

Jos pelaamisesi alkaa huolestuttaa, ota rohkeasti yhteyttä ja kysy lisää. Sinua auttavat esimerkiksi paikkakuntasi

- A-klinikka
- GA-ryhmä
- diakoniakeskus
- mielenterveystoimisto
- nuorisoasema
- ja valtakunnallisesti Peluuri, maksuton numero

**0800 100 101**

## **Pitempiaikaista hoitoa tarjoavat erityisesti:**

### **Kouvolan kuntoutuskeskus**

Kotiharjuntie 20  
45130 KOUVOLA  
Puhelin (05) 7433 400

### **Tyynelän kuntoutuskeskus**

Vilhulantie 251 D  
76850 NAARAJÄRVI  
Puhelin (015) 415 2800

## **Tietoa peliongelmast**

[www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)  
[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)  
[www.sininauhaliitto.fi](http://www.sininauhaliitto.fi)

## **Oma-apuoppaan tilaukset**

Sininauhaliitto  
A-klinikkasäätiö

## **Tämän esitteen ovat julkaisseet**

### **A-klinikkasäätiö**

Paasivuorenkatu 2 A  
00530 HELSINKI  
Puhelin (09) 6220 290  
Faksi (09) 1752 76  
[www.a-klinikka.fi](http://www.a-klinikka.fi)

### **Sininauhaliitto**

Krämertintie 2  
00620 HELSINKI  
Puhelin (09) 7206 150  
Faksi (09) 7206 1531  
[www.sininauhaliitto.fi](http://www.sininauhaliitto.fi)

# **Kaikki peliin?**

**Irti pelaamisen pakosta**





Kuvat vasemmalta oikealle: Veikkaus / Smile Audiovisual, Veikkaus / Dick Lindberg, Ilkka Partanen, RAY:n arkisto

## Pelaamisen sietämätön houkutus

Tämä esite on sinulle, jolle pelaaminen on tärkeä osa elämää. Riskinotto, jännitys ja voittaminen irrottavat tehokkaasti arjesta. Suurimmalle osalle pelaaminen onkin harmitonta huvia. Kohtuus kuitenkin kaikessa. Pelaamisessa on myös varjopuolensa.

## Häviäminen pitää oppia

Mitä kauemmin pelaat, sitä enemmän todennäköisesti häviät. Opettele uskomaan voittamisen sijasta häviämiseen. Häviäminen on varmaa, voittaminen epävarmaa. Hyvä pelaaja sekä voittaa että häviää.

## Tili tuli, tili meni

Pelaamisessa on kyllä kyse leikistä, muttei leikkirahasta. Pelaamiseen sijoitettu raha on useimmiten mennyttä, se on syytä muistaa jo aloittaessa. Sattuman varaan ei kannata jättää liian suuria summia.

► **Kuinka paljon olet hävinnyt rahaa viimeisen kuukauden aikana?**

**Mitä muuta olisit voinut tehdä tuolla rahalla?**

**Miksi käytit rahat juuri pelaamiseen?**



www.kuvakori.com / Tero Sivula

## Pelaamisella ja pelaamisella on eroa

Kun pelaaminen on joskus tärkeämpää kuin mikään muu.  
Kun kerran aloitettuaan ei osaa lopettaa.  
Kun rahat eivät riitä elämiseen.  
Kun on melkein pakko pelata.  
Silloin ei enää ole kyse pelkästä huvista ja urheilusta.

► **Tuntuuko sinusta joskus siltä, että pelit hallitsevat sinua?**

## Vielä yksi ...ja sitten vielä yksi

Pelaamisesta voi tulla riippuvaiseksi niin kuin alkoholista tai huumeista. Ei tietenkään fyysisesti, mutta psyykkisesti ja sosiaalisesti sitäkin enemmän. Pelaaminen voi olla henkistä huumetta, joka aiheuttaa henkisen humalan, krapulan ja vieroitusoireita. Riippuvuus pelaamisesta on vakava juttu. Sitä ei kannata vähätellä.

## Ala pelata omaan pussiisi

Liiallisen pelaamisen seuraukset ovat vakavia. Velkaantuminen, ihmissuhdevaikeudet, työpaikan menettäminen sekä riippuvuuden aiheuttama psyykkinen paine ja tyhjyyden tunne vievät pohjalle kenet tahansa. Ongelmia ei kannata hävetä. Ne ovat selvittämistä varten.

► **Millaisissa tilanteissa alat pelata?**

**Mitä voisit tehdä pelaamisen sijasta?**

**Miten voisit muuttaa elämäntapaasi niin, ettei pelaaminen tulisi liian usein mieleen?**

## Yksin kaikki näyttää synkemmältä

Asiantuntijan kanssa kaaos saadaan järjestykseen. Ota yhteyttä esimerkiksi paikalliseen A-klinikkaan ja varaa aika. Tai soita Peliongelmaisten auttavaan puhelimeen Peluuriin. Sieltä saat tietoa sinulle tarjolla olevista auttavista tahoista.

Jos voit vähäksi aikaa irrottautua arjesta ja pelaamisesta kokonaan, saat rauhassa miettiä tilannettasi. Tällainen on mahdollista erityisesti Kouvolan ja Tyynelän kuntoutuskeskuksissa.

Omia pohdiskeluja varten voit tilata ilmaisen oma-apuoppaan.

Älä epäröi hakea apua, vaikket vielä olisikaan aivan umpikujassa. Jos sinua huolestuttaa oma pelaamisesi, tilanne kannattaa selvittää asiantuntijan kanssa.



www.kuvakori.com / Kati Melin

## Kaikki ei muutu hetkessä

Pelaamisesta selviäminen vaatii paneutumista, eikä kaikkea voi ratkaista järkevästi. Retkahduksia saattaa tulla, mutta yritä vain sitkeästi eteenpäin. Riippuvuuden jälkeen koittaa uudenlainen vapaus elää. Se on taistelun arvoinen asia.