

1. Speldagbok

Att föra dagbok över ditt spelande är ett viktigt steg som kan ge dig värdefulla insikter om ditt beteende. Notera hur mycket pengar och tid du lägger, hur du mår när du spelar, i vilka situationer du vill spela och vilka konsekvenser det får. Det kan vara användbart att använda följande mall för att fortsätta med den här övningen – men du kan förstås skapa din egen dagbok.

Efter att du fört dagbok i ett par veckor kan du börja identifiera mönster i ditt beteende. Till exempel kan det visa sig att du har en tendens att känna dig orolig eller ensam innan du börjar att spela.

<i>Date & time</i>	<i>Vad gjorde du precis innan du spelade? Var? Vem var du med? Hur mådde du?</i>	<i>Typ av spel</i>	<i>Tid och pengar du lagt</i>	<i>Konsekvenser</i>
<i>2 augusti kl. 22.30</i>	<i>Tittade på TV, ensam hemma. Kände mig nera.</i>	<i>På nätet / blackjack</i>	<i>4 timmar / 2.000 kr</i>	<i>Utmattad på jobbet dagen efter</i>