

PELIRIIPPUVAISEN LÄHEISELLE OHJEITA / POHDITTAVAA:

- Pohdi millaista apua itse tarvitset ja hae apua vaikka läheisesi ei myöntäisi ongelmaansa.
 - Hakeudu terapeutin tai muun ammattiauttajan kanssa keskustelemaan.
 - Etsi vertaistukea eli hakeudu muiden saman kokeneiden seuraan / ryhmiin
- KESKITY OMAAN HYVINVOINTIISI
- ÄLÄ anna tai lainaa pelaajalle rahaa. Rahan antaminen tai lainaaminen mahdollistaa pelaamisen ja ylläpitää hänen ongelmaansa.

- PIDÄ OMA RAHATALOUTESI ITSENÄISENÄ, ESIMERKIKSI PITÄMÄLLÄ OMA PANKKITILI JOHON PELIRIIPPUVAINEN EI PÄÄSE KÄSIKSI.
 - varmista oma ja muun perheen elinolosuhteet, ruoka ym. Varmista ettei oma ja perheen elämä tuhoudu pelaajan talousongelmien kanssa samassa "rytäkässä".
 - muista että peliriippuvuus on sairaus, johon kuuluu valehtelu.

- PUHU AVOIMESTI PELIONGELMASTA - SALAILU TUKEE PELAAMISTA JA PELAAMISEN JATKUMISTA
 - avoimuutesi auttaa myös peliongelmaista /peliriippuvaista.

- Älä syyllistä itseäsi - pelaaminen on aina pelaajan vastuulla

- Tunnista oma pettymyksesi. Valehtelu, salailu ja välinpitämättömyys ovat pelaajan sairautteen liittyviä oireita, joihin EI PIDÄ tottua.
 - Muista että sinulla on oikeus hakea apua ja tuntea surua ja uupumusta sekä vaatia tilanteeseen muutosta.
- Kerro pelaajalle että olet huolissasi ja välität. Kerro ääneen jos uskot muutokseen!
 - varaudu siihen että pelaaja kieltää ongelmansa - se kuuluu riippuvuuden luonteeseen.