



Övning: Speldagbok

Varför?

Speldagboken hjälper dig att

- identifiera de situationer där du spelar mest
- märka konsekvenserna av spelandet i din vardag

Att veta när och varför du spelar hjälper dig att förbereda dig för de tillfällen då spelandet går över styr.

Dagboken ökar din självkännetdom och stödjer förändring.

Hur?

För dagbok över ditt digitala spelande i en vecka. Anteckna för varje dag:

- Vilken tid började och slutade du spela?
- Vilket spel spelade du och med vem?
- Hur mycket tid använde du (uppskattning)?
- Varför spelade du (anledning, känsla, situation)?
- Hur påverkade spelandet ditt mående eller andra saker?
- Lät du bli att göra något annat på grund av spelandet?

Gör dagliga anteckningar i en anteckningsbok, på din telefon eller med hjälp av det nedladdningsbara dagboksschemat nedan. I slutet av veckan granska din speldagbok och baserat på speldagboken svara på de sammanfattande frågorna.

Sammanfattande frågor för veckan:

- När kände du att du hade kontroll över ditt spelande?
 - I vilka situationer tyckte du att det var svårt att begränsa ditt spelande?
 - Vad skulle du göra annorlunda nästa vecka?
-

