

4. Förbättra förmågan att lösa problem

Det är verkligen vanligt för folk som kämpar med spelproblem att fastna i en tankebana: tron att lösningen på spelproblemet är att spela. Att vinna en jackpott är en osannolik och orealistisk lösningen som bara gör problemet värre. Genom att utveckla realistiska sätt att lösa problem och bekymmer som kan oroa dig, kommer du att vara i ett mycket bättre läge för att förbättra din nuvarande situation.

Problem / bekymmer	Realistisk lösning
<i>Spelskuld</i>	<i>Samla mina skulder i ett lån till lägre ränta; avtala om hanterbara betalningar; kontakta en skuldrådgivare; ta ett deltidsjobb; be någon jag litar på att hantera min ekonomi till dess att jag återfått kontroll.</i>