



Tips for å øke kontroll over spillingen

Ta kontroll over spillingen på et tidlig tidspunkt hvis du lurer på om kontrollen holder på å glippe. Det kan spare deg for mange problemer senere og kan gjøre at du fortsatt kan ha glede av å spille på et nivå der spill er en positiv faktor i livet.

Tenk enkelt og start med å finne ut hvor mye tid og penger du vil bruke:

- Hvor mye penger vil du bruke på spill i løpet av dagen eller uka?
- Hvor mange timer vil du bruke på spilling i løpet av en dag (faktisk spilletid og tid til å tenke på/planlegge spill)?

Begreperne bankroll og bankroll management som er kjent for de fleste pokerspillere, er veldig nyttige i denne sammenhengen. Dette går på at man har en avsatt sum penger til å spille for, som gjør at man tåler å tape uten at det går ut over andre ting. Spilløkonomien er adskilt fra privatøkonomien. Bankroll management vil også si å holde seg til regler for hvor mye man kan satse (feks ikke mer enn 5% av beholdningen på spillekontoen inn i ett spill). Dersom man følger denne regelen går man ned i innsats når spillingen går dårlig. Spilleavhenige har en tendens til å gjøre det motsatte, man øker innsatsen for å ha en sjanse til å vinne tilbake det man har tapt.

Å ha kontroll på spill handler om å klare å forholde seg til tap på en fornuftig måte. Det er flere måter å gjøre dette på. Noen tenker slik at penger som man taper i spill er egentlig ikke tapt. Man har kjøpt underholdning for de pengene. Det er vel ikke noe problem om noen heller vil bruke 500 kr på inngangsbillett til en pokerturnering enn på andre former for underholdning? Når man begynner å tenke at tapet var urettferdig, og at det må rettes opp kan man være i ferd med å miste kontrollen. I poker legger man stor vekt på det å kunne takle tap, og det er velkjent at tap kan føre til at kontrollen glipper i perioder (særlig bad beats).

En annen utfordring er det å takle det å vinne. Det er selvfølgelig gledelig å vinne, men ofte er en gevinst starten på at kontrollen glipper. Man kan få en overdreven tro på muligheten for gevinst, og en overdreven tro på ens egne ferdigheter og muligheten for å påvirke spillets gang. Dette gjelder både i tilfeldighetsspill (feks bingo, roulette) og spill som er påvirket av ferdigheter (feks poker).