

Путь к игре

Опишите один вход в повторяющуюся ситуацию.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Через что я захожу в игру?

Например: Через приложение на телефоне.

В какой момент это происходит?

Например: После поступления зарплаты.

Какое ограничение доступно?

Например: Уточню блокировку аккаунта у сервиса.

Кому расскажу о трудности?

Например: Человеку, который сможет поддержать без осуждения.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Финансовые факты

Записывайте подтверждённые суммы, без плана отыгрыша.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Сколько потрачено за выбранный период?

Например: Сверю сумму по выписке за месяц.

Какие обязательства остались?

Например: Аренда и коммунальные платежи.

Какие платежи срочные?

Например: Ближайший платёж за жильё.

Каких данных пока нет?

Например: Точного остатка по двум счетам.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Поддержка вместо секрета

Организационный шаг можно сделать небольшим.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

К кому обращусь за помощью?

Например: К специалисту по зависимому поведению.

Как начну разговор?

Например: Мне трудно остановиться со ставками.

О чём попрошу близкого?

Например: Помочь организовать консультацию.

Какой доступ проверю сегодня?

Например: Возможность ограничить игровой аккаунт.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.