

다시 도박에 빠지는 것을 피하기

1. 만일 내가 다시 도박을 할 위험에 처해 있다면 나는 아래와 같은 환경에 처해 있을 가능성이 있다.

어디서: _____

언제: _____

누구와 함께 _____

무엇을 하고 있었고 _____

무슨 생각을 하고 있었고 _____

다음과 같은 감정이었다 _____

다시 빠지지 않기 위해서 나는 어떤 극복을 위한 전략을 가지고 있는가?

취할 수 있는 전략들:

1) _____

2) _____

3) _____

생각 할 수 있는 전략들:

1) _____

2) _____

3) _____

느낄 수 있는 전략들

1) _____

2) _____

3) _____

자료: 니나 리트만-샤프. 문제시되는 도박을 위한 서비스. 정신 건강과 남용 센터