

Älylaitteiden käyttö voi johtaa digitaaliseen addiktioon, paitsi jäämisen pelkoon ja hyvinvoinnin heikentymiseen

13.3.2025

Ennen vanhaan ei tarvinnut olla aina tavoitettavissa. Kodeissa oli seinä- tai pöytäpuhelimet, eivätkä mobiililaitteet vingahdelleet taskussa tai laukussa yötä päivää. Älypuhelinten, tietokoneiden, pelikonsolien ja älykellojen käyttö on kuitenkin nykyisin koukuttavaa ja voi aiheuttaa jopa riippuvuutta. Männikön ja Korkeilan (2019) mukaan erilaiset älylaitteet, kuten kännykät, tabletit, tietokoneet ja pelikonsolit ovat rakentaneet erityisesti lasten ja nuorten ongelmalliselle käyttäytymiselle houkuttelevan kontekstin. Heidän mukaansa nuoret voivat pahimmillaan tsekata, skrollata ja seurata älylaitettaan jatkuvasti ja olla siitä yhtä riippuvaisia kuin huumeiden käyttäjät huumeista.

Älypuhelinsyndrooma, FOMO ja digitaalinen addiktio

Liiallisen älypuhelimen käytön seurauksia kuvataan älypuhelinsyndroomana, johon kuuluu monia fyysisiä ja psykologisia oireita tai häiriöitä, jotka voivat heikentää elämänlaatua. Jotkut ihmiset saattavat kokea jopa voimakasta tunnetason tyhjyyttä, jos he eivät saa kännykkää käteensä tietyn ajan kuluessa. Tähän yhdistetään ns. FOMO-ilmiö, paitsi jäämisen pelko, johon liittyy usein pelkoa, ahdistusta ja huolta siitä, että ei

pysy ajan hermolla tai jää ilman olennaista tietoa (Sarkkinen, 2021). FOMO-ilmiö voi aiheuttaa jatkuvaa sähköpostin tarkistamista sekä alituista sosiaalisen median seurantaa myös lomien aikana. Aikaisempien tutkimusten mukaan paitsi jäämisen pelko voi johtaa muun muassa sosiaalisen median ongelmakäyttöön, stressiin ja unettomuuteen sekä työuupumukseen (Almourayd ym., 2020; Alutaybi ym., 2020). Almourad ym. (2020) ovat yhdistäneet FOMO-ilmiön digitaaliseen addiktioon. Digitaalisen addiktion taustalla nähdään olevan erilaisia sosiaalisen median kanavia (Ali ym. 2015). Männikön ja Korkeilan (2019, 69) mukaan erityisesti yksinäisyys, aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö (ADHD), kaksisuuntainen mielialahäiriö, masennus ja ahdistuneisuus ovat ongelmallisen älylaitteiden käytön ja digitaalisen addiktion riskitekijöitä.

Älylaitteet ja teknostressi

Moisalan (2021) mukaan älylaitteiden käytöllä on vaikutuksia ihmisen aivoihin. Älypuhelimen jatkuva itsestään muistuttaminen sekä multitaskaaminen aiheuttavat erityisesti aivojen etuotsalohkon kuormittumista. Tämä heikentää keskittymiskykyä ja voi altistaa virheille vaativissa tehtävissä. Myös Salon ja Pirkkalaisen (2019) mukaan digitaalisen teknologian aiheuttama teknostressi voi johtaa hyvinvoinnin heikentymiseen, keskittymiskyvyn ongelmiin, sosiaalisiin seurauksiin ja fysiologisiin muutoksiin muun muassa aivoissa ja silmissä.

Ragu-Nathan ym. (2008) kuvaavat teknostressin aiheuttavan teknologista ylikuormitusta, jolla he tarkoittavat sitä, että digitaalisen teknologian hyödyntäjä kohtaa liikaa informaatiota ja suorittaa liikaa teknologisia toimintoja. He määrittelevät teknologian tunkeutumisena ja liiallisena tuppautumisena hyödyntäjänsä elämään. Se merkitsee jatkuvia keskeytyksiä sekä alituista saavutettavissa olemista. Aivot eivät saa levätä ja palautua, jos koko ajan ollaan alttiina tietotulvalle, tiedon käsittelylle, analysoinnille ja arvioinnille. Jatkuvasti on kyettävä reagoimaan.

Ragu-Nathanin ym. (2008) mukaan teknostressiä voivat aiheuttaa myös teknologian monimutkaisuus ja epävarmuus, käytön vaikeus sekä jatkuvat päivitykset ja sovellusmuutokset. Lisäksi teknostressin takana voivat olla teknologinen turvattomuus, nettikiusaaminen ja sosiaalisesta suosiosta kilpaileminen sosiaalisessa mediassa. Toisaalta haasteena voi olla teknologinen riippuvuus ja liiallinen tukeutuminen teknologiaan ja älylaitteisiin.

Miten paljon me nykyisin tukeudumme älylaitteisiin? Älykello opastaa monia ihmisiä siinä, kuinka paljon kaloreita on kulutettu ja kuinka paljon vielä pitäisi liikkua. Se liikuttaa monia ihmisiä jo isännän roolissa. Miten nopeasti tekoäly kietoo koukuttavat sormensa ympärillemme? Miten aivotoimintaamme, luovuuteemme ja kognitiiviseen toimintaamme vaikuttaa jatkuva tekoälyn käyttö apuna? Vähenevätkö aivosolujen yhteydet, jos emme käytä aivojamme yhtä paljon kuin aikaisemmin? Onko vaarallista antaa tekoälyn tehdä niitä älykkyyttä ja luovuutta vaativia tehtäviä, joita teemme tällä hetkellä? Ehkä olisi tärkeää pysähtyä miettimään, miten tekoäly pysyisi renkinä, ettemme antaisi sille isännän roolia.

Älylaitteiden haitat fyysiseen hyvinvointiin

Salon ja Pirkkalaisen (2019, 85) mukaan digitaalinen teknologia voi aiheuttaa muutoksia elimistön stressihormonipitoisuuksiin, lihaksiin, sydämen sykkeeseen ja verenpaineeseen. Älylaitteiden käyttö voi heikentää ergonomiaa, aiheuttaa huonoa ryhtiä sekä johtaa käsi-, pää-, niska- ja hartiakipuihin (Helajärvi ym., 2019, 108). Koska kehon yläosan asento on usein eteenpäin suuntautunut, se voi aiheuttaa yläselän lihasheikkoutta ja lihaskireyttä. Se voi lisätä myös migreenioireita. Lisäksi kaularangan ja hartiaseudun väärä ryhti ja lihasheikkous voivat ajan myötä johtaa hankaliin välilevysairauksiin sekä hartialihasten, nivelten ja jänteiden kulumasairauksiin.

Pitkäaikainen älylaitteiden käyttö voi rasittaa ja väsyttää silmiä sekä heikentää näkökykyä ja aiheuttaa päänsärkyä. Sininen valo, jota älylaitteiden näytöt säteilevät, voi häiritä melatoniinin tuotantoa ja vaikeuttaa nukahtamista (Sandman, 2020). Näyttöjen valo voi siirtää vuorokausirytmiä myöhäisemmäksi ja haitata nukahtamista. Lisäksi jännittävä sisältö voi nostaa vireystilaa ja haitata nukahtamista. Älylaitteiden käyttöä voi olla vaikeaa lopettaa ajoissa illalla ja siten ne voivat viedä aikaa pois nukkumiselta. Uniongelmia voi aiheuttaa myös riippuvuus jostakin älylaitteilla käytettävästä palvelusta, jonka järjestelmä aktivoi aivojen dopamiinijärjestelmää ja aiheuttaa herkästi riippuvuutta. Addiktio älylaitteisiin voi tehdä niiden käytön lopettamisesta iltaisin vaikeaa ja aiheuttaa ongelmia nukkumiseen.

Digitaalisten laitteiden käyttö aiheuttaa usein myös pitkään paikallaan istumista. Se voi altistaa ylipainolle ja lihavuudelle (Helajärvi ym. 2019). Ne puolestaan altistavat metaboliselle oireyhtymälle, diabetekselle, sydän- ja verisuonisairauksille, kohonneelle verenpaineelle ja kolesterolille sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksille. Runsaaseen istumiseen liittyvän kuoleman riskin vähentämiseksi tarvitaan vähintään 60–75 minuuttia reipasta kävelyä tai muuta kuormittavaa liikuntaa päivittäin. Kuinka moni tietää runsaan istumisen haitoista? Tähän liittyen tarvittaisiin ennaltaehkäisevää terveysneuvontaa.

Lopuksi

Miten välttää digikoukun digiloukut ja -riskit, koska liika digitaalisen teknologian käyttö heikentää hyvinvointiamme? On tärkeää käyttää älylaitteita kohtuudella ja pitää säännöllisiä taukoja niiden käytöstä. Oikean asennon ja hyvän ryhdin ylläpitäminen ja sinivalosuodattimien käyttö voivat myös auttaa vähentämään haittavaikutuksia. Olennaista olisi varmaan nauttia pitkästä digitauosta ainakin lomalla, jos se suinkin on mahdollista.

Teknostressi uhkaa sosiaalisen median kanavien ja digilaitteiden kautta. Tulevaisuuden sairauksien taustalla saattavat olla FOMO, teknostressi ja digitaalinen addiktio. Nyt olisikin oikea aika ennaltaehkäistä niitä ja kehittää terapioita niiden hoitamiseksi. Olisiko elämä leppoisampaa, jos vähentäisimme päivittäistä digikulutusta ja jättäisimme älykellot ja sykemittarit koppaan?

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, dosentti, yliopettaja, Kliininen asiantuntijuus
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

mari.salminen-tuomaala@app-staging.seamk.hion.dev

Mari Salminen-Tuomaala on terveystieteiden tohtori, joka toimii kliinisen hoitotyön yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hän on sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, Kliininen asiantuntijuus -tutkinnon YAMK-yliopettaja sekä Terveyden edistäminen ja hoitotyö -tutkimusohjelman vetäjä. Hän toimii myös dosenttina Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden terveystieteiden yksikössä (hoitotieteen dosentuuri).

Lähteet

Ali, R., Jiang, N., Phalp, K., Muir, S., & McAlaney, J. (2015). The Emerging Requirement for Digital Addiction Labels. In Lecture Notes in Computer Science 9013, 198-213. https://doi.org/10.1007/978-3-319-16101-3_13

Almourad, B.M., McAlaney, J., Skinner, T., Pleva, M., & Ali, R. (2020). Defining digital addiction: Key features from the literature. Psihologija 17, 1-17. DOI: 10.2298/PSI191029017A

Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method. International Journal of Environmental Research and Public Health 17(17):6128, 1-28. doi: 10.3390/ijerph17176128.

Männikkö, N. & Korkeila, J. (2019). Älylaitteet ja riippuvuus: Mitä on ongelmallinen käyttö ja kuinka sitä voi ennaltaehkäistä? Teoksessa: S. Kosola, M. Moisala, & P. Ruokoniemi (toim.). Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Kustannus Oy Duodecim.

Ragu-Nathan, T.S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B.S., & Tu, Q. (2008). The consequences of technostress for end users on organizations: conceptual development and validation. Information Systems Research 19(4), 417-433. DOI: 10.1287/isre.1070.0165

Helajärvi, H., Kokko, S., & Vasankari, T. (2019). Älylaitteet ja fyysinen terveys: Älylaitteista sekä haittaa että hyötyä. Teoksessa: S. Kosola, M. Moisala, & P. Ruokoniemi (toim.). Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Kustannus Oy Duodecim.

Salo, M., & Pirkkalainen, H. (2019). Älylaitteet ja stressi: Aiheuttajat, seuraukset ja hallintakeinot. Teoksessa: S. Kosola, M. Moisala, & P. Ruokoniemi (toim.). Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Kustannus Oy Duodecim.

Sandman, N. (2020). Älylaitteet ja nukkuminen. Psykologi. https://psykologilehti.fi/alylaitteet-ja-nukkuminen/

Sarkkinen, M. (2021). FOMO ja työelämä – enhän jää mistään paitsi? Työpiste. Työterveyslaitos. https://www.ttl.fi/tyopiste/fomo-ja-tyoelama-enhan-jaa-mistaan-paitsi