

Digipelirajat'on tarjoaa tukea, vertaisuutta ja tietoa ongelmallisesta digipelaamisesta valtakunnallisesti.

Digipelirajat'on-hanke

- Tuottaa tietoa ongelmallisesta digipelaamisesta ja lisää tietoisuutta ilmiöstä.
- Kehittää matalan kynnyksen tukea ongelmallisesti pelaaville nuorille aikuisille (18-29-v) ja digipelaajien läheisille.
- Kouluttaa vertaisvalmentajia ja kokemusasiantuntijoita sekä ohjaa näitä vapaaehtoistyössä.
- Tekee yhteistyötä nuorten aikuisten parissa työskentelevien ammattilaisten kanssa.

digipelirajaton.fi



Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin.

Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. (2017). Sosiaalipedagogiikan säätiö.

Digipelaaminen on jatkuvasti yleistyvä harrastus, joka yhdistää ihmisiä iästä ja elämäntilanteesta riippumatta. Vaikka suurimmalle osalle digipelaaminen on ensisijaisesti hyvinvointia tukevaa toimintaa, voi pelaamiseen liittyä myös ongelmallisia piirteitä.

- Tutkimusten perusteella jollain tavoin ongelmallista pelaamista esiintyy noin 8-12 % digipelaajista. Vakavamman pelihäiriön kriteerit täyttää arviolta 1-3 % pelaajista.
- Digipelaamisen ongelmallisuutta ei voi suoraan päätellä pelaamiseen käytetystä ajasta, vaan pelaamista tulee tarkastella aina suhteessa muuhun elämään. Peliajan lisääntyessä lisääntyy kuitenkin myös riski ongelmallisen digipelaamiskäyttäytymisen kehittymiseen.
- Ongelmalliseen digipelaamiseen on yhdistetty erilaisia psykososiaalisen hyvinvoinnin ongelmia, kuten univaikeuksia, masennus- ja ahdistusoireita sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen kapeutta.
- Useimmiten ongelmallinen digipelaaminen näyttäytyy vaikeuksina ajankäytön hallinnassa ja sen priorisoinnissa. Joissain tapauksissa digipelaaminen on nähty varsinaisena riippuvuussairautena. Näissä tapauksissa digipelaaminen on muuttunut pakonomaiseksi toiminnaksi, joka hallitsee yksilön arkea ja ajatuksia.
- DSM-V ja ICD-11 nostavat pelihäiriön uudeksi mahdolliseksi diagnostiseksi kategoriaksi. Tämän luokituksen tavoitteena on varmistaa yhtenäinen kriteeristö tutkimustulosten vertailtavuuden tueksi.
- Digipelaamisen ongelmallisuutta pohdittaessa on erityisen tärkeää kuunnella digipelaajan kokemusta pelaamisen merkityksestä elämässään: Miksi pelaan ja mitä se tuo elämäni?

Vertaistuestako apu ongelmalliseen digipelaamiseen?

Niemi, T. (2017). Sosiaalipedagogiikan säätiö.

Ongelmallisen digipelaamisen yleistymisen myötä siihen suunnattuja ammatillisia hoitokeinoja on otettu kansainvälisesti käyttöön. Nämä ovat koostuneet mm. farmakologisesta ja psykoterapeuttisesta hoidosta sekä erilaisista vieroitusohjelmista. Suomessa näihin hoitomuotoihin on kuitenkin panostettu melko vähän, eikä ongelmallisesti digipelaava välttämättä koe tarjolla olevaa hoitoa tarpeeksi edullisena tai helposti lähestyttävänä. Kansainvälisesti vertaistukea on tarjottu jonkin verran vaihtoehtona, muttei toistaiseksi Suomessa.

- Kognitiivisen käyttäytymisterapian toimivuudesta digipelaamisen vähentämisessä on alustavaa näyttöä.
- Itseohjautuvuusteoriaan perustuvaa hoitomallia on kokeiltu toiminnallisten riippuvuuksien hoitoon, ja myös ongelmallisen digipelaamisen osalta tulokset ovat olleet lupaavia.
- Vertaistukea on tarjottu pitkään muihin toiminnallisiin riippuvuuksiin ja sen toimivuudesta rahapeliongelmiin lieventämisessä on näyttöä.
- Internet-pohjaisista vertaistuen malleista ei ole saatavilla vaikuttavuusarvioiteja. Verkossa tarjottava tuki kuitenkin mahdollistaa tuen saavutettavuuden, helpokäyttöisyyden ja nimettömyyden, jotka ovat tärkeitä etenkin nuorille tuen tarvitsijoille.
- Vertaisuuteen perustuissa malleissa tulee varmistaa, että digipelaamisen ongelmallisuuden määrittää kukin vertaistuen saaja itse.

**Tutkimuskatsaukset ladattavissa
veloituksetta osoitteesta:**

<http://bit.ly/DigipelirajatonTutkimus>