

102 Mine højrisikosituationer

Brug denne tjekliste til at kortlægge, i hvilke situationer din spilletrang er særlig udpræget. Oplever du selv, at du har tendens til at spille meget:

- Når du udsætter dig selv for spillemuligheder?
- Når du har få eller ingen penge?
- Når du har problemer med forholdet til andre mennesker?
- Når du drikker alkohol eller tager stoffer?
- Når du ikke har noget at tage dig til og keder dig?
- Når du er nødt til at klare hverdagens problemer og ubehagelige følelser (f.eks. frustration, følelsen af fiasko, nedtrykthed, skuffelse)?

Andet?
