Evitare i rischi e i fattori che scatenano la voglia di giocare

Una strategia utile, soprattutto nelle prime fasi in cui si cerca di smettere di giocare, consiste nell'imparare a riconoscere e ad evitare situazioni che potrebbero scatenare la tua voglia di giocare.

L'evitamento è una tattica consigliata finchè non acquisisci le capacità per affrontare le situazioni rischiose ed evitare le ricadute.

.

fattori scatenanti attività	***fattori scatenanti luoghi***	***cosa posso fare per ridurre questi fattori scatenanti***