ONGELMALLINEN INTERNETIN JA SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖ

OPAS TYÖNTEKIJÄLLE

PUHEEKSIOTTO, KARTOITTAMINEN JA MUUTOS

PELITUKI

ONGELMALLINEN INTERNETIN JA SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖ

Ongelmallisella internetin käytöllä tarkoitetaan viestintätekniikan ja laitteiden sekä netin tarjoamien sisältöjen ja vuorovaikutusmahdollisuuksien haitallista tai liiallista käyttöä.

Sosiaalisen median palvelut voidaan jaotella esimerkiksi käyttötarkoituksen mukaan: sisällöntuottaminen ja julkaiseminen, sisältöjen jakaminen, pikaviestipalvelut, sosiaaliset yhteisöpalvelut, yhteistuotanto, musiikki- ja suoratoistopalvelut, sekä online- ja peli-virtuaalimaailmat.

Ongelmalliseen internetin ja sosiaalisen median käyttöön liittyviä tyypillisiä oireita:

- **Uppoutuminen.** Internetiin / sosiaaliseen mediaan käytettyä aikaa kuluu huomaamatta paljon, käyttöä ja taukoja on vaikea kontrolloida.
- **Mielihyvän hakeminen.** Käyttö tuottaa tyydytystä ja mielihyvää. Sisällöt ja palaute kiehtovat, lopettaminen aiheuttaa ahdistusta ja paitsi jäämisen pelkoa (FoMo).
- **Mielenkiinnon katoaminen.** Liikunnan, ihmissuhteiden, harrastusten, terveyden, työn tai opiskelun laiminlyöntiä, joka vaikuttaa toimintakykyyn.
- **Pakeneminen.** Netin / sosiaalisen median käyttö ikävien asioiden, mielialan, negatiivisten tunteiden, sosiaalisten suhteiden, yksinäisyyden tai tylsyyden välttämiseksi.
- **Fyysiset oireet.** Niska-hartiaseudun kivut, pää- ja silmäkivut, ergonomiaongelmat, unettomuus, rannekanavan ahtauma, painon muutokset, huono hygienia.
- **Vieroitusoireet ja sietokynnyksen kasvu**. Pakonomainen tarve hakeutua laitteen tai sisällön pariin ja käyttää näitä yhä enemmän. Rajaaminen aiheuttaa ärtyneisyyttä.
- **Valehtelu ja syyllisyys.** Lähipiirille valehdellaan netin / sosiaalisen median käytön laajuuden peittämiseksi. Runsas käyttö ja valehteleminen aiheuttaa syyllisyyttä.
- **Epäonnistuneet lopettamisyritykset.** Jatkuva halu tai epäonnistuneet yritykset hallita, rajata, vähentää tai lopettaa käyttö koetuista ongelmista huolimatta.

Ongelmallisesta ja riippuvuutta aiheuttavasta internetin käytöstä puhutaan, kun yllä mainituista oireista täyttyy useampia ja käyttö aiheuttaa toimintakyvyn laskua.

PUHEEKSIOTTO

Käytätkö sosiaalista mediaa / internetin palveluja ja sisältöjä? Mitä, millaisia?

Miten paljon suhteutettuna muuhun elämään?

Tuottaako käyttö huolta tai haittoja?

ARJEN KARTOITUS

Ongelmallinen internetin ja sosiaalisen median käyttö voi vaikuttaa asiakkaan elämään monin eri tavoin. Aiheen puheeksioton jälkeen aloitetaan asiakkaan kokonaistilanteen kartoitus. Huomiota kannattaa kiinnittää myös vahvuuksiin ja suojaaviin tekijöihin.

Miksi olemme tässä – tilanteen toteaminen ja rauhoittaminen

- Aito kohtaaminen, luottamussuhteen rakentaminen.
- Kuuleminen, arvostaminen ja myötätunnon osoittaminen.
- Ärtymyksen, hämmennyksen, hädän ym. tunteiden vastaanottaminen.

Mieltä painavien asioiden kartoitus

- Onko erityisiä ahdistavia asioita (esim. rikos, itsetuhoisuus, grooming)?
- Onko rahaa välttämättömiin menoihin (esim. ruoka, lääkkeet, asuminen)?
- Ohjaus tarvittaessa sosiaalitoimeen, lääkärin vastaanotolle tai päivystykseen.

Työskentelyn aloittaminen

- Vuorovaikutuksessa on hyvä käyttää mahdollisimman paljon avoimia kysymyksiä.

ARJEN KARTOITUS

Työskentelyn pohjaksi tarvitaan kattavat tiedot asiakkaan koetusta hyvinvoinnista ja sitä vaarantavista tekijöistä. Ympyrässä näkyviä asioita on hyvä selvittää ennen perehtymistä internetin ja sosiaalisen median käyttöön.

Psyykkinen hyvinvointi

- Mieliala
- Diagnoosit ja lääkitys
- Itsetuhoiset ajatukset
- Huolet ja murheet
- Psyykkiset voimavarat
- Mielihyvää tuottavat asiat
- Itselle tärkeät asiat
- Elämänkatsomus

Fyysinen hyvinvointi

- Fyysinen terveydentila
- Perussairaudet ja lääkitykset
- Syömisen säännöllisyys
- Vuorokausirytmi ja uni
- Liikkuminen ja ulkoilu
- Harrastukset
- Päihteiden käyttö
- Oma arvio fyysisestä toimintakyvystä arjessa, opiskelussa, työssä

Velvoitteet ja talous

- Millainen on ”peruspäivä”?
- Poissaolot työstä tai koulusta
- Hoitamatta jääneet asiat
- Tulot ja menot
- Velat, vipit, lainat
- Laskujen maksamatta jääminen

Sosiaalinen hyvinvointi

- Perhe ja läheiset
- Välit perheenjäseniin
- Muu verkosto
- Yksinäisyyden kokemukset
- Olemassa olevat hoito-kontaktit ja viranomais-verkostot

NETIN JA SOMEN KÄYTÖN KARTOITUS

Kun asiakkaan kokonaistilanne on tiedossa, voidaan ryhtyä kartoittamaan netin ja sosiaalisen median käyttöä, taustalla olevia tekijöitä ja vaikutuksia asiakkaan elämään.

Mitä sisältöjä / sovelluksia?

- Suoratoistovideot, nettiporno, ostokset, yhteisöpalvelut, pelit, surffailu ym.
- Facebook, Instagram, WhatsApp, YouTube, Netflix, TikTok, Twitch ym.

Milloin, miten usein?

- Vuorokaudenaika
- Päivittäin, viikoittain (suhteessa muuhun elämään ja arkeen)

Missä, millaisissa tilanteissa

- Esim. kotona, liikenteessä, sängyssä, ruokapöydässä
- Vapaa-ajalla, työssä, koulussa, tauoilla

Syyt ja motiivit

- Käyttöön liittyvien merkitysten, tekijöiden ja tunnetilojen tunnistaminen
- Pakeneminen (esim. tylsyys, kiusaaminen, eristäytyminen, velvoitteet)
- Yhteisöllisyys (esim. sosiaalisuus, yhteydenpidon helppous, uudet tuttavuudet)
- Kyvykkyys (esim. palaute, tykkäykset, kommentit, seuraajat)

Muutokset

- Onko käytössä tapahtunut viimeisen vuoden aikana selkeitä muutoksia? Millaisia?
- Liittyykö netin tai sosiaalisen median käytön lisääntymiseen elämänmuutoksia, kriisejä, yksinäisyyttä tai erityisiä tapahtumia?

Nykytilanne

- Millaista netin ja sosiaalisen median käyttö on tällä hetkellä?
- Mitä ajatuksia ja tunteita netin ja somen käyttö herättää?
- Mihin netin ja somen käyttö on vaikuttanut? Millaisia haittoja on ilmennyt?
- Huolettaako joku asia erityisesti?

Muutosmotivaatio pelaamisen suhteen?

- Onko aiempia yrityksiä vähentää tai rajoittaa ja mitä tapahtui?
- Miten netin / somen käytön toivoisi muuttuvan, millaista apua ja tukea tarvitsee?

Asiakkaan kanssa voi täyttää alkukartoituksen (CIUS-testi) osana työskentelyä:
https://pelituki.fi/internet-some

NETIN JA SOMEN KÄYTÖN KARTOITUS

Alla olevan ympyrän esimerkkikysymyksien avulla voidaan kartoittaa ja selvittää netin ja somen käytön vaikutuksia asiakkaan elämän eri osa-alueilla.

Psyykkinen hyvinvointi

- Miten netin käyttö / sosiaalinen media on vaikuttanut psyykkiseen hyvinvointiisi? (esim. tunteet, ajattelu, muisti)
- Millainen mielialasi on ennen ja jälkeen netissä tai sosiaalisessa mediassa olon jälkeen? Mitä tunteita se herättää?
- Millaisia oireita netissä / somessa oloon liittyy? (esim. ahdistus, masennus, empatiakyvyttömyys, impulsiivisuus)

Fyysinen hyvinvointi

- Miten netin ja somen käyttö on vaikuttanut toimintakykyyn ja terveyteen?
- Millaisia fyysisiä oireita käyttö on aiheuttanut? (esim. pää- ja niska-hartiakivut, silmien kuivuminen tai käden kipeytyminen)
- Miten netin käyttö ja somettaminen on vaikuttanut uneen ja vuorokausirytmiin? (esim. valvominen, uupumus, uniongelmat)

Sosiaalinen hyvinvointi

- Miten netin käyttö / some on vaikuttanut vuorovaikutussuhteisiin? (esim. perhe- tai läheissuhteet)
- Millaisia vaikutuksia käytöllä on ollut arkeen ja ajankäyttöön? (esim. työ, koulu, harrastukset, kotiaskareet)
- Miten käyttö on vaikuttanut sosiaalisiin tilanteisiin? (esim. yksinäisyys, riidat, valehtelu, salailu, sosiaalisten tilanteiden pelko, yhteistyötaidot)

Velvoitteet ja talous

- Onko opinto- tai työsuorituksia myöhästynyt netin / somen käytön takia? Millaisia? Kuinka usein?
- Onko se aiheuttanut poissaoloja? Kuinka usein?
- Onko netin / somen käytöllä ollut vaikutuksia menojen ja hankintojen hoitamiseen? Millaisia? (esim. laskut, velat, ruoka, vaatteet, lääkkeet)

MUUTOKSEN TUKI

Arjen, netin ja sosiaalisen median käytön kartoittamisen jälkeen tavoitteiden asettelua ja muutosta lähdetään työstämään asiakkaan kanssa yhdessä.

Tavoitteet

- Tavoitteet asetetaan tilanteen, muutosvaiheen ja ongelman tason mukaan.
- Lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet.
- Tavoitteet voivat vaihdella ja niitä tulee tarkastaa säännöllisesti.
- Keinojen etsiminen suhteessa tavoitteeseen ja keinojen toimivuuden seuranta.

Muutosmotivaatio

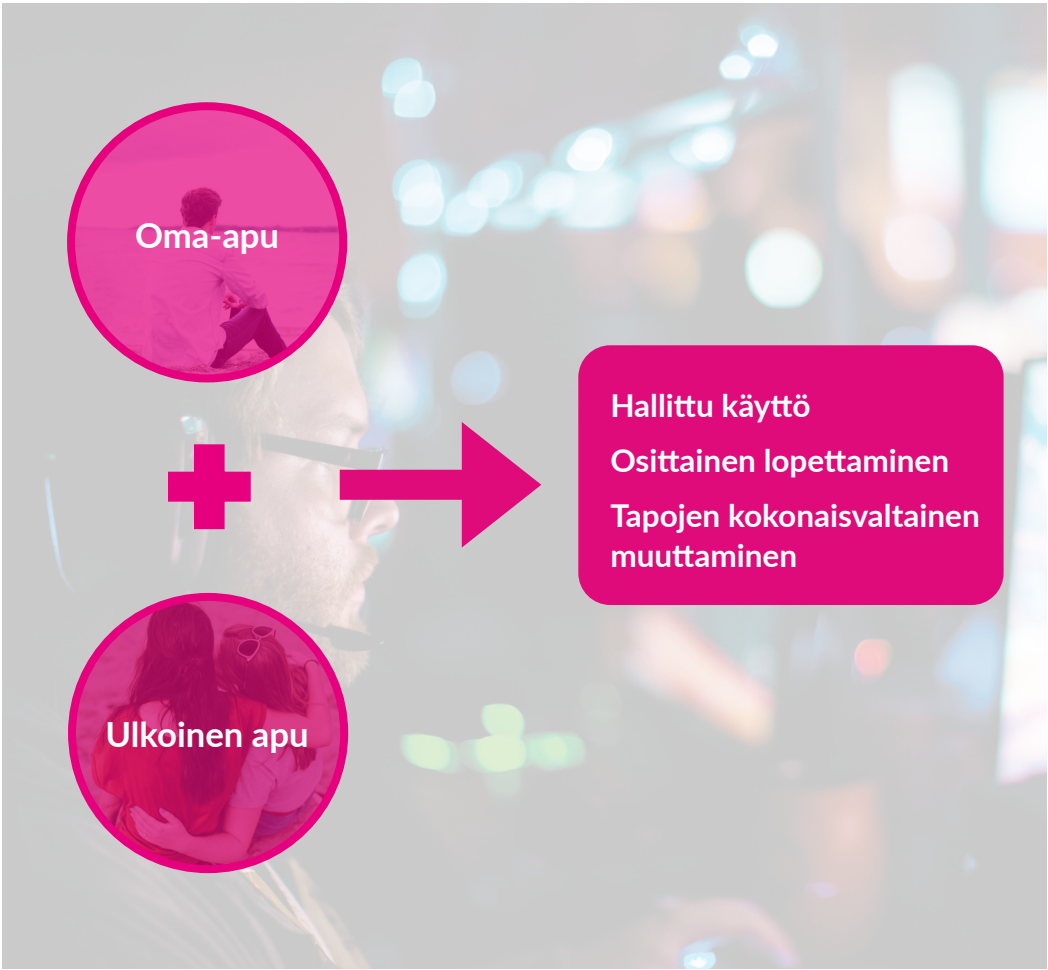
- Hallittu netin ja sosiaalisen median käyttö (esim. vähentäminen, rajaaminen, tauot).
- Osittainen lopettaminen (esim. tietyn sisällön tai sovelluksen käytön lopettaminen).
- Tapojen kokonaisvaltainen muuttaminen (esim. arkirytmin muutos, käytön radikaali vähennys).

Muutostyöskentely

- Ajatusten, tunnetilojen ja motiivien tarkastelu.
- Erityisesti vuorokausirytmin, rutiinien ja unen merkityksen käsittely.
- Merkityksellisen arjen, tekemisen ja suhteiden rakentaminen.
- Jo olemassa olevien voimavarojen ja kykyjen tunnistaminen.
- Itsenäisen pystyvyyden ja toimijuuden tukeminen.
- Tavoitteessa pysymisen tukeminen, keinojen toimivuuden opettelu ja säännöllinen tarkastelu.
- Tapaaminen läheisen kanssa asiakkaan toivomuksesta.
- Verkostoyhteistyö tarvittaessa.
- Jatkohoidon ja rinnakkaisoireiden arvio, tarvittaessa hakeutuminen jo olemassa oleviin hoitokontakteihin tai jatkoselvittelyyn.
- Vertaistuen ja oma-apukeinojen mahdollisuudet.
- Yhteisen kohtaamisen reflektoiminen, muutoksen ja toivon ylläpitäminen (normalisoiminen, seuranta, tulevaisuus, muut hyvät asiat elämässä).

MUUTOKSEN TUKI

Muutoksen tukena voidaan hyödyntää erilaisia oma-apuun sekä ulkoiseen tukeen ja kontrolliin perustuvia keinoja. Seuraavassa on esimerkkejä, joita voidaan soveltaa riippuen tavoitteista. Eri ikäryhmiä huomioitaessa on hyvä painottaa läheisten tukea oma-apukeinojen rinnalla.



MUUTOKSEN TUKI

Tiedosta ja tarkkaile. Tarkkaile käytettyä aikaa, syitä, toimintaa ja sisältöjä, sekä listaa käytöstä aiheutuvia seurauksia ja vähentämisestä seuraavia etuja (esim. päiväkirja).

Pohdi. Pohdi käytön vuoksi luopumistasi asioista ja niiden merkityksistä omassa elämässä ja arjessasi.

Pura rutiineja. Pyri tietoisesti korvaamaan käytettyä aikaa muilla mieluisilla toiminnoilla, harrastuksilla tai ajanvietteellä.

Rajoita käyttöä. Optimoi käytettyä aikaa ja sisältöjä, lisää laitteisiin käyttöä ja ilmoituksia rajoittavia asetuksia tai ohjelmia. Vähennä siten ärsyketulvaa, sinivaloaltistusta, multitaskingia ja teknostressiä.

Tauota. Pidä taukoja ja käytöstä vapaita paikkoja. Pohdi, milloin käytölle on aikaa.

Vältä. Vältä mahdollisuuksien mukaan eniten riippuvuutta aiheuttavaa palvelua, laitetta tai sisältöä.

Aseta tavoitteita. Suunnittele ja aikatauluta käyttöä, keskity ja palkitse itseäsi onnistumisista. Opettele sietämään tylsyyttä ja harjoittele keskittymistä.

Pyydä tukea ja apua. Pyydä apua omilta sosiaalisilta verkostoilta ja läheisiltä, sekä ammattilaisilta.

MUUTOKSEN TUKI

Oma toiminta, tunteet ja ajattelu

- päiväkirja, suunnitelma
- uusien kontaktien ja tekemisen löytäminen
- rutiinien palauttaminen ja luominen
- unesta huolehtiminen
- ajankäytön vääristymien tarkastelu
- sosiaalisten taitojen kehittäminen ja kasvokkaiset tapaamiset
- keskittymiskyvyn harjoittaminen
- oman motivaation tarkastelu
- velvollisuuksien käsittely
- tietoisuus ja tunnetaidot
- itsetunnon tukeminen
- tylsyyden sietäminen
- somen ja todellisen elämän erottaminen

Laitteen hallinta

- somepaasto, käytön hankaloittaminen
- tauottaminen, kellottaminen
- käytön ja sisältöjen seuranta sovelluksilla
- äänten ja ilmoitusten hiljentäminen
- sinivalon ja näytön säätäminen
- yhden laitteen / sisällön käyttö kerrallaan
- "älyttömän" puhelimen käyttöönotto

Muut tukevat asiat

- kavereiden, perheen, läheisten tuki ja läsnäolo
- sopimukset läheisten kanssa
- harrastukset, liikunta
- terveellinen ravinto
- vastuullinen rahankäyttö

Ongelmallinen internetin ja sosiaalisen median käyttö – opas työntekijälle

Tämä opas tarjoaa työvälineen sosiaali-, terveys-, kasvatus- ja ohjausalan ammattilaisille internetin ja sosiaalisen median ongelmallisen käytön työstämiseen yhdessä asiakkaan kanssa. Ammattilaiset voivat kohdata työssään eri tavoin ilmenevää internetin haitallista käyttöä. Asiakas voi ohjautua ammattilaisen puheille internetin ja sosiaalisen median käyttöön liittyvien ongelmien vuoksi tai ongelmat ovat voineet tulla muutoin ilmi työskentelyn ohessa ja kohtaamisissa. Varhainen tunnistaminen, ohjaus ja oma-apukeinojen tarjoaminen on tärkeää.

Työväline soveltuu ongelmallisen internetin ja sosiaalisen median käytön puheeksiottamiseen, kartoittamiseen ja muutoksen tukeen. Ensimmäisessä osassa kartoitetaan asiakkaan kokonaisvoinnin ja arjen tilannetta. Toisessa osassa kartoitetaan asiakkaan internetin ja sosiaalisen median käytön tasoa, haittoja ja suhdetta asiakkaan elämään. Kolmannessa osassa keskitytään tavoitteen asettamiseen, keinoihin ja muutoksen tukeen.

Kirjoitustyöryhmä:
Kirsi Marin / Kuopion kriisikeskus, Jarkko Järvelin / Sovatek-säätiö, Eija Myllymäki / Riippuvuustyön kehittämisyksikkö, Kirkkopalvelut ry

Lisätietoa:

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM–5).

Chou, C., Condron, L.& Belland, J. C. 2005. "A Review of the Research on Internet Addiction." *Educational Psychology Review* 17(3), 363–388.

Gregory, C. 2017. *Internet Addiction Disorder. Signs, Symptoms, Diagnosis, and Treatments for Those Who May Be Addicted to the Web on Their PC or Smart Phone*. Psycom. https://www.psycom.net/iadcriteria.html.

Grohol, J. 2017. *Internet Addiction Guide*. PsychCentral. https://psychcentral.com/netaddiction/.

World Health Organization. (2018). *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision.* ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (2018).

PELITUKI
SOVATEK säätiö
mieli Kuopion kriisikeskus
KIRKKOPALVELUT