


# Pakko saada -addiktoitunut yhteiskunta



Sosiaalipsykologi Janne Viljamaa  
[Janneviljamaa.com](http://Janneviljamaa.com)

Elämässä on kaksi tragediaa – se  
ettei saa haluamaansa ja se että  
saa.

Orson Welles



Riippuvuus on latinaksi  
*addictio*, eli jonkun  
valtaan jättämistä

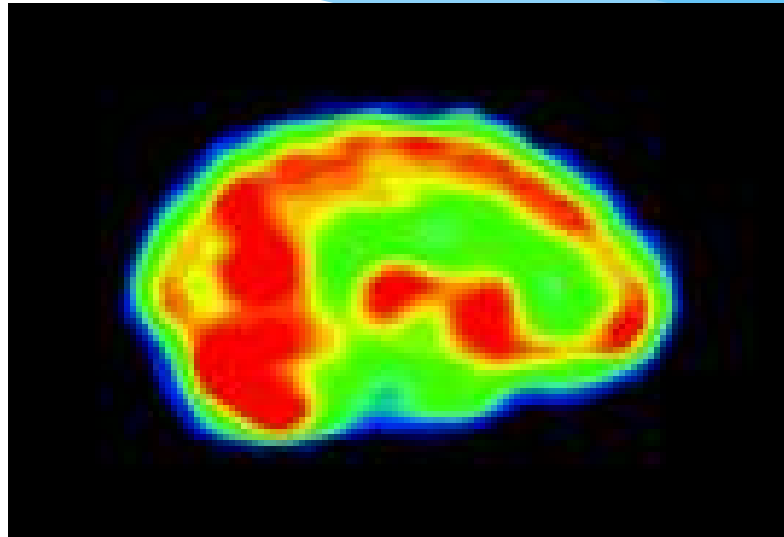
# Neljänlaista riippuvuutta

- \* Psyykkinen riippuvuus – pakko saada
- \* Fyysinen riippuvuus – tunnin välein tupakalle
- \* Sosiaalinen riippuvuus – kun muutkin polttavat
- \* Tapariippuvuus – ruokatupakka on välttämätön

# Erilaista riippuvuutta

- \* Positiivinen ja negatiivinen
- \* Aineriippuvuus ja toiminnallinen riippuvuus
- \* Aineriippuvuus: alkoholi, tupakka, huumeet, lääkkeet
- \* Toiminnallinen riippuvuus: hölkkä, ruoka, seksi, peli, tietokone, läheisriippuvuus, shoppailuriippuvuus
- \* Milloin positiivinen riippuvuus muuttuu orjuudeksi

# Aivojen dopamiini- ja kognitiivinen järjestelmä



Aivojen toiminnallinen magneettikuvaus fMRI

# Joka neljäs nuori on mobiiliriippuvainen

- \* Brittitutkimuksen (King's College) mukaan jopa joka neljäs nuori on riippuvainen kännykästään, vieroitusoireina ahdistus ja hätäännys.
- \* Masennus, ahdistus, stressi, itsetunnon lasku, kouluvaikeudet.
- \* Kumpi oli ensin, muna vai kana? Stressi lisää mobiiliriippuvuutta, joka taas pahentaa stressiä.
- \* Joka tunti kuolee teini kännykkä kädessä liikenteessä (Safe Kids Worldwide)

# Kännykän hyviä puolia

Koulussa tieto löytyy heti kännykästä.

Ujo uskaltaa avautua somessa.

Pelatessa silmän ja käden koordinaatio vahvistuu.

Tutkimuksessa paljastui, että parhaat kirurgit olivat kovia tietokonepelien kuluttajia.

WhatsApp-ryhmissä saadaan jaettava myös asiatietoa.

Z-sukupolven nuorille aikuisille oli tärkeää päästä puhumaan pomon kanssa kasvokkain.

Vapaa tiedonkulku, totalitarismin uhka.



# Z-sukupolvi tahtoo palautetta pomolta (ServiceNow-tutkimus)

- \* 18-22 –vuotiaat tahtoivat palautetta pomoiltaan monta kertaa viikossa, mieluiten kasvokkain.
- \* Puolet Z-sukupolven edustajista uskoi pystyvänsä näyttämään vanhemmille työntekijöille, että töissä on kivaa.
- \* Ensimmäinen diginatiivi sukupolvi tahtoo näyttää pärjäävänsä myös ilman kännykkää.
- \* Diginatiivit ovat feedback-riippuvaisia ja heidän on vaikea torjua infoähkyä ja löytää tasapaino vapaa-ajan ja työn välillä.

# Teinitutkimuksia

- \* Brittitutkimuksen mukaan yli viisi tuntia somessa päivässä nosti teinityttöjen masennusriskiä 50 prosenttia.
- \* Tutkimuksessa haastateltiin 11 000 14-vuotiasta.
- \* Netti ja some liittyvät myös univaikeuksiin, kiusaamiseen.
- \* Kolmannes masentuneista kärsi huonosta itsetunnosta.
- \* Tytöt käyttävät somea poikia enemmän ja kärsivät enemmän sen haittapuolista.
- \* 40 % teinitytöistä vietti somessa päivittäin vähintään kolme tuntia ja pojista vain 20 %.

# Some sekoittaa vuorokausirytmien

- \* Moni teini valvoo myöhään puhelimensa kanssa ja aamulla puhelin alkaa piipata heti aamulla.
- \* Unta häiritsee älylaitteiden sininen valo ja ahdistavat sisällöt.
- \* Snapchat ja Instagram valokuvineen ja kommenttikenttineen ovat yhteydessä alentuneeseen itsetuntoon ja kiusaamiseen.
- \* Tytöt saavat enemmän häiritseviä viestejä kuin pojat. Masentuneista tytöistä häiritseviä viestejä oli saanut joka kolmas.
- \* Turun yliopiston tutkimuksessa masennusdiagnoosien määrä nousi 15 ikävuoteen mennessä tytöillä 65 prosenttia ja pojilla 53 prosenttia, kun verrattiin vuosina 1994–2000 syntyneitä ja 1987–1993 syntyneitä nuoria.



# Pelaamista vaikea rajoittaa



- \* Akuutin taloustutkimuksella teettämän kyselyn mukaan 60 prosenttia perheellisistä rajoittaa lastensa pelaamista. Tarkka peliaika toimii 21 prosentin mielestä hyvin. 39 prosenttia vastaajista koki, että pelaamisen rajoittaminen on hankalaa.
- \* Päivittäisen ruutuaan paisuminen on yhteydessä heikompaan henkiseen hyvinvointiin.
- \* **Pelaaminen on ok, kun se ei hallitse elämää.**
- \* **Luokaa pelisäännöt ja pitäkää niistä kiinni.**
- \* **Muistuta lasta peliajan päättymisestä etukäteen – ja hyväksy pieni vastahanka.**
- \* **Sukella pelimaailmaan lapsen kanssa.**
- \* **Pois laitteilta viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa.**
- \* **Ikäraajat ja lapsen ominaisuudet ohjenuorana pelien valinnassa.**
- \* **Huolestu, jos muu elämä kärsii.**

# Dopamiini on mielihyvähormoni

- \* Dopamiini osallistuu tunteiden säätelyyn. Esimerkiksi alkoholin nauttiminen ja seksi nostavat aivojen dopamiinitasoa. Haluamme lisää auvoisaa tunnetta. Rakastunut on dopamiinikoukussa

## PELIONGELMA

Suomessa on arviolta 130 000 ihmistä, joilla on jonkinasteinen rahapeliongelma  
Pelaaja pyrkii usein salaamaan ongelmansa

Peliongelmat näkyvät psyykkisinä, fyysisinä, sosiaalisina ja taloudellisina ongelmina

Peliongelmaan liittyy usein masennusta ja päihdeongelmia

Pelaaja hakee elämäänsä jännitystä, riskinottoa, seuraa ja ajanvietettä. Moni haluaa lisäksi rikastua.

Pelaamisesta tulee helposti ongelmaan, kun sitä käytetään tunteiden hallintaan, eli ilo ja suru ovat riippuvaisia pelaamisesta.

Peliongelmaiselle pelaaminen ei tuo jännitystä, lohtua, seuraa, eikä edes rahaa.

# Peliriippuvuus on toiminnallinen riippuvuus

- Peliriippuvuus kuuluu toiminnallisiin riippuvuuksiin, joihin kuuluu myös syömishäiriöt, seksiriippuvuus ja vaikka liikuntariippuvuus
- Peliriippuvainen käsittelee usein ahdistustaan ja masennustaan pelaamalla ja aiheuttaa itselleen yhä enemmän ongelmia Jopa kolme neljästä peliriippuvaisesta sairastuu alkoholismiin jossain elämänsä vaiheessa
- Erilaiset persoonallisuushäiriöt, yleisimpänä narsistinen persoonallisuushäiriö, ovat tavallisia ongelmapelaajilla



## Opi tunnistamaan varoitussignaalit

- Et voi kertoa pelaamisestasi läheisillesi
- Lainaat rahaa pelaamisen jatkamiseen
- Ajattelet pelaamista jatkuvasti
- Tulet ärtyneeksi, kun pelaamistasi häiritään
- Yrität pelata takaisin edellisellä kerralla häviämäsi rahat
- Ajattelet, että korjaat taloutesi uudella isolla voitolla
- Valehtelet pelaamisestasi
- Mielialasi vaihtelee voittojen ja tappioiden mukaan
- Et kykene olemaan pitkään pelaamatta





## PELIONGELMA

Suomessa on arviolta 130 000 ihmistä, joilla on jonkinasteinen rahapeliongelma  
Pelaaja pyrkii usein salaamaan ongelmansa

Peliongelmat näkyvät psyykkisinä, fyysisinä, sosiaalisina ja taloudellisina ongelmina

Peliongelmaan liittyy usein masennusta ja päihdeongelmia

Pelaaja hakee elämäänsä jännitystä, riskinottoa, seuraa ja ajanvietettä. Moni haluaa lisäksi rikastua.

Pelaamisesta tulee helposti ongelmaan, kun sitä käytetään tunteiden hallintaan, eli ilo ja suru ovat riippuvaisia pelaamisesta.

Peliongelmaiselle pelaaminen ei tuo jännitystä, lohtua, seuraa, eikä edes rahaa.

# Mielihyvän rajoittaminen

- \* Dopamiinijärjestelmä laukeaa kaupan karkkihyllyllä ja aina kun pikakivaa on tarjolla. Dopamiinijärjestelmä toimii mielihyväperiaatteen ohjaamana
- \* Kognitiivinen järjestelmä on otsalohkon hillitsevä järjestelmä, joka toimii pitkällä tähtäimellä, ohjaa ja hillitsee ylilyöntejä

# Dopamiini on mielihyvähormoni

- \* Dopamiini osallistuu tunteiden säätelyyn. Esimerkiksi alkoholin nauttiminen ja seksi nostavat aivojen dopamiinitasoa. Haluamme lisää auvoisaa tunnetta. Rakastunut on dopamiinikoukussa

# Suklaa on lohturuokaa

Suklaan sisältämä tryptofaani nostaa aivojen serotoniinipitoisuutta ja lisää mielihyvän kokemusta. Matala serotoniinipitoisuus on yhteydessä masennukseen. Serotoniinin puute voi aiheuttaa ruokahalun ja makeanhimon lisääntymistä. Masentunut kirjaimellisesti etsiytyy karkkihyllylle. Suklaa on lohturuokaa. Puute voi aiheuttaa myös impulsiivisuutta ja väkivaltaista käytöstä.

# Hölkä ja endorfiini

- \* Endorfiinit ovat elimistön tuottamia välittäjäaineita, jotka stimuloivat samoja reseptoreita kuin opiaatit. Endorfiineja vapautuu erityisesti pitkäkestoisen liikunnan aikana, mielimusiikin kuuntelun aikana, seksin ja akupunktiohoidon yhteydessä. Aurinko, voimakkaat mausteet ja kaakao lisäävät endorfiinien eritystä. Liikunta, hyvä musiikki ja seksi lisäävät saavat meidät onnellisiksi. Hölkkäjällä erittyy aivoissa myös noradrenaliinia, joka tuottaa liikunnan jälkeisen seesteisen tunteen.

# Kuka määrää?

- \* Peli pelaa peliriippuvaista
- \* Viina juo alkoholista
- \* Tupakasta ja alkoholista tulee lääke, jota ilman elimistö ei toimi
- \* Addiktilta katoaa tekemisen iloa
- \* Pakko-oireisuus ja heikko ahdistuksensietokyky
- \* Riippuvaisella suorittamisesta tulee itsetarkoitus

# Itsekuria

- \* Ota järjen voitto mielihyväkeskuksestasi
- \* Päätä ennen liikkeeseen tai kauppakeskukseen menoa, mitä ostat tai ennen ravintolaan menoa, mitä juot.
- \* Älä usko itsesi tai muiden kehittelemiini helppoihin selityksiin: ”On ollut niin raskas päivä - nyt nollataan.”
- \* Älä ota rahaa mukaan, jos uskot sortuvasi kiusaukseen.
- \* Älä mene nälkäisenä ruokaostoksille.
- \* Lupaa palkita itsesi vaikka joka kolmas kerta herkulla käydessäsi ostoksilla.
- \* Noudata tiukkaa ruokavaliota kuusi päivää viikossa ja pidä seitsemäs päivä herkuttelupäivänä, jolloin voit syödä ihan mitä haluat.
- \* Lue netistä, kirjoista ja lehdistä itseäsi motivoivia artikkeleja.
- \* Kehitä itsekuriasi ja lue menestyneiden ihmisten elämäkertoja.
- \* Vietä aikaa tiukan itsekurin ihmisten kanssa, karta selittelijöitä

# Työriippuvainen suorittaa nauttimatta

- \* Puratko ahdistustasi työhön?
- \* Tartutko työasioihin levottomuutta ja ahdistusta lievittääksesi?
- \* Ponnisteletko yhä kovemmin, ettei kukaan pääsisi moittimaan työtäsi?
- \* Jos viisi ihmistä kehuu työtäsi ja yksi moittii, muistatko vain kritiikin?
- \* Tahdotko välttää luovia ratkaisuja ja suorittaa työn "oikein" virheiden pelossa?
- \* Onko työ sinulle tärkeä hyväksynnän ansainnan lähde?
- \* Oletko ura- ja työkeskeinen, mittaatko ihmisten arvoa helposti aseman ja palkan perusteella?
- \* Pystytkö rentoutumaan työasioista vapaa-ajallasi vai vaivaavatko tekemättömät työt sinua jatkuvasti? Oletko hajamielisen poissaoleva?
- \* Onko työn loppuun saattamisen mielihyvä vain lyhytaikaista? Täytyykö sinun heti alkaa uusi projekti?
- \* Puhutko työstä jatkuvasti? Ovatko ystäväsi pääasiassa työkavereitasi? Yritätkö vapaa-ajalla kehittää työssäsi tarvittavia taitoja?
- \* Jos sinut pakotetaan irti työstä, oletko jatkuvasti levoton ja ahdistunut?



# Rajoittamisen periaatteet

1. Suunnittele etukäteen
2. Älä antaudu kiusaukseen
3. Mieti valkoinen valhe valmiiksi: "olen autolla, en ota."
4. Huomaa tilanteen ja repsahduksen yhteys
5. Pura ahdistuksesi järkevästi
6. Naura ja nauti tekemisestä
7. Nauti työstä
8. Älä ota itseäsi kovin vakavasti
9. Opi rentoutumaan ja meditoimaan
10. Käytä vapaa-aikasi luovasti ja nauti läheistesi seurasta mieluummin kuin tosi-tv:stä
11. Sammuta ylireagoiva dopamiinijärjestelmäsi
12. Vähemmän on enemmän
13. Hanki tukea livenä ja netissä