

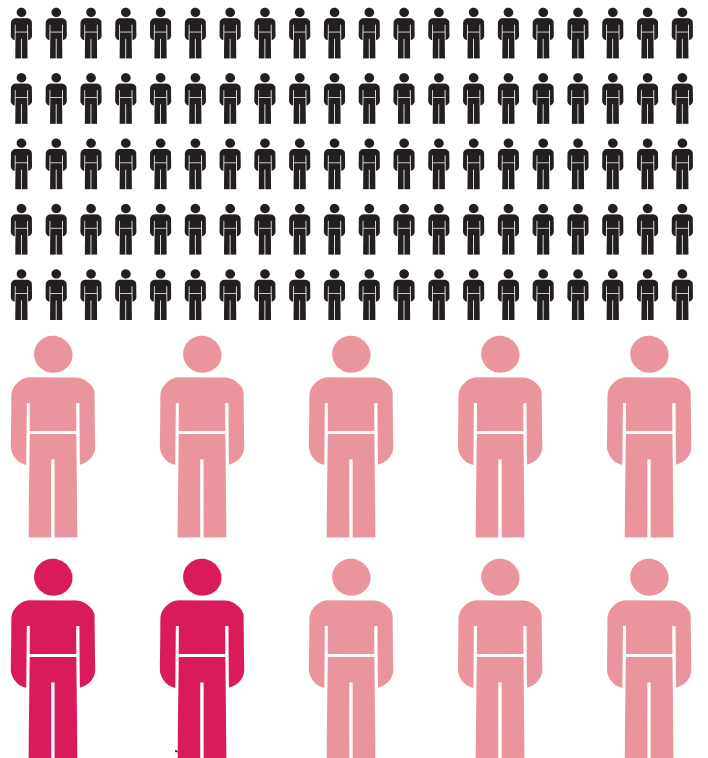
Facebook @digipelirajaton

Lue lisää digipelirajaton.fi

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

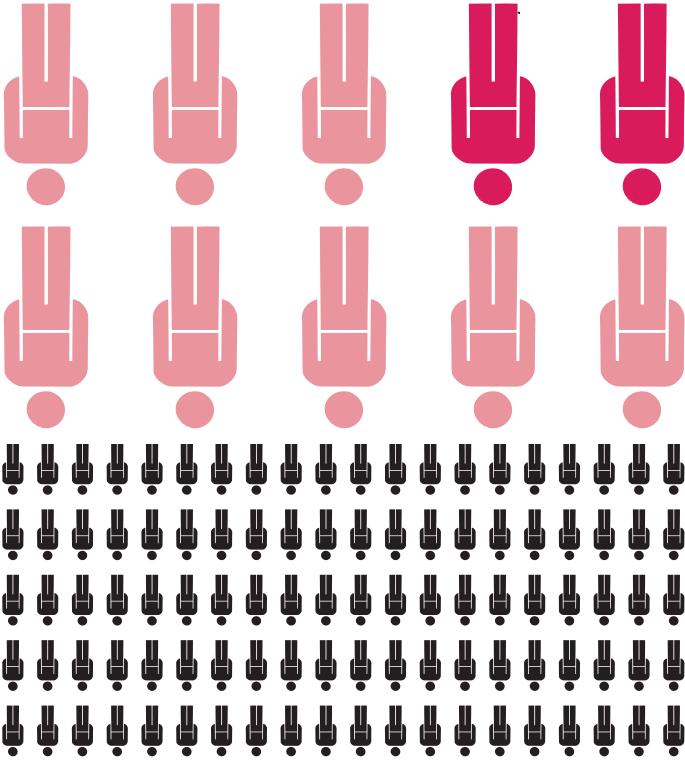
Digipelaaminen aiheuttaa ongelmia yhdelle kymmenestä pelaajasta.

Noin 20% näistä täyttää pelaamishäiriön kriteerit.



Oletko sinä yksi heistä?

Oletko sinä yksi 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

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

Digipelirajaton.fi

Tietoa | Vertaisuutta | Tukea

Vastasitko kyllä?
Kaikki väittämät voivat olla oikeita ongelmallisesta pelaamisesta. Mitä use-
ampaan väittämään vastasit kyllä, sitä tarkemmin sinun kannattaa pohtia
omaa suhdettasi pelaamiseen.

	Pelaamisen aiheuttaa paljon riitoja kotona.
	Pelaaminen on vaikuttanut unirytmieni.
	Pelaaminen on vaikeuttanut suoriutumistani työssä tai koulussa.
	Jätän usein arkiset askareet tekemättä pelatakseni.
	Välttelen pahaa mieltä tai yksinäisyyttä pelaamalla.
	Ärsyynyn, jos en pääse halutessani pelaamaan.
	Pelikaverini ovat ainoat kaverini.
	Pelaaminen on kiinnostavinta mitä tiedän.
	Kun aloitan pelaamisen, minun on vaikea lopettaa.
	Olen joskus huolissani pelaamisestani.

Kyllä

Digipelitestit

ICD-11: 6C51 Pelaamishäiriö

Pelaamishäiriö näyttäytyä 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).

ICD-11: 6C51 Pelaamishäiriö

Digipelitestit

	Pelaamisen aiheuttaa paljon riitoja kotona.
	Pelaaminen on vaikuttanut unirytmieni.
	Pelaaminen on vaikeuttanut suoriutumistani työssä tai koulussa.
	Jätän usein arkiset askareet tekemättä pelatakseni.
	Välttelen pahaa mieltä tai yksinäisyyttä pelaamalla.
	Ärsyynyn, jos en pääse halutessani pelaamaan.
	Pelikaverini ovat ainoat kaverini.
	Pelaaminen on kiinnostavinta mitä tiedän.
	Kun aloitan pelaamisen, minun on vaikea lopettaa.
	Olen joskus huolissani pelaamisestani.

Kyllä

Vastasitko kyllä?
Kaikki väittämät voivat olla oireita ongelmallisesta pelaamisesta. Mitä use-
ampaan väittämään vastasit kyllä, sitä tarkemmin sinun kannattaa pohtia
omaa suhdettasi pelaamiseen.

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

Pelaamishäiriö näyttäytyä 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.