

# TEST DIG SELV FOR LUDOMANI

Dette er en test der kan hjælpe dig til at afgøre, om du har udviklet ludomani – og dermed et behandlingskrævende spilleproblem.

Giv dig god tid, og prøv at være så ærlig som mulig i din besvarelse. Det kan ofte være en god hjælp at diskutere spørgsmålene med ægtefælle, partner eller ven.

**Ja**    **Nej**

<b>1</b>	Er du meget optaget af at spille – dvs. tænker du ofte på spil, og på hvordan du kan skaffe tid og penge til at spille?		
<b>2</b>	Har du behov for at øge indsatsen for at opnå samme spænding – dvs. oplever du, at du nu bruger mere tid og/eller flere penge på spil end tidligere?		
<b>3</b>	Spiller du for at slippe for dagligdagens problemer – og oplever du, at mens du spiller, så glemmer du hverdagens problemer og dulmer følelser som kedsomhed, stress, rastløshed, nervøsitet eller sorg		
<b>4</b>	Vender du nogen gange tilbage til spillet for at vinde det tabte tilbage?		
<b>5</b>	Har du forsøgt at bringe dit spil under kontrol - eller forsøgt at stoppe helt - uden held?		
<b>6</b>	Bliver du rastløs eller irriteret, hvis du er nødt til at forlade spillet?		
<b>7</b>	Lyver (eller fortier) du over for familie, venner eller andre, om hvor meget du spiller?		
<b>8</b>	Har du begået kriminalitet, f.eks. bedrageri, tyveri eller underslæb – eller uretmæssigt brugt andres Dankort - for at kunne finansiere dit spil eller spillegæld?		
<b>9</b>	Har du mistet eller belastet familierelationer, venskaber, job eller uddannelse på grund af spil?		
<b>10</b>	Har du lånt penge af familie, venner, bank eller andre at redde dig ud af økonomiske problemer, som du er havnet i på grund af spil?		

2 positive svar:                      Risikospiller – og man bør grundigt overveje at omfanget af sit spil.

3 – 4 positive svar:                Problemspiller – og man vil ofte have behov for professionel hjælp.

5 eller flere positive svar:      Ludoman – og man bør søge hjælp for sin afhængighed.