



Övning: Metoder att kontrollera spelande

Varför?

Att hitta konkreta sätt att minska spelandet ökar din känsla av kontroll. Även små åtgärder, som att ta pauser eller skapa lugna kvällar utan spel, kan hjälpa dig att må bättre.

Den här övningen hjälper dig att hitta metoder att minska spelandet på sätt som passar dig i din egen takt.

Hur?

1. Läs listan med tips och bekanta dig med de föreslagna metoderna.
 2. Välj 1-3 av metoderna som du vill prova på i praktiken.
 3. Slutligen kan du skriva ner hur det gick: vad som fungerade, vad som inte fungerade och hur förändringen kändes.
-

Metoder att begränsa digitalt spelande

- ☐ Använd timer för att hålla reda på hur långa stunder du spelar.
- ☐ Ta regelbundna pauser, t.ex. en 10 minuters paus med 45 minuters mellanrum.
- ☐ Sätt upp tydliga regler för dig själv, till exempel att du slutar spela en viss tid på kvällen.
- ☐ Gör en lista över fördelarna med att spela kontrollerat eller att avstå från att spela.
- ☐ För en speldagbok. Skriv ner dina tankar och känslor före och efter spelandet.
- ☐ Följ med under några dagar om du spelar för att undvika vardagliga saker, dålig känsla eller ensamhet.
- ☐ Prova på en ny hobby.
- ☐ Kom överens om gränserna för ditt spelande med en närstående och be om stöd av hen.
- ☐ Minska frestelsen genom att radera spel.
- ☐ Stäng dina spelkonton eller ändra deras lösenord och återställningsmail.
- ☐ Avaktivera notiser som frestar dig att öppna spelet igen.
- ☐ Använd applikationer som begränsar den tid du spelar.





Skriv ner 1-3 metoder att begränsa spelandet som du väljer att prova. Du kan använda den färdiga listan eller skapa egna metoder. Skriv också ner dina observationer om hur det gick.

För varje metod, reflektera över:

- Vad fungerade för mig
- Vad fungerade inte för mig
- Hur kändes förändringen?







