

## 20 KYSYMYSTÄ NETTIKÄYTTÄYTYMISESTÄ JA RAHAPELAAMISESTA

(suositus: lukiot, ammattiopistot, pajat)

### 1. Kuinka usein vietät aikaa internetissä?

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

### 2. Mitä internetpalveluja käytät?

- sähköposti
- keskusteluryhmät
- chatit
- nettipelit
- rahapelit
- nettiseksi
- nettiseurustelu
- surffailu
- asioiden hoito (esim. pankki)

### 3. Paljonko aikaa vietät verkossa keskimäärin kerrallaan?

- yli neljä tuntia
- 3-4 tuntia
- 2-3 tuntia
- 1-2 tuntia
- alle tunnin

### 4. Kuinka usein huomaat olleesi internetissä pitempään, kuin olit alunperin ajatellut?

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

### 5. Kuinka usein jätät jotain muuta tekemättä, jotta voisit viettää enemmän aikaa internetissä?

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

### 6. Kuinka usein vietät mieluummin aikaa internetissä kuin sinulle läheisten ihmisten kanssa?

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

### 7. Kuinka usein läheisesi valittavat internetissä käyttämästäsi ajasta?

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

### 8. Kuinka usein opiskelusi tai arvosanasi kärsivät netin takia?

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

### 9. Kuinka usein joudut tinkimään nukkumisesta öisen netissä olon vuoksi?

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

### 10. Montako tuntia nukut keskimäärin yössä?

Vastaus: \_\_\_\_\_ tuntia

**11. Pelaatko rahapelejä?**

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

**12. Mitä rahapelejä pelaat?**

- peliautomaatit
- lotto, jokeri, keno tms.
- vedonlyöntipelit
- raha-arvat
- internet - rahapeli (nettipokeri)
- kortti- tai noppapeli rahasta
- muu rahapeli,  
mikä \_\_\_\_\_

**13. Mikä on suurin summa, jonka olet käyttänyt pelaamiseen päivässä?**

Vastaus: \_\_\_\_\_ euroa

**Entä paljonko käytät rahaa pelaamiseen keskimäärin kerrallaan?**

Vastaus: \_\_\_\_\_ euroa

**14. Onko sinulla omasta mielestäsi ongelmia rahapelien kanssa?**

- kyllä
- ei

**15. Onko pelaaminen aiheuttanut sinulle raha-ongelmia?**

- kyllä
- ei

**16. Oletko koskaan ollut poissa töistä tai koulusta pelaamisesi vuoksi?**

- kyllä
- ei

**17. Oletko koskaan lainannut rahaa pelaamisen vuoksi?**

- kyllä
- ei

**18. Oletko koskaan pelannut enemmän kuin olit aikonut?**

- kyllä
- ei

**19. Oletko tuntenut syyllisyyttä pelaamisesi määrästä ja/tai valehdellut siitä?**

- kyllä
- ei

**20. Voiko pelaamalla rikastua?**

- kyllä
- ei

## Vastaukset

### Kysymykset 1- 8

Useimmille nuorille 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, opiskelutehtävät ja muut velvollisuutesi jäävät toistuvasti hoitamatta tai et ehdi harastaa, 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 kärtyisä, jos et pääse nettiin.

### Kysymykset 9- 10

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.

- Nuoret tarvitsevat unta keskimäärin 8 - 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 11- 20

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.

### Apua ja neuvoja saat esimerkiksi seuraavilta sivustoilta tai paikoista

- [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)  
(mm. itsearviointi- ja ongelmapelaamisen testejä sekä tietoa)
- [www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)  
(maksuton, auttava puhelin, e-neuvonta, keskustelupalsta, oma- apuopas).
- [www.sosped.fi/gamecontrol](http://www.sosped.fi/gamecontrol)  
(tietoa pelaamisesta, pelipäiväkirja, järjestää ryhmiä).
- **Vantaan Nuorisoasema**  
Kielotie 7 A, 01300 Vantaa.  
Puhelinpäivystys  
ma klo 9-11 sekä  
ti-to klo 9-11 ja 12-13  
numerossa 09- 839 26063.
- Oppilaitosten kuraattorit, terveydenhoitajat, omat vanhemmat.