

# Behandling av internetberoende - att ingripa i skadlig nätanvändning

Publicerad 3.7.2006. Uppdaterad 27.4.2015.

Datanäten är nya medier som kännetecknas av interaktivitet och individualitet. Människor använder datanäten allt mer som redskap för social samvaro. Att vistas i datanätet har blivit ett tidsfördriv, ett virtuellt tillstånd där man utbyter information och trivs som på riktiga caféer och mötesplatser. En del menar att den virtuella verkligheten på Internet är så fascinerande att den kan sluka hela människan, tära på relationerna, förvränga världsbilden och tränga undan andra aktiviteter.

Nätberoende är ett begrepp som etablerat sig i det allmänna språkbruket. Någon tydlig eller enhetlig definition eller klara kriterier på vad som menas med nätberoende finns inte än. Internetanvändningen kan anses skadlig om den är överdriven eller tvångsmässig och så intensiv att den orsakar problem på andra områden i livet. Skadlig nätanvändning har ofta samband med vissa program eller webbsidor på internet, till exempel pornografi, penning- och nätspel eller andra interaktiva program. Överdriven vistelse på nätet kan också bero på planlöst surfande på webbsidor eller tvångsmässig insamling av information och filer.

När blir då bruket av Internet för underhållning eller arbete ett problem? Du kan söka svaret i A-klinikstiftelsens [tester](#) på Droglänken, eller du kan studera förteckningen nedan över typiska varningssignaler:

- har svårigheter att kontrollera internetanvändningen
- stannar på nätet längre än det var meningen och förlorar tidsuppfattningen
- håller inte pauser vid nätanvändning
- känner ett behov att använda Internet allt mer för att få tillfredsställelse
- tänker att det finns alltför många intressanta webbsidor för att man ska kunna sluta surfa bland dem
- känner abstinenssymtom när man inte är på nätet
- blir irriterad om man måste sluta använda Internet
- känner skuld och tål inte kritik när det gäller den egna internetanvändningen
- försummar ätande, motion, människorelationer, arbete eller studier och sovande på grund av internetanvändning
- använder Internet för att fly från problem eller för att må bättre
- ljuger för familj eller vänner för att dölja omfattningen av användningen

Vid behandling av beroenden har man märkt att människan har resurser och förmågor som hjälper henne att själv klara sina problem. Det går att komma loss från skadlig nätanvändning med egna krafter på samma sätt som från beroende av rusmedel eller annat. I de flesta fall är det frågan om ett lindrigt eller tillfälligt problem som inte kräver egentlig behandling. Men om man upplever att ens nätanvändning är överdriven eller tvångsmässig, stör livet i övrigt, tar mycket tid från familj, studier och fritidsintressen eller orsakar konflikter eller skuld känslor är det bra att stanna upp och fundera på situationen tillsammans med en specialist.

Det primära är att erkänna för sig själv att problemet existerar och att vara motiverad att göra en förändring. På hemorten eller i närheten finns vanligen en [ungdomsstation](#) eller [A-klinik](#), som är specialiserad på olika sorters beroenden och hur man behandlar dem. Genom att reservera en tid för ett enskilt samtal får man träffa en specialist som man kan kartlägga sin situation med.

Problematisk eller överdriven nätanvändning behandlas väldigt långt lika som andra beroenden. Behandlingsplanen och målsättningarna läggs upp av kunden och specialisten tillsammans. Tillsammans funderar man ut vad som kunde fungera som tecken på att problemet inte längre existerar. Det är också viktigt att utreda om den skadliga nätanvändningen är ett symptom på till exempel ensamhet, marginalisering eller depression. Att tillbringa omåttligt med tid på nätet kan också bero på bristande sociala färdigheter eller vara ett sätt att förbättra humöret eller fly från problem i livet.

Målsättningen är vanligen inte att sluta använda Internet helt och hållet utan att skära ner användningen till rimliga och vettiga mått. Vid behandlingen kan följande program användas:

1. Bryt rutinerna. Tiden som brukade användas på nätet fylls medvetet med andra aktiviteter.

2. Begränsa användningen. En väckarklocka kan användas som hjälp.
3. Sätt upp mål. Korta sessioner enligt tidtabell.
4. Undvik totalt den tjänst eller det program som orsakat mest beroende.
5. Minneskort som kan hjälpa vid abstinensbesvär. Gör en lista över de problem överdriven natanvändning orsakar. Gör en lista över fördelarna med att sluta eller minska användningen.
6. Inventering. Fundera över vad du avstått ifrån eller kunnat använda mindre tid till på grund av alltför mycket internetanvändning och vad det betyder för dig.
7. Stödnät. Skapa ett socialt nätverk och delta i fritidsaktiviteter.
8. Individuell terapi eller familjeterapi.

I Förenta staterna finns en del självhjälpstjänster som tagit modell av AA. I Finland har A-klinikstiftelsen på Droglänken ett [självtest](#) och en annan version av testet för föräldrar och för partners till Internetberoende personer, ett [Facebook-test](#) och ett [diskussionsforum](#). Med hjälp av dem kan man granska sin egen situation och sätta igång en förändring om det behövs.

**Heidi Ahjoniemi**

Psykolog, A-klinikstiftelsen

**PL Teuvo Peltoniemi**

link

**Källa till webbadress:** <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/funktionella-beroenden/behandling-av-internetberoende-att-ingripa-i-skadlig-natanvandning>