

Matkalla muutokseen

Jos pelaaminen haittaa elämääsi ja harkitset muutosta tämä opas voi olla sinua varten. Tämän oppaan avulla voit oppia ymmärtämään pelaamis-tasi, selvittää muutosmotivaatiosi, ja tutkia suhtautumistasi varsinaiseen muutosprosessiin. Jos olet huolissasi pelaamisestasi, tämä opas on sinua varten.

Tämä opas voi auttaa sinut alkuun matkallasi kohti muutosta. Voit käyttää opasta siten kuin sinusta tuntuu mukavimmalta. Täytä se kerralla kokonaan tai vähitellen tai pidä se lähdemateriaalina, jota voit lukea aina halutessasi. Oppaassa on seuraavat kolme kappaletta:

Kappale 1

Tosiasioita pelaamisesta: Miten pelaaminen vaikuttaa elämääsi ja miten pelaamisesta voi tulla ongelma.

Kappale 2

Ymmärrä pelaamistasi: Auttaa sinua miettimään, miten ja miksi pelaat.

Kappale 3

Muutoksen harkitseminen: Tukee ja kannustaa sinua muutosprosessissasi.



Ensimmäinen kysymys matkallasi muutokseen on: tarvitsetko muutosta ja haluatko muuttua? Yritä vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Oletko usein pelannut pidempään kuin olit aikonut?	Kyllä	En
2. Oletko usein pelannut viimeisetkin eurosi?	Kyllä	En
3. Ovatko pelaamiseen liittyvät ajatukset aiheuttaneet sinulle unettomuutta?	Kyllä	Ei
4. Oletko käyttänyt tulojasi tai säästöjäsi pelaamiseen ja jättänyt samalla laskuja maksamatta?	Kyllä	En
5. Oletko yrittänyt toistuvasti ja tuloksetta lopettaa pelaamisen?	Kyllä	En
6. Oletko rikkonut lakia tai harkinnut lain rikkomista rahoittaaksesi pelaamistasi?	Kyllä	En
7. Oletko lainannut rahaa rahoittaaksesi pelaamistasi?	Kyllä	En
8. Oletko tuntenut itsesi masentuneeksi tai onko sinulla ollut itsetuhoisia ajatuksia hävittyäsi pelissä?	Kyllä	En
9. Onko sinua koskaan kaduttanut pelattuasi rahapelejä?	Kyllä	Ei
10. Oletko koskaan pelannut saadaksesi rahaa taloudellisten velvoitteidesi täyttämiseen?	Kyllä	En

Jos vastasit "Kyllä" yhteenkään näistä kysymyksistä, haluat ehkä harkita muutosta. Jos harkitset muutosta, tämän oppaan seuraavista kappaleista voi olla sinulle apua. Kappaleessa 1 käydään läpi pelaamiseen liittyviä seikkoja, jotka ovat sinulle ehkä vielä tuntemattomia ja uusia.

Kappale 1 Tosiasioita pelaamisesta

Pelaamisen ymmärtäminen

Rahapelaaminen on sitä, että jonkin tapahtuman lopputuloksesta asetetaan rahapanos. Yleensä ihmiset pelaavat siinä toivossa, että voittavat asettamallaan panoksilla. Pelaaminen voi vaihdella arpalipun tai raaputusarvan ostamisesta bingonpeluuseen ja urheiluedonlyöntiin.

”Mitä ongelmapelaaminen on?”

Ongelmapelaaminen on sellaista pelaamista, joka aiheuttaa pelaajalle/hänen lähipiirilleen tunne-elämän vaikeuksia ja taloudellisia, oikeudellisia tai muita ongelmia. Ajan mittaan peliongelma voi muuttua vaikeammaksi aiheuttan monenlaisia haitallisia seurannaisvaikutuksia.

”Millaisia ongelmapelaamisen merkit ovat?”

Ongelmapelaajat usein kuvaavat pelaamistaan pakottavalla tarpeella pelata suuremmilla rahasummilla ja yhä useammin. Pelaamisen lopettamisyrietykset tekevät ärtyisäksi, koska menetettyjen rahojen takaisin 'jahtaaminen' ja 'voitolle' pääsy ohjaa ajattelua. Ärtynisyys ja tihtynyt pelaaminen voivat edelleen lisätä pelaamista ja johtaa lopulta vakaviin taloudellisiin vaikeuksiin, sekä aiheuttaa luottamuspulaa lähipiirissä.

”Onko monilla ihmisillä peliongelmia?”

Jos pelaaminen on sinulle ongelma, et ole yksin. Tutkimukset osoittavat, että 1 %:lla Suomen aikuisväestöstä on viimeksi kuluneen vuoden aikana ollut vakavia peliongelmiä. Heidän lisäksi 2,1 %:a väestöstä raportoi kokeensa ainakin jonkin verran pelaamisen aiheuttamia ongelmia viimeksi kuluneen vuoden aikana.

”Entä jos on minun vuoroni voittaa?”

Ongelmapelaaja saattaa toisinaan ajatella, että lopulta on minun vuoroni voittaa. Näin ei kuitenkaan todennäköisesti käy, koska pelaaminen perustuu sattumanvaraisuuteen ja todennäköisyyteen. Jos sinulla on 50 %–50 % mahdolli-

suus voittaa pelatessasi, aiempien voittojesi tai häviöidesi lukumäärällä ei ole merkitystä. Seuraavalla kerralla pelatessasi, voitonmahdollisuutesi ovat edelleen muuttumattomasti 50 %.

”Aiheuttavatko jotkin pelit todennäköisemmin peliongelmiä?”

Kaikkeen rahapelaamiseen liittyy jonkinasteinen riski peliongelmiin kehittymiselle. Riski peliongelmiin kehittymiselle on tyypillisesti suurempi nopeissa peleissä kuten peliautomaateissa ja raaputusarvoissa. On kuitenkin todettu, että mikä tahansa rahapelaamisen muoto voi johtaa peliongelmiin.

Voitto- ja tappioputket

Aina, kun heität kolikkoa sekä kruunan että klaavan todennäköisyys on 50 %. Toisin sanoen, jos heität kolikkoa 10 kertaa ja saat kymmenen kertaa kruunan, kruunan ja klaavan todennäköisyys on yhdenkertoista heitolla täsmälleen sama: 50 %–50 %. Edeltävän heiton tulos ei siis vaikuta seuraavan heiton tulokseen. Kolikolla ei ole muistia. Vaikka monet ihmiset uskovat, että tappioputken jälkeen voiton todennäköisyys kasvaa, totuus kuitenkin on, että voiton todennäköisyys on aina vakio 50 %–50 %.

Tuuri

Ongelmapelaaja saattaa uskoa, että ”tuuriin” kaltaiset asiat voivat vaikuttaa hänen voitonmahdollisuuksiinsa. Esimerkiksi Raha-automaateilla pelaavat pelaajat usein uskovat, että pitkäaikainen pelaaminen tietyllä koneella tai pukeutuminen vaikkapa ”hyvän tuurin paitaan” parantaa voitonmahdollisuuksia. Tällaiset asiat eivät kuitenkaan vaikuta tuuriin vaan sattuma on aina sattumaa.

Järjestelmät ja strategiat

Monet ongelmapelaajat uskovat keksineensä keinon ”jymäyttää” järjestelmää tai pystyvänsä kääntämään todennäköisyydet puolelleen. Vaikka kilpa-ajossa voikin huomioida tasoituksia ja korttipelissä laskea kortteja, moni tekijä voi yhä muuttaa tuloksen. Esimerkiksi, vaikka pelaaja veikkaisi ravikilpailujen tasoitukset 'oikein' tai 'laskisi' pokeripelikortit pelitilanteessa 'oikein', voiton mahdollisuuden vaikuttaa monia muitakin ympäröiviä tekijöitä. Näin ollen ei ole todennäköistä, että olisit kääntänyt voiton todennäköisyyden puolellesi tai vaikuttanut siihen merkittävästi. Pelaaminen on pelaamista – tulos on aina tunteaton, eikä pelaaja voi vaikuttaa pelin voittosuhteisiin.

Kappale 2

Ymmärrä pelaamistasi

Jos vastasit myöntävästi yhteen tai useampaan kysymykseen tämän oppaan alussa, haluat ehkä tarkastella pelaamistasi lähemmin. Tiedätkö, miten monenlaisia vaikutuksia pelaamisella voi elämääsi olla? Seuraavan sivun harjoitustehtävä auttaa sinua tunnistamaan mahdollisia pelaamisen sinulle aiheuttamia vaikeuksia. Näihin kysymyksiin vastaaminen voi havahduttaa sinut huomaamaan ongelmia, joita et ole ehkä aikaisemmin tullut ajatelleeksi.

Tärkeä osa muutosprosessiasi on pelaamisen ytimen ymmärtäminen ja pelaamiseen liittyvien vaarojen tunnistaminen. Vastaamalla alla oleviin kysymyksiin, voit pohtia pelaamistasi tarkemmin:

- | | | |
|---|-------|----|
| 1. Oletko koskaan yrittänyt vähentää pelaamistasi? | Kyllä | En |
| 2. Ärsyttääkö pelaamisesi muita? | Kyllä | Ei |
| 3. Pelaatko koskaan yksin? | Kyllä | En |
| 4. Tunnetko koskaan syyllisyyttä pelaamisestasi? | Kyllä | En |
| 5. Pelaatko koskaan, jotta sinulle tulisi parempi olo? | Kyllä | En |

1. Oletko viimeisten kahdentoista kuukauden aikana käyttänyt paljon aikaa sen miettimiseen, miten saisit rahaa pelaamiseen?	Kyllä	En
2. Oletko viimeisten kahdentoista kuukauden aikana pelannut yhä isommilla panoksilla kokeaksesi jännitystä?	Kyllä	En
3. Oletko viimeisten kahdentoista kuukauden aikana huomannut, että pelaaminen pienillä panoksilla ei enää tunnu yhtä jännittäviltä kuin ennen?	Kyllä	En
4. Onko pelaamisen lopettaminen tai vähentäminen aiheuttanut sinussa levottomuutta tai ärtyisyyttä viimeisten kahdentoista kuukauden aikana?	Kyllä	Ei
5. Oletko viimeisten kahdentoista kuukauden aikana pelannut unohtaaksesi ne epämiellyttävät tunteet, joita pelaamisen lopettaminen tai vähentäminen sinussa aiheuttaa?	Kyllä	En
6. Oletko viimeisten kahdentoista kuukauden aikana pelannut unohtaaksesi stressin?	Kyllä	En
7. Oletko rahaa hävittäsi yrittänyt pelaamalla voittaa häviämäsi rahat takaisin?	Kyllä	En
8. Oletko viimeisten kahdentoista kuukauden aikana valehdellut perheellesi tai muille siitä, paljonko olet pelannut?	Kyllä	En
9. Oletko viimeisten kahdentoista kuukauden syyllistynyt rikolliseen toimintaan pelaamisen rahoittamiseksi?	Kyllä	En
10. Oletko viimeisten kahdentoista kuukauden aikana vaarantanut tai menettänyt tärkeän ihmissuhteen, työpaikan, koulutus- tai uramahdollisuuden pelaamisen takia?	Kyllä	En
11. Oletko tukeutunut muihin (esimerkiksi perhe, ystävät, työtoverit) saadaksesi rahaa pelivelkojesi maksamiseen?	Kyllä	En
12. Oletko viimeisten kahdentoista kuukauden aikana yrittänyt lopettaa pelaamista tai vähentää sitä kuitenkin siihen pystymättä?	Kyllä	En

Rahaongelmat

Pelaamisen taloudellisia vaikutuksia tarkastelemalla voidaan ymmärtää pelaamista ja sen aiheuttamia rahaongelmia. Monilla ongelmapelaajilla on esimerkiksi aina pulaa käteisestä kohtuullisista tuloista huolimatta. Rahaa hankitaan pelaamiseen esimerkiksi lainaamalla, panttaamalla tai varastamalla. Vastaamalla seuraaviin kysymyksiin voit tarkastella, oletko sinä joutunut ongelmapelaajalle tyypillisiin taloudellisiin vaikeuksiin:

1. Onko sinulta koskaan evätty luottoa?	Kyllä	Ei
2. Oletko koskaan nostanut rahaa säästöistä, sijoituksista tai eläketileiltä pelataksesi?	Kyllä	En
3. Vaivaavatko perintätoimistot sinua usein?	Kyllä	Ei
4. Oletko koskaan käyttänyt talousrahoja tai muiden välttämättömyysmenojen kattamiseen tarkoitettuja rahoja pelaamiseen?	Kyllä	En
5. Oletko koskaan lykännyt talouslaskujen maksamista saadaksesi rahaa pelaamiseen?	Kyllä	En
6. Oletko koskaan nostanut luottokorteilla käteisennakkoa saadaksesi rahaa pelaamiseen?	Kyllä	En

Nämä kysymykset viittaavat niihin eri ongelmiin, joita sinulla on saattanut olla pelaamisesi takia. Jokaisessa kysymyksessä määrittyy hyvin vakava ongelma. Jos vastasit myöntävästi yhteen tai useampaan kysymykseen, voit harkita pelaamisen vähentämistä tai lopettamista. Myöntävä vastaus mihin tahansa näistä kysymyksistä saattaa olla merkki siitä, että pelaamisestasi on seurauksena taloudellisia vaikeuksia. Pelaamisesta johtuva rahaongelma on yleensä oire eikä ongelmapelaamisen syy. On tärkeää, että opit ymmärtämään pelaamistasi ja sen mahdollisesti aiheuttamia ongelmia paremmin. Tämän oppaan seuraava kappale auttaa sinua pohtimaan muutoksen mahdollisuutta, jos muutos tällä hetkellä tuntuu sinulle sopivalta ratkaisulta.

Kappale 3

Muutoksen harkitseminen

”Haluanko todella muuttua?”

Ennen päätöksentekoa on hyvä miettiä jokaisen valinnan haittoja ja hyötyjä.

Täyttämällä seuraavat ruudut saat apua pelaamisesi haittojen ja hyötyjen hahmottamiseen:

Tässä on esimerkki:

Pelaamattomuuden hyödyt:

- Minulla olisi enemmän rahaa käytettäväksi muuhun.
- Minulla olisi enemmän aikaa läheisilleni.

Pelaamisen hyödyt:

- Minulla on hauskaa pelatessani.
- Rakastan jännityksen tunnetta pelatessani.

Pelaamattomuuden haitat:

- Minun täytyy ottaa vastuu.
- Minun täytyy täyttää aikani jotenkin muuten kuin pelaamalla.

Pelaamisen haitat:

- Olen pahasti veloissa
- Olen masentunut/ahdistunut/levoton.

Kokeile nyt itse ja vastaa.

Pelaamattomuuden hyödyt:

Pelaamisen hyödyt:

Pelaamattomuuden haitat:

Pelaamisen haitat:

Missä ruudussa on eniten vastauksia?

Mitä tämä merkitsee sinulle?

Ovatko pelaamisen jatkamisen hyödyt haittoja suuremmat?

Jos pelaamisen jatkamisesta on mielestäsi enemmän haittaa kuin hyötyä, haluat ehkä harkita pelikäyttäytymisesi muuttamista. Tämä on sinun päätöksesi.

Tavoitteista päättäminen

Muutosprosessin seuraavassa askeleessa päätät tavoitteistasi. Esimerkiksi:

- Milloin haluat muuttua?
- Haluatko lopettaa pelaamisen vai vain pelata vähemmän kuin nyt?

Muista, että muutos on prosessi, joka vie aikaa. Ensimmäiset kolme kuukautta ovat yleensä vaikeimmat. Sen jälkeenkin voi olla vaikeaa, muttei enää aivan samalla tavalla kuin silloin kun aloitit muutosprosessin. Prosessi saattaa tuntua hyvin vaikealta, mutta muutoksen tehneet pelaajat osoittavat sen, että omien pelaamiseen liittyvien toimintamallien muuttaminen on mahdollista.

Muuttaaksesi pelaamiseen liittyviä toimintamallejasi sinun on ensin tehtävä päätös. Mieti, mitä muutoksia haluaisit tehdä. Saatat esimerkiksi päättää, että haluat kokonaan lopettaa pelaamisen ensi vuonna tai rajoittaa pelaamistasi seuraavien kuuden kuukauden aikana.

Minkä seuraavista vaihtoehdoista valitsisit?

Rasti sinua koskeva ruutu:

Lopetan kokonaan

Rajoitan pelaamista

Kirjoita nyt ylös muutama tarkempi tieto siitä, miten saavutat juuri valitsemasi tavoitteen.

Milloin esimerkiksi aiot aloittaa? Mitä alat tehdä toisin?

Tämä on sinun muutostavoitteesi.

Allekirjoita se lupauksena itsellesi:

Allekirjoitus

Päiväys:

Ajattelemisen aihetta

Jotkut yksinkertaisesti vähentävät pelaamistaan, toiset taas yrittävät lopettaa kokonaan. Tutkimukset osoittavat, että pelaamisen vähentäminen on myös mahdollista. Monet kuitenkin pitävät pelaamisen pelkkää vähentämistä vaikeasti ylläpidettävänä tavoitteena, koska se voi helposti johtaa takaisin ongelmapelaamiseen. Jos sinun on liian vaikeaa vähentää pelaamista, sinun kannattaa ehkä valita pelaamisen lopettaminen kokonaan. Kumpikaan vaihtoehto ei tietenkään ole helppo, mutta vähentäminen voi olla tavoitteena vaikeampaa.

”Mitä voin tehdä, kun haluan pelata?”

Tunne kontrolloimattomasta pelaamisesta – pelihimosta on tyypillistä henkilölle, joka on alkanut vähentää pelaamistaan. Pelihimoa on aluksi vaikea käsitellä, mutta harjaantuessasi pystyt tunnistamaan pelihimon tunteen ja olemaan seuraamatta tuota tunnetta, antaen sen mennä. Saatat huomata, että lopetettuasi tai vähennettyäsi pelaamisen, haluat pelata entistä enemmän. Tämä on normaalia. Tärkeää on, että tunnistat, että pelihimo on hetkellinen tunne joka menee ohi. Tässä on muutama ehdotus:

- Keskity tekemään jotakin muuta
- Korvaa pelaamiseen liittyvät asiat elämässäsi muulla toiminnalla, jonka avulla voit pitää mielesi poissa pelaamisesta
- Kokeile uusia nautittavia ajanviettopoja.
- Mikä tärkeintä, muistele, mitä teit mielelläsi, ennen kuin pelaamisesta tuli osa elämääsi.

Tee luettelo niistä asioista, joita teit mielelläsi, ennen kuin pelaamisesta tuli osa elämääsi.

Palaa näiden asioiden pariin; ehkäpä olet unohtanut, miten paljon nautit niistä. Pidä tämä luettelo aina mukana, jotta voit palata siihen, jos sinulle iskee pelihimo.

Jos pelihimosi on niin voimakas, ettet voi keskittyä uuteen ajattelutapaasi tai luettelossasi mainitsemiisi asioihin, sano: ”OK, ehkä pelaan kymmenen minuutin kuluttua”. Odota sitten kymmenen minuuttia. Jos haluat edelleen pelata, kannusta itseäsi odottamaan toiset kymmenen minuuttia. Etsi luettelostasi muuta tekemistä jokaista kymmentä minuuttia varten. Pelihimo häviää, kun annat ajan kuluu. Jos tunnet todella voimakasta halua pelata on tärkeää huomioida pelihimo – älä jätä sitä huomiotta. Ajattele: ”Juuri nyt minä haluan pelata, mutta tiedän, että pelihimo menee ohi, eikä minun tarvitse toimia pelihimon ohjaamana.” Kun näin käy, tee jotakin luettelossasi olevaa mahdollisimman pian.

Soita nyt ystävälle tai perheenjäsenelle, johon voit luottaa, tai käy hänen luonaan. Puhu pelihimostasi ja keinoistasi käsitellä siihen liittyviä tunteita. Ystävät ja perheenjäsenet, jotka tietävät muutosprosessistasi, ovat tärkeässä roolissa, tukemassa sinua tavoitteesi saavuttamisessa. Osa elämääsi kuuluvista ihmisistä ei ehkä halua sinun muuttuvan, ja he saattavat kannustaa sinua edelleen pelaamaan. Jos tunnet jonkun, joka saattaa tehdä näin, vältä yhteydenpitoa hänen kanssaan – etenkin silloin, kun itse haluat pelata.

”Entä jos pelaan vaikken oikeastaan haluisikaan pelata?”

Jos huomaat pelaavasi, vaikka yrität lopettaa, et ole yksin. Monet ovat sitä mieltä, että pelaamisen lopettamiseen tai vähentämiseen tarvitaan useita yrityksiä. Pelaamista on vaikeaa lopettaa tai vähentää, voi olla että et onnistu ensiyrittämällä. Muista kuitenkin, että monet eivät pääse näinkään pitkälle. Etsimällä tietoa ja harkitsemalla muutoista olet jo lähtenyt matkalle kohti turvallisempaa, onnellisempaa ja terveempää elämää. Jos kuitenkin pelaat vaikka et haluakaan, tämä ei tarkoita, ettet koskaan pystyisi lopettamaan. Yritä uudelleen, puhu yhä ihmisille, joihin luotat, ja pyydä edelleen apua. Paluu pelaamiseen, retkahtaminen – ei tarkoita sitä, ettetkö voisi saavuttaa asettamiasi arvokkaita tavoitteita. Vaikka retkahtaisit pelaamaan, tavoitteesi vähentää pelaamista on edelleen mahdollinen ja arvokas.

Toivottavasti tämä opas on auttanut sinua ajattelemaan muutosta. Se toimii muutosprosessin lähtökohtana ja tiekarttana. Muutosta ei ole aina helppo ajatella. Jos päätät, että muutos on sinulle hyväksi, kohtaat matkan varrella monia esteitä. Odota niitä, tiedosta ne ja varaudu niihin. Matkasi saattaa ajoittain olla vaikea, mutta se on vaivan arvoinen.

Siitäkin voi olla apua, että kokeilet joitakin seuraavista:

- Käy vertaistukiryhmissä, kuten Nimettömissä Pelureissa (katso nettisivuston luettelo).
- Vältä pelipaikkoja ja niiden lähiympäristöä.
- Vietä vähemmän aikaa pelaavien ihmisten kanssa – siten välttyt painostukselta pelata.
- Pidä mukanasasi ainoastaan päivän aikana tarvitsemasi vähimmäismäärä rahaa.
- Tuhoa luottokorttisi.

Lisämateriaalia

Tätä opasta lukiessasi olet ehkä huomannut itsessäsi uusia asioita, joista joitakin voi olla vaikea käsitellä. Jotkin niistä saattavat jopa olla sellaisia ongelmia, jotka eivät mitenkään liity pelaamiseen. Jos olet sitä mieltä, että sinulla saattaa olla joitakin toisentyypisiä ongelmia (tai peliongelmiä, joihin tarvitset enemmän apua), sinun tulisi harkita lisätukea tai -hoitoa. Oppaan lopussa on lisämateriaalia, josta saattaa olla apua, jos haluat lisätietoja tai neuvoja matkallasi muutokseen.

Tietoja ongelmapelaamiseen liittyvistä sivustoista

Tämä sivustoluettelo on koottu auttamaan sinua ymmärtämään paremmin ongelmapelaamista kysymyksenä. Jotkin näistä sivustoista viittaavat ongelmapelaamista koskeviin tutkimuksiin, jotkin taas vertaistukiryhmiin, ja jotkin ovat sellaisten organisaatioiden sivustoja, jotka keskittyvät lisäämään yleisön tietoisuutta ongelmapelaamisen osalta.

Peluuri

www.peluuri.fi

Peluurin internetsivujen kautta löydät tietoa peliongelma-
masta ja sen hoito- ja tukimahdollisuuksista.

Peluurin auttava puhelin puh. 0800 100 101,
arkisin klo 12–18 (maksuton).

THL/Pelihaitat

www.thl.fi/pelihaitat

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivusto rahapelihaitoista, josta löytyy mm. tietokanta hoitopalveluista.

Päihdelinkki

www.paihdelinkki.fi

A-klinikkasäätiön palvelusivusto.

Tietoa peliriippuvuudesta ja muista riippuvuuksista.

Nimettömät pelurit (GA) -ryhmät

www.nimettomatpelurit.fi

Vertaistukiryhmiä pelaajille, jotka haluavat lopettaa pelaamisen.

Lisää luettavaa

Jos haluat lukea lisää ongelmapelaamisesta, katso esimerkiksi THL:n Pelihaitat sivustolta (www.pelihaitat.fi) osio "Julkaisut", jonne on koottu tilattavia tai verkosta löytyviä rahapelihaittoihin liittyviä aineistoja ja raportteja.

Kiitokset

Peluurin kehittämisspäällikkö Mari Pajula

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen projektitutkija

Sari Castren ja erikoistutkija Tuuli Lahti

Massachusetts Council on Compulsive Gambling

Institute for Research on Pathological Gambling and

Related Disorders Causemedia inc.

Bennett & Dunne

Massachusetts Department of Public Health

David Hodginsin

Linda ja Mark Sobell

Harvard Medical School, Division on Addictions