http://groups.msn.com/peliriippuvuus/>**

A-klinikkasäätiö:

**[www.a-klinikka.fi](http://www.a-klinikka.fi)**

Suomen A-klinikat löydät osoitteesta:

**[www.a-klinikka.fi/yhteystedot/kaikki](http://www.a-klinikka.fi/yhteystedot/kaikki)**

Rapeli-yhteisö

Siltasaarenkatu 4, 6.krs, 00530 Helsinki  
p. (09) 7740 070, faksi (09) 7740 0711

**[www.hietalinna.fi](http://www.hietalinna.fi)**

Päihdelinkki -tietoa muun muassa peliriippuvuudesta:

**[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)**

Sininauhaliitto:

**[www.sininauhaliitto.fi](http://www.sininauhaliitto.fi)**

Apua.info -usean järjestön

nettipalveluiden yhteinen portaali:

**[www.apua.info](http://www.apua.info)**

Spelinstitutet -rahapelihaittojen ehkäisyyn ja hoitoon erikoistunut yksityinen yritys Ruotsissa. Suuri tietopankki peliriippuvuudesta:

**[www.spelinstitutet.se](http://www.spelinstitutet.se)**

Gam-Anon -ongelmapelaajien läheisten yhteisö: **[www.gam-anon.org](http://www.gam-anon.org)**

The International Centre for Youth Gambling Problems and High-Risk Behaviors, McGill University Kanada -nuorten pelaamisen tutkimukseen, koulutukseen, hoitoon ja ehkäisyyn erikoistunut keskus:

**[www.youthgambling.com](http://www.youthgambling.com)**

GamCare -peliongelmaan erikoistunut auttava järjestö Isossa-Britanniassa:

**[www.gamcare.org.uk](http://www.gamcare.org.uk)**

GamAnon – ongelmapelaajien läheisten järjestö

**[www.gam-anon.org](http://www.gam-anon.org)**

Problem Gambling – A Bibliography -kirjallisuusluettelo ongelmapelaamisesta:

**[www.naspl.org/bibliog](http://www.naspl.org/bibliog)**

# Lähteet ja muu kirjallisuus

Tähän listaan on koottu kirjallisuutta ja muita lähteitä, joiden tuntemuksesta voi olla apua niin läheiselle kuin pelaajallekin. Erilaiset riippuvuudet ovat keskenään samankaltaisia ilmiöitä ja muidenkin kuin peliriippuvuuden tuntemisesta voi olla hyötyä. Sama pätee läheisten kokemuksiin; esimerkiksi alkoholistien läheisillä on usein samanlaisia kokemuksia kuin ongelmapelaajien läheisillä.

**Berman, Linda & Siegel, Mary Ellen:**

*Behind the 8-Ball*

A Fireside Parkside Recovery Book 1992

**Cummings, Gambino, Shaffer, Stein:**

*Compulsive Gambling*. Lexington Books 1989

**Erkkilä, Jaakko & Eerola, Tuomas** (2001):

*Hallitsetko sinä pelejä vai pelit sinua.*

Tutkimus ongelmapelaajien monimenetelmäisestä kuntoutusprojektista.

Kopijyvä Oy, Jyväskylä.

**Giesekus, Ulrich** (1999):

*Kun riippuvuus ajaa umpikujaan.*

Miten auttaa päihderiippuvaista.

Perussanoma Oy, Kauniainen.

**Heikkilä, Antti** (1995):

*Riippuvuus – Valheiden verkko.*

Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

**Hellsten, Tommy** (1994):

*Elämän lapsi.*

Vastuulliseen aikuisuuteen. Kirjapaja, Helsinki.

**Hellsten, Tommy** (1991):

*Virtahepo olohuoneessa.* Läheisriippuvuus ja sisäisen lapsen kohtaaminen. Kirjapaja, Helsinki.

**Holmila, Marja & Kantola, Janna (toim.)**

(2003): *Pullonkauloja.*

Kirjoituksia alkoholistien läheisistä.

Gummerus, Jyväskylä.

**Ilkas, Hannu & Turja, Tuomo** (2003):

*Rahapelitutkimus.* Sosiaali- ja terveysministeriö. Taloustutkimus Oy.

**Jonsson, Jakob** (2003):

*Stöd och hjälp till spelberoendes anhöriga.*

Statens folhälsainstitut. Rapport nr 2003:23.

Löytyy internetistä osoitteesta:

[www.fhi.se/shop/material\\_pdf/spel\\_anhoriga.pdf](http://www.fhi.se/shop/material_pdf/spel_anhoriga.pdf)

**Kauppi, Timo:**

*Jos ottaminen ottaa päähän.* Otava 1993

**Koski-Jännes, Anja:**

*Kuinka paljon on liian paljon?* Otava 1991

**Koski-Jännes, Anja & Jussila, Antti & Hänninen, Vilma** (1998): *Miten riippuvuus voitetaan*. Otava, Keuruu.

**Koski-Jännes, Anja & Hänninen, Vilma** (toim.) (2004): *Läheiseni on päihdeongelmainen*. Tekijät ja Kirjapaja Oy, Helsinki.

*Kaikki peliin*. Irti pelaamisen pakosta. A-klinikkasäätiön ja Sininauhaliiton esite, 2005.

**Kurkela, Reijo** (2001): *Peruskoululaisten rahapeliin pelaaminen*. Siniset vihkot. Sininauhaliiton julkaisusarja 1/2001, Helsinki 2001.

**Livingston, Jay**: *Compulsive Gamblers*. Harper Torchbooks 1974

**Moody, Gordon**: *Quit Compulsive Gambling*. Thorsons 1990

**Mielonen, Harri & Tiittanen, Harri** (1999): *"Sitä aatteli, että jos sitä nyt voittaa..."*. Peli-riippuvaisten kokemuksia ongelmapelaamisen syistä, seurauksista ja hoidosta. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 32. Helsinki, 1999.

**Murto, Lasse & Niemelä Jorma** (1993): *Kun on pakko pelata*. Riippuvuus, persoonallisuuden häiriö, kohtuuton harrastus vai eettinen konflikti? Tutkimus suomalaisen ongelmapelaajan profiilista. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 11, Helsinki 1993.

**Niland, Carmel** (2000): *The impact of gambling on contemporary family life*. Löytyy internetistä osoitteesta: [www.aic.gov.au/conferences/gambling00/niland.pdf](http://www.aic.gov.au/conferences/gambling00/niland.pdf) (30.9.2004)

**Olmari-Kivistö, Soile**: *Jos ottaminen ottaa päähän*. Helsingin kaupungin päihdeasiaintoimisto 1992

**Orford, Jim**: *Excessive Appetites. A Psychological View of Addictions* John Wiley & Sons Ltd 1985

**26 Compulsive Gamblers who Succeeded in Quitting**: *How I Keep From Gambling*. Alba Books 1982

**Poteri, Riitta & Tourunen, Jouni** (1995): *Asiakaana ongelmapelaaja*. Siniset vihkot. Sininauhaliiton julkaisusarja 2/1995.

**Pölkki, Mervi & Siitari, Nina** (1996): *Elämä pelaajan lähellä*. Siniset vihkot. Sininauhaliiton julkaisusarja 1/1996. Sininauhaliitto, Helsinki.

**Saari, Sari** (2005): *Elämän valttikortit*. Opas pelaamisen vähentäjille ja lopettajille. Sininauhaliitto, 2005.

**Wallin, Aila** (2001): *Pennit miljooniksi*. Tietoa lasten ja nuorten pelaamisesta ja sen haitoista. Sininauhaliitto, 2001.

*Viimeiseen centtiin*. Opas kehitysvammaisen pelaajan läheisille ja kehitysvamma-alan työntekijöille. Sininauhaliitto, 2002.



**Tämän oppaan ovat julkaisseet**

**A-klinikkasäätiö**  
**Paasivuorenkatu 2 A**  
**00530 Helsinki**  
**Puh. (09) 6220 290**  
**Faksi (09) 175 276**  
**tiedotus@a-klinikka.fi**  
**www.a-klinikka.fi**

**Sininauhaliitto**  
**Krämertintie 2**  
**00620 Helsinki**  
**Puh. (09) 7206 150**  
**Faksi (09) 7206 1531**  
**www.sininauhaliitto.fi**  
**keskustoimisto@sininauhaliitto.fi**

