

Elämä hallintaan tuen avulla

Peliongelman kanssa ei saa jäädä yksin. Kouluterveydenhoitajalle tai -kuraattorille voi mennä puhumaan kaverinkin kanssa. Pelaamisesta irti pyrkivä ongelmapelaaja tarvitsee läheistensä läsnäoloa ja tukea elämänhallintansa palauttamiseksi. Peliriippuvainen tarvitsee usein myös terapiaa, jotta pelaajan koko elämäntilanne voidaan selvittää ja löytää syitä liialliseen pelaamiseen. Monissa kunnissa on **A-klinikkasäätiö** ja **nuorisoasemia**, joista löytyy apua peliongelmaisillekin. Netissä muun muassa Mannerheimin Lastensuojeluliitolla on nuoria auttava palvelu.

Elämänhallinnan kannalta pelaajan on tärkeää saada onnistumisen kokemuksia muiltakin elämäntilanteilta kuin pelimaailmasta. Uuden harrastuksen aloittaminen voi olla keino saada ystäviä, mutta harrastuksen löytämiseen nuori tarvitsee kannustusta läheisiltään. Harrastuksen avulla pelaajan mielenkiinto elämän perusasioihin voi vähitellen palautua ja niistä alkaa taas nauttia: ruoka maistuu, nukkuminen tuntuu hyvältä ja oppiminen kiinnostavalta, harrastus tuo iloa ja kaverit sisältöä elämään.

Kohti turvallista pelaamista

Kuvaohjelmalaissa peleille on määritetty **ikärajat**. Ikärajojen tarkoituksena on estää lapsia näkemästä sellaista sisältöä, joka voi vahingoittaa lapsen henkistä kehitystä. Korkea ikäraja kertoo pelin sisältävän lapselle haitallista materiaalia, esimerkiksi väkivaltaa tai seksiä. Lapsen tai nuoren tulee olla riittävän kyvykäs käsittelemään ja ymmärtämään pelien viestejä. Ikärajojen noudattaminen on vanhempien vastuulla.

Pelien sisällöt ja pelaamiseen käytetty aika huolestuttavatkin aikuisia. Vanhempien mielenrauhan vuoksi kannattaa antaa heidän tutustua peleihin, joita pelaa. Samalla peleistä saa yhteisen elämyksen, ehkä jopa yhteisen harrastuksen. Oman hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että sopii peliajasta vanhempien kanssa, eikä jatkuvasti ylitä kahden tunnin päivittäistä **ruutuajakaavaa**.

Pelaamista ei tarvitse lopettaa kokonaan. Oleellista on tuntea oma pelitapansa ja sen terveydelliset vaikutukset. Pelaamisen aiheuttamat haitat voi välttää, kun pitää kiinni arkirutiineista ja pelaaminen pysyy tasapainossa muun elämän kanssa. Pelaaminen on hallittua ja turvallista, kun noudattaa ikärajoja ja pelaika säilyy kohtuullisena.

Pelien ikärajat ja sisältöä kuvaavat symbolit



▲ Pelien ikärajat kertovat, että peli soveltuu tietyn iän ylittäneille pelaajille.



kiroilu



syrijintä



huumeet



kauhu



uhkapeli



seksi



väkivalta



nettipeli

▲ Pelien sisältösymbolit varoittavat pelien haitallisista sisällöistä ja kertovat, miksi pelille on asetettu tietty ikäraja. Rahapeli-ikärajat on määritelty **arpajaislaissa**, joka kieltää rahapeli-ikärajien alle 18-vuotiaana.