

## Самонаблюдение за азартной игрой или влечением к игре

Дата	Время	Тип	Где	С кем	Настроение	Играл(а)?	Затраченное время	Всего выиграл(а) /проиграл(а)

Комментарии: \_\_\_\_\_

Последовательность, если играл(а): \_\_\_\_\_

Стратегии преодоления, если не играл(а): \_\_\_\_\_

Дата	Время	Тип	Где	С кем	Настроение	Играл(а)?	Затраченное время	Всего выиграл(а) /проиграл(а)

Комментарии: \_\_\_\_\_

Последовательность, если играл(а): \_\_\_\_\_

Стратегии преодоления, если не играл(а): \_\_\_\_\_

Дата	Время	Тип	Где	С кем	Настроение	Играл(а)?	Затраченное время	Всего выиграл(а) /проиграл(а)

Комментарии: \_\_\_\_\_

Последовательность, если играл(а): \_\_\_\_\_

Стратегии преодоления, если не играл(а): \_\_\_\_\_

Источник: Нина Литтман-Шарп, Услуги по Проблемам Азартных Игр, Центр Зависимости и Психического Здоровья