



## [Nettiriippuvuuden hoito](#)

Nettiriippuvuudella tarkoitetaan hallitsematonta ja pakonomaista internetin käyttöä, joka intensiivisyytensä vuoksi aiheuttaa haittoja muilla elämänalueilla. Se pitää sisällään melko laajalaisesti erilaisia käyttäytymiseen ja itsekontrolliin liittyviä ongelmia. Nettiriippuvuuden voi jakaa viiteen alalajiin:

1. online-seksiriippuvuuteen
2. nettisuhderiippuvuuteen
3. nettipeliriippuvuuteen
4. informaatoririippuvuuteen
5. yleiseen tietokoneriippuvuuteen

Missä vaiheessa internetin tehokäyttö sitten muuttuu riippuvuudeksi? Vastausta voi hakea Nuortenlinkin [netinkäyttöttestistä](#) tai seuraavista tyypillisistä varoitusmerkeistä:

- ei pysty kontrolloimaan internetin käyttöään
- tulee levottomaksi, ellei pääse nettiin vähintään kerran päivässä
- jää nettiin pidemmäksi aikaa kuin oli tarkoitus ja menettää ajantajunsa
- ei pidä taukoja nettiä käyttäessään
- tuntee tarvetta käyttää internetiä yhä enemmän saadakseen tyydytystä
- ajattelee että verkossa on liian paljon kiinnostavaa, jotta malttaisi lopettaa selaamisen
- tuntee vieroitusoireita, kun ei ole verkossa
- ärtyy, jos joutuu lopettamaan internetin käytön
- tuntee syyllisyyttä, eikä siedä arvostelua internetin käytöstään
- laiminlyö liikunnan, ihmissuhteet, työn tai opiskelun internetin käytön vuoksi
- käyttää internettiä paetakseen ongelmia tai kohentaakseen mielialaansa
- valehtelee perheenjäsenille ja ystäville peittääkseen käytön laajuuden.

Riippuvuuksien hoidossa on havaittu, että ihmisellä itsellään on voimavaroja ja taitoja, joiden avulla hän voi omatoimisesti selviytyä ongelmistaan. Myös nettiriippuvuudesta voi päästä irti omin voimin samalla tavalla kuin päihteistä tai muista riippuvuuksista. Useimmissa tapauksissa ongelma onkin lievä tai tilapäinen eikä vaadi varsinaista hoitoa. Jos kuitenkin kokee internetin käytön olevan liiallista tai pakonomaista ja se aiheuttaa syyllisyyden ja häpeän tunteita sekä vie oleellisesti aikaa perheeltä, ystävilta ja harrastuksilta, on hyvä pysähtyä miettimään tilannettaan asiantuntijan kanssa.

Ensisijaista nettiriippuvuuden hoidossa, kuten muidenkin riippuvuuksien kohdalla, on ongelman olemassaolon tunnustaminen itselle. Lisäksi pitää olla motivoitunut hakemaan apua. Kotipaikkakunnalta tai läheltä löytyy [nuorisoasema](#) tai [A-klinikka](#), joka on erikoistunut erilaisiin riippuvuuksiin ja niiden hoitomuotoihin. Varaamalla ajan yksilökeskusteluun pääset pohtimaan ja kartoittamaan tilannettaan asiantuntijan kanssa.

Nettiriippuvuutta hoidetaan hyvin pitkälle samalla tavalla kuin muitakin riippuvuuksia. Hoitosuunnitelma ja tavoite määritellään asiakkaan kanssa. Yhdessä mietitään, mikä olisi se merkki, ettei ongelmaa enää ole. Pohditaan myös sitä, onko riippuvuus oire jostakin muusta, esimerkiksi yksinäisyydestä tai masennuksesta. Kohtuuton verkossa oleilu voi olla myös seurausta haasteista sosiaalisissa suhteissa.

Nettiriippuvuuden hoidossa tavoitteena ei yleensä ole internetin käytön lopettaminen vaan käytön vähentäminen kohtuulliseen ja järkevään mittaan. Hoidossa voidaan käyttää apuna seuraavaa ohjelmaa:

1. Rutiinien purkaminen: nettiin käytetty aika pyritään tietoisesti korvaamaan muilla toiminnoilla.
2. Käytön rajoittaminen: apuna voi käyttää esim. herätyskelloa tai nettiyhteyden aloittamista vain tuntia ennen pakollista menoa.
3. Tavoitteiden asettaminen: sessiot lyhyitä ja aikataulutettuja.
4. Eniten riippuvuutta aiheuttavan palvelun tai ohjelman totaalinen välttäminen.
5. Internet-riippuvuuden aiheuttamien ongelmien listaaminen sekä käytön lopettamisesta seuraavien etujen listaaminen.
6. Inventaario: pohditaan sitä, mistä asioista on joutunut luopumaan tai vähentämään ajankäyttöä riippuvuuden vuoksi ja niiden merkitystä itselleen.
7. Tukiverkosto: oman sosiaalisen verkoston luominen, harrastustoimintaan osallistuminen.
8. Yksilö- tai perheterapia.

Omasta tai läheisen netinkäytöstä voi kysyä lisää asiantuntijalta Nuortenlinkin [nettineuvonnasta](#).

### **Heidi Ahjoniemi**

psykologi, A-klinikkasäätiö

### **Teuvo Peltoniemi**

VTL, päätoimittaja, A-klinikkasäätiö

---

**Source URL:** <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/internet-ja-some/nettiriippuvuuden-hoito>