



Övning: Tankar som bidrar till spelade

Varför?

När du identifierar dina spelrelaterade tankemönster kan du förändra din relation till spelade. Du är inte mera fångad av dina tankar, utan kan stanna upp och välja hur du reagerar och agerar.

Den här övningen ger dig verktygen för att granska och hantera dina spelrelaterade tankar på ett konstruktivt sätt.

Hur?

Läs igenom listan med spelrelaterade påståenden. Kryssa sedan för alla påståenden som stämmer överens med dina tankar.

Avsluta med att välja ut 1 eller 2 påståenden som känns särskilt bekanta eller väcker känslor hos dig. Svara på reflektionsfrågorna utifrån de påståenden du har valt.





Identifiera tankar som bidrar till spelande (välj alla som gäller för dig)

- ☐ Att spela kan bli ett yrke eller en karriär för mig.
- ☐ Att spela hjälper mig att glömma mina bekymmer och tråkiga känslor.
- ☐ Att spela är ett garanterat sätt att må bra.
- ☐ Att spela får mig att må ännu bättre.
- ☐ Att spela ger mig energi att ta hand om mina obligatoriska uppgifter senare.
- ☐ Det är okej att spela i dag, för jag kommer inte att spela i morgon.
- ☐ Jag kan sluta spela när som helst om jag verkligen vill.
- ☐ Det här är sista gången jag spelar.
- ☐ Jag spelar ännu en nivå, match eller omgång till och sedan slutar jag.
- ☐ Om jag inte provar på ett nytt spel går jag miste om en fantastisk upplevelse.
- ☐ Om jag inte samlar in dagliga belöningar eller bonusar går jag miste om något viktigt.
- ☐ Genom att spela blir jag involverad i mina vänners saker, annars skulle jag bli utanför.
- ☐ Jag blir uppskattad och respekterad för att jag lägger ner mycket tid på att spela.
- ☐ Om jag övar tillräckligt mycket kan jag bli lika bra som de bästa streamarna eller e-sportarna.
- ☐ Jag är en särskilt begåvad spelare.
- ☐ Om jag minskar på speltiden kommer någon annan att ta min plats och mina prestationer i spelargemenskapen.
- ☐ Att spela är det enda som ger mig en känsla av att lyckas.
- ☐ Om jag slutar nu kommer all den tid jag har lagt ner hittills att vara bortkastad.
- ☐ Problemet är inte spelande utan brist på tid.
- ☐ Att spela är det bästa sättet att koppla av och tillbringa fritiden.

Välj 1-2 påståenden från listan och reflektera över följande frågor:

- Hur har den här tanken påverkat ditt liv hittills?
- Hur kan den påverka dig under de kommande veckorna eller i framtiden?
- Är tanken nyttig eller skadlig? Är den värd att ta itu med?
- Vilka konsekvenser kan det få att ingripa i tanken? Eller att inte ingripa?
- Hur kan du förhålla dig till den här tanken nästa gång du kommer att tänka på den?



