

Haitat ja ratkaisut

Häiriöt tai vaikeudet nukkumisessa

Haitat

- Pelaaminen on aktiivista tekemistä, joka virkistää aivojamme. Valot, värit ja vauhdikkaat ja jännittävät tilanteet ovat nekin omiaan virkistämään oloa. Pelaamisen jälkeen nukahtaminen sen sijaan voi tuntua vaikealta.
- Jos nukahtaminen on vaikeaa, saattaa myös helpommin ajautua pelaamaan esim. puhelimella vielä sängyssä, joka jälleen siirtää nukahtamisaikaa.



Ratkaisut

- 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 etenkin iltopäivisin ja iltaisin.
- Syötkö iltapalan? Kevyt, mutta riittävä ruoka tukee hyvää unta.



Vuorokausirytmien muutokset, yleinen väsymys

Haitat

- 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.

Ratkaisut

- Väsymys ei katoa energijuomilla.
- Pohdi poikkeavan vuorokausirytmien vaikutuksia elämääsi ja ympäristöösi. 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

Haitat

- Sinulla on tiettyjä velvollisuuksia, joista sinun odotetaan huolehtivan. Tee lista laiminlyöntien seuraamuksista viikon, kuukauden, vuoden tähtäimellä. Mitä kaikkea itse asiassa laiminlyöt?

Ratkaisut

- Tarkista vuorokausirytmisi sekä unen ja nukkumisen riittävyys.
- Muista, että välttelemällä velvollisuuksia tilanne harvoin paranee pitkällä tähtäimellä. Älä jää yksin, jos tilanne tuntuu hankalalta! Pyydä apua esim. perheenjäseneltä, kavereilta tai oppilas- tai opiskelijahuolloilta tai työterveydestä.



Taloudelliset haitat, velkaantuminen

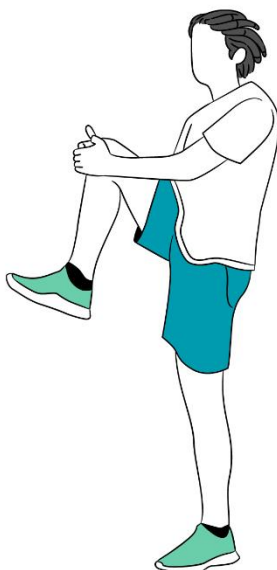


Ratkaisut

- 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? Merkinnän vaikutukset esim. vuokra-asunnon saamiseen on syytä huomioida!

Haitat

- Pelaamiseen liittyviä tyypillisiä fyysisiä haittoja ovat mm. silmien väsyminen, ranne-, kyynärpää-, selkä- ja niskaoireet.
- Haittoja aiheuttaa mm. huono ergonomia pelatessa, vähäiset tauot pelaamisen lomassa sekä vähäinen fyysinen aktiivisuus arjessa.



Ratkaisut

- 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, nouse ylös, venyttele 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.
- Muista, että liikunta edistää hyvinvointia ja vähentää oireita.

Ihmissuhteisiin liittyvät haitat, riidat perheessä tai kumppanin kanssa

Haitat

- 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.



Ratkaisut

- **Muista, että avoimuus tasoittaa tietä!**
- Kerro itsellesi tärkeistä peleistä, tarinoista ja siitä, miksi pidät pelaamisesta.
- Kerro tai näytä, miten pelit toimivat: ymmärrys intensiivisempien tehtävajaksojen 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.

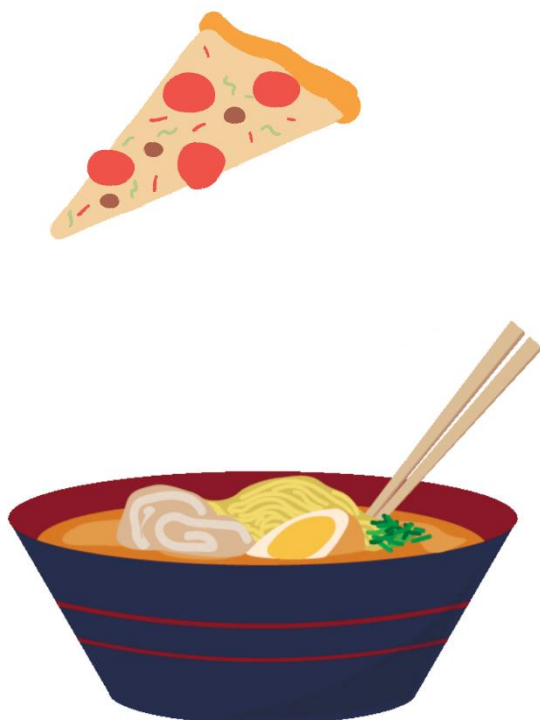
Sosiaalisia taitoja on aina mahdollista opetella, tässä muutama vinkki:

- **Kasvojen ilmeet** - miten usein hymyilet, katsotko muita silmiin?
- **Kehonkieli** - millainen on ryhtisi, näytätkö väsyneeltä tai välttelevältä?
- **Ulkoasusi** - oletko pukeutunut tilanteeseen sopivasti ja huolehtinut siisteydestäsi?
- **Puheesi** - onko puheesi riittävän kuuluvaa ja selkeää?
- **Tapasi keskustella** - osoitatko kiinnostusta kanssakeskustelijoita kohtaan, kuunteletko ja annatko puheenvuoron myös muille?
- **Asenteesi ja fiiliksesi** - suhtaudutko myönteisesti kanssaihmiisiin ja asioihin? Käyttäytytkö muita kohtaan töykeästi tai tulkitset muiden käyttäytyvän sinua kohtaan huonosti, koska sinulla on itselläsi huono fiilis?

Ravinnon vaikutus vireystasoon ja sitä kautta pelaamiseen

Haitat

- Ravinto vaikuttaa vireystasoon ja yleiseen jaksamiseen.
- Olo voi olla nuutunut, jos ravinto ei ole riittävän monipuolista tai jos ruokailut ovat kovin epäsäännöllisiä ja ruokavälit venyvät pitkiksi.
- Matala vireystila alkaa vaikuttaa myös pelaamiseen, ja saatat tehdä helpommin virheitä. Aivot tarvitsevat ravintoa toimiakseen parhaalla mahdollisella tavalla myös pelatessa.



Ratkaisut

- Jätä valmisruoat vähemmälle ja satsaa monipuoliseen kotiruokaan: ehkä pärjät paremmin myös pelissä!
- 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:



- Opi elämäntaitoa. Nyyti ry. Viitattu 30.5.2023. <https://www.nyyti.fi/opiskelijalle/opi-elamantaitoa>
- 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.
- Ryhti ja työskentelyasennot. YTHS. Viitattu 30.5.2023 <https://www.yths.fi/terveystieto/liikkuminen-ja-ergonomia/ryhti-ja-tyoskentelyasento-haltuun/>
- Silmät ja tietokone. Terveyskirjasto. Viitattu 30.5.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00974>
- Unettomuus. Terveyskirjasto. Viitattu 30.5.2023 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534&p_haku=uni
- Vireys, väsymys ja suorituskyky. Terveyskirjasto. Viitattu 30.5.2023. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01007