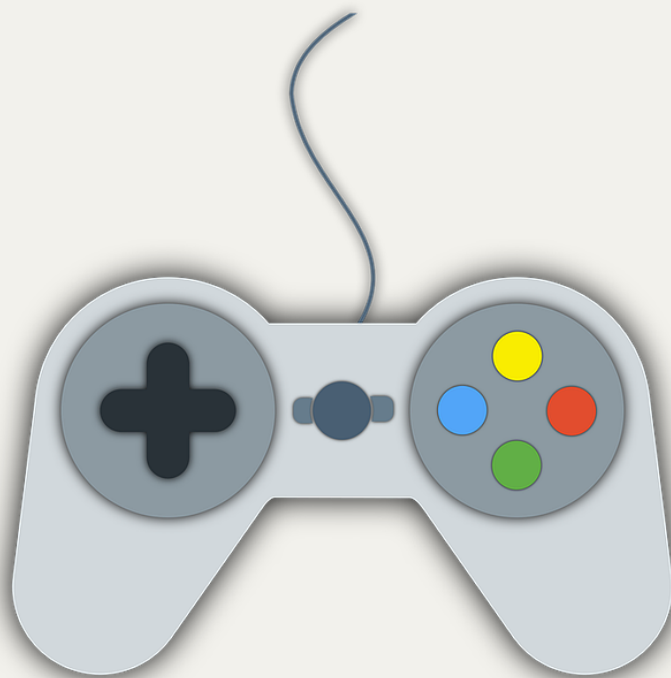


Ongelmallinen digipelaaminen

Tietoa ongelmallisesta pelaamisesta ja tukea
pelikeskusteluun



Tekijä: Emma Karhe

Sisältö

Digipelaaminen

Ongelmallisen pelaamisen tunnusmerkkejä

Syitä pelaamiselle

Pelaavan nuoren kohtaaminen - mitä kannattaa huomioida?

Apukysymyksiä keskustelun tueksi

Tukea peliongelmiin

Lähteet

Digipelaaminen

Digipelejä ovat mm. erilaiset tietokonepelit, konsolipelit ja mobiililaitteilla pelattavat pelit. Pelejä pelataan netin välityksellä ja ilman verkkoyhteyttä. Erilaisia pelityyppejä ja -kulttuureja on valtavasti.

Digipelaaminen on monelle nuorelle tärkeä harrastus. Pelaaminen kehittää mm. silmän ja käden koordinaatiota, reaktioaikoja sekä ongelmanratkaisutaitoja. Usein pelejä pelataan sosiaalisuuden vuoksi ja peleissä pidetään yhteyttä kavereihin. Suurissa määrin pelaaminen aiheuttaa haittoja ja voi muodostua riippuvuudeksi. Pelihaitat voivat olla fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia.

WHO on lisännyt pelaamishäiriön uuteen ICD-11-diagnoosijärjestelmään, joten digipeliriippuvuudesta tulee Suomessakin virallinen diagnoosi lähivuosina. Keskusteluapua pelaamiseen liittyen voi hakea opiskeluterveydenhuollon, kunnallisen terveydenhuollon, A-klinikan tai mielenterveyspalveluiden kautta. Myös Peluuri auttaa digipelaamiseen liittyvien ongelmien kanssa. Sosped-säätiön Digipelirajaton-hanke tarjoaa pelaajille vertaisryhmätoimintaa ja vertaistukea verkossa .

ICD-11 Pelaamishäiriö

Pelaamishäiriön kolme toistuvaa piirrettä:

- 1.) Pelaajan on vaikeaa hallita pelaamistaan.
- 2.) Pelaaminen menee muiden kiinnostusten kohteiden ja päivittäisten toimintojen edelle.
- 3.) Pelaaminen lisääntyy jatkuvasti negatiivisista vaikutuksista huolimatta.

Pelaamishäiriö voidaan todeta, kun edellä mainitut tunnusmerkit ovat ilmenneet vähintään 12 kuukauden ajan tai aiemmin, jos oireet ovat vakavia.

Ongelmallisen pelaamisen tunnusmerkkejä

Pitkät pelaajat eivät suoraan kerro pelaamisen ongelmallisuudesta. On tärkeää huomioida pelaamisen suhde muuhun elämään, kärsivätkö muut elämän osa-alueet pelaamisesta. Ongelmalliseen pelaamiseen liittyy esimerkiksi seuraavia piirteitä:

- Pelaamattomuudesta aiheutuu vieroitusoireita
- Pelaaminen ei tuota aina iloa
- Pelaamisen salailu läheiseltä
- Pelaamisen määrä lisääntynyt huomattavasti, pelaamisen rajoittaminen hankalaa
- Riitely pelaamisesta läheisten kanssa
- Väsymys ja univaikeudet
- Muut kiinnostuksen kohteet ja harrastukset vähentyneet
- Ikävien asioiden pakeneminen pelaamalla
- Ihmissuhdeongelmia pelaamisen takia
- Pelit ja pelaaminen pyörii mielessä jatkuvasti
- Opiskelu tai työnteko kärsii pelaamisen vuoksi
- Mielialat vaihtelevat paljon
- Ahdistuneisuus
- Masentuneisuus
- Sosiaalisten tilanteiden välttely tai pelko
- Muihin asioihin keskittyminen vaikeaa

Syitä pelaamiselle

Syiden tunnistaminen on tärkeää ongelmallisesti pelaavan nuoren auttamiseksi. Nuoren kanssa kannattaa lähteä miettimään, mitä hyvää pelaamisessa on. Sitä kautta on helpompi selvittää, mitkä muut asiat voisivat tuoda samanlaista iloa.

Syitä pelaamiselle voidaan jakaa esimerkiksi seuraavasti:

Sosiaalisuus

- Tiimipelaaminen
- Kilpaileminen toisia vastaan
- Hauskanpito kavereiden kanssa
- Peliyhteisöt

Menestyminen

- Kilpailullisuus
- Palkintojen saavuttaminen
- Pelissä eteneminen
- Kehittyminen

Uppoutuminen

- Pelimaailmaan uppoutuminen
- Rentoutuminen
- Ikävien asioiden pakeneminen



Pelaavan nuoren kohtaaminen - mitä kannattaa huomioida?

- Ole avoin ja kiinnostunut pelaamisesta
- Nuoren kanssa kannattaa selvittää, onko pelaaminen hänen itsensä mielestä ongelmallista, vai vaan läheisen tai muun tahon mielestä
- Pelitietämyksen puute ei haittaa, jos aiheeseen suhtautuu avoimesti ja kiinnostuneesti
- Pelaamisesta ja peleistä kysyminen voi edistää keskusteluyhteyden syntymistä, pelaamisen ymmärtämistä ja nuoreen tutustumista
- Huomioi myös muut asiat nuoren elämässä
- Pelaamista ei pidä vähätellä, se on monelle nuorelle tärkeä harrastus ja tuottaa paljon hyvää
- Suunta pelaamisen vähentämisessä eikä kokonaan lopettamisessa, ellei asiakas itse halua kokonaan lopettaa
- Pelaamiseen käytetyn ajan sijaan tulisi kiinnittää huomiota pelaamisen laatuun
 - Jos nuori on pelannut esimerkiksi kuusi tuntia putkeen, tuleeko pelissä enää toivottuja tuloksia?
 - Jos pelaaminen jatkuu aamuyöhön, onko aivot enää hereillä ja mukana?
- Muutostavoitteita kannattaa lähteä pohtimaan sen kautta, miksi nuori pelaa
- Kannattaa asettaa pieniä tavoitteita, joihin on helpompi päästä. Esimerkiksi:
 - Pelaamisen tauottaminen, ruokatauoista kiinni pitäminen
 - Nukkumaanmenon aikaistaminen vähitellen

Apukysymyksiä keskustelun tueksi

- Millaisia pelejä pelaat?
- Pelaatko yksin vai jonkun kanssa?
- Kuinka usein pelaat?
- Miten muuten vietät vapaa-aikaasi?
- Mitä syitä pelaamiselle on?
- Mikä pelaamisessa on hyvää?
- Haittaako pelaaminen muuta arkea, koulua tai töitä?
- Jääkö muita asioita tekemättä pelaamisen takia?
- Onko pelaaminen omasta mielestäsi ongelmallista? Oletko itse ollut huolissasi pelaamisesta?
- Häiritseekö pelaaminen unirytmisiä?
- Oletko huomannut pelaamisesta aiheutuvan muita terveydellisiä vaikutuksia?
- Mitä omassa pelaamisessa voisi/pitäisi muuttaa?
- Ovatko läheiset olleet huolissaan pelaamisestasi?
- Nautitko aina pelaamisesta? Tuottaako pelaaminen aina iloa?
- Millaisia ajatuksia herää, jos et pääse halutessasi pelaamaan?
- Aiheuttaako pelaaminen negatiivisia tunteita, esim. hermostuneisuutta, ärtyneisyyttä tai mielialojen vaihtelua?
- Pelaatko paetaksesi ikäviä asioita tai tunteita?

Tukea peliongelmiin

- Restart-ohjelma
 - Verkon välityksellä toteutettava ohjelma pelaamisen vähentämiseen
 - Täysi-ikäisille
- Digipelirajaton
 - Ryhmätoimintaa
 - Omatukimateriaalia
 - Discord-keskustelualusta
- Game Quitters
 - Kansainvälinen yhteisö, jossa on digipeliriippuvaisia ja entisiä digipeliriippuvaisia
 - Perustanut yhdysvaltalainen Cam Adair, joka on pelannut aiemmin ongelmallisesti
 - Paljon tietoa ongelmallisesta pelaamisesta ja tukea vähentämiseen
 - Sivustolla pystyy tekemään englanninkielisen testin, joka kartoittaa pelaamiskäyttäytymistä
 - Keskustelualue, jossa voi jutella muiden pelaajien kanssa
- Cam Adair Youtubessa
 - Vinkkejä pelaamisen vähentämiseen ja pelaamisesta keskusteluun

Lähteet

Karhe, Emma 2021. Ongelmallinen digipelaaminen. Ammattilaisen ja pelaavan nuoren kohtaaminen. Opinnäytetyö, Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Kuvat: [Pixabay](#).