

Monitorowanie twojego grania i jego pokus



Wskazówki i zalecenia

O której godzinie poczułeś pokusę?

Znajomość pory dnia, kiedy występują pokusy jest ważna. Prawidłowości mogą pomóc w lepszym zidentyfikowaniu tego, kiedy istnieje większe prawdopodobieństwo zagrania (rano, po południe lub wieczorem)

Jak silna była pokusa?

To pozwoli ci lepiej zrozumieć kiedy twoje pokusy do grania są silniejsze. Możesz zwrócić szczególną uwagę na czynniki wywołujące silniejsze pokusy.

Jak myślisz jaki czynnik wywołał twoją pokusę?

Czynnik wywołujący pokusę jest powodem do grania. Na przykład, posiadanie pieniędzy, poczucie nudy lub zaproszenie przez kolegę do grania. Znajomość tych czynników jest ważna dla twoich planów w postępowaniu i radzeniu sobie z tymi czynnikami i w zapobieganiu grania.

Czy grałeś?

Po pojawieniu się pokusy mogłeś zagrać lub nie zagrać. To pozwoli ci śledzić kiedy grałeś lub jak unikałeś grania.

Nie

Co zrobiłeś zamiast grania?

To wspaniale, że byłeś w stanie powstrzymać się od grania! Wpisz co zrobiłeś zamiast grania. To pomoże ci w zidentyfikowaniu zajęć, które odwiodą cię od grania.



Monitorowanie twojego grania i jego pokus

Jak czułeś się potem?

Ważną rzeczą jest bycie świadomym odczuć po tym, jak oparłeś się pokusie grania. Te odczucia, jeśli pozytywne, mogą cię motywować i wzmacniać twoje decyzje żeby nie grać.

Co wydarzyło się w rezultacie nie podjęcia grania?

Identyfikacja wszystkich pozytywnych skutków nie uprawiania hazardu może ci pomóc w unikaniu grania w przyszłości.

Tak

Jakiego rodzaju hazard uprawiałeś?

Czy istnieje więcej niż jeden rodzaj hazardu, który może być problematyczny? Przyjrzyj się rodzajom hazardu aby zobaczyć, czy istnieją jakieś prawidłowości.

Czy wygrałeś lub przegrałeś?

Śledząc swoje wygrane i przegrane będziesz miał lepszy obraz swoich skłonności do hazardu, a także czy cię stać czy nie stać na granie.

Uwaga: Jeśli wygrałeś pieniądze a następnie je przegrałeś, miej pewność, że dodałeś swoje wygrane do wszystkich przegranych. Na przykład jeśli rozpocząłeś granie z 200 dolarami, wygrałeś 100 a następnie straciłeś wszystko to twoja suma przegranych w tej grze wynosi 300 dolarów. Jeśli wygrałeś 100 i przestałeś grać to suma wygrana wynosi 100 dolarów.

Jak długo grałeś?

Czas to także pieniądź. Śledzenie czasu spędzonego na graniu pomoże ci uświadomić, czy spędzasz zbyt dużo czasu z dala od ważnych w twoim życiu zajęć i ludzi.

Z kim grałeś?

Czy zawsze grasz z tą samą osobą? Czy grasz sam? Jeśli nie chcesz grać zaplanuj, co powiesz tej osobie gdy zaprosi cię do grania. Jeśli zwykle grasz sam, zadzwoń do kogoś komu ufasz. To może powstrzymać cię od zrealizowania pokusy do grania.

Jak czułeś się potem?

Ważne jest, abyś śledził co czułeś po graniu lub po tym jak uniknąłeś grania. Pomyśl co czułeś przed i po, żeby zobaczyć czy są jakieś prawidłowości. Wymyśl plan, który pomoże ci powstrzymać się od grania, gdy następnym razem poczujesz pokusę.

Co wydarzyło się w rezultacie grania?

Zidentyfikowanie tego, co się wydarzyło jako rezultat grania może pomóc w umotywowaniu do unikania grania w przyszłości. Na przykład, negatywnym skutkiem może być kłótnia w domu po tym jak zagrałeś, co daje w efekcie negatywne emocje.



Wykonane: _____

Monitorowanie twojego grania i jego pokus

Dziennik monitorowania pokus

Jeśli odpowiedziałeś "tak"...			
9. Jakiego rodzaju hazard uprawiałeś?			
10. Czy wygrałeś lub przegrałeś?			
11. Jak długo grałeś?			
12. Z kim grałeś?			
13. Jak czułeś się potem?			
14. Co wydarzyło się w rezultacie grania?			

Zrzeczenie się: Informacje na niniejszym portalu nie mogą służyć do diagnozowania, terapii, lub skierowań i CAMH nie udostępnia diagnozowania, terapii, lub skierowań przez internet. Osoby zainteresowane uzyskaniem dalszych informacji powinny skontaktować się z ich lekarzem lub/i lokalną agencją zajmującą się nałogami lub zdrowiem psychicznym. ©2013 Centre for Addiction and Mental Health.