



DIGIPELAAMINEN

Digitaalisella pelaamisella tarkoitetaan tietokoneella, konsolilla, tabletilla tai mobiililaitteella pelattavia pelejä. Digipelit eivät ole rahapelejä, mutta pelien sisällä voi olla voitettavia hyödykkeitä, monia erilaisia mikromaksuja ja uhkapelielementtejä (mm. loot box).



Päihdelinkki

Nuortenlinkki

→ [Nuortenlinkki.fi](https://www.nuortenlinkki.fi)
[Paihdelinkki.fi](https://www.paihdelinkki.fi)

DIGIPELAAMINEN

- Pelaaminen voi olla viihdettä, kavereiden kanssa ajan viettämistä, oppimista, liikuntaa, harrastus tai jopa ammatti.
- Suurimmalle osalle pelaajista pelit eivät aiheuta ongelmia. Jonkin asteisia ongelmia esiintyy noin 10 % ja varsinaisesta pelihäiriöstä kärsii arviolta 1-3 % pelaajista.
- Jos pelaaminen alkaa haitata muuta elämää, on syytä tarkistaa tilanne mahdollisimman varhain.
- Ongelmallisen pelaamisen merkkejä ovat mm. jatkuvat haitat päivittäisiin toimintoihin, sosiaalisiin suhteisiin, opintoihin tai työhön, pelaamisen pakonomaisuus sekä kontrollin menettäminen pelaamisen määrään ja/tai ajankohtaan.
- Liiallisen pelaamisen taustalla voi olla muuhun elämään liittyviä huolia, joita yritetään paeta pelaamalla (esim. yksinäisyys, kiusaaminen).
- Pelaamisessa tulee muistaa säännölliset tauot. Lasten kohdalla peliajan sääteleminen on aikuisen tehtävä, jos lapsi ei sitä itse vielä osaa. Sopivat rajat kannattaa sopia yhdessä lapsen kanssa hänen ikä- ja kehitystasonsa huomioiden.
- Peleissä on niiden haitallisista sisällöistä kertovat ikärajamerkinnät. Pelien ikäluokittelun osalta Suomessa on käytössä ikärajäjärjestelmä PEGI.
- Ikärajoissa voidaan käyttää kolmen vuoden joustoa, jos lapsi pelaa aikuisen seurassa. Jousto ei kuitenkaan koske ikärajaa 18. Jousto on tarkoitettu lapsen huoltajan harkittavaksi ja arvioitavaksi, huomioiden lapsen yksilöllinen kehitys ja pelin sisältö.

LIALLISEN DIGIPELAAMISEN HAITTOJA

- **Ajankäyttöön liittyvät haitat:** vuorokausirytmien häiriintyminen, velvollisuuksien laiminlyönti (esim. koulu, työ, kotityöt).
- **Psyykkiset vaikutukset:** voi aiheuttaa tai pahentaa jo olemassa olevia psyykkisiä ongelmia, kuten ahdistuneisuutta, masennusta ja keskittymisvaikeuksia.
- **Tunnetason haitat:** voi aiheuttaa stressiä, ärtyneisyyttä, levottomuutta.
- **Sosiaaliset haitat:** vetäytyminen normaalista elämästä (ystävät, harrastukset), perhe- ja parisuhteiden ongelmat, käytösmuutokset.
- **Terveyshaitat:** voi aiheuttaa uniongelmia ja väsymystä, niska-, hartia ja selkäkipuja, päänsärkyjä ja muita fyysisiä särkyjä.

HUOMIOITAVAA

- Normaalin ja liiallisen pelaamisen rajat ovat häilyviä.
- Tilanne on aina yksilöllinen.

