



DIGITALT SPELANDE

Digitala spel spelas på datorer, konsoler, surfplattor eller mobila enheter. De digitala spelen är inte penningspel, men det kan finnas vinnbara fördelar, olika typer av mikrobetalningar och element av hasardspel (t ex loot box) inuti spelen.



Päihdelinkki

Nuortenlinkki

→ [Nuortenlinkki.fi](https://nuortenlinkki.fi)
[Paihdelinkki.fi](https://paihdelinkki.fi)

DIGITALT SPELANDE

- Spelandet kan vara underhållning, umgänge med vänner, lärande, motion, en hobby eller till och med ett yrke.
- För de flesta spelare orsakar spelandet inte problem. Uppskattningsvis förekommer det lindriga problem hos 10 % och stora problem hos 1–3 % av spelarna.
- Om spelandet börjar påverka andra aktiviteter eller vardagen är det viktigt att bedöma situationen så tidigt som möjligt.
- Tecken på problematiskt spelande är kontinuerliga störningar i dagliga aktiviteter, sociala relationer, studier eller arbete, samt ett tvångsmässigt behov av att spela och brist på kontroll över spelmängden och/eller tidpunkten för spelandet.
- Bakom överdrivet spelande kan ligga bekymmer som man försöker fly från genom att spela (t ex ensamhet, mobbning).
- Man bör komma ihåg att ta regelbundna pauser i spelandet. När det gäller barn är det på vuxnas ansvar att reglera speltiden om barnet ännu inte kan göra det själv. Det är bra att komma överens om regler tillsammans med barnet i enlighet med barnets ålder och utvecklingsnivå.
- Spel har åldersgränser som indikerar deras eventuellt skadliga innehåll. När det gäller åldersklassificering av spel används PEGI-systemet i Finland.
- Om barnet spelar med en vuxen kan tre års flexibilitet tillämpas på åldersgränsen. Flexibiliteten gäller dock inte åldersgränsen 18. Flexibiliteten är avsedd för vårdnadshavarens övervägande och bedömning med hänsyn till barnets individuella utveckling och spelets innehåll.

RISKER MED ÖVERDRIVET SPELANDE

- **Tidsrelaterade risker:** Störningar i dygnsrytmen, försummande av plikter (t ex skola, arbete, hushållssysslor).
- **Psykiska verkningar:** Kan orsaka eller förvärra befintliga psykiska problem, såsom ångest, depression och koncentrationssvårigheter.
- **Känslomässiga risker:** Kan orsaka stress, irritation och rastlöshet.
- **Sociala risker:** Tillbakadragande från det normala livet (vänner, hobbyer), problem i familje- och parrelationer, beteendeförändringar.
- **Fysiska verkningar:** Kan orsaka sömnproblem och trötthet, nack-, axel- och ryggsmärtor, huvudvärk samt andra fysiska smärtor.

OBS! Gränsen mellan normalt och överdrivet spelande är flytande. Situationen är alltid individuell.

