

# Turvakortti

Turvakortti on työväline, jota voi kantaa mukanaan saadakseen rohkaisua vaikeina hetkinä. Kortti on oman mielen ja toiminnan käsijarru, joka auttaa pysähtymään ennen toimintaa. Se muistuttaa uudelleenlaisista tavoista toimia sekä siitä, mitä ei kannata tehdä.

Siirrä muutostoivelomakkeesta valitsemasi muutostoiveet turvakorttiin, jota säilytät lompakossasi. Turvakortti muistuttaa sinua vaikealla hetkellä siitä, miksi sinulle on elämässäsi tärkeää lopettaa rahapelaaminen.

Kirjaa turvakorttiin:

- Aikaisemmin pohtimasi muutostoiveet. Ne ovat sinun tavoitteitasi elämän kohenemiselle ja joita pelaaminen on vahingoittanut.
- Riskitilanteisiin liittyvät varoitusmerkit (mistä tunnistan vaikean hetken?).
- Keinot, jotka auttavat vaikeassa hetkessä (mitä teen riskitilanteessa?).
- Mieti, mikä on sopivan pysäyttävä herätys sinun kohdallasi (käytä mielikuvitustasi). Onko se herättävä lause, läheisen kuva tai velkasummasi? Yhtä lailla voi toimia lempeä ja kannustava lause, kehu tai viimeisin onnistumisesi.

Muista, että itsensä havahduttaminen vahvasta tunnetilasta on mahdollista. Siinä voi auttaa esimerkiksi:

- Konkreettinen tekeminen (läheiselle soittaminen, kotiaskareet)
- Paikan vaihtaminen
- Fyysinen rasitus (lenkille lähteminen)
- Aistiärsykkeet (musiikin kuunteleminen).

---

Muutostoiveeni:	Mistä tunnistan vaikeat hetket?	Mitä teen riskitilanteessa?

---