Como se sente após uma vitória? E após uma derrota?

Complete a frase:
“Quando jogo, sinto...”.

Joga mais quando está feliz, triste, ansioso ou em outros estados emocionais?

Que emoções sente ao considerar a possibilidade de parar de jogar por um período e tempo?

Qual foi a emoção mais intensa que já experimentou enquanto jogava?

Sente-se mais sozinho ou mais ligado aos outros quando joga?

Joga mais em horários específicos do dia ou da semana? Há algum padrão emocional relacionado a isso?

Existe alguma emoção que evita sentir e considera que jogar ajuda com isso?

Já sentiu que pode ter um problema com jogos de azar?

Alguém já questionou as suas apostas ou afirmou que você tinha um problema com jogos de azar, independentemente de considerar isso verdade ou não?

Já se sentiu culpado pela maneira como joga ou pelo que ocorre durante o jogo?

Já sentiu o desejo de interromper as apostas em dinheiro em jogos de azar, mas acreditou que não seria capaz?

Já discutiu com as pessoas com quem vive sobre como gerem o dinheiro?

Quando imagina um futuro sem jogos de azar, o que lhe surge na mente primeiro?

Se as suas emoções fossem uma previsão do tempo, que condições indicariam uma "tempestade de jogos de azar"?

Já considerou a possibilidade de se ferir ou de tirar a própria vida devido ao vício em jogos de azar?

Se eu jogar apenas mais uma vez, reparo o estrago. Com que frequência você estabelece esses acordos privados?

Imagine que aceita plenamente as perdas e as deixa para trás. Como seria a vida sem esse peso?

Se realizasse um ritual de "despedida" para o dinheiro e as oportunidades perdidas, como é que seria?

Sente que organiza todo o seu dia em torno do jogo?

Sente que precisa apostar quantias cada vez mais elevadas para atingir a emoção desejada?

Sente que costuma jogar quando está angustiado(a)?

Mentiu para disfarçar o nível do seu envolvimento com jogos de azar?

Sente que depende de outras pessoas para obter dinheiro e aliviar a sua situação financeira provocada pelo vício em jogos de azar?

Sente-se inquieto ou irritado ao tentar reduzir ou interromper o jogo?

Notou que os seus familiares começaram a alterar o comportamento na sua presença? Que mensagem considera que estão a tentar transmitir?

A que relacionamentos ou atividades se dedicaria o tempo que atualmente investe em jogos de azar?

Como celebra quando ganha uma aposta?

Que sensações físicas percebe ao sentir vontade de jogar?

Como é que as suas emoções se alteram ao discutir o seu vício em jogos de azar com alguém em quem confia?

Como é que se tranquiliza quando se sente sobrecarregado pelo stress associado ao jogo?

Como lida com situações em que há jogos de azar à sua volta, mas opta por não participar?

Já jogou algum jogo para fugir de emoções ou pensamentos difíceis? Quais?