

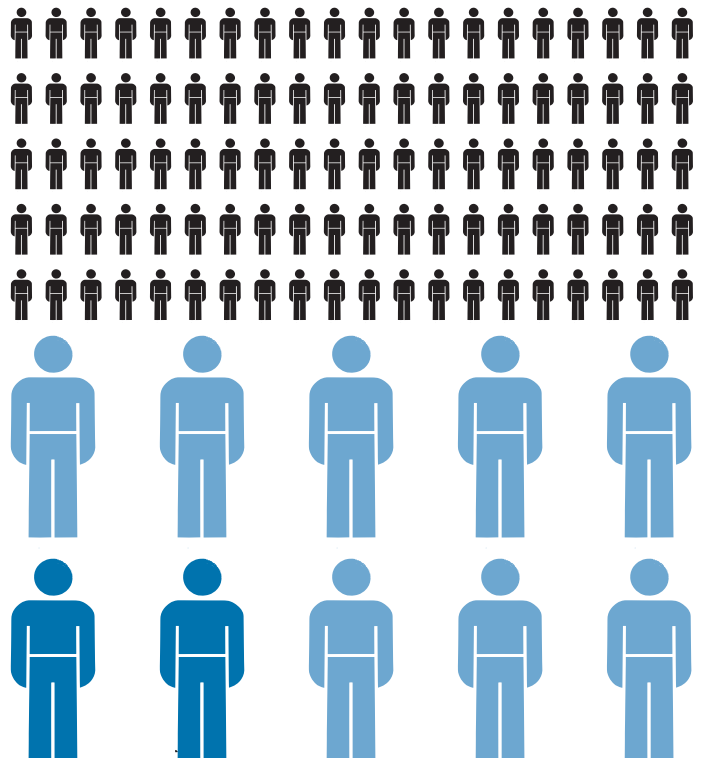
Facebook @digipelirajaton

Lue lisää digipelirajaton.fi

Digipelirajaton on valtakunnallinen, ongelmalliseen digipelaamiseen pureutuva hanke. Digipelirajaton on valtakunnallinen, ongelmalliseen digipelaamiseen pureutuva hanke. Hankkeen rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriön alainen Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

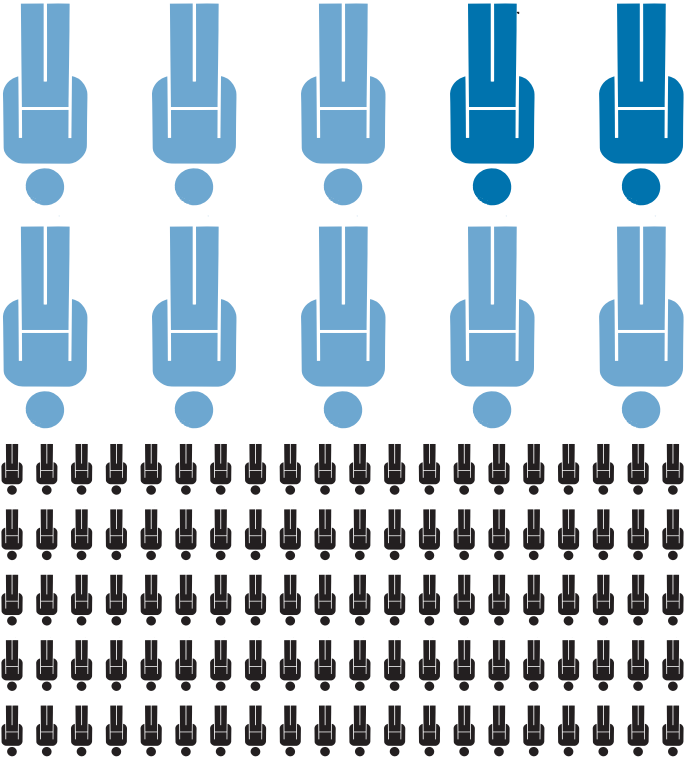
Digipelaaminen aiheuttaa ongelmia yhdelle kymmenestä pelaajasta.

Noin 20% näistä täyttää pelaamishäiriön kriteerit.



Tunnetko sinä yhden heistä?

Tunnetko sinä yhden heistä?



Digipelaaminen aiheuttaa ongelmia yhdelle kymmenestä pelaajasta. Noin 20% näistä täyttää pelaamishäiriön kriteerit.

Digipelirajaton on valtakunnallinen, ongelmalliseen digipelaamiseen pureutuva hanke.

Hankkeen rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriön alainen Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

Lue lisää [digipelirajaton.fi](https://digipelirajaton.fi)

Facebook [@digipelirajaton](https://facebook.com/digipelirajaton)

Digipelirajaton.fi

Tietoa | Vertaisuutta | Tukea

Pelaamishäiriö voi liittyä pääsääntöisesti verkossa tapahtuvaan pelaamiseen (6C51.0) tai pääsääntöisesti verkon ulkopuolella tapahtuvaan pelaamiseen (6C51.1).

Pelaamishäiriö näyttäytyy jatkuvana tai toistuvana toimintamallina, jonka piirteitä ovat:

- 1) hallinnan menettäminen suhteessa pelaamiseen;
- 2) pelaamisen merkityksen kasvaminen ja sen muuttuminen ensisijaiseksi suhteessa muihin kiinnostuksen kohteisiin ja päivittäisiin toimintoihin; ja
- 3) pelaamisen jatkaminen tai lisääntyminen huolimatta sen kielteisistä seurauksista.

Toimintamalli johtaa huomattavaan haittaan elämän tärkeillä osa-alueilla. Toiminta voi olla jatkuvaa tai kausittain toistuvaa. Toimintamallin tulee olla selvästi näkyvää vähintään 12 kuukauden ajan. Kesto voi olla lyhyempi, jos diagnostiset kriteerit täyttyvät ja oireet ovat vakavia.

## ICD-11: 6C51 Pelaamishäiriö

### Kysy digipelaamisesta

- Millaisia pelejä pelaat ja kenen kanssa?
- Kuinka paljon pelaat? Onko pelaamisesi lisääntynyt viime aikoina?
- Onko pelaaminen vaikuttanut uneesi tai fyysiseen hyvinvointiisi?
- Jätätkö muita asioita tekemättä pelaamisen vuoksi?
- Onko pelaaminen aiheuttanut huolta läheisissäsi?
- Pelaatko välttääksesi kielteisiä tunteita tai ajatuksia?
- Pelaatko silloinkin kun et saa siitä nautintoa?
- Mitä tapahtuu, jos et pääse halutessasi pelaamaan?
- Mitä tapahtuisi, jos lopettaisit pelaamisen?
- Oletko itse huolissasi pelaamisestasi?

Pelaamishäiriö näyttäytyy jatkuvana tai toistuvana toimintamallina, jonka piirteitä ovat:

- 1) hallinnan menettäminen suhteessa pelaamiseen;
- 2) pelaamisen merkityksen kasvaminen ja sen muuttuminen ensisijaiseksi suhteessa muihin kiinnostuksen kohteisiin ja päivittäisiin toimintoihin; ja
- 3) pelaamisen jatkaminen tai lisääntyminen huolimatta sen kielteisistä seurauksista.

Toimintamalli johtaa huomattavaan haittaan elämän tärkeillä osa-alueilla. Toiminta voi olla jatkuvaa tai kausittain toistuvaa. Toimintamallin tulee olla selvästi näkyvää vähintään 12 kuukauden ajan. Kesto voi olla lyhyempi, jos diagnostiset kriteerit täyttyvät ja oireet ovat vakavia.

Pelaamishäiriö voi liittyä pääsääntöisesti verkossa tapahtuvaan pelaamiseen (6C51.0) tai pääsääntöisesti verkon ulkopuolella tapahtuvaan pelaamiseen (6C51.1).

## Kysy digipelaamisesta

### ICD-11: 6C51 Pelaamishäiriö

- Millaisia pelejä pelaat ja kenen kanssa?
- Kuinka paljon pelaat? Onko pelaamisesi lisääntynyt viime aikoina?
- Onko pelaaminen vaikuttanut uneesi tai fyysiseen hyvinvointiisi?
- Jätätkö muita asioita tekemättä pelaamisen vuoksi?
- Onko pelaaminen aiheuttanut huolta läheisissäsi?
- Pelaatko välttääksesi kielteisiä tunteita tai ajatuksia?
- Pelaatko silloinkin kun et saa siitä nautintoa?
- Mitä tapahtuu, jos et pääse halutessasi pelaamaan?
- Mitä tapahtuisi, jos lopettaisit pelaamisen?
- Oletko itse huolissasi pelaamisestasi?