

## 4. Améliorer les compétences en résolution de problèmes

Il est très commun pour les personnes qui luttent contre le problème du jeu d'entrer dans un processus de pensée circulaire -En pensant que la solution du problème du jeu est le jeu même. Gagner un jackpot est une solution improbable et irréaliste qui ne fera qu'empirer le problème. En développant des moyens réalistes pour résoudre des problèmes ou des soucis pouvant causer de l'anxiété, vous pourrez améliorer votre situation.

Problème / inquiétude	Solution réaliste
<i>Dettes de jeu</i>	<i>unifier mes dettes en un seul prêt avec un intérêt bas Se mettre d'accord sur des paiements abordables avec le créancier Contacter un conseiller de la dette Obtenir un emploi à temps partiel Demandez à une personne de confiance de gérer mes finances jusqu'à ce que je sois en contrôle</i>