

Digipelaamisen aiheuttaman riippuvuuden tunnistaminen

18.11.2024

Seinäjoen ammattikorkeakoulun Terveyden edistäminen ja hoito -tutkimusryhmän yhtenä tutkimusteemana on erilaisten riippuvuusongelmien tunnistaminen ja niiden hoitotyön kehittäminen. Riippuvuutta voivat aiheuttaa muun muassa päihteet, huumeet, erilaiset nautintoaineet, sosiaalinen media ja pelit.

Digipelaaminen on monille ihmisille koukuttavaa ajanvietettä. Se voidaan kokea itsensä toteuttamisen välineenä sekä itsetuntoa ja hyvinvointia edistävänä tekijänä sellaisessa tilanteessa, jossa henkilö ei koe saavansa positiivisia kokemuksia pelien ulkopuolisesta maailmasta (Castrén, 2023). Tällöin digipelaaminen voi tuottaa kyvykkyyden, onnistumisen ja yhteisöllisyyden kokemuksia.

Digipelaaminen voi olla myös kiinnostava harrastus, jolle uhrataan paljon aikaa. Tällöin se tuottaa myös tyydytystä pelaajalle ja kyse ei ole riippuvuudesta. Kilpapelaaminen on tästä hyvä esimerkki. Oleellista onkin se, häiriintyykö pelaajan arki vai ei. Riippuvuus liittyy ennen muuta siihen, jäävätkö muut ihmissuhteet paitsioon, kärsivätkö arjen välttämättömät toiminnot, kuten esimerkiksi syöminen, nukkuminen, työ tai opiskelu.

Digipeliriippuvuus terveysongelmana

WHO on määritellyt digipeliriippuvuuden mielenterveydelliseksi ongelmaksi vuonna 2018 (Peltonen ym., 2022). Tällöin digipeliriippuvuus sai oman ICD-11-tautiluokituksen. Siitä kärsii 3–4 % suomalaisista. Digipeliriippuvuus on yleisempää miehillä kuin naisilla (Kim ym., 2022, s. 126). Digipeliriippuvuus määritellään toiminnalliseksi riippuvuudeksi, joka voi aiheuttaa merkittäviä psyykkisiä, fyysisiä sekä sosiaalisia

haittoja. Toiminnallinen riippuvuus kehittyy välitöntä tyydytystä tuottavaan digipelaamiseen. Se voi johtaa pelaamisen hallinnan heikkenemiseen ja pelaamisen jatkamiseen haitoista huolimatta. Pelaajalla voi ilmetä voimakasta halua tai pakkoa pelaamiseen. Hän jää pelikoukkuun.

Castrénin (2023) mukaan digipeliriippuvuus voidaan nähdä samankaltaisena riippuvuushäiriönä kuin rahapeliriippuvuus. Digipelaamisen suosiota selittää pelien tarinallisuus, nopeus ja kilpailullisuus. Pelaaminen on helppoa, sillä pelejä voidaan pelata sekä älypuhelimella, tietokoneella että pelikonsoleilla. Vuoden 2020 pelaajabarometrin mukaan lähes 80 % suomalaisista pelaa digitaalisia pelejä vähintään ajoittain. On kuitenkin harmillista, jos pelaaminen ottaa isännän roolin ja alkaa hallita liikaa pelaajan ajatuksia, elämää ja ajan käyttöä. Tällöin se voi alkaa häiritä hänen perhe-elämäänsä, ihmissuhteitaan, työtään tai opiskeluaan (Castrén & Ränninranta, 2022, s. 99). Se voi aiheuttaa myös univaikeuksia, psykososiaalisia häiriöitä sekä keskittymisvaikeuksia.

Erilaiset riippuvuudet kytkeytyvät usein mielenterveyden häiriöihin. Castrénin (2023) mukaan digipeliriippuvuudelle voivat altistaa esimerkiksi masennus, ahdistuneisuushäiriöt sekä yksinäisyys. Masennusoireiden seurauksena pelaamisesta voi tulla ongelmallinen selviytymiskeino, josta kehittyy edelleen vakavampi riippuvuus (O'Farrell ym., 2022, s. 243–861). Pelaaminen saatetaan kokea tapana helpottaa masennuksen tai ahdistuneisuuden oireita, mutta pelaamisen aiheuttamaa riippuvuutta ei tunnisteta. Digipelaamista saatetaan käyttää keinona välttää todellisen elämän haasteita ja pelkoja (Männikkö & Mustonen, 2022, s. 101). Hallitsemattoman digipelaamisen taustalla on usein myös kaksisuuntainen mielialahäiriö. Peliriippuvuus on nuorilla yhteydessä myös aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön (ADHD) kehittymiseen (Darvesh ym., 2020). Digipeliriippuvaiset nuoret kärsivät psyykkisestä ahdistuneisuudesta ja uupumuksesta. Lisäksi heillä saattaa olla keskittymisvaikeuksia ja heikko itsetunto.

Ongelmalliseen digipelaamiseen liittyy usein pakopelaaminen, mikä tarkoittaa pakoa arjen kuormittavuudesta ja hetkellisen helpotuksen hakemista pelaamisesta (Castrén, 2023). Se voi johtaa reaalimaailman kaventumiseen ja henkisen hyvinvoinnin murentumiseen. Tyypillistä on pelaamisen hallinnan menettäminen. Tällöin pelaamisen vähentämisestä tai lopettamisesta saattaa aiheutua vieroitusoireita.

Miten tunnistaa ja puuttua tilanteeseen?

Männikön ja Mustosen (2022, s. 100) mukaan runsas digipelaaminen muuttaa aivojen rakennetta ja toimintaa sekä kognitiivisia prosesseja siten, että ne tukevat hallitsematonta ja pakonomaista pelaamista. Tällöin pelaaminen tuottaa mielihyvää ja pelaamattomuus ahdistusta.

Digipeliriippuvuuden tunnistaminen ajoissa olisi tärkeää, koska digipeliriippuvuus heikentää merkittävästi siitä kärsivän henkistä hyvinvointia ja elämänlaatua. Pelaamisen aiheuttamat ongelmat voivat aiheuttaa univaikeuksia ja sen vuoksi päiväaikaista väsymystä. Jatkuva väsymys voi johtaa keskittymisvaikeuksiin ja ongelmiin töissä. Pahimmassa tapauksessa peliriippuvuus voi johtaa työttömyyteen ja syrjäytymiseen. Se voi vaikuttaa myös peliriippuvuudesta kärsivän perheenjäsenten jaksamiseen.

Digipeliriippuvuuden aiheuttamat haitat herättävät huolta perheenjäsenissä, mutta heidän saattaa olla vaikea puuttua tilanteeseen. Perhedynamiikka vaikuttaa siihen, miten peliriippuvuus voidaan ottaa puheeksi. Lisäksi

peliriippuvainen henkilö saattaa kokea häpeää siitä, että ei pääse omin keinoin irti riippuvuudesta.

Olisi tärkeää, että peliriippuvaisen läheiset hakisivat apua tilanteeseen, jos peliriippuvainen ei itse tunnista tilanteensa vakavuutta. Hoitomenetelminä käytetään muun muassa kognitiivista käyttäytymisterapiaa, perheterapiaa ja lääkehoitoa (Mustonen & Männikkö, 2022). Peliriippuvuuden hoidossa hyödynnetään kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuvaa CRAFT-mallia. Se korostaa myönteistä, ymmärrystä osoittavaa ja yhteistä vastuuta kantavaa vuorovaikutustapaa toimivan keskusteluyhteyden luomiseksi riippuvuusongelmasta kärsivän ja hänen läheisensä välille. Siitä voi olla hyötyä tilanteissa, joissa rakentavaa keskustelua voi olla haasteellista saada aikaan.

Peliriippuvuudesta kärsivän ohjauksessa voidaan hyödyntää erityisesti motivoivan haastattelun tai ohjauksen menetelmää ja kartoittaa, millainen rooli digipelaamisella on hänen elämässään, millaiset motiivit pelaamisen taustalla vaikuttavat ja millaista muutosta riippuvuudesta kärsivä toivoo itse tilanteeseensa (Mustonen & Männikkö, 2022). Lisäksi on olennaista keskittyä selvittämään, millaiset muutosvalmiudet hänellä on ja millaista tukea hän tarvitsee muutosten toteuttamiseksi.

Sosiaalisen median ja digipelaamisen aiheuttamat riippuvuudet eteläpohjalaisilla nuorilla on Töysän Säästöpankkisäätiön rahoittama hanke. Kirjoittajat kiittävät Töysän Säästöpankkisäätiötä hankkeen ja tämän artikkelin kirjoittamisen mahdollistamisesta.

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, dosentti, yliopettaja, Kliininen asiantuntijuus
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

mari.salminen-tuomaala@app-staging.seamk.hion.dev

Ari Haasio
FT, yliopettaja
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

ari.haasio@app-staging.seamk.hion.dev

Kaija Nissinen
FT, TtL, yliopettaja
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

kaija.nissinen@app-staging.seamk.hion.dev

Mari Salminen-Tuomaala on terveystieteiden tohtori, joka toimii kliinisen hoitotyön yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hän on Sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, Kliininen asiantuntijuus -tutkinnon YAMK-yliopettaja sekä Terveyden edistäminen ja hoito -tutkimusryhmän vetäjä. Hän toimii myös dosenttina Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden terveystieteiden yksikössä (hoitotieteen dosentuuri).

Ari Haasio on filosofian tohtori, joka työskentelee kirjasto- ja tietopalvelualan yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Haasio on tietokirjailija ja informaatiotutkija, joka tutkimusaloja ovat informaatiokäyttäytyminen, sosiaalinen media, tiedonhankinta ja verkon lieveilmiöt, kuten rikollisuus pimeässä

verkossa sekä hikikomori-ilmiö.

Kaija Nissinen on filosofian tohtori ja terveystieteiden lisensiaatti, joka toimii ravitsemuksen yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Nissisen asiantuntijuus liittyy erityisesti ravitsemusterveyden edistämiseen, mutta hän toimii laajasti erilaisissa terveyden edistämisen verkostoissa. Hän toimii myös Terveyden edistäminen ja hoito -tutkimusryhmän vetäjänä Seinäjoen ammattikorkeakoulussa yhdessä yliopettaja Mari Salminen-Tuomaalan kanssa.

Lähteet

Castrén, S. (2023). Peliriippuvuus. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00406

Darvesh, N., Radhakrishnan, A., Lachance, C.C., Nincic, V., Sharpe, J.P., Ghassemi, M., Straus, S.E., & Tricco, A.C. (2020). Exploring the prevalence of gaming disorder and Internet gaming disorder: a rapid scoping review. Systematic Reviews 2;9(1), 68. doi: 10.1186/s13643-020-01329-2.

Kim, H.S., Son, G., Roh, E.B., Ahn, W.Y., Kim, J., Shin, S.H., Chey, J., Choi, K.H. (2022). Prevalence of gaming disorder: A meta-analysis. Addictive Behaviors 126,1-12. doi: 10.1016/j.addbeh.2021.107183.

Männikkö, N., & Mustonen, T. (2022). Ongelmallisen digipelaamisen kehittymisen tunnusmerkkejä. Teoksessa: H. Alho, M. Aalto, S. Castren, & M. Pajula (toim.). Peliriippuvuus. Kustannus Oy Duodecim.

Mustonen, T., & Männikkö, N. (2022). Digipelaamisen motiivit. Teoksessa: H. Alho, M. Aalto, S. Castren, & M. Pajula (toim.). Peliriippuvuus. Kustannus Oy Duodecim.

O'Farrell DL, Baynes K-L, Pontes HM, Griffiths MD, Stavropoulos V. (2022). Depression and disordered gaming: Does culture matter?. International Journal of Mental Health and Addiction 20, 843–861. https://doi.org/10.1007/s11469-020-00231-1

Peltonen, A., Männikkö, N., Hylkilä, K., & Kääriäinen, M. (2022). Tunnistatko digipeliriippuvuuden? Suomalainen Lääkärilehti 77, 32780. www.laakarilehti.fi/e32780