

”Kukaan ei tykkää päivityksistäni – ketään ei kiinnosta kuulumiseni”

SOME-MASENNUS Malla selaa Instagramia ja Facebookia 3–6 tuntia päivässä. Toisten päivityksiä lukiessaan hän kokee huonommuutta omasta elämäntilanteestaan ja sosiaalisesta elämästään.

MILLENIALSIT eli henkilöt, jotka ovat syntyneet 1980-luvun jälkeen, selaavat tutkimusten mukaan älypuhelimiaan keskimäärin 150 kertaa päivässä.

Yhdysvalloissa nuorten masennus on yleistynyt samaa tahtia kuin sosiaalisen median käyttö on kasvanut. Psykologit yrittävätkin selvittää, onko some syypää nuorten kasvavaan melankoliaan.

Masentaako some vai sattuvatko masentuneet vain selaamaan somea enemmän kuin muut?

– Suunta voi olla kumpaankin suuntaan tahansa: masentunut voi vetäytyä todellisista kontakteista ja vertailla itseään passiivisesti muihin, jotka näyttäisivät some-päivitystensä mukaan elävän riemukasta elämää, sanoo HUSin erikoispsykologi, ja psykoterapeutti **Jan-Henry Stenberg** ja jatkaa:

– Yhä enemmän alkaa olla myös havaintoja ja tutkimusta siitä, että runsas somessa olo passivoittaa ja laskee mielialaa ja lisää itselle epäedullista vertailua muihin. Tämä voi sitten laskea mielialaa.

29-vuotias lehdenjakaja **Malla** arvelee selaavansa Instagramia ja Facebookia parin tunnin välein. Aikaa somessa kuluu noin 3–6 tuntia päivässä.

Toisten päivitykset herättävät Mallassa tunteita laidasta laitaan: iloa, ihailua, ärsytystä, kateutta. Välillä Malla kokee, että toisten elämä on hohdokkaampaa kuin hänen omansa.

– Silloin koen huonommuutta omasta elämäntilanteestani ja sosiaalisesta elämästäni.

STENBERG tunnistaa Mallan ongelman, sillä some koukuttaa, lisää epäedullista vertailua muihin ja voi aiheuttaa kateutta kavereita kohtaan.

– Somen liikakäyttö vähentää mielialan ylläpidon kannalta tärkeää todellista, mielekästä, toiminnallista tekemistä, kuten urheilua ja todellisia sosiaalisia tapaamisia. Some myös tarjoaa asiat nopeasti ja helposti pureskeltavina ja lisää lyhytjännitteisyyttä. Lisäksi someen liittyvä multitasking voi aiheuttaa keskittymisvaikeuksia.

Kun kännykkä on kiinni, ajatukset pyörivät Mallan mielessä, ja hän kokee epäonnistuneensa.

– Tuntuu, että olen huono kaveri ja ystävä ja että ystäväilläni on minua parempia ystäviä, joiden kanssa he mielummin pitävät hauskaa, enkä mitenkään pysty

kilpailemaan näiden parempien ystävien kanssa.

Somen kautta Mallassa herää myös ajatuksia, jotka eivät ole keveitä eivätkä iloisia. Joskus ne viiltävät häntä kipeästi ja syvältäkin.

– Olen vastenmielisen ruma, ja ystäväni häpeävät minua eivätkä halua postata yhteiskuvia meistä.

LUKIOSSA Malla sairastui keskivaikeaan masennukseen. Syitä oli useita, suurimpina merkittävät muutokset kaverisuhteissa ja somen tulo.

Malla haki apua masennukseen lukion jälkeen ja kävi psykologilla ja ryhmäpsykoterapiassa juttelemassa ja söi mielialalääkkeitä.

– Masennus on lamauttavaa. Poistuinkin kotoa vain käydäkseni kaupassa ja siirsinkin tai jätin asioita kokonaan tekemättä. Halusin vain nukkua koko päivän. Masentuneena ei jaksa eikä ole mielenkiintoa olla sosiaalinen, vaikka toisaalta juuri silloin ystävän tuki on tarpeen.

Stenbergin mukaan somen aiheuttamia ongelmia voivatkin juuri olla passiivisuus, ahdistus tai vetäytyvyys.

– Somessa tapahtuva jatkuva vertailu muihin on helposti psyykkisesti enemmän pahoinvointia kuin hyvinvointia palvelevaa, varsinkin jos taustalla on ennestään ahdistusta ja mielialan tai itsetunnon ongelmia.

Some tarjoaa helppoja ja ylikysintäistettuja ratkaisuja asioihin ja sisältää valtavan määrän uskottavan tuntuista disinformaatiota.

HETKI, jolloin Malla lopulta ymmärsi, että kaverisuhteissa oli tapahtunut muutos tuli, kun hän oli nukkunut muuttaman yön huonosti ja itkenyt tilannettaan somea selaillessaan.

– Oli kamalaa ajatella, etten ole koskaan kokenut oikeaa ystävyttä. Aloin miettiä, mikä järki minun on kiusata itseäni. Miksi jatkaisin jotain sellaista, mistä tulee vain paha mieli?

Silloin Malla muutti Facebook-asetuksiaan, jotta hän ei joutuisi näkemään aivan kaikkia kavereidensa päivityksiä.

– Koitin myös tehdä kaverilistasta realistisemman näköisen ja poistin minulle täysin vieraita ihmisiä tai ihmisiä, joiden kanssa en ollut somen ulkopuolella tekemisissä.

Nykyään Malla voi jo paremmin, ja masennus on lieventynyt.



Tutkimuksien mukaan millenialsit eli henkilöt, jotka ovat syntyneet 1980-luvun jälkeen, selaavat älypuhelimiaan

MOSTPHOTOS

Mutta siltikin kun Malla seuraa sosiaalista mediaa ja katselee muiden elämää ruudulla, päivitykset tuntuvat joskus iskevän vasten hänen kasvojaan.

– Tuntuu, että toisten menestystä hierotaan naamaan.

MALLA uskoo, että kaverien ja tuttujen päivitykset voivat tehdä kateellisiksi tai aiheuttaa mielipahaa, jos postaukset vaikka koskevat illanviettoja, joihin jotakuta ei ole kutsuttu.

– Tällaisista postauksista on vaikeaa tykätä, mutta koitan silti saada painettua tykkää-painiketta, etten vaikuttaisi niin kateelliselta ja katkeralta tyypiltä.

Joskus somen selaaminen tuntuu niin pahalta, että Malla purskahtaa itkuun.

– Helsingissä asuva lapsuudenystävä kertoi suunnittelevansa kesähäitää. Olin iloinen hänen puolestaan ja tietysti odotin innolla kutsua häihin. Aikaa kului,



Some ei ole yhtä kuin todellisuus. Usein ihmiset mahdollisesti haluavat päivityksillään antaa tietynlaisen kiillotetun kuvan itsestään ja elämästään.

*”Koen oloni
yksinäiseksi
toisinaan, koska vertailen
omaa sosiaalista elämäni
muiden elämään.*

MOSTPHOTOS



keskimäärin 150 kertaa päivässä.

eikä kutsua tullut. Sitten yhtenä päivänä selaillessani Facebookia näin ystäväni hääpäivitykset. Ystäväni oli vihitty kotikuntani kirkossa.

Malla suree, etteivät hänen omat päivityksensä kerää monia tykkäyksiä tai kommentteja.

–Tulee fiilis, ettei ketään edes kiinnosta seurata, mitä minulle kuuluu tai miten minulla menee. Monesti omat päivitykseni tuntuvat noloilta ja epätoivoisilta yrityksiltä saada huomiota.

STENBERG muistuttaa, että somessa kuplautuminen voi aiheuttaa oman havainto- ja ajattelumaailman voimakasta kapeutumista ja lopulta jopa niin voimakasta havainto- ja ajattelu-maailman kapeutumista, että se muistuttaa jo lievää harhaluuloisuutta.

–Todellinen sosiaalisuus on muuta kuin somekaverit ja tykkäykset. Se on jaettua yhteistä

tekemistä, joka luo uutta vastavuoroisuutta ja aitoa rakentavaa dialogia ihmisten välille.

Myös Malla tiedostaa, ettei some ole yhtä kuin todellisuus ja että muut ihmiset mahdollisesti haluavat päivityksillään antaa tietynlaisen kiillotetun kuvan itsestään ja elämästään.

–Päivityksiä tehdään huomion toivossa, mitä enemmän tykkäyksiä, sen parempi ja suosituampi olet.

Mallalla on muutama hyvä ystävä, joita hän tapaa oikeassa elämässä somen ulkopuolella.

–Koen silti oloni yksinäiseksi toisinaan, koska vertailen omaa sosiaalista elämäni muiden elämään.

MALLA on myös kokeillut some-taukoa, kun hänen masennuksensa oli pahimmillaan.

–Mielialani koheni ja tuntui, että kun some oli poissa silmistä ja poissa mielestä, voin parem-

min. Tauon aikana kohdistin energiani asioihin, joista sain iloa, ja näin oikeita ystäviäni somen ulkopuolella.

Erikoispsykologi Jan-Henry Stenberg kehottaa heitä, jotka kokevat kärsivänsä somen negatiivisista vaikutuksista, laatimaan itselleen selkeät pelisäännöt ja kirjaamaan ne ylös.

–Rajaa some-aika johonkin tiettyyn määrään päivässä, esimerkiksi yksi tunti iltpäivällä tai alkuillasta. Älä aloita aamua heti somella, vaan viivästä sen käyttöönotto iltpäivään.

–Älä huijaa itseäsi erilaisin oikeutuksin ja mielensisäisin ”lupalapuin”, vaan pidä kiinni itsesi kanssa sopimastasi ajasta. Pidä kirjaa päivittäisestä someen käyttämästäsi ajasta ja pyri siihen, että se alittaa selvästi asettamasi tavoitteet.

Haastateltavan nimi on muutettu yksityisyyden suojelemiseksi.

JENNA MENDEZ



MOSTPHOTOS

Näin vähennät somen käyttöä

- 1. Muotoile ajatuksesi uudelleen**
Monet ajattelevat, että aika, jota he eivät voi käyttää puhelimen kanssa näpräykseen, on mielekkään tekemisen kieltämistä.
Vaihda näkökulmaa: aika jonka käytät puhelimeen, on aikaa pois muilta mielekkäiltä asioilta, kuten kaverin näkemiseltä tai harrastuksilta.
- 2. Sulje kaikki ilmoitukset**
Ilmoitukset näkyvät puhelimen ruudulla tarkoituksella punaisella, koska se on provosoiva väri ja herättää huomion hetkessä. Mutta useimmat ilmoitukset tekee kone, ei ihminen.
Ilmoitukset pitävät huolen siitä, että puhelin värisee jatkuvasti ja houkuttelee takaisin sovelluksiin, joissa aikaa kuuluu hukkaan. Vieraile puhelimesi Asetukset > Ilmoitukset -osiossa.
- 3. Muuta puhelimesi harmaaksi**
Värikkäät ikonit antavat aivoille palkkion joka kerta, kun puhelin avataan. Aseta puhelin harmaasävyiseksi, jolloin näitä positiivisia vahvistuksia ei pääse tapahtumaan.
Mene Asetukset > Yleiset > Käyttöapu > Käyttöapu-oikotie (alhaalla) > Värisuodattimet. Tämän avulla voit näpäyttää kolmesti koti-painiketta ja vaihtaa harmaan päälle ja pois, kun tarvitset värejä.
- 4. Pidä kotinäytöllä vain välttämättömät**
Rajoita pääsy hyödyttömiin sovelluksiin ja poista ne kotinäytöltä. Pidä kotinäytöllä vain hyödylliset sovellukset, joita tarvitset lyhyisiin tarkoituksiin, kuten kartat, kamera ja kalenteri.
- 5. Mieti, kenelle annat huomiosi**
Elämä on sitä, mille annamme huomiota. Sovelluksia suunnittelevat ihmiset haluat epätoivoisesti huomiotamme, sillä siten he saavat rahaa.
Kysy itseltäsi: kenelle haluat antaa huomiosi?
- 6. Valmistaudu**
Luo keinoja muistuttaa itseäsi siitä, mitä haluat tehdä. Jos haluat käyttää enemmän aikaa lukemiseen, aseta kirjoja yöpöydälle. Jos haluat kokata enemmän, tee ostoslista.
Laita puhelimen laturi muualle kuin makuuhuoneeseen ja osta pöytäherätyskello. Deletoi hyödyttömät some-sovellukset puhelimestasi ja käytä niitä vain pöytäkoneella.
Poista ilmoitukset ja harkitse perheesi kanssa kännykkäkieltoa iltaisin.

- 7. Luo hidastustöyssyjä**
Usein ajattelemme ”vain tsekkaavamme” puhelimen. Sitten ihmettelemme 20 minuuttia myöhemmin, mihin aika on kadonnut. Tällaiset ”zombie-tsekkaukset” ovat omiaan saamaan meidät tuntemaan, että elämä tuhlautuu.
Ratkaisu voi löytyä hidastustöyssyistä. Kokeile laittaa kuminauha puhelimen ympärille tai aseta ruutulukitus.
- 8. Huomioi kroppasi**
Samalla kun olet somen lumoissa, kiinnitä huomiota asentoosi. Miten hengität? Mitä tahansa teetkin, tuleeko siitä hyvä olo?
- 9. Käytä teknologiaa suojelemaan itseäsi**
Ajankäyttöä mittaavat sovellukset, kuten Moment, Quality Time and (OFFTIME), kertovat, kuinka paljon aikaa käytät puhelimesi (valmistaudu kauhistumaan).
Freedom ja Flipd blokkavat pääsyn haitallisiin sovelluksiin ja nettisivuille, kun haluat pitää taukoa.
- 10. Käytä tarjoutuva aika hyväksesi**
Kun näet ihmisten pläpäävän puhelimiaan, käytä tilaisuus hyväksesi. Sen sijaan, että kaivaisit oman puhelimen taskustasi, hengitä syvään.

- 11. Ajattele viimeisiä hetkiäsi**
Jos kaikki muu menee mönkään, ajattele kuolevaisuuttasi. Kuinka moni ihminen sanoo kuolinvuoteellaan: ”Olisinpa käyttänyt enemmän aikaa Facebookissa?”
Lähteet: New York Times ja Center for Humane Technology
JENNA MENDEZ