

# Ongelmapelaamiseen on monta syytä

Pelaaminen voi muuttua ongelmalliseksi eri tavoin. Eri ihmisillä siihen vaikuttavat monet ulkoiset ja sisäiset tekijät. Vaikea elämäntilanne tai elämänkriisi sekä päihteiden käyttö tai psyykkiset ongelmat saattavat altistaa ongelmapelaamiselle. Nuorena aloitettu pelaaminen lisää pelihaittojen riskiä myöhemmällä iällä.

Pelien saatavuus ja tarjolla olevien pelien luonne vaikuttavat myös ongelmapelaamiseen. Kaikenlaiseen rahapelaamiseen sisältyy haittojen riski, mutta tietynlaiset pelit aiheuttavat herkemmin ongelmia. Tällaisia riskitekijöitä peleissä ovat nopea tempo ja pelin vaatima todellinen tai kuviteltu taito. Raha-automaatit ja verkossa pelattava pokeri, ns. nettipokeri ovat esimerkkejä herkästi ongelmiin johtavista peleistä.

Tunnetasolla riskitekijöitä ovat psyykkiset ongelmat, kuten masennus ja ahdistus. Joskus ongelmapelaaminen voi olla seurausta ongelmien kohtaamisen vaikeudesta muilla elämänalueilla. Tällöin pelaaminen voi toimia pakopaikkana ahdistavasta elämäntilanteesta. Mikään yksittäinen tekijä ei kuitenkaan väistämättä johda ongelmapelaamiseen, ja lopputulos on aina usean tekijän summa.

Peliongelmaa pidetään opittuna käyttäytymisenä, josta on myös mahdollista päästä oppimalla eroon. Peliongelman hoidossa käytetäänkin usein menetelmiä, joilla muutetaan opittua käyttäytymistä ja uskomuksia.

Riskitekijöiden lisäksi on tärkeää huomioida suojaavat tekijät. Nimensä mukaisesti ne ovat tekijöitä, jotka suojaavat ongelmalliselta pelaamiselta. Suojaavat tekijät ovat yhtä moninaisia kuin altistavat tekijätkin. Ne voivat liittyä henkilön asenteisiin tai käyttäytymiseen, ihmissuhteisiin ja tukeen tai ympäristöön laajemmin. Oma asenne terveellisiä elämäntapoja kohtaan ja omiin asenteisiin ja käyttäytymiseen vaikuttavat ihmissuhdeverkot voivat olla tärkeitä suojaavia tekijöitä.

link

Source URL: <https://paihdelinkki.fi/sgn/tietopankki/tietoiskut/ongelmapelaamiseen-monta-syyta>