

### 3. Att undvika risk och utlösare

En användbar strategi – särskilt i ett tidigt skede när man försöker att ändra sina spelvanor – är att lära sig känna igen och undvika situationer som kan utlösa spelbegäret. Att hålla sig undan är en rekommenderad taktik till dess att du utvecklat förmågan att hantera situationen och undvika återfall.

Utlösare	Vad kan jag göra för att minska betydelsen av den här utlösaren?
<i>T. ex. När jag går till jobbet passerar jag flera spelbutiker.</i>	