



# PELAATKO FIKSUSTI?

Digitaalipelaamisen haittavaikutukset

lasten ja nuorten terveyteen

Opaslehtinen kouluikäisille



# LIIKAPELAAMISEN HAITAT

- Digitaalipelaaminen voi aiheuttaa fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja
- Pelaamisen vaikutukset ovat yksilöllisiä; siihen vaikuttavat muun muassa elämäntilanne, kasvuympäristö, pelien sisältö ja pelaamiseen kulutettu aika

## FYYSISET HAITTAVAIKUTUKSET

- Niska-, hartia- ja selkäkiput
- Ylipaino-ongelmat
- Silmäoireet ja päänsärky
- Epileptiset kohtaukset
- Unettomuus ja uniongelmat

## PSYYKKISET JA SOSIAALISET HAITAT

- Eristäytyminen pelien maailmaan
- Riippuvuus-käyttäytyminen
- Keskittymishäiriöt ja koulumenestyksen heikentyminen
- Masennus- ja stressireaktiot
- Sosiaalisten suhteiden kaventuminen
- Riidat perheessä



# KUMMALLA PUOLELLA



- Pelaaminen on mielestäni hauskaa ajanvietettä, eikä se rajoita elämäni
- Pelaamisen lisäksi minulla on myös muita harrastuksia
- Pelaamiseni ajoittuu päiväsaikaan ja nukun yöni hyvin
- Minulla on kavereita, joiden kanssa vietän aikaa muutenkin kuin pelaten digitaalipelejä
- Noudatan pelien ikärajoituksia ja vanhempani tietävät, mitä pelejä pelaan
- Liikun ja syön säännöllisesti

# PELAAT?

## Tunnistatko itsesi?

- Pelaamiseen liittyvät asiat ovat mielessäni myös silloin, kun en pelaa
- Ahdistun, jos en pääse pelaamaan
- Muut harrastukset eivät kiinnosta minua
- Nukahtaminen on vaikeaa, saatan heräillä öisin ja nähdä painajaisia
- Herääminen kouluun on vaikeaa ja en jaksa keskittyä opiskeluun
- Ulkopuolisille kaverisuhteille ja perheelle ei jää aikaa; pelaan mieluummin yksin
- Riitelen vanhempieni kanssa pelaamisesta
- Pelaan vanhemmille tarkoitettuja pelejä, jotka sisältävät usein väkivaltaa
- Tunnen itseni usein voimattomaksi ja syön energiaa sisältäviä välipaloja, jotta jaksan pelata



# PELIVÄKIVALTA

Peliväkivalta on yleistä monissa nykypäivän peleissä. Jopa yli puolet lapsille ja nuorille suunnatuista peleistä sisältää jonkinasteista väkivaltaa.

Peliväkivalta on tahallista fyysisen tai psykologisen vahingon, vamman tai kuolemantuottamuksen aiheuttamista toisille tai omalle pelihahmolle tai tuhon tuottamista peliympäristölle

Tietokone- ja videopelejä pelattaessa, pelien raakuus näyttäytyy kaikille samanlaisena. Et pysty vaikuttamaan näkemääsi pelisisältöön. Olet myös aktiivinen osa peliä, jolloin pelimaailma saattaa voimistaa tunne- ja samaistumiskokemuksia sekä siten myös mahdollisia pelaamisen vaikutuksia.

Pelien ikärajoja noudattamalla ja tutustumalla pelien symbolimerkintöihin voit välttää yllättävät materiaalit.

## **VÄKIVALTAISET PELIT VOIVAT AIHEUTTAA SINULLE**

- Pelko- ja ahdistustiloja
- Painajaisia
- Aggressiivisen käyttäytymisen lisääntymistä
- Käyttäytymishäiriöitä; kiroilua ja voimankäyttöä
- Väärän maailmankuvan muodostumista tai vääristynyttä nais- tai mieskuvaa



### **VINKKEJÄ HAITTOJEN ENNALTAEHKÄISYYN:**

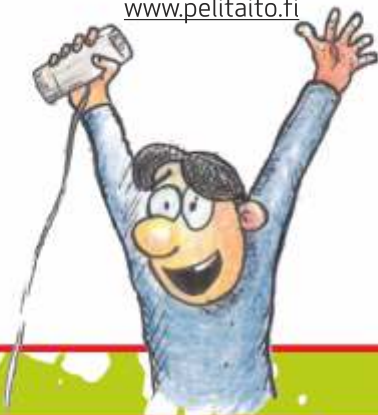
- Pelaa päiväsaikaan ja alle 2 tuntia päivässä
- Tauota pelaamista
- Noudata pelien ikärajoja
- Harrasta liikuntaa
- Syö säännöllisesti
- Vältä energijuomia

### **MUISTA ITSESI LISÄKSI HUOLEHTIA MYÖS PELIYMPÄRISTÖSTÄ**

- Näytön riittävä etäisyys
- Hyvä tuoli ja peliasento
- Riittävä valaistus

MISTÄ APUA JA LISÄTIETOA?  
Oman koulun terveydenhoitaja  
ja

[www.meku.fi](http://www.meku.fi)  
[www.pelitaito.fi](http://www.pelitaito.fi)



Tekijät: Kati Kalaranta, Jannica Lappi  
Vaasan ammattikorkeakoulu 2013  
Kuvitus: Arto Wainio