

VIISI VINKKIÄ rahapelihaittojen ehkäisyyn

Rahapelaamiseen liittyy aina riski menettää rahaa. Mitä paremmin ymmärtää rahapelien toimintaa ja omaa pelaamistaan, sitä helpompi haittoja on ehkäistä. Tässä viisi vinkkiä, joiden avulla voit arvioida omaa pelaamistasi ja vähentää riskiä pelihaittoille.

1. Tiedä, miten rahapelit toimivat

Rahapelit perustuvat valtaosin sattumaan. Voittoa ei voi ennustaa tai hallita. Aiemmat voitot tai tappiot eivät vaikuta seuraavaan pelikertaan. Kun ymmärrät pelien toimintaa, on helpompi tehdä harkittuja päätöksiä.

4. Vähennä houkutuksia ja pidä tauko

Rahapelaamiseen liittyvät päätökset syntyvät helposti hetken mielijohteesta. Tauko auttaa pysähtymään, arvioimaan tilannetta ja tekemään harkitumpia ratkaisuja. Pelaamista voi olla helpompi vähentää, kun poistaa pelisovelluksia, estää pelisivustoja tai ottaa käyttöön omia rajoituksia.

2. Noudata riskirajoja

THL:n tutkimukseen perustuvat riskirajat auttavat arvioimaan rahapelaamisen haittariskiä. Mitä useampi raja ylittyy, sitä suurempi on haittojen riski. Riskirajat kitkeytyvät muistisääntöön **2-4-2**.

Jotta ehkäiset rahapelaamisesta aiheutuvia haittoja, vältä pelaamasta:

- yli 2 % nettotuloistasi kuukaudessa ja
- yli 4 päivänä kuukaudessa ja
- yli 2 pelityyppiä toistuvasti

3. Tunnista omat riskitilanteesi

Rahapelaaminen voi houkutella eri syistä. Taustalla voi olla esimerkiksi stressiä, tylsyyttä, yksinäisyyttä, vaikeita tunteita tai alkoholin käyttöä. Tunnistamalla omat riskitilanteesi voit varautua niihin ja löytää muita tapoja toimia.

5. Älä jää yksin

Rahapelaamiseen liittyvien huolien kanssa ei tarvitse pärjätä yksin. Mitä aikaisemmin omaa pelaamista arvioi tai ottaa huolen puheeksi, sitä helpompi tilanteeseen on vaikuttaa. Apua voi hakea esimerkiksi läheisiltä, vertaistuesta tai ammattilaisilta.

Lisätietoa ehyt.fi

