



Övning: Mitt digitala spelande nu

Varför?

Ofta sker spelandet automatiskt. Först i efterhand märker man hur mycket tid som gick åt eller varför man spelade. Den här övningen får dig att stanna upp och granska hur mycket, när och vad du spelar.

Att ändra sina spelvanor börjar med att granska sin nuvarande situation. Det handlar inte om att döma spelandet, utan det handlar om att bli medveten om sina egna vanor.

Att bli medveten om sina vanor är det första steget mot kontroll och balans.

Hur?

Granska ditt spelande från veckan innan. Skriv ner dina observationer nedan på en utskrivbar PDF eller i dina anteckningar.

Du kan till exempel använda Steam-applikationen för att granska ditt spelande.

Observationer om ditt spelande veckan innan





Egenvårdsprogrammet för problematiskt digitalt spelande

Vilka spel spelade du?

Under hur många dagar spelade du?





Hur många timmar spelade du totalt?

Hur många timmar spelade du i genomsnitt per dag?







När spelade du som mest (dag/stund)?

Med vem spelade du?





Hur var din sinnesstämning när du spelade (t.ex. avslappnad, ångestfylld,
glad, spänd)?

Vilka orsaker till att spela kan du identifiera? (t.ex. känsla av tvång, vana,
nöje)?

