

## Peliriippuvaisen tai mahdollisen peliriippuvaisen läheiselle

- **Kiinnostu**
- **Keskustele**
- **Kysy**
- **Kuuntele**
- **Kiinnostu** siitä mitä lapsesi, puolisesi tai läheisesi tekee, kuinka paljon hän pelaa ajallisesti/rahallisesti
- **Keskustele** asiasta, kerro heille miltä sinusta tuntuu pelaaminen tai pelaamiseen käytetty aika tai kerro jos tunnet jääväsi yksin, vailla huomiota
- **Kysy** pelaamisesta, kysy mitä ja miksi he pelaavat ja kysy kenen kanssa ja jos on sovittu rajoista, kysy onko ne pysyneet
- **Kuuntele** mitä he kertovat, kuuntele jos he tulevat sinulle kertomaan pelaamiseen liittyvistä tunteista, kuuntele mitä voi löytyä pelaamisen takaa

### *Itsetunto*

*Itsetunto on rohkeutta olla oma itsensä, uskallusta toimia, puhua, pukeutua ja ajatella siten kuin tuntee oikeaksi. Se on myös itsensä hyväksymistä ja perusvarmuutta siitä, että on toisten hyväksymä.*

*Hyvän itsetunnon omaava tietää millainen on ja arvostaa itseään sellaisena kuin on. Hyvään itsetuntoon kuuluu myös omien oikeuksien tunnistaminen, niistä kiinni pitäminen ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen.*

## Kysy itseltäsi

Yksinkertainen tapa kartoittaa omaa mahdollista riippuvuutta, kysymykset koostettu Terveyskirjaston ja Peluurin lähteistä:

1. Oletko yrittänyt vähentää käyttöäsi ja epäonnistunut siinä?
2. Onko läheisesi tai tuttavasi ilmaissut huolensa tai ärtymyksensä käytöstäsi?
3. Vähätteletkö tai yrität salailla, kuinka paljon käytät?
4. Käytätkö keinona lievittää ahdistuneisuutta, ärtyneisyyttä tai stressiä?
5. Tunnetko syyllisyyttä käytöstäsi?

Jos vastaat myöntävästi vähintään kahteen kysymykseen, kannattaa sinun miettiä käytön merkitystä elämässäsi koska riski riippuvuuteen on olemassa. Sinun kannattaa hakea esimerkiksi keskusteluapua, jos tunnet, että käyttö hallitsee elämääsi.

Kannattaa aina kääntyä terveyshoitajan, lääkärin, psykologin, mielenterveystoimiston, kokemusasiantuntijan, vertaisen/tukihenkilösi tai A-Klinikan puoleen, jos tunnet ettet omin avuin pysty lopettamaan ongelmakäyttöä.

### Rohkeus

*Elämän ongelmia voi yrittää paeta ja yrittää elää riskittömästi. On kuitenkin samaan aikaan vaikea elää mielekästä ja merkityksellistä elämää, koska sellainen elämä vaatii rohkeutta ja uskallusta.*

*On rohkeutta kohdata elämänsä menneet tapahtumat itselleen myötätuntoisella tavalla ja hyväksyä ne kokonaisuutena, johon kuulu, sekä vaikeampia, että helpompia aikoja.*

*Rohkeus kehittyy pienin askelin tekemällä itselle tärkeitä omien arvojen mukaisia asioita, uskaltamalla toimia, vaikka pelottaisi.*



## THL:n listaus liikapelaamisen tunnusmerkeiksi

1. Pelaaja viettää koneen äärellä paljon aikaa ja unohtaa tauot
2. Ajantaju katoaa pelatessa usein pitkiksi ajoiksi
3. Pelaamattomuus aiheuttaa levottomuutta ja ärtyisyyttä
4. Tarve pelata kasvaa
5. Pelaamisen rajoittaminen aiheuttaa voimakkaita negatiivisia tunnereaktioita
6. Pelimaailman ulkopuoliset kaverit jäävät pois
7. Muut velvollisuudet jäävät pelaamisen takia hoitamatta
8. Pelaaminen sekoittaa vuorokausirytmän
9. Pelaaminen aiheuttaa poissaoloja koulusta
10. Muut harrastukset jäävät pois pelaamisen takia
11. Pelaamisesta aiheutuu syyllisyydentunteita
12. Pelaaja valehtelee omasta pelaamisestaan ja sen määrästä
13. Pelaaja ei siedä arvostelua pelaamisen määrästä

## Toiminnallinen riippuvuus

Toiminnallisesta riippuvuudesta voidaan puhua silloin kun jokin toiminta on pakkomielleistä ja aiheuttaa haittaa elämänhallinnalle, vaikeuttaa ihmissuhteita ja tuo erilaisia ongelmia elämään. Toiminta on alun perin tuottanut tyydytystä, mutta kehittynyt riippuvuudeksi ja sitä jatketaan sen tuottamista suuristakin haitoista huolimatta. Vaikka toiminnallisissa riippuvuuksissa ei käytetä mitään kemiallista ainetta, aivojen välittäjäaineiden tasolla niiden tuottamat reaktiot ovat samansuuntaisia kuin päihteitä nautittaessa.

## Suosittelua lukemista

- Itsemyötätunto – *Ronnie Grandell*
- Virtahepo olohuoneessa – *Tommy Hellsten*
- Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa – *Jon Kabat Zinn* (englanniksi Full Catastrophe Living)
- Kaikki on hyvin riippumatta siitä, miten kaikki on – *Saku Tuominen*
- Codependent No More – *Melody Beattie*
- Adult children of alcoholics – *Janet Geringer Woititz*

Viisaus

*Elämänviisautta ei voi oppia kirjoista tai muilta vaan se on koettava itse. Henkilökohtaisten kokemusten pohdinta, miksi elämässä meni niin kuin meni, kasvattaa viisautta, joka sisäistyy omaksi elämännäkemykseksi.*