

3. Evitare i rischi e i fattori che scatenano la voglia di giocare

Una strategia utile, soprattutto nelle prime fasi in cui si cerca di smettere di giocare, consiste nell'imparare a riconoscere e ad evitare situazioni che potrebbero scatenare la tua voglia di giocare. L'evitamento è una tattica consigliata finché non acquisisci le capacità per affrontare le situazioni rischiose ed evitare le ricadute.

Fattori scatenanti	Cosa posso fare per ridurre questi fattori scatenanti?
<i>Es.: Quando vado al lavoro a piedi o in macchina passo davanti a diverse sale gioco.</i>	<i>Cambiare la strada che faccio per andare al lavoro per evitare le sale gioco</i>