



EXPLORABLE
Think Outside The Box

Publisert på *Explorable.com* (<https://explorable.com>)

[Hjem](#) > Hva er spilleavhengighet?

Hva er spilleavhengighet? ^[1]

Pål Fylling Helland ^[2], Psykolog, Blå Kors Senterlest 1.6K ganger

Spilleavhengighet handler om at du fortsetter å spille til tross for at du opplever negative konsekvenser. Mange kjenner en sterk trang til å spille, og klarer ikke la være.

Gjelder dette meg eller en jeg er glad i? Her er en liste med kjennetegn på spilleavhengighet.

- Bruker mye tid og penger på spill.
- Må spille mer og mer for å kjenne spenning.
- Forsøker å slutte men klarer det ikke.
- Rastløs eller irritert når man ikke får spilt.
- Spiller for å unnsnippe vanskelige tanker eller følelser.
- Spiller for for å vinne tilbake penger som er tapt.
- Lyver om spillingen.
- Spill skaper konflikt med andre mennesker.
- Må få hjelp til å løse økonomiske problemer pga spill.

Mange klarer å komme ut av spilleproblemer på egen hånd, men det kan være lurt å søke støtte fra fagfolk eller andre.

Lurer du på om du kan ha et spilleproblem? Ta vår test! ^[3]

Kilde URL: <https://explorable.com/no/hva-er-spilleavhengighet>

Lenker

[1] <https://explorable.com/no/hva-er-spilleavhengighet>

[2] <https://explorable.com/users/pal.helland>

[3] <https://spillkontroll.no/spilltest>