



Nettiriippuvuus

Netissä on mahdollista esimerkiksi tutustua uusiin ihmisiin, hoitaa päivittäisiä asioita sekä etsiä tietoa vaivattomasti. Netinkäyttö ei kuitenkaan ole ongelmaton, sillä ihmiset saattavat viettää tarpeettoman paljon aikaa verkossa. Mediassa netinkäyttöä onkin kutsuttu muun muassa elektroniseksi morfiiniksi.

Nettiriippuvuus on hallitsematonta ja vahingoittavaa netinkäyttöä

Nettiriippuvuuden diagnoosista ei olla yksimielisiä, mutta ongelmia ja ongelmalliseen käyttöön liittyviä terveyshaittoja ei ole kiistetty. Nettiriippuvuudeksi on määritelty hallitsematon ja vahingoittava internetin käyttö. Netin haitallista käyttöä on havaittu kaikkialla, missä netin ongelmakäyttöä on tutkittu. Nuorten nettiriippuvuutta tarkastelevien tutkimusten mukaan vaikeita ongelmia esiintyy 2–11 prosentilla ja riippuvuusriskissä on 10–20 prosenttia nuorista. Nuortenlinkin [netinkäyttötestillä](#) voi selvittää, onko netinkäytössä ongelmia viittaavia merkkejä.

Netin haitallisesta käytöstä kärsivillä on todettu unihäiriöitä, masennusoireita, mielialahäiriöitä, päihdeongelmia, sosiaalista vetäytyneisyyttä ja tarkkaavaisuushäiriöitä. Osin nämä ongelmat ovat syynä netin runsaalle käytölle ja osin sen seurausta.

Milloin epäillä nettiriippuvuutta?

Kun epäillään nettiriippuvuutta, arvioidaan oireita, toimintakykyä sekä netinkäytön kestoa. Nettiriippuvuutta voidaan epäillä, jos oireita on vähintään kolme ja toimintakyvyn laskua on vähintään yhdellä osa-alueella. Lisäksi nettiriippuvuuden tulee olla kestänyt **vähintään 3 kuukauden ajan, jolloin siihen on sisällynyt 6 tuntia netin päivittäistä käyttöä** muuhun kuin opiskelu- tai työtarkoitukseen. Kriteerit täyttävä nettiriippuvuus edellyttää hoitoa.

Oireita, joita esiintyy nettiriippuvuudessa vähintään kolme:

- Netinkäyttöön uppoutuminen eli aikaa kuluu huomaamatta paljon.
- Vieroitusoireet: mielialan lasku, ahdistuneisuus, ärtyisyys tai tylsistyminen useamman päivän jälkeen, kun ei ole käyttänyt nettiä.
- Sietokynnyksen nousu, joka näkyy käytön lisääntymisenä, jotta saadaan sama nautinto.
- Jatkuva halu tai epäonnistuneet yritykset hallita, vähentää tai lopettaa netinkäyttöä.
- Jatkuva liiallinen käyttö, vaikka se aiheuttaisi tai pahentaisi fyysistä tai psyykkistä ongelmaa.
- Mielenkiinnon katoaminen muihin harrastuksiin kuin netinkäyttöön.
- Netinkäyttö masentuneen mielialan, toivottomuuden, syyllisyyden tai ahdistuneisuuden keventämiseen.

Toimintakyvyn lasku, jota esiintyy nettiriippuvuudessa vähintään yhdellä osa-alueella:

- Toimintakyky laskee kyvyssä suoriutua opiskeluista.
- Toimintakyky laskee ammatillisessa suorituskyyvyssä.
- Sosiaalinen toimintakyky laskee, mikä voi johtaa esimerkiksi suhteiden katkeamiseen.

Nettiriippuvuuden hoito

Nettiriippuvuuden hoidossa tavoitteena ei ole netinkäytön lopettaminen, vaan sen rajoittaminen järkevään mittaan. Riippuvuuksissa on samat peruspiirteet, ja siksi myös niiden ehkäisyssä ja hoidossa voidaan käyttää samankaltaisia keinoja. Muiden riippuvuuksien hoidossa käytetyt ryhmäterapiat ja kognitiivinen terapia todennäköisesti auttavat nettiriippuvuuteenkin. Nettiriippuvuus on sukua etenkin peliriippuvuudelle, johon on jo kehitetty hoitokeinoja päihdeongelmaisten hoidon pohjalta. Siksi nettiriippuvaisen kannattaa hakea apua riippuvuuksien hoitoon perehtyneiltä ammattilaisilta [nuorisoasemilta](#) tai [A-klinikoilta](#). Lisätietoa myös Nuortenlinkin tietoaikkelista [Nettiriippuvuuden hoito](#).

Jyrki Korkeila

psykiatrian professori, Turun Yliopisto

Teuvo Peltoniemi

VTL, päätoimittaja, A-klinikkasäätiö

Lähteet

Korkeila J. Internetriippuvuus – milloin haitalliseen käyttöön on syytä puuttua? Duodecim. 2012;128:741-8.

Korkeila J, Kaarlas S, Jääskeläinen M, Taiminen T. Attached to the Web – harmful use of the Internet. European Psychiatry 2010;25:236-41.

Tao R, Huang X, Wang J, Zhang H, Zhang Y, Li M. Proposed diagnostic criteria for internet addiction. Addiction 2010;105:556–64.

Source URL: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoaikkelit/internet-ja-some/nettiriippuvuus>