



Someriippuvuus

Nettiriippuvuudesta puhutaan koko ajan enemmän. Kuitenkin ne tavat, joilla nettiriippuvuutta on luokiteltu ja kuinka siitä on keskusteltu, kaipaavat pientä päivitystä. Tässä artikkelissa käsitellään nettiriippuvuuden yhtä muotoa someriippuvuutta. Someriippuvuudella voidaan tarkoittaa sitä, että ihminen viettää aikaa somessa niin paljon, että toiminta muuttuu yksilölle ja ympäristölle haitalliseksi. Some tulee sanasta sosiaalinen media ja usein sosiaalisesta mediasta puhuttaessa keskitytään yhteisöpalveluihin kuten Facebookiin tai Instagramiin.

Someriippuvuudeksi voidaan lukea se, että yksilö tekee päivityksiä jatkuvasti eikä pysty olemaan päivittämättä. Toinen someriippuvuuden muoto on se, että selailee somea (esimerkiksi Instagramin feediä tai Snapchatin snappeja) kykenemättä lopettamaan. Somessa voi tehdä monenlaisia asioita, jotka voivat olla aktiivisia kuten juuri päivitysten tekeminen, tai passiivisempia kuten toisten toiminnan seuraaminen.

Someriippuvuuteen liittyy vahvasti yksilön ihmissuhteet ja oma identiteetti. Somessa ollaan yhteydessä toisiin ja luodaan uudenlaisia sosiaalisuuden muotoja. Ihmiselle on äärimmäisen tärkeää olla sidoksissa erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin, esimerkiksi omaan perheeseen, ystäviin, koulu- ja opiskelutovereihin. Näiden suhteiden ylläpito ja hoitaminen ovat ihmisen hyvinvoinnin kannalta hyvin perusteltua ajankäyttöä. Some on mahdollistanut tehokkaan yhteydenpidon yksilön eri sosiaalisiin ryhmiin ja on tullut kiinteäksi osaksi yli 1,5 miljardin ihmisen arkea. Poiketen monista muista riippuvuuksista kuten alkoholiriippuvuudesta, sopivan somen käytön voidaan ajatella olevan täysin tervettä.

Somen käytön muuttuminen ongelmaksi tapahtuu vaivihkaa ja ongelmaa voi olla vaikea havaita. Someriippuvuutta tarkastellessa yksi keskeinen käsite, paitsi jääminen eli FOMO (fear of missing out), on nähty erityisesti someriippuvuutta selittävänä tekijänä. Paitsi jäämisen tunteen heräämiseen liittyy negatiivisten tunteiden, kuten yksinäisyyden ja tylsyyden välttely. Yksilö kokee ahdistusta ja ärtymystä, jos ei pääse osaksi somen tapahtumakenttää.

Yhä useamman ihmisen ollessa aktiivisesti mukana somessa on vaikea hahmottaa, mikä on sopiva määrä somenkäyttöä. Onko 20 kertaa kännykän esiin kaivaminen ja päivitysten selailu yhden päivän aikana liikaa vai ei? Yksilön voi olla myös vaikea huomata omaa päivittäistä toimintaansa: kurkkasinko Instagramiin 10 vai 80 kertaa päivän aikana? Tuoreen tutkimuksen mukaan Facebook-fiidin jatkuva selailu aiheuttaa aivoissa samanlaista aktivaatiota kuin kokaiinin käyttö.

Selkein merkki someriippuvuudesta on se, ettei pysty laittamaan somea pois näkyvistä, vaikka joku läheinen sitä pyytää. Toinen merkki on se, ettei pysty irtautumaan somesta, vaikka pitäisi olla tekemässä jotain muuta. Vakava someriippuvuus oirehtii samoin kuin nettiriippuvuus tai muut toiminnalliset riippuvuudet. Seurauksena on väsymystä, levottomuutta, keskittymiskyvyn puutetta ja ärtyisyyttä. Nuortenlinkin [Nettiriippuvuus-artikkelissa](#) kuvataan oireita, jotka pätevät myös

someriippuvuuteen.

Riippuvuuksiin tulee suhtautua vakavuudella, ja parhain keino ehkäistä vakavan riippuvuuden synty on tietää, milloin oma somen käyttö alkaa rajoittaa omaa elämää. Someriippuvuuden hoitoon on monia itsehoitokeinoja, kuten oman käyttäytymisen tietoinen muokkaaminen. Omaa käyttäytymistä voi ohjata itse tai omaan puhelimeen voi hankkia sovelluksen, joka auttaa hillitsemään somen käyttöä. Yhä enemmän puhutaan erilaisista somepaastoista, jotka voivat toimia toisille. Erityinen hyöty, jonka somepaastosta voi saada, on se, että yksilö päätyy tiedostamaan, kuinka riippuvainen hän somesta on.

Orastavaa someriippuvuutta voi taltuttaa seuraavilla ohjeilla. Jos riippuvuus ei ole itsellä hallinnassa, on syytä hakea asiaan ulkopuolista apua.

1. **Tiedosta mitä teet somessa.** Joka kerta, kun käyt eri sometileilläsi, tarkkaile omaa toimintaasi. Selailletko vain toisten päivityksiä vai päivitätkö itse? Voit haastaa itsesi erilaisten pikkutehtävien avulla. Voit esimerkiksi sopia itsesi kanssa, että jos löydät itsesi selaamasta somefiidejä, lupaat viittä tällaista hetkeä kohden tehdä oman päivityksen. Jos taas huomaat päivittäväsi monta päivitystä päivässä, voit esim. tehdä yhden päivityksen säännön. Luo itsellesi seitsemän päivän julkaisusuunnitelma, joka sisältää seitsemän päivitystä, jotka voit hyvillä mielin julkaista.
2. **Jätä some- ja virikevapaita paikkoja.** Haasta itsesi merkkamaan alueet, joissa omistaudut täysin oman hyvinvointisi hoitamiseen. Esimerkiksi oma sänky tai vessa ovat selkeitä paikkoja, joihin voit sopia somekiellon.
3. **Rauhoita hetki päivässä.** Paikkojen lisäksi on hyvä kokeilla haastaa itsensä somevapaaksi esim. lounaan ajaksi tai aamupalalla. Kun pystyy luomaan somevapaita rutiineja, onkin yllättäen järjestänyt itselleen aimo annoksen aikaa ajatella omia ajatuksia ja seurustella muiden läsnäolijoiden kanssa.
4. **Älä jää odottamaan tykkäyksiä.** Tykkäykset ilmestyvät päivityksiisi, vaikkeet olisi jokaista erikseen vastaanottamassa. Laita rohkeasti puhelimen push-ilmoitukset pois päältä ja kurkkaa kännykkääsi itsesi kanssa ennakkoon sovittuina ajankohtina.
5. **Sovi sopiva somenvahtimisaktiivisuus.** Haasta itsesi viiden kerran sääntöön. Kun somessa saa käydä päivän aikana vain viisi kertaa, tulee jokaisen kerran kohdalla punnittua käynnin tarpeellisuutta. Näin pystyt myös nauttimaan niistä hetkistä, jolloin olet somessa.
6. Yhdistele kohtia 1-5 siten, että saat itseäsi eniten puhuttelevat haasteet käyntiin.

Suvi Uski

sosiaalipsykologi, sosiaalisen median tutkija

Lähteet

Balakrishnan, V., & Shamim, A. (2013). Malaysian Facebookers: Motives and addictive behaviours unraveled. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 13421349.

Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction – a review of the

psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.

Turel O, He Q, Xiao L, Bechara A. Examination of neural systems sub-serving Facebook "addiction." *Psychological Reports: Disability and Trauma*. December, 2014.

van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.

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