

**Kuva 1.10.** Rahapelaamisen ja -peliongelmiä yleisyys. Suomalaisten rahapelaaminen 2019 -tutkimuksen mukaan noin yhdellä prosentilla suomalaisista on rahapeliriippuvuus, ongelmapelaajia on noin kaksi prosenttia ja riskipelaajia noin 11 prosenttia.

## Pelaamisen yhteiskunnalliset hyödyt ja haitat

Rahapelaaminen kiehtoo suomalaisia, sillä olemme viime vuosien saakka olleet Euroopan alueella henkilöä kohden yksi eniten rahaa pelaamiseen käyttävistä kansakunnista. Suomessa säännellyn rahapelijärjestelmän peleihin hävitettiin vuonna 2019 noin 1,7 miljardia euroa. Arpajaisveron, myyntipalkkioiden ja toimintakulujen jälkeen jäljelle jäävä osuus tuotosta ohjataan yleishyödyllisiin kohteisiin. Vuonna 2019 tämä summa oli noin miljardi euroa. Rahapeliala on myös merkittävä työllistäjä.

Rahapelaaminen voidaan nähdä viihteen lajina, josta Suomessa saadaan yhteiskunnalle tuloja mutta joka aiheuttaa myös haittoja. Haitat ovat moninaisia ja vaikuttavat sekä yksilötasolla sekä yhteiskunnan eri tasoilla. Rahapelaamisen yhteis-

kunnalle koituvista taloudellisista haitoista ei ole kattavaa väestötason arviota.

Suomalaisten rahapelaaminen 2019 -tutkimuksen mukaan noin yhdellä prosentilla suomalaisista on rahapeliriippuvuus, ongelmapelaajia on noin kaksi prosenttia ja riskipelaajia noin 11 prosenttia (kuva 1.10). Ongelman laajuutta arvioitaessa tulee muistaa, että rahapeliriippuvuuden ja ongelmapelaamisen haitat koskettavat myös suurta joukkoa pelaajien läheisiä (ks. 1.50, 1.20 ja 2.10).

Digipelaaminen on vakiinnuttanut asemansa viihteen ja median muotona, ja se on yksi nopeimmin kasvavista viihdeteollisuuden aloista. Vuonna 2019 peliteollisuuden globaali markkina-arvo ylitti 152 miljardia euroa ja kasvoi lähes 10 prosenttia edellisestä vuodesta. Suomen digipeliteollisuus oli samana vuonna runsaan kahden miljardin euron toimiala, joka työllisti yli 3 200 ihmistä. Digipelaamisesta tiedetään aiheutuvan ongelmatasolla useanlaista haittaa (ks. 1.70), mutta haittoja ei ole tutkittu systemaattisesti ja syvällisesti.

## 1.20 Pelaamista sekä peliongelmiä kuvaavat käsitteet ja määritelmät

*Hannu Alho, Sari Castrén, Niko Männikkö, Terhi Mustonen*

Raha- ja digipelaamiseen liittyvät käsitteet ja niiden määrittelyt ovat tärkeitä ilmiöiden ymmärtämisessä, pelaamisen yleisyyden arvioinnissa, haitallisten vaikutusten arvioimisessa, haittojen ehkäisyssä sekä tuen ja hoidon suunnittelussa.

### Pelaamisen määritelmät

Rahapelejä ovat esimerkiksi lotto, rahapeliautomaatit, raaputusarvat ja vedonlyöntipelit. Rahapelejä voi pelata myös internetissä. Rahapelaamisella viitataan pelaamiseen, joissa pelin voitto tai tappio on rahaa tai rahanarvoinen. Arpajaislaki (1047/2001) määrittelee rahapelit toiminnaksi, johon osallistutaan vastiketta vastaan ja jossa osallistuja voi saada kokonaan tai osittain sattuun perustuvan rahavoiton. Rahapelejä eivät

kuitenkaan ole video-, konsoli-, tietokone- tai mobiilipelit tai muut sellaiset digitaaliset pelit, joita ei pelata rahasta tai rahapanoksesta.

Digitaalisella pelaamisella eli digipelaamisella tarkoitetaan pelaamista tietokoneen ja älypuhelimien kaltaisilla päätelaitteilla. Toisin kuin samoja digitaalisia laitteita hyödyntävissä rahapeleissä digipeleissä ensisijaisena tavoitteena ei ole voittoa rahaa vaan viihtyä, viettää aikaa ja saada myönteisiä kokemuksia.

Digitaalisiin peleihin ei tässä yhteydessä sisällytetä digitaalisella alustalla, kuten tabletilla, tietokoneella tai mobiililaitteilla, pelattavia rahapelejä, joihin osallistutaan vastiketta vastaan ja jossa osallistuja voi saada kokonaan tai osittain sattumaan perustuvan (rahallisen) voiton.

Maailman terveysjärjestön (WHO) uusimmassa ICD-11-luokituksessa raha- ja digipelaamisen diagnostiset kriteerit on määritelty erikseen. ICD-tautiluokitusta käytetään muun muassa Suomessa ja muualla Euroopassa. Yhdysvaltain psykiatriyhdistyksen DSM-5-tautiluokituksessa on määritelty kriteerit vain rahapelaamiselle. Digipelaamisesta käytetään DSM-5:ssä termiä internet gaming disorder ja se on asetettu erikoisluokkaan, jonka tiloista edellytetään lisätutkimuksia ennen diagnostisten kriteerien vahvistamista. DSM-tautiluokitus ei ole Suomessa kliinisessä käytössä.

ICD-11-luokituksen alustavissa suomennoksissa käytetään termiä rahapeliriippuvuus, joka on luokiteltu riippuvuushäiriöiden luokkaan. Rahapeliongelmiä käytetään termiä riskialtis rahapelaaminen (taulukko 1.20a). Myös digipeliriippuvuus on sijoitettu riippuvuushäiriöiden luokkaan. Digipeliongelmiä käytetään vastaavasti käsitteitä riskialtis digipelaaminen ja uutta termiä digipeliriippuvuus (gaming disorder -termin alustava suomennos, taulukko 1.20b).

Eri yhteyksissä peliongelmiä on kuvattu ja määritelty toisistaan poikkeavilla käsitteillä ja kriteereillä. Esimerkiksi tutkimuksissa käsitteiden käyttöä ja määrittelyä ohjaavat käytetyt teoreettiset viitekehykset ja mittarit. Tautiluokituksissa käytettyjen diagnostisten kriteerien käsitteissä ja määritelmässä heijastuu pyrkimys yhdenmukaisuuteen muiden riippuvuuksien luokitusten kanssa.

## Rahapelaamista kuvaavat käsitteet

Termiä rahapeliongelma käytetään yläkäsitteenä, kun puhutaan riskipelaamisesta, ongelmapelaamisesta ja peliriippuvuudesta (taulukko 1.20c). Rahapelaamisen haitallisuutta kuvaavalla jatkumolla rahapeliriippuvuus on rahapeliongelman vakavin muoto (kuva 1.20).

## Diagnostiset kriteerit

### Riskipelaaminen

Riskipelaamisella tarkoitetaan rahapelaamista, joka ei aiheuta pelaajalle merkittäviä haittoja, mutta pelaamiseen liittyy yksittäisiä haittoja tai käyttäytymisen oireita. Se on ongelman lievin muoto ongelmallisen pelaamisen vakavuutta kuvaavalla jatkumolla. Riskipelaaminen saattaa edeltää rahapeliongelman (lievempi kuin rahapeliriippuvuus) kehittymistä. Riippuvuutta ei ole vielä kehittynyt. ICD-11-luokituksessa riskipelaaminen on määritelty riskialttiiksi rahapelaamiseksi (taulukko 1.20b).

### Ongelmapelaaminen

Ongelmapelaaminen on rahapeliriippuvuutta lievempi pelaamisen taso. Ongelmapelaaminen kuvaa rahapeliriippuvuutta lievempää tilaa, johon liittyy monia kielteisiä seurauksia, esimerkiksi terveysongelmia ja talousvaikeuksia. Ongelmallisen pelaamisen vakavuutta kuvaavalla jatkumolla se sijoittuu riskitason rahapelaamisen ja rahapeliriippuvuuden väliin.

Rahapeliongelmaan liittyy tyypillisesti ongelman salaamista, häpeää ja leimautumisen pelkoa, joten ongelmapelaamisen tunnistaminen on niin ikään haastavaa. Ongelmapelaamisella ei ole diagnostisia kriteereitä. Ongelmapelaamista voidaan pyrkiä seulomaan (BBGS, PGSI; ks. 7.20).

### Rahapeliriippuvuus

Terminä rahapeliriippuvuus tarkoittaa yksilön kannalta vakavaa ongelmaa. Ongelman toteaminen ja hoito on usein haasteellista (ks. 8.10 ja 8.20). Rahapeliriippuvuudesta kärsivän henkilön

Taulukko 1.20a. Riskialttiin rahapelaamisen ja rahapeliriippuvuuden ICD-11-määritelmät. Lähde: THL:n alustava, julkaismaton käännös (2020, mukailten).

<b>Riskialtis raha-pelaaminen (QE21)</b>	<b>Kuvaus</b>	Riskialtis rahapelaaminen tarkoittaa pelaamista, joka suurentaa merkittävästi haitallisten fyysisten tai psyykkisten seurauksien riskiä pelaajalle tai hänen läheisilleen.  Suurentunut riski voi johtua seuraavista tekijöistä tai niiden yhdistelmästä: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pelaamisen toistumistiheydestä</li> <li>▪ pelaamiseen käytetystä ajasta</li> <li>▪ kiinnostuksen menettämisestä muihin kiinnostuksen kohteisiin ja päivittäisiin toimintoihin</li> <li>▪ pelaamiseen tai sen ympäristöön liittyvästä riskikäyttäytymisestä</li> <li>▪ pelaamisesta johtuvista haitallisista seurauksista.</li> </ul> Pelaaminen usein jatkuu huolimatta siitä, että henkilö on tietoinen joko itselle tai ympärillä oleville ihmisille aiheutuvien haittojen suurentuneesta riskistä.
	<b>Poissulku-kriteeri</b>	Rahapeliriippuvuus (6C50)
	<b>Rahapeliriippuvuus (6C50)</b>	<b>Kuvaus</b>
	<b>Poissulku-kriteerit</b>	Kaksisuuntainen mielialahäiriö, tyyppi I (6A60) Kaksisuuntainen mielialahäiriö, tyyppi II (6A61) Riskialtis rahapelaaminen (QE21)
	<b>Tarkennukset</b>	Rahapeliriippuvuus, pääsääntöisesti verkon ulkopuolella tapahtuva pelaaminen (6C50.0) Rahapeliriippuvuus, pääsääntöisesti verkossa tapahtuva pelaaminen (6C50.1) Rahapeliriippuvuus, määrittelemätön (6C50.Z) Rahapelaamisesta aiheutuva ongelma perheessä (QE70.Z)

**Taulukko 1.20b.** Riskialttiin digipelaamisen ja digipeliriippuvuuden ICD-11-diagnostiset kriteerit. Lähde: THL:n alustava, julkaisematon käänös (2020, mukaillen).

<b>Riskialtis digi-pelaaminen (QE22)</b>	<b>Kuvaus</b>	Riskialtis digipelaaminen tarkoittaa joko verkossa tai verkon ulkopuolella tapahtuvaa pelaamista, joka suurentaa huomattavasti haitallisten fyysisten tai psyykkisten seurausten riskiä pelaajalle tai hänen läheisilleen.  Suurentunut riski voi johtua seuraavista tekijöistä tai niiden yhdistelmästä: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pelaamisen toistumistiheydestä</li> <li>▪ pelaamiseen käytetystä ajasta</li> <li>▪ kiinnostuksen menettämisestä muihin kiinnostuksen kohteisiin ja päivittäisiin toimintoihin</li> <li>▪ pelaamiseen tai pelaamisympäristöön liittyvästä riskikäyttäytymisestä</li> <li>▪ pelaamisesta johtuvista haitallisista seurauksista.</li> </ul> Pelaaminen usein jatkuu huolimatta siitä, että henkilö on tietoinen joko itselle tai ympärillä oleville ihmisille aiheutuvien haittojen suurentuneesta riskistä.
	<b>Poissulku-kriteeri</b>	Digipeliriippuvuus (6C51)
<b>Digipeliriippuvuus (6C51)</b>	<b>Kuvaus</b>	Digipeliriippuvuutta (digi- tai videopelaaminen) kuvaa jatkuva tai toistuva pelaaminen, joka voi tapahtua verkossa tai verkon ulkopuolella ja joka ilmenee seuraavasti: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelaamisen hallinnan heikentyminen (esim. aloittaminen, toistumistiheys, intensiteetti, kesto, lopettaminen, pelaamisympäristö)</li> <li>2. Pelaamisen merkityksen kasvaminen ja sen muuttuminen ensisijaiseksi suhteessa muihin kiinnostuksen kohteisiin ja päivittäisiin toimintoihin</li> <li>3. Pelaamisen jatkaminen tai lisääntyminen huolimatta sen kielteisistä seurauksista</li> </ol> Haitallinen pelaamiskäyttäytyminen voi olla jatkuvaa, kausittaista tai toistuvaa.  Pelaaminen aiheuttaa merkittävää kuormittumista tai yksilön toimintakyvyn heikentymistä tai aiheuttaa merkittävää haittaa perheessä, sosiaalisissa suhteissa, koulutuksessa, työssä tai elämän muilla tärkeillä osa-alueilla.  Pelaamiskäyttäytymisen ja muiden piirteiden tulee olla selvästi läsnä vähintään 12 kuukauden ajan ennen kuin diagnoosi voidaan asettaa, joskin vaadittua kestoa voidaan lyhentää, mikäli kaikki diagnostiset kriteerit täyttyvät ja oireet ovat vakavia.
	<b>Poissulku-kriteerit</b>	Riskitason digipelaaminen (QE22)
		Kaksisuuntainen mielialahäiriö, tyyppi I (6A60)
		Kaksisuuntainen mielialahäiriö, tyyppi II (6A61)

**Taulukko 1.20c.** Rahapeliongelmaa ja -haittoja kuvaavat käsitteet. Peliongelman käsite sisältää peliriippuvuuden, ongelmapelaamisen ja riskipelaamisen. Peliongelman vakavuutta voidaan kuvata myös jatkumona (kuva 1.20).

<b>Rahapeliongelma</b>	<b>Peliriippuvuus</b>	Pelaajan kokemat haitat ovat useimmiten hyvin laaja-alaisia ja vaativat psykologista ja sosiaalista tukea sekä mahdollisesti vertaistukea.
	<b>Ongelmapelaaminen</b>	Peliriippuvuutta lievempi tila, johon liittyy monia kielteisiä seurauksia, esimerkiksi terveysongelmia ja talousvaikeuksia.
	<b>Riskipelaaminen</b>	Pelaaminen ei aiheuta pelaajalle merkittäviä haittoja, mutta hän saattaa kokea yksittäisiä haittoja pelaamisestaan.  Edeltää usein peliongelman kehittymistä.
<b>Ongelmaton rahapelaaminen</b>	Pelaaminen ei aiheuta pelaajalle tunnistettuja haittoja.  Muita käytettyjä ilmaisuja ovat muun muassa viihdepelaaminen, hallittu pelaaminen ja kohtuupelaaminen.	

Ei (tunnistettuja) haittoja		Peliongelma		
Ei pelaa	Ongelmaton pelaaminen	Riskipelaaminen	Ongelmapelaaminen	Peliriippuvuus
Ei haittoja eikä ongelmia	Ei tunnistettuja ongelmia eikä haittoja	Pelaamiseen liittyy yksittäisiä haittoja.	Merkittäviä haittoja, esimerkiksi terveys-ongelmia tai talousvaikeuksia	Monia tai laaja-alaisia haittoja, edellyttävät hoitoa ja tukea.

**Kuva 1.20.** Rahapelaamisen haitallisuutta kuvaava jatkumo. Ongelmaton pelaaminen ei aiheuta tunnistettavissa olevia haittoja. Peliriippuvuuden kohdalla haittoja on useita ja ne voivat olla laaja-alaisia, esimerkiksi terveydellisiä tai taloudellisia.

kokemat haitat ovat useimmiten hyvin laaja-alaisia ja vaativat psykologista ja sosiaalista tukea (ks. 8.50), mahdollisesti vertaistukea (ks. 9.50) sekä miltei aina talousneuvontaa (ks. 13.40).

On syytä selvittää myös rahapeliriippuvuudesta kärsivän läheisen tuen ja avun tarve ja tarjota läheiselle apua (ks. 11.30).

## Digipelaamista kuvaavat käsitteet

Termi ongelmallinen digipelaaminen ymmärretään eriasteisten haitallisten pelaamiskäyttäytymisten yläkäsitteenä, kun viitataan joko diagnostisesti määriteltävään digipeliriippuvuuteen tai lievempiasteiseen riskitason digipelaamiseen, jolloin digipeliriippuvuuden diagnostiset kriteerit eivät vielä täyty.

Ongelmallisen digipelaamisen arviointiin on kehitetty useita erilaisia mittareita, ja pelaamiskäyttäytymisen arviointiin käytetyt ajanjaksot vaihtelevat muutamasta kuukaudesta edelliseen vuoteen. Osoituksena ongelmallisen pelaamiskäyttäytymisen määrittämisen haasteista on ongelman esiintyvyyden suuri vaihteluväli (0,7–27,5 %) eri tutkimusten välillä.

### Riskialtista digipelaaminen

Riskialttiilla digipelaamisella (hazardous gaming) tarkoitetaan pelaamiskäyttäytymistä, jossa haitallisten psyykkisten tai fyysisten seurausten riski on selvästi suurentunut pelaamisen määrällisten tai laadullisten piirteiden vuoksi. ICD-11-luokituksessa riskipelaaminen on määritelty riskialttiiksi digipelaamiseksi (taulukko 1.20c).

### Digipeliriippuvuus

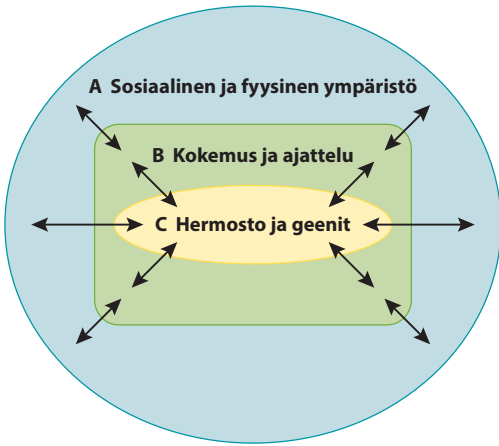
Digipeliriippuvuus tarkoittaa yksilön kannalta vakavaa ongelmaa. Digipeliriippuvuus aiheuttaa yksilölle psyykkisiä, sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja (ks. 7.70 ja 8.70), jotka vaativat tukea ja hoitoa (ks. 8.80).

## Peliriippuvuudet ja riippuvuuksien väliset yhteydet

### 1.30 Peliriippuvuudet riippuvuussairauksina

*Hannu Alho, Sari Castrén*

Riippuvuudet voidaan jakaa karkeasti toiminnallisiin riippuvuuksiin ja päihderiippuvuuksiin. Toiminnallisen riippuvuuden voi aiheuttaa jokin toistuva toiminta, kuten rahapelaaminen. Päihderiippuvuuksiin taas luetaan kaikki erilaisten kemiallisten aineiden, kuten huumeiden, alkoholin ja nikotiinin, aiheuttamat riippuvuudet.



**Kuva 4.70.** Digipeliongelman biopsykososiaalinen malli. Peliongelma koostuu kolmesta tasosta, jotka vaikuttavat toisiinsa. Peliongelmaisen näkökulmasta selkeimminkin erottuvat tasot ovat sosiaalinen ja fyysinen ympäristö (A) sekä oma kokemus ja ajatukset (B). Nämä tasot ovat aktiivisessa vuorovaikutuksessa pelaajan neurobiologian kanssa (C). Neurobiologiset muutokset eivät välttämättä hahmotu pelaajalle kokemuksen ja ajattelun tasolla. Pidemmällä aikavälillä pelaaja voi omaa kokemustaan pohtimalla huomata, että reaktiot pelaamiseen tai sen lopettamiseen ovat muuttuneet.

sosiaaliseen ympäristöön, ja pelaamisen vaikutukset voivat olla pelaajan näkökannasta niin positiivisia kuin negatiivisiakin (ks. 4.95). Myös sosiaaliset ilmiöt ovat pelaajalle kokemuksellisia. Taustalla oleva biologia voi toisaalta vaikuttaa sosiaalisten kokemusten merkitykseen. Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet muun muassa temperamentin olevan yhteydessä siihen, miten sosiaalinen ympäristö koetaan.

Biopsykososiaalinen malli yhdistää nämä kolme tasoa ja tarkastelee paitsi jokaista erillään myös niiden keskinäistä vuorovaikutusta (kuva 4.70).

## 4.80 Digipeliongelman biologiset ulottuvuudet

*Soila Kuuluvainen*

Digipeliongelman neurobiologiaa voidaan tarkastella tavoitesuuntautunutta käyttäytymistä säätelevän hermoverkon toiminnan vinoutumana

(kuva 4.80). Näitä aivoissa muutoksia on tutkittu pitkään päihderiippuvuuksia selittävänä tekijänä, mutta myöhempi tutkimus on osoittanut mallien pätevän myös käyttäytymiseen liittyviin riippuvuuksiin. Aivotoiminnan vinoutumisen nopeuteen vaikuttavat muun muassa perintötekijät, pelaamisen määrä ja siitä saatavan mielihyvän voimakkuus sekä psykologisten ja sosiaalisten suojaavien ja riskitekijöiden olemassaolo.

### Perinnöllisten tekijöiden mahdollinen vaikutus

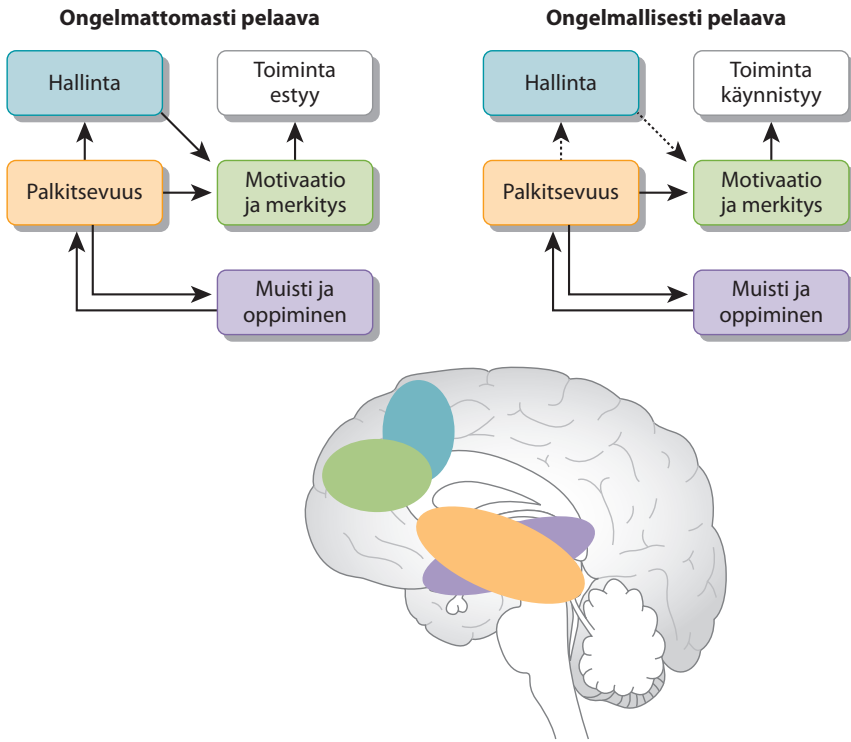
Kaksostutkimusten mukaan perinnöllisyys selittää 48–66 prosenttia ongelmallisesta internetin käytöstä, joka etenkin pojilla oli nettipelaamista. Geneettisissä assosiaatiotutkimuksissa ongelmalliseen internetin käyttöön on liitetty eräs serotoniniin kuljettajaproteiiniinigeenin lyhyt alleelivariantti (5-HTTLPR), jonka arvellaan olevan yhteydessä muun muassa ahdistuneisuuteen ja neuroottisuuteen.

Nimenomaisesti ongelmalliseen pelaamiseen yhdistyviä geenejä ovat olleet dopamiinin D2-reseptorin tietyt alleelit (DRD2 Taq1A1 ja COMT<sup>L</sup>), jotka näyttävät liittyvän pelaamisen palkitsevuuuteen. Lisäksi on löydetty useita geenejä, joilla saattaisi olla jonkinasteista digipeliriippuvuudelta suojaavaa vaikutusta, mutta havainnot ovat varsin alustavia.

### Ennakoiva dopamiinin vapautuminen

Erilaisten päihderiippuvuuksien ja rahapeliriippuvuuden tutkimus on osoittanut, että miellyttäviin käyttötilanteisiin liitetyt vihjeet, kuten viinipullon näkeminen tai rahapelikoneen äänet, nostavat havainnoitsijan elimistön dopamiinipitoisuutta jo ennen varsinaista toimintaa. Myös ongelmallisessa digipelaamisessa näyttävät toteutuvan edellä kuvatut vihjereagoivuuden (engl. cue reactivity) periaatteet, jolloin jo pelkkä pelikoneen läsnäolo tai kuvat pelihahmoista voivat nostaa dopamiinipitoisuutta ennakoivasti.

Palkintoa ennakoiva dopamiinin vapautuminen on alun perin oppimista ja selviytymistä edistävä mekanismi. Dopamiinia vapautuu ennakoivasti myös silloin, kun tiedossa on ruokaa, seksiä tai rahaa. Palkitsevaksi koettuun toimintaan ohjau-



**Kuva 4.80.** Ongelmalliseen digipelaamiseen liittyvät aivojen toiminnan muutokset. Tavalliseen peliharrastajaan verrattuna ongelmallisesti pelaavan oppimisjärjestelmä (violetti) aktivoituu voimakkaammin pelaamiseen liittyvistä sisäisistä vihjeistä (esim. stressi) ja ympäristövihihteistä (esim. pelikone). Oppimisjärjestelmä aktivoi palkitsemisjärjestelmää (oranssi). Pienikin pelaamismäärä (esim. lyhyt tietokonepeli) voi laukaista pakonomaista käyttäytymistä ylläpitävän syklin. Digipeliongelmassa käyttäytymistä säätelevä hermoverkon (sininen) toiminta on vaimentunut. Lopputuloksena pelaamiseen liittyvät vihjeet saavat voimakkaan merkityksen ja pelaajan motivaatio (vihreä) suuntautuu käytön jatkamiseen tai sen uudelleen aloittamiseen. Hermoverkon muovautuminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät. Myös alttius päihde- tai toiminnallisen riippuvuuden muodostumiselle vaihtelee yksilöllisesti, sillä riippuvuus voi muodostua vain johonkin päihteeseen tai toimintoihin ja kohtuukäyttö voi olla mahdollista muiden osalta.

tuminen on siten ihmiselle luontaista ja riippuvuuksien syntyminen tästä näkökulmasta varsin ymmärrettävää.

### Palkitsemisjärjestelmän vaje

Mikä johtaa pakonomaiseen pelaamiseen silloinkin, kun siitä on kokonaishyvinvoinnille enemmän haittaa kuin hyötyä? Palkitsemisvihjeisiin liittyvää pakonomaista haluamista (engl. craving) on selitetty muun muassa palkitsemisherkkyysteorialla, jonka mukaan erityisesti useaan kertaan toistuva palkitseva kokemus saa aikaan hermostollista

muovautumista. Teorian mukaan ajan kuluessa voimakkaasti palkitsevat kokemukset tuottavat ”yliherkistymistä” kyseiseen palkintoon yhdistyviin vihjeisiin. Ajan mittaan vihjeet muuttuvat pysyvästi voimakasta haluamisen tilaa tuottaviksi, jopa silloinkin, kun todelliset käyttökokemukset ovat muuttuneet neutraaleiksi tai epämiellyttäviksi.

Aivojen palkitsemisjärjestelmän virhetoimintahypoteesin mukaan pakonomaisten haluamisen synynä on dopaminergisten palkitsemisjärjestelmien virheellinen toiminta, joka johtaa voimakasta välitöntä mielihyvää tuottavien aineiden tai

toimintojen aktiiviseen etsimiseen ja haluamiseen. Tällainen vaje voi olla osin perinnöllistä ja näkyä esimerkiksi ADHD:n ja digipeliongelmien yhteytenä tai johtua esimerkiksi lapsuuden vaikeista olosuhteista tai kiintymyssuhteisiin liittyvistä ongelmista.

Digipelaamiseen liittyy todennäköisesti palkitsemisjärjestelmän vajetta ja sen voimakasta herkistymistä digipelaamiseen liittyville vihjeille. Vaikuttaa siltä, että päihderiippuvuuksien ja rahapeliiriippuvuuden tapaan runsas digipelaaminen voi sopivissa olosuhteissa muovata palkitsemisjärjestelmän neurobiologiaa siten, että se muuttuu vähemmän herkäksi pelistä saadulle mielihyvälle, mutta kuitenkin ylläpitää tutun mielihyväkokemuksen tavoittelua jopa pakonomaisella tavalla.

### Käyttäytymisen säätelyn ongelmat

Ongelmallisen digipelaamisen keskeisin piirre ei ole pelin tuottama mielihyvä, vaan kyvyttömyys hallita pelaamista, vaikka se tuottaa itselle mielihapaa tai jopa haittaa. Käyttäytymisen ja tunteiden säätelystä vastaavat etuosalohkojen alueet kehittyvät pitkälle aikuisuuteen, ja ongelmallisesti pelaavien kohdalla keskeisenä neurobiologisena löydöksenä onkin ollut näiden alueiden heikentyneen tai vinoutuneen toiminta. Myös hallintavaikeuksiin liitetty impulsiivisuus on jossain määrin perinnöllinen ominaisuus. Lisäksi ongelmallisesti pelaavilla on havaittu erilaisia pieniä rakenteellisia muutoksia suhteessa verrokkiryhmiin. Syyseuraussuhteiden suunta on kuitenkin epävarma.

## 4.90 Digipeliongelman psykologiset ulottuvuudet

*Soila Kuuluvainen*

Sekä ongelmattomalla harrastuspelaamisella että digipeliongelmalla on vahva yksilöpsykologinen ulottuvuus. Tarpeet kokea itsenäisyyttä ja saada tunnustusta oman toiminnan onnistumisesta ovat luonnollisia, ja niiden täytyminen edistää hyvinvointia. Tilanne muodostuu ongelmalliseksi, jos

pelaaja uskoo, että nämä tarpeet voivat täytyä parhaiten tai jopa ainoastaan pelaamisen kautta.

### Eskapismi ja selviytymistyylit

Eskapismin eli elämän haasteista, velvoitteista ja ongelmista pakeneminen pelaamiseen on osoitettu olevan yksi vahvimpia ongelmallista pelaamista ennakoivia tekijöitä. Tilannetta vaikeuttaa pelaajan heikko itsetunto eli vähäinen usko omaan arvoonsa ja omiin kykyihinsä, kun taas hyvä itsetunto voi olla ongelmapelaamiselta suojaava tekijä.

Merkitystä on myös pelaajien aktiivisilla ja passiivisilla selviytymistyyleillä (coping), jotka voivat olla ongelma- tai tunnekeskeisiä. Jos pelaajan selviytymistyyli on aktiivinen, ongelmiin tarttuva ja eskapismissa on kyse halusta rentoutua ja paeta ongelmia vain väliaikaisesti, pelaaminen ei todennäköisesti muodostu ongelmalliseksi. Ongelmia välttelevä, tunteisiin keskittyvä tyyli on sen sijaan riskitekijä.

### Pelaamisen kontrolloimattomuus

Pelaamisen kontrolloimattomuus syntyy mielihyvän ja impulsiivisuuden yhdistelmänä. Ensin peliin liittyvät vihjeet laukaisevat ongelmallisesti pelaavalla voimakkaan halun pelata, ja pelaamisesta pidättäytymiseen liittyy voimakkaita tylsistymisen ja vaille jäämisen tunteita. Pelaajan voi myös olla vaikeaa sulkea elämästään pelaamiseen liittyviä vihjeitä pois, jos pelaamisella on ikäryhmässä suuri merkitys.

Toisaalta ongelmallisesti pelaavien on havaittu olevan erittäin impulsiivisia. Tämä on havaittu sekä persoonallisuuden piirteitä käsittelevissä tutkimuksissa että käyttäytymiskokeissa, ja se on oletettavasti yhdistelmä perinnöllistä taipumusta ja ympäristön vaikutusta. Impulsiivisuuteen liittyy myös negatiivisista seurauksista piittaamatonta riskinottoa. Ongelmallisesti pelaavat ottavat verrokkeja suurempia riskejä, eivät huomioi objektiivisia todennäköisyyksiä, eivät prosessoi palautetta ja suosivat välitöntä palkintoa.

Voimakkaan pelaamishalun ja impulssikontrollin heikkouden yhdistelmä johtaa herkästi siihen, että pelaamisesta ei pystytä pidättäytymään silloin, kun se aiheuttaa ongelmia pitkällä aikavälillä.