

TOIMINNALLISET RIIPPUVUUDET

Mistä on kyse?

Monet digitaaliset toiminnot, kuten pelaaminen, sosiaalinen media tai verkkoshoppailu, tuottavat mielihyvää ja ovat osa arkea. Ne aktivoivat aivojen dopamiinijärjestelmää – aivan kuten muutkin innostavat tekemiset. Joillakin toiminta voi kuitenkin kehittyä haitalliseksi riippuvuudeksi. Toiminnallisilla riippuvuuksilla tarkoitetaan käyttäytymismuotoja, jotka voivat ilman aineellista riippuvuutta hallita elämää ja heikentää arjessa selviytymistä.

1. Riippuvuudet, joilla on tautiluokitus



RAHAPELAAMINEN

- Tunnistettu sairaus, jolla on diagnosoitavat kriteerit
- Kuormittaa arkea ja heikentää toimintakykyä (perhe, työ, opiskelu)
- Usein yhteydessä masennukseen, ahdistukseen tai päihdeongelmiin
- Kokonaistilanteen arvio on hoidon lähtökohta
- Tehokkainta hoitoa ovat kognitiivinen käyttäytymisterapia ja motivoiva haastattelu



DIGIPELAAMINEN

- Digipelaaminen tarkoittaa pelaamista tietokoneella, puhelimella tai tabletilla
- Tavoitteena on viihtyminen, ei rahan voittaminen
- Lähes 80 % suomalaisista pelaa digipelejä, joka viides päivittäin
- Riippuvuuden riskiä lisäävät mm.
 - miessukupuoli
 - varhainen aloitusikä
 - päivittäinen pelaaminen
 - sosiaalinen eristäytyminen
- Riippuvuuteen liittyy usein heikko koulumenestys, vaikeudet työelämässä ja vähäiset ihmissuhteet

2. Riippuvuushäiriöiden kaltaiset toiminnot



SOME

- Esimerkiksi TikTok, YouTube, Instagram, Suoratoistopalvelut



NETTIPORNO

- Aikuisviihdepalvelut, OnlyFans



NETTIOSTAMINEN

- Heräteostokset, ostokierre, hetkellinen hyvinolontunne

Vaikka riippuvuuden kaltaisilla toiminnoilla ei ole virallista tautiluokitusta, ne voivat aiheuttaa samankaltaisia oireita kuin diagnosoidut riippuvuudet – kuten haitallista, liiallista tai ongelmallista toimintaa tai käyttöä. Näissä tapauksissa toimintaan liittyy pakonomainen tarve jatkaa, vaikka siitä olisi haittaa.



Vaikutus työturvallisuuteen, hyvinvointiin ja työyhteisöön



TAPATURMARISKI KASVAA

Heikentää keskittymistä, tarkkaavaisuutta ja huomiointikykyä.



TYÖKYKY HEIKKENEÉ

Palautuminen vaikeutuu, mieliala laskee, väsymys lisääntyy ja jaksaminen heikkenee.



VUOROVAIKUTUS VÄHENEÉ

Vähentää kasvokkaista vuorovaikutusta ja lisää eristäytymisen ja yksinäisyyden kokemuksia.