

Nettiriippuvuus

Päivitetty 21.5.2013

Internet on tuonut ihmisille monia uusia mahdollisuuksia luoda sosiaalisia kontakteja, asioida ja saada tietoa vaivattomasti, mutta samalla on käynyt ilmeiseksi, että Internet tuo mukanaan erinäisiä uhkatekijöitä. Kansainvälisessä lehdistössä on lisäksi ilmaistu huolta uuden teknologian myötä leviävästä lieveilmiöstä, joka saa ihmiset viettämään tarpeettoman paljon aikaa verkossa. Newsweek nimesi marraskuussa 2002 internetin käytön ”elektroniseksi morfiiniksi”.

Ensimmäisen merkittävän aiheita koskevan tutkimuksen teki vuonna 1995 Kimberly Young. Hän tutki 500 runsaasti internetiä käyttävää ja vertasi heidän oireitaan peliriippuvaisten oireitten kuvauksiin. Young määritteli netinkäytön liialliseksi, jos sitä oli yli 38 tuntia viikossa. Koehenkilöt raportoivat merkittäviä haitallisia vaikutuksia työelämään, opiskeluun, sosiaalisiin suhteisiin ja talouteen.

Tieteellisessä kirjallisuudessa on keskusteltu, onko internetiriippuvuus oma itsenäinen diagnoosinsa vai tulisiko tyytyä käyttämään ”elektronisen median patologinen käyttö/haitallinen käyttö” -nimikettä. On huomattava, että keskustelussa ei ole kiistetty huomattavien ongelmien ja ongelmalliseen käyttöön liittyvien terveyshaittojen olemassa oloa. Internetiriippuvuudeksi on kirjallisuudessa määritelty hallitsematon ja vahingoittava internetin käyttö. Sitä katsotaan esiintyvän kolmessa eri muodossa, joita ovat pelaaminen, erilaiset seksuaaliset aktiviteetit ja sähköpostin/tekstiviestien yletön käyttö. Internetin haitallista käyttöä on raportoitu kaikkialla, missä internetin ongelmakäyttöä on tutkittu.

Maailmalla on tehty vain kaksi laadukkaaseen väestötökseen perustuvaa tutkimusta internetiriippuvuuden esiintyvyydestä. Yhdysvalloissa tehdyssä todettiin vaikean riippuvuuden esiintyvyydeksi 0,7 % ja Norjassa 1 %. Yhdysvaltalais tutkimuksessa havaittiin myös, että lievemmat vaikeudet olivat huomattavasti tavallisempia, sillä 14 % vastaajista oli vaikeuksia olla pois internetistä useamman perättäisen päivän ajan. Nuorisoa edustavassa otoksissa useissa eri maissa on mitattu selvästi korkeampia vaikeiden ongelmien esiintyvyyden arvioita (2-11 %) ja riippuvuusriskissä olevien arvioita (10-20 %). Suomeksi on internetin haitallisen käytön arviointia varten saatavilla Päihdelinkistä Youngin kehittämä nettiriippuvuustesti IAT. Sen kysymys yksi kysymys koskien toiseen tutustumisesta netin kautta on nykyään vanhentunut.

Internetin haitallisesta käytöstä kärsivillä on todettu merkittävästi inihäiriöitä, masennusoireita, mielialahäiriöitä, päihdeongelmia, sosiaalista vetäytyneisyyttä ja tarkkaavaisuushäiriöitä. Osin nämä ongelmat ovat synnä netin runsaalle käytölle ja osin sen seurausta.

Milloin epäillä riippuvuutta?

Kriteerit täyttävä riippuvuus edellyttää hoitoa.

Oireita, ainakin kolme:

- Internetin käyttöön uppoutuminen (aikaa kuluu paljon huomaamatta).
- Vieroitusoireet: mielialan lasku, ahdistuneisuus, ärtyisyys, tylsistyminen useamman päivän jälkeen kun henkilö on ollut käyttämättä internetiä.
- Sietokynnyksen nousu, joka näkyy käytön lisääntymisenä, jotta saadaan sama nautinto.
- Jatkuva halu tai epäonnistuneet yritykset hallita, vähentää käyttöä tai lopettaa se.
- Jatkuva liiallinen käyttö huolimatta siitä, että liiallinen käyttö aiheuttaa (tai pahentaa) fyysistä tai psyykkistä ongelman(a).
- Mielenkiinnon katoaminen muihin harrastuksiin kuin Internetin käyttöön
- Internetin käyttö masentuneesta mielialasta pakenemiseen tai toivottomuuden, syyllisyyden ja ahdistuneisuuden keventämiseen.

Toimintakyvyn lasku, ainakin yksi:

- Toimintakyvyn laskua havaittavissa ammatillisessa suorituskyvyssä/kyvyssä
- kyvyssä suoriutua opiskeluista tai
- sosiaalisessa toimintakyvyssä, joka voi johtaa suhteiden katkeamiseen.

Kesto:

- Internetriippuvuuden tulee olla kestänyt vähintään 3 kk ajan ja tähän sisältyy 6 tuntia internetin päivittäistä käyttöä muuhun kuin työ- tai opiskelutarkoitukseen.

Nettiriippuvuuden hoito

Toistaiseksi tutkittua tietoa internetriippuvuuden hoidossa on ainoastaan kognitiivisesta ryhmäterapiasta nuoruusikäisillä, joskin tutkimuksessa sitä toteutettiin koulussa. Tutkittavaan hoitoon kuului myös vanhempien ohjaaminen ja opettajien valmentaminen. Internetin käyttö, tunteiden, ajattelun ja käyttäytymisen hallinta koheni merkitsevästi enemmän kuin vertailuryhmällä. Tulokset säilyivät hyvin kuuden kuukauden seurannan aikana. Riippuvuuksien hoidossa käytetyt ryhmäterapiat ja kognitiivinen terapia todennäköisimmin auttavat nettiriippuvuudessakin.

Nettiriippuvuuden hoidossa tavoitteena ei ole netin käytön lopettaminen, vaan sen rajoittaminen järkevään mittaan. Riippuvuuksissa ovat samat peruspiirteet, ja siksi myös niiden ehkäisyssä ja hoidossa voidaan käyttää samankaltaisia keinoja. Nettiriippuvuus on sukua varsinkin peliriippuvuudelle, jolle Suomessa on jo kehitetty hoitokeinoja, jotka taas ovat lähteneet päihdeongelmaisten hoidosta. Siksi nettiriippuvaisen kannattaa hakea apua riippuvuuksien hoitoon perehtyneiltä ammattilaisilta nuorisosasemilta tai A-klinikoilta. Riippuvuuksilla on tietysti myös oma erityisluonteensa, ja siksi päihdehuollossa on kehitteillä palveluita, joissa netin erityispiirteet otetaan huomioon.

Yhdysvalloissa on muutamia oma-apupalveluita, jotka on muodostettu AA:ta mukaillen. Suomessa A-klinikkasäätiöllä on tarjolla Päihdelinkissä [itsearviointitesti](#) sekä saman testin versiot myös lasten vanhemmille ja nettiriippuvaisten kumppaneille, keskustelufoorumi ja anonyymi [neuvontapalvelu](#). Niiden avulla voi tarkistaa oman tilanteensa ja aloittaa muutoksen, jos sellaista tarvitaan.

VTL Teuvo Peltoniemi

Päivittänyt:

Jyrki Korkeila

Psykiatrian professori

Turun Yliopisto

Alkuperäinen julkaisu 03.07.2006

link

Lähteet ►

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/nettiriippuvuus>