



Harjoitus: Pelaamista edistävät ajatukset

Miksi?

Kun tunnistat pelaamiseen liittyviä ajatusmallejasi, voit muuttaa suhdettasi pelaamiseen. Et ole enää ajatusten vietävissä, vaan pystyt pysähtymään ja valitsemaan, miten reagoit ja toimit.

Tämä harjoitus antaa sinulle välineitä tarkastella ja käsitellä pelaamiseen liittyviä ajatuksiasi rakentavasti.

Miten?

Lue läpi lista pelaamiseen liittyvistä väittämistä. Merkitse sitten kaikki ne väittämät, jotka sopivat yhteen ajatustesi kanssa.

Valitse lopuksi 1–2 väittämää, jotka tuntuvat erityisen tutuilta tai herättävät sinussa tunteita. Vastaa pohdintakysymyksiin valitsemiesi väittämien perusteella.





Pelaamista edistävien ajatusten tunnistaminen (valitse kaikki, jotka sopivat sinuun)

- ☐ Pelaamisesta voi tulla minulle ammatti tai ura.
- ☐ Pelaaminen auttaa minua unohtamaan huolet ja ikävät tunteet.
- ☐ Pelaamalla saan taatusti hyvän olon.
- ☐ Pelaamalla hyvästä olostä tulee vielä parempi.
- ☐ Pelaaminen antaa minulle energiaa hoitaa pakolliset tehtävät myöhemmin.
- ☐ On ihan ok pelata tänään, koska huomenna en aio pelata.
- ☐ Voin lopettaa pelaamisen milloin vain, jos todella haluan.
- ☐ Tämä on viimeinen kerta, kun pelaan.
- ☐ Pelaan vielä yhden tason, matsin tai kierroksen ja sitten lopetan.
- ☐ Jos en kokeile uutta peliä, jään paitsi hienosta kokemuksesta.
- ☐ Jos en kerää päivittäisiä palkintoja tai bonuksia, menetän jotain tärkeää.
- ☐ Pelaaminen pitää minut mukana kavereiden jutuissa, muuten jäisin ulkopuolelle.
- ☐ Minua arvostetaan ja kunnioitetaan, kun käytän paljon aikaa pelaamiseen.
- ☐ Jos harjoittelen tarpeeksi, voin olla yhtä hyvä kuin parhaat striimaajat tai e-urheilijat.
- ☐ Olen erityisen lahjakas pelaaja.
- ☐ Jos vähennän pelaamista, joku muu vie paikkani ja saavutukseni pelaajayhteisössä.
- ☐ Pelaaminen on ainoa asia, jossa koen onnistumisen tunnetta.
- ☐ Jos lopetan nyt, kaikki tähän asti käyttämäni aika menee hukkaan.
- ☐ Ongelma ei ole pelaaminen vaan ajanpuute.
- ☐ Pelaaminen on paras tapa rentoutua ja viettää vapaa-aikaa.

Seuraavaksi valitse listasta 1–2 väittämää ja pohdi niiden perusteella seuraavia kysymyksiä:

- Miten tämä ajatus on vaikuttanut elämääsi tähän asti?
- Miten se voisi vaikuttaa lähiviikkoina tai tulevaisuudessa?
- Onko ajatus hyödyllinen vai haitallinen? Kannattaako siihen puuttua?
- Millaisia seurauksia voisi olla sillä, että puutut ajatukseen? Entä sillä, jos et puutu?
- Miten voisit suhtautua tähän ajatukseen seuraavan kerran, kun se tulee mieleesi?



