

10 KYSYMYSTÄ NETTIKÄYTTÄYTYMISESTÄ JA PELAAMISESTA

(suositus: yläkoulut ja nuorisotalot)

1. Kuinka usein vietät aikaa netissä?

- päivittäin
- useita kertoja viikossa
- kerran viikossa
- harvemmin kuin kerran viikossa
- en koskaan

2. Kuinka kauan pelaat tai vietät aikaa netissä keskimäärin kerrallaan?

- yli neljä tuntia
- 3-4 tuntia
- 2-3 tuntia
- 1-2 tuntia
- alle tunnin
- en vietä aikaa netissä

3. Jääkö sinulta joitain muita asioita tekemättä siksi, että pelaat ja/tai olet netissä?

- päivittäin
- useita kertoja viikossa
- kerran viikossa
- harvemmin kuin kerran viikossa
- ei koskaan

4. Kärsiikö koulunkäyntisi pelaamisen ja/tai netissä olon takia?

- päivittäin
- useita kertoja viikossa
- kerran viikossa
- harvemmin kuin kerran viikossa
- ei koskaan

5. Kuinka usein yönesi lyhenee pelaamisen ja/tai netissä olon vuoksi?

- päivittäin
- useita kertoja viikossa
- kerran viikossa
- harvemmin kuin kerran viikossa
- en koskaan

6. Montako tuntia nuket keskimäärin yössä?

Vastaus: _____ tuntia

7. Oletko koskaan myöhästynyt tai ollut poissa koulusta pelaamisen ja/tai netissä olon vuoksi?

- kyllä
- en

8. Oletko koskaan lainannut/varastanut rahaa pelaamisen vuoksi?

- kyllä
- en

9. Oletko tuntenut syyllisyyttä pelaamisestasi ja/tai netissä olostasi?

- kyllä
- en

10. Oletko koskaan valehdellut pelaamisestasi ja/tai netissä olostasi kenellekään läheisesi?

- kyllä
- en

Vastaukset

Kysymykset 1- 4

Useimmille nuorille ja koululaisille internet on tuttu ympäristö ja työväline, jota joutuu käyttämään usein. Tietokonepelit ja surffailu voivat olla mukava tapa rentoutua ja sähköpostin tai chatin avulla tavoittaa nopeasti kavereita ja löytää myös uusia tuttavuuksia.

- Jos kuitenkin vietät netissä aikaa useita tunteja päivittäin, koulu tehtävät ja muut velvollisuutesi jäävät toistuvasti hoitamatta tai et ehdi harrastaa, tavata kavereita ja perhettäsi, sinulla voi olla nettiriippuvuus.
- Kannattaa huolestua, jos sinulla on tarve kuluttaa yhä enemmän aikaa netissä, sinun on vaikea lopettaa vaikka sinulla olisi tärkeämpää tekemistä ja/tai olet ärtynyt tai kättynyt, jos et pääse nettiin.

Kysymykset 5- 6

Unen tarve on yksilöllinen ja nukkumisen lisäksi on kiinnitettävä huomiota siihen miten jaksaa päivällä. Unen tärkeimmät tehtävät ovat aivojen väsymyksen poisto, muistin ja oppimiseen tukeminen, mielenterveyden ja fyysisen terveyden ylläpito.

- Kouluikäiset ja nuoret tarvitsevat unta keskimäärin 9 - 10 tuntia vuorokaudessa.
- Jo kahden - kolmen tunnin päivittäinen univaje heikentää aivojen suorituskykyä merkittävästi: mm. oppiminen ja muistaminen heikentyvät, mieliala ja motivaatio laskevat, myös päättely- ja arvostelukyky sekä kyky erottaa tärkeät asiat vähemmän tärkeistä heikkenevät ja riskejä otetaan helpommin.
- Jos et nuku riittävästi siksi, että vietät aikaa netissä öisinkin tai pelaaminen vaikuttaa unesi laatuun, puutu asiaan.

Kysymykset 7-10

Ongelmapelaaminen on liiallista rahapelien pelaamista, joka vaikuttaa kielteisesti sellaisiin muihin elämänalueisiin, kuten psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen, suoriutumiseen koulussa, talouteen ja/tai ihmissuhteisiin.

- Ongelmapelaamiseen liittyviä riskitekijöitä ovat mm. pelaamisen aloittaminen nuorena, väärät uskomukset pelivoittojen todennäköisyyksistä, väärät kuvitelmat omista taidoista tai pelin hallinnasta, mielekkään tekemisen puute, päihdeongelmat ja muut riippuvuudet, masentuneisuus ja ahdistuneisuus, yksinäisyys ja elämän kokeminen merkityksettömäksi.
- Jos tunnistat elämässäsi yllämainittuja riskitekijöitä ja pelaat rahapelejä, arvioi omaa pelaamistasi ja hae tarvittaessa apua.