

# HAITAT JA RATKAISUT

## Lista pelaamiseen toisinaan liittyvistä haitoista ja ratkaisuja niiden vähentämiseksi

### Häiriöt tai vaikeudet nukkumisessa

- ✓ Jääkö pelaamisen ja nukkumaanmenon väliin riittävä rauhoittumisaika? Lopeta pelaaminen vähintään 1 tunti ennen nukkumaanmenoa.
- ✓ Liian pirteänä sänkyyn? Odota väsymistä. Odotellessa suosi rauhallista toimintaa, musiikin kuuntelu on hyvä vaihtoehto.
- ✓ Liikutko riittävästi päivän aikana? Lisää liikunnan määrää (ei kuitenkaan raskasta liikuntaa ennen nukkumaanmenoa).
- ✓ Tupakka ja piristeet? Vältä näitä iltapäivisin ja iltaisin.
- ✓ Syötkö iltapalan? Kevyt, mutta riittävä ruoka tukee hyvää unta.

### Vuorokausirytmien muutokset, yleinen väsymys

- ✓ Oletko ikään kuin jatkuvassa työvuorossa oleva työntekijä: päivävuorossa opiskelijana tms., yövuorossa pelaajana?
- ✓ Jossain vaiheessa väsymys vaikuttaa väistämättä johonkin, myös pelaamiseen. Se heikentää mm. reaktionopeutta ja hidastaa päätöksen tekoa. Tutkimusten mukaan 24 tunnin valvominen vastaa n. 1,0 promillen humalatilaa. 17 tunnin valvomisen jälkeen suoritustaso vastaa tilannetta, jolloin veressä on 0,5 promillea alkoholia.
- ✓ Väsymys ei katoa energijuomilla.
- ✓ Pohdi poikkeavan vuorokausirytmien vaikutuksia elämäsi ja ympäristösi. Onko sinun todella mahdollista elää eri rytmissä?
- ✓ Pohdi, kuinka välttämätöntä on olla mukana pelissä yöllä? Onko osallistumisestasi ja sen ajoittumisesta mahdollista neuvotella ryhmässä?
- ✓ Nuku lyhyet päiväunet mahdollisuuksien mukaan.
- ✓ Kokeile vuorokausirytmien muuttamista pienin askelin: lopeta ensi yönä pelaaminen klo 03.00 klo 05.00 sijaan.
- ✓ Jos pelaat yöllä, yritä nukkua päivällä mahdollisuuksien mukaan. Hyödynnä korvatulppia ja pimennysverhoja.

### Velvoitteiden (koulunkäynnin, opiskelun, työn jne.) häiriintyminen

- ✓ Sinulla on tiettyjä velvollisuuksia, joista sinun odotetaan huolehtivan. Tee lista laiminlyöntien seuraamuksista viikon, kuukauden, vuoden tähtäimellä. Mitä kaikkea itse asiassa laiminlyöt?
- ✓ Tarkista vuorokausirytmisi sekä unen ja nukkumisen riittävyys.

### Fyysiset haitat: silmien väsyminen, ranne-, kynnärpää-, selkä- ja niskaoireet

- ✓ Jos silmät väsyvät ja punoittavat, kosteuttavia silmätippoja voi kokeilla.
- ✓ Näyttöruudun yläreuna on hyvä sijoittaa silmien tason alapuolelle niin, että katsesuunta on hiukan alaspäin. Näin silmien räpytysrefleksi ei entisestään hidastu. Hidastumista tapahtuu tarkassa työskentelyssä muutenkin. Tämä tekee myös niska-hartiaseudun asennosta luonnollisemman.

- ✓ Onko näyttöruudun koko riittävä? Entä pelipaikkasi valaistus?
- ✓ Pidä pieniä taukoja esimerkiksi 15–30 minuutin välein ja kohdista katsettasi kauemmaksi. Taukovoimistelu ja hartioiden rentouttaminen auttavat myös silmien hyvinvointia.
- ✓ Säädä tuolin tai työtason korkeutta niin, että hartiat ovat rentoina. Myös rannetuista voi olla apua.
- ✓ Istu tuolin perällä ja tue selkänojaan. Vaihtele selän ja jalkojen asentoa: nojautu taaksepäin tuolissa, nojaa selkätukeen, nojaa pöydän etureunaan - istu rennosti.
- ✓ Pidä tauko! Venyttele, kävele vaikka talon ympäri.
- ✓ Muista, että liikunta edistää hyvinvointia ja vähentää oireita.

### Ihmissuhteisiin liittyvät haitat, riidat perheessä tai kumppanin kanssa

- ✓ Pelaamisesi kautta pelit ja pelaaminen ovat osa myös sinulle läheisten ihmisen elämää, haluavat he sitä tai eivät.
- ✓ Pelaamiseen liittyvät riidat voivat johtua siitä, etteivät ihmiset lähelläsi tiedä mitä teet. Pelin pyörteissä oleminen ja siihen keskittyminen saattavat näyttää ulkopuolisesta pelottavalta, oudoltakin, jos sinuun ei ole helppo saada kontaktia.
- ✓ Muista, että avoimuus tasoittaa tietä:
  - Kerro itsellesi tärkeistä peleistä, tarinoista ja siitä, miksi pidät pelaamisesta.
  - Kerro tai näytä, miten pelit toimivat: ymmärrys intensiivisempien tehtäväjaksujen ja ”taukopaikkojen” vuorottelusta helpottaa pelaamisen sovittamista muidenkin ihmisten arkeen.
  - Kerro, miksi pelaaminen voi joskus viedä paljonkin aikaasi.
  - Kerro, mitä kaikkea hyvää peleistä saat: ystäviä, arvostusta, itseilmaisua, tarinoista ja fantasiasta nauttimista jne.
  - Ole kärsivällinen erilaisiin uskomuksiin tai pelaamista koskeviin väitteisiin reagoimisessa. Turhautunut tai vihainen vastaus vain vahvistaa esimerkiksi pelaamisen haitallisuuteen uskovan ihmisen näkemyksiä.
- ✓ Sosiaalisia taitoja on aina mahdollista opetella, tässä muutama vinkki (Nyyti ry, 3.10.2013):
  - Kasvosi - miten usein hymyilet, katsotko silmiin?
  - Kehosi - millainen on ryhtisi, näytätkö väsyneeltä?
  - Ulkoasusi - oletko pukeutunut tilanteeseen sopivasti ja huolehtinut siisteydestäsi?
  - Puheesi - onko puheesi riittävän kuuluvaa ja selkeää?
  - Tapasi keskustella - osoitatko kiinnostusta vai näytätkö välinpitämättömältä ja arvostelevalta?
  - Asenteesi - suhtaudutko myönteisesti kanssaihmiisiin ja asioihin vai valitatko ja marisetko?

### Taloudelliset haitat, velkaantuminen

- ✓ Tarkista esim. 2 viikon/ kuukauden välein, paljonko sinulla menee rahaa pelien hankintaan, mikromaksuihin ja yleensä pelaamisen rahoittamiseen.
- ✓ Suunnittele kauppareissut hyvin etukäteen, älä lipsu kauppalistasta. Ota käteistä mukaan vain sen verran kuin on pakko.
- ✓ Laita rahapussiin muistutus pelaamisen haitoista.
- ✓ Aseta tilisi ja pankkikorttisi yhteyteen päivittäinen nostoraja.
- ✓ Sulje pelitilisi määräajaksi tai kokonaan.
- ✓ Luotolla ja lainarahalla pelaaminen pitää lopettaa. Luovu luottokortista vaikka määräajaksi.

- ✓ Hae käyttökieltoa pikavippiyhtiöihin.
- ✓ Pidä kirjaa tuloistasi ja menoistasi yhdessä jonkun kanssa.
- ✓ Olisiko vapaaehtoinen maksuhäiriömerkintä avuksi? Merkinän vaikutukset esim. vuokra-asunnon saamiseen on syytä huomioida!

### Ravinnon vaikutus vireystasoon ja sitä kautta pelaamiseen

- ✓ Jätä mikropitsa, satsaa salaattiin: ehkä pärjät paremmin!
- ✓ Nopeat hiilihydraatit eli esimerkiksi sokeripitoiset ja valkoista viljaa sisältävät ruuat väsyttävät enemmän kuin vaikkapa salaattit, juurekset, kokojyvätuotteet, marjat ja hedelmät.
- ✓ Pelaamisen lomassa syöminenkin voi olla terveellistä, kun valmistaudut pelisessioon myös ruokailun puolesta etukäteen.
- ✓ Napostelu on mukavaa ja helppoa, mutta rajoita tai vähennä määriä.
- ✓ Pidä oikea ruokatauko. Se palvelee myös taukojumppana ja piristää luonnollisesti.

Ratkaisuvinkkien laatimisessa on hyödynnetty seuraavia lähteitä:

Apuja ja tietoa. Nyyti ry. Viitattu 3.10.2013. <https://www.nyyti.fi/tietoa/>

Itäpuisto, Maritta & Lampinen, Katja & Miettinen, Petri & Naappi, Katri & Perttula, Anne-Maria, Smolander, Kaija & Vihriälä, Jyrki 2011. Rahapeliongelmiä tunnistaminen, puheeksiotto ja pelaajan auttaminen. Sovatek-säätiö. Kuopion Kriisikeskus. Kehittämiskeskus Tyynelä. Pelissä-hanke, Raha-automaattiyhdistyksen tuella.

Ohjeita näyttöpäätetyöskentelyyn. YTHS. Viitattu 3.10.2013

[http://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/terveystietopankki/10/ohjeita\\_nayttopaatyoskentelyyn](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/10/ohjeita_nayttopaatyoskentelyyn)

Silmät ja tietokone. Terveyskirjasto. Viitattu 3.10.2013

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti/%5C%5Cwww.sos.se/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00974&p\\_teos=dlk&p\\_osio=&p\\_selaus=7834](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti/%5C%5Cwww.sos.se/tk.koti?p_artikkeli=dlk00974&p_teos=dlk&p_osio=&p_selaus=7834)

Unettomuus. Terveyskirjasto. Viitattu 3.10.2013

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00534&p\\_haku=uni](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534&p_haku=uni)

Vireys, väsymys ja suorituskyky. Terveyskirjasto. Viitattu 3.10.2013.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01007](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01007)