



Toiminnalliset riippuvuudet

Sari Castrén

Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos

25.5.2026



Sidonnaisuudet

- Tutkimuspäällikkö THL: *Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen –yksikkö, Rahapelihaitat –tiimi: tutkimus ja kehittäminen rahapeli riippuvuuden tuki ja hoito. Palkkatyö.*
- *Dosentti, Riippuvuushäiriöt Turun yliopisto*
- *Dosentti, Kansanterveystiede, Helsingin yliopisto*
- *Luennot ja koulutukset toiminnalliset riippuvuudet, yliopistojen erikoistumiskoulutusohjelmat; psykiatria, päihdelääketiede, kirjoittajapalkkioita Duodecim, Lääkärilehti*
- *Kliininen vastaanotto: Mehiläinen Forum Helsinki, Solvum Psykiatrinen keskus Helsinki, sivutoimilupa*
- *Yhteistyö yliopistojen kanssa mm, sosiaalisen median haitallinen käyttö tutkimus (Oulu, Turku, Jyväskylä), Videopelaaminen/digipelaaminen mikromaksut – tutkimus (Turun yliopisto) ei palkkioita*

Sisältö

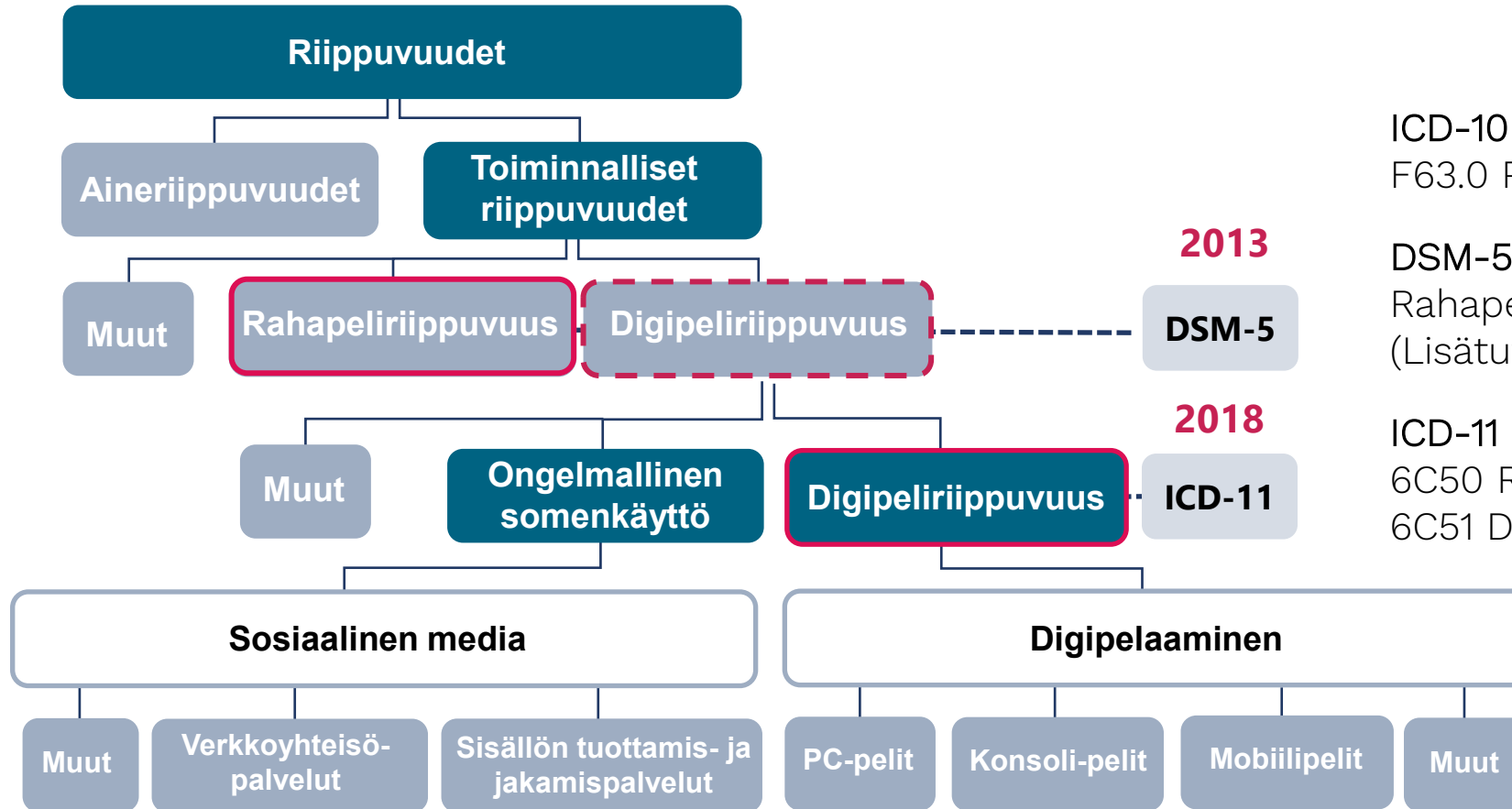
Toiminnalliset riippuvuudet
Rahapelaaminen – ja digipelaaminen – taustaa ja
ongelman tunnistaminen

Muut toiminnot, joilla samankaltaisuuksia
toiminnallisiin riippuvuuksiin:

Sosiaalisen median ongelmallinen käyttö,
nettiostaminen, nettiporno



Toiminnalliset riippuvuudet



ICD-10

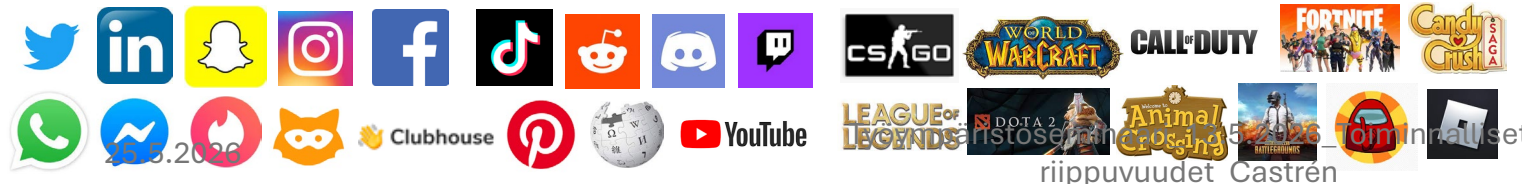
F63.0 Pelihimo (Pathological gambling)

DSM-5

Rahapeliriippuvuus (Gambling disorder)
(Lisätutkimusta: Internet gaming disorder)

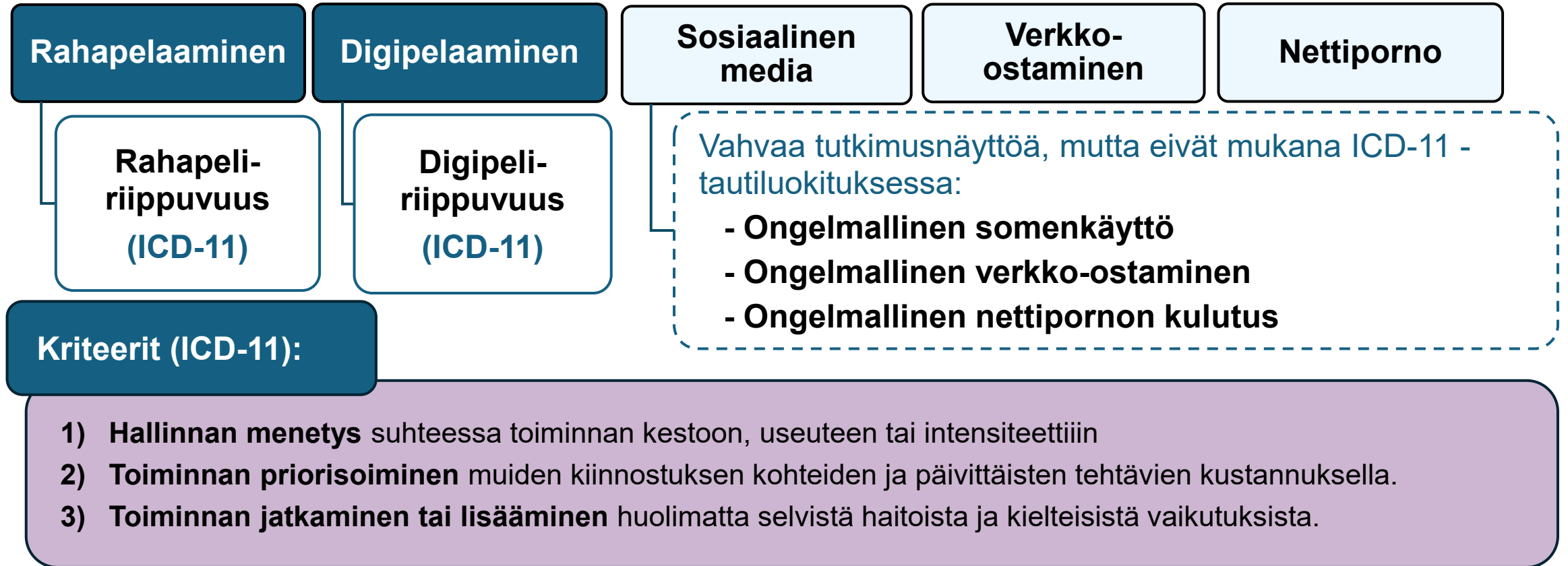
ICD-11

6C50 Rahapeliriippuvuus (gambling disorder)
6C51 Digipeliriippuvuus (gaming disorder)



Boniel-Nissim ym. 2024; Cheng ym.2021; Gabellini ym. 2023; Meng ym. 2022; Stevens ym. 2021

Ongelmallinen internetin käyttö (PUI)*



(* **Problematic Usage of the Internet (PUI)** on sateenvarjokäsite, joka kattaa sekä ICD-11-diagnoosit (IUDs) että muut internetin mahdollistamat toimintakykyä heikentävät toiminnot.

Riippuvuuden syntyyn vaikuttavia tekijöitä



Distaaliset tekijät: neurobiologia (mielihyväjärjestelmän aktivoituminen), psyko-sosiaaliset tekijät (samanaikaissairastavuus) saatavuus kasvattaa riskiä; sosiaalinen tuki suojaa riskiltä)



Altistus: kun henkilö altistuu tietylle käyttäytymiselle, jonka seuraukset tuottavat mielihyvää - toiminta vahvistuu



Epäspesifit tekijät: tutkimus osoittaa että riippuvuus ei synny välttämättä vain yhteen aineeseen vaan voi siirtyä aineesta tai toiminnasta toiseen.



Moniriippuvuus: henkilöitä, joilla esiintyy sekä päihde että toiminnallisia riippuvuuksia

Toiminnallinen riippuvuus vrt. päihderiippuvuus

- Riippuvuus syntyy välitöntä mielihyvää tuottavaan toimintaan
- Retkahdusalttius
- Luonnollinen toipuminen
- Kontrollin menetys
- Sietokyvyn kasvu
- Vieroitusoireet
- Velvollisuuksien laiminlyönti
- Tunteiden säätely
- Persoonallisuuden piirteet (impulsiivisuus, elämishakuisuus)
- Heikentynyt ongelmien sietokyky

25.5.2026





Ongelmien esiintyvyys ja haitat: Rahapelaaminen, digipelaaminen ja some

Rahapeliongelma Suomessa

- Suomalaisista 4,2 % pelaa kohtalaisen riskin tai ongelmapelaamisen tasolla. Lisäksi noin 9 % suomalaisista pelaa rahapelejä alhaisen riskin tasolla.
- Rahapelaamisen ongelmat miehillä naisia yleisempiä.
- Eniten ongelmia aiheuttavat pelityypit ovat rahapeliautomaatit ja internetissä tapahtuva rahapelaaminen.
- Aiheutuvat haitat usein laaja-alaisia (taloudelliset, terveydelliset, sosiaaliset)
- Liitännäisoireet: alkoholi, tupakka, mielenterveysongelmat (masennus) ja yksinäisyys.
- Rahapeliongelmissa hoitoon hakeutumisen kynnyks korkeä.
- Rahapeliongelman tunnistaminen on haastavaa.

Rahapelaajan läheiset

- n. 722 000 suomalaisella on lähipiirissään ongelmallisesti pelaava henkilö
- Yhtä ongelmallisesti rahapelaavaa henkilöä kohtaan on noin 5-8 läheistä, joita rahapeliongelma koskettaa
- Läheiset ovat esimerkiksi puolisoita, ex-puolisoita, äitejä, isejä, isovanhempia, sisaruksia, lapsia, lapsenlapsia, ystäviä, työkavereita ja esihenkilöitä



Lisääntynyt digimedian käyttö



Käyttäjiä:

Internet
6,04 mrd
(73 % väestöstä)

Some
5,66 mrd (69 %)
Digipelit
3,32 mrd (40 %)

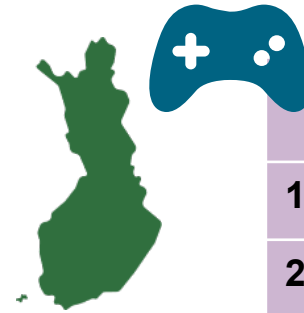
Aikaa/vrk:

Internet
6 h 38 min

Some
2 h 20 min
Digipelit
1 h 20 min

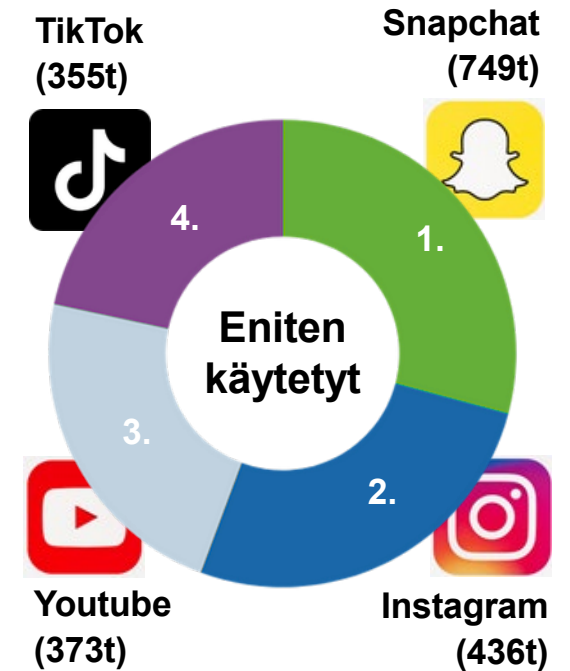
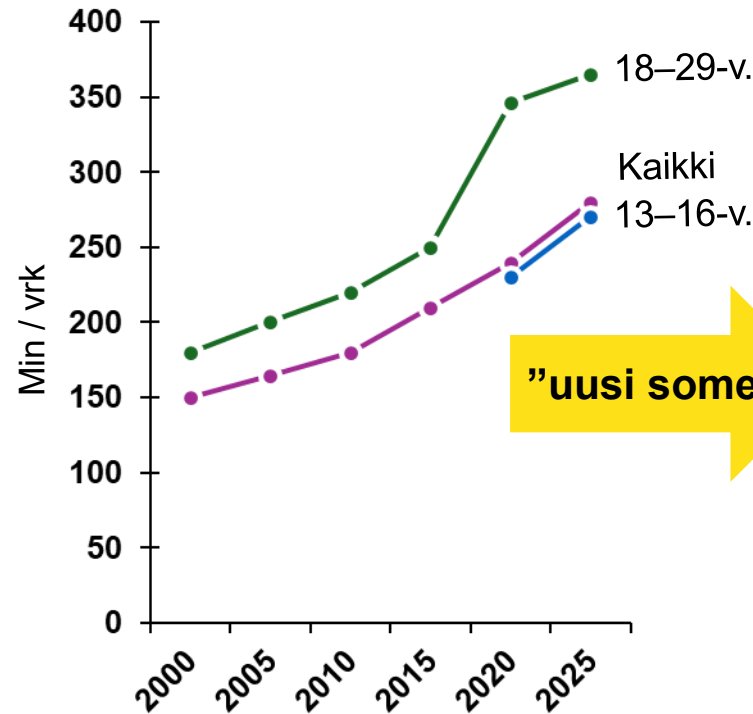


16,5 h/vko (ka)



	h/vko
10–19-v.	11,4 h
20–29-v.	14,2 h

	> 20 h/vko	> 51 h/vko
13–17-v.	75 %	17 %
18–22-v.	88 %	32 %



Ongelmallista?

- Liiallinen, hallitsematon digipelaaminen tai somen käyttö (ääritilanteissa toiminnallinen riippuvuus)
- Hyvinvoinnin tasapainon järkkäytyminen: arjen häiriintyminen, kiinnostuksen menettäminen, haitat muulle elämälle.

Psyykkiset haitat

- Masennus, ahdistuneisuus
- Tarkkaavuuden ja keskittymisen ongelmat
- Itsetunnon haasteet
- Syyllisyydentunteet

Fyysiset haitat

- Unettomuus, heikko unenlaatu, väsymys
- Päänsärky, silmäoireet
- Niska- ja selkäsäryt
- Vähäiseen liikuntaan liittyvät vaikutukset

Sosiaaliset haitat

- Vuorovaikutuksen väheneminen
- Ristiriidat läheissuhteissa
- Yksinäisyyden kokemus
- Opiskelun tai työn ongelmat

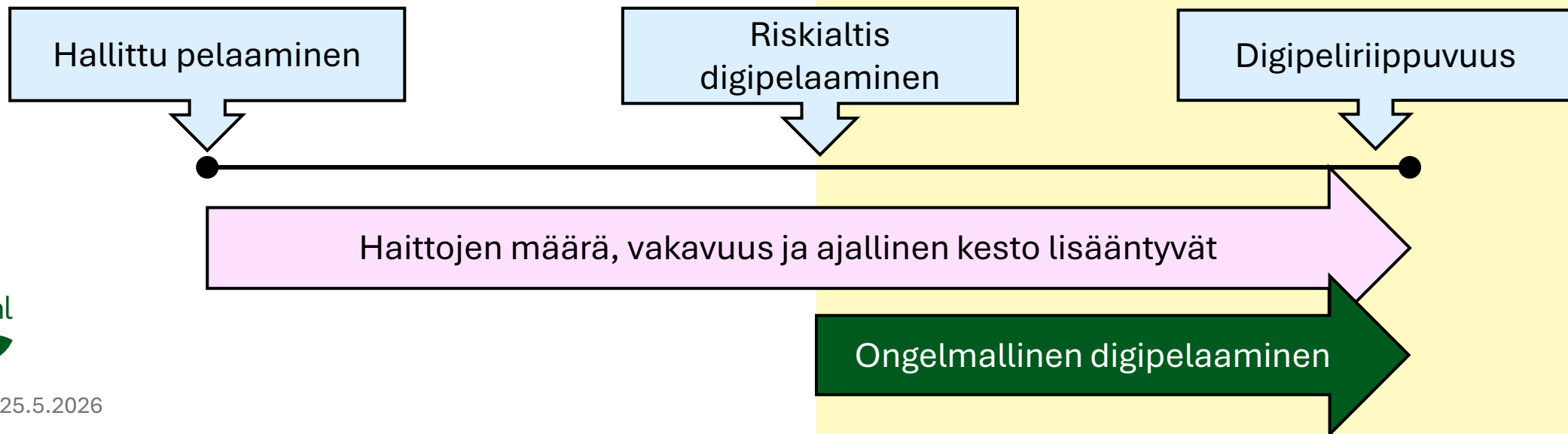
25.5.2026



Vrt. digimediaan liittyvät muut haitat: kiusaaminen, häirintä, altistuminen sopi-mattomalle sisällölle, ulkonäköpaineet, jne.
(≠ ongelmallinen pelaaminen/somenkäyttö)

Ongelmallinen digipelaaminen

- Digipelaamista (ja somen käyttöä) voidaan tarkastella jatkumolla, jossa haittojen lisääntyminen lisää ongelmallisuuden riskiä
- Satunnaisia haittoja voi esiintyä kenellä tahansa ilman, että kyse on ongelmallisesta pelaamisesta.
- Ongelmallinen digipelaaminen (sis. riskialtis digipelaaminen, digipeliriippuvuus) tarkoittaa tilannetta, jossa pelaaminen aiheuttaa selvää haittaa yksilön hyvinvoinnille.



Ongelmallisen digipelaamisen yleisyys

- Digipeliriippuvuuden maailmanlaajuinen **esiintyvyys on n. 3 %**.
- Riskialtis digipelaaminen on yleisempää ja sitä esiintyy etenkin nuorilla.
- Miehillä naisia yleisempää
- Tutkittua tietoa **Suomesta**:
 - 9.-luokkalaisista **pojista 23 %** ja **tytöistä 4 %** raportoi ongelmallista digipelaamista
 - Korkeakoulussa opiskelevista **miehistä 12 %** ja **naisista 4 %** kokee pelaavansa ongelmallisesti
 - Riskialtista digipelaamista esiintyy noin **9 %** 13-24-vuotiaista



Lähteet: KOTT 2024, ESPAD 2020, Männikkö ym. 2017, Stevens ym. 2022

Ongelmallisen somenkäytön yleisyys

- Ongelmallisen somenkäytön globaalin **esiintyvyyden arviot ~5-13 %**
- Yleisintä tytöillä ja nuorilla naisilla
- Esiintyvyydestä **suomalaisilla nuorilla ja nuorilla aikuisilla**
 - 11–15-vuotiaat: **9,4 %** (kohonnut riski 33,5 %). Yhteydessä mm. heikompaan koulu-menestykseen, vähäiseen vanhempien valvontaan, väsymykseen ja yksinäisyyteen.
 - 16-vuotiaat lukiolaistytöt: **16 %**. Yhteydessä ahdistuneisuuteen, heikompaan kehonkuvaan, väsymykseen ja yksinäisyyteen.
 - 18–35-vuotiaat: **9,8 %**. Yhteydessä nuorempaan ikään, naissukupuoleen, masennusoireisiin ja paitsi jäämisen pelkoon.
 - 9.-luokkalaisista pojista **28 %** ja tytöistä **46 %** raportoi ongelmallisia piirteitä.
 - **70 %** nuorista aikuisista raportoi vaikeuksia kontrolloida omaa somen käyttöään.



Meng ym. 2022; Cheng ym.2021; Boniel-Nissim ym. 2024;
Paakkari ym. 2021; Kosola ym., 2024; Hylkilä ym. 2023; Castrén ym. 2022

Altistavia tekijöitä

Samanaikaissairastavuus

- Mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt
- ADHD
- Pakko-oireinen häiriö
- Riippuvuudet

Muita altistavia tekijöitä

- runsas laitteilla vietetty aika
- yksinäisyys
- nuori ikä
- impulsiivisuus, elämishakuisuus
- voimakas tunnustuksen tavoittelu
- tunne- ja itsesäätelyn keskeneräisyys

”Riski ongelmalliseen digimedian käyttöön kasvaa erityisesti silloin, kun se toimii tunnesäätelyn tai yhteenkuuluvuuden ensisijaisena välineenä.”





Toiminnalliset riippuvuudet

TTK

<https://ttk.fi/riippuvuudet/#toiminnalliset-riippuvuudet>

25.5.2026

Toiminnalliset riippuvuudet työympäristössä

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

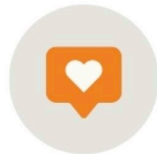
- Tunnistettu sairaus, jolla on diagnosoitavat kriteerit
- Kuormittaa arkea ja heikentää toimintakykyä (perhe, työ, opiskelu)
- Usein yhteydessä masennukseen, ahdistukseen tai päihdeongelmiin
- Kokonaistilanteen arvio on hoidon lähtökohta
- Tehokkainta hoitoa ovat kognitiivinen käyttäytymisterapia ja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

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



VUOROVAIKUTUS VÄHENEY

Vähentää kasvokkaista vuorovaikutusta ja lisää eristäytymisen ja yksinäisyyden kokemuksia.

Älylaite voi VAARANTAA TURVALLISUUDEN

Huomion ollessa ruudussa



TAPATURMARISKI KASVAA

Vaarannat oman ja muiden turvallisuuden, keskittyessäsi työn sijaan älylaitteeseen.



PALAUTUMINEN HEIKKENEÉ

Jatkuva älylaitteen tarkkailu kuormittaa heikentäen palautumista työstä.



VUOROVAIKUTUS VÄHENEÉ

Eristäytymisen ja yksinäisyyden kokemukset lisääntyvät älylaitteiden viedessä huomion.

Hallintamalli työpaikoille



TUNNISTA

Tunnista ja arvioi älylaitteisiin liittyvät vaarat ja laadi niiden varalle toimintaohjeet, esimerkiksi malli nuheeksi ottamiseen.



PUUTU

Kouluta esihenkilöt tunnistamaan ja puuttumaan vaaratilanteisiin ja ongelmalliseen toimintaan.



SEURAA

Dokumentoi ja arvioi vaaratilanteet ja seuraa korjaavia toimenpiteitä - näin sovitut toimet toteutuvat ja opitte yhdessä.

Toimialakohtaisia riskejä

Haitallinen älylaitteiden käyttö vaarantaa turvallisuuden kaikilla aloilla - vaarat vaihtelevat työympäristön mukaan.



KULJETUS JA LOGISTIIKKA



RAKENTAMINEN JA TEOLLISUUS



PALVELUALAT

Älylaitteista työpaikalla

Tarkistuslista

ÄLYLAITTEIDEN HAITALLISEN KÄYTÖN EHKÄISYYN



- 1 Tunnistetaanko työpaikalla älylaitteiden haitallisen käytön aiheuttamat työturvallisuusriskit?**

✓ **✗** Työpaikallamme

 - tunnistetaan älylaitteiden eri työtehtävissä aiheuttamat vaaratilanteet.
 - on tunnistettu työtehtävät, jotka edellyttävät älylaitteiden käytön rajoittamista turvallisuussyistä.
- 2 Onko työpaikalla mahdollisuus älylaitteiden haitalliseen käyttöön?**

✓ **✗** Työpaikallamme

 - on sosiaalinen kontrolli, joka torjuu haitallista käyttöä.
 - on säännöt, joiden mukaan työlaitteita käytetään vain työtehtäviin.
 - on ohjeet, jotka rajoittavat omien älylaitteiden käyttöä.

- 3 Tunnistetaanko työpaikalla älylaitteiden haitallinen käyttö?**

✓ **✗** Työpaikallamme

 - perehdytysohjelmassa keskustellaan älylaitteiden haitallisesta käytöstä.
 - esihenkilöt saavat koulutusta tunnistamiseen ja puheeksi ottamiseen.
 - työntekijät saavat koulutusta tunnistamiseen ja puheeksi ottamiseen.
- 4 Ohjeistaminen**

✓ **✗** Työpaikallamme

 - on laadittu ohjeistus tunnistamiseen.
 - on laadittu ohjeistus puheeksi ottamiseen.
 - on laadittu ohjeistus hoitomahdollisuuksista.



Mihin tarkistuslistaa voi käyttää ja miksi se on tarpeellinen?

- **Ennakointi ja riskienhallinta**
 - auttaa tunnistamaan toiminnallisiin riippuvuuksiin liittyviä riskejä ajoissa
 - tukee ennaltaehkäisyä ja ehkäisee ongelmien pahenemista
- **Työhyvinvoinnin ja turvallisuuden edistäminen**
 - vähentää haitallisen pelaamisen ja älylaitteiden käytön vaikutuksia työssä
 - tukee keskittymistä, työssä jaksamista ja työturvallisuutta
- **Tunnistamisen ja puheeksi ottamisen tuki**
 - auttaa arvioimaan työpaikan osaamista ja toimintamalleja
 - tukee esihenkilöitä ja työntekijöitä huolen tunnistamisessa ja käsittelyssä
- **Käytäntöjen kehittäminen**
 - auttaa tunnistamaan kehittämistarpeita työpaikan ohjeistuksissa
 - tukee selkeiden toimintatapojen luomista esimerkiksi älylaitteiden käyttöön ja tuen tarjoamiseen
- **Lakien ja velvoitteiden täyttäminen**
 - tukee työnantajan velvollisuutta huolehtia työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä
 - auttaa huomioimaan myös toiminnallisten riippuvuuksien aiheuttamat riskit työympäristössä



Tunnistatko

TOIMINNALLISET RIIPPUUUDET?

Riippuvuudet aiheuttavat muutoksia sekä yksilön käyttäytymisessä
sekä vuorovaikutuksessa.

Muutokset näkyvät



KÄYÖKSESSÄ

Keskittymis-
vaikeudet

Poissaolevuus

Passiivisuus



MIELIALASSA

Ärtyneisyys

Ahdistuneisuus

Innottomuus



TYÖSUORITUKSESSA

Virheet

Työtehon lasku

Poissaolot

Varoitusmerkkejä riippuvuushäiriöstä



AJANKÄYTÖN ONGELMAT

Tärkeät asiat jäävät,
kun riippuvuus menee
edelle.



SALAILEVA KÄYTTÖ

Älylaitteen käyttö
pakonomaista ja
salailevaa.



VÄSYMYS

Vireystilan lasku,
unirytmien rikkoutuminen,
stressioireet ja
unihäiriöt.



RAHAN LAINAUS

Liittyy erityisesti
rahapelaamiseen ja
hallitsemattomaan
ostamiseen.



ERISTÄYTYMINEN

Riippuvuus aiheuttaa
häpeää ja paljastumisen
pelkoa sekä
ihmissuhdepulmia.



RIKOLLINEN TOIMINTA

Tavaroiden varastelu
ja näpistely.



“Rohkenenko kysyä?”

TOIMINNALLISEN RIIPPUVUUDEN PUHEEKSIOTTAMINEN

Riippuvuus

- ei useimmiten näy kovin helposti ulospäin
- pysyy tyypillisesti piilossa ja tunnistamattomana pitkään
- aiheuttaa häpeää ja epävarmuutta, mikä estää avun pyytämistä



1. Huoli ja tunnistaminen

Tunnista muutokset ja valmistaudu keskusteluun.

- "Minulla on herännyt huoli sinusta"
- "Tulkitsenko oikein, että sinulla on joku hätänä?"
- "Mikä on muuttunut viime aikoina?"



2. Keskustelu ja luottamus

Luo turvallinen tila puhua ja osoita välittämistä.

- "Mitä sinulle kuuluu? Ihan oikeasti, miten voit?"
- "Voidaanko jutella hetki?"
- "Onko kaikki hyvin töissä ja muutenkin?"



3. Tuki ja yhteistyö

Ehdota konkreettista apua ja ratkaisujen etsimistä yhdessä.

- "Miten voin auttaa?"
- "Mietitään yhdessä ratkaisuja"



4. Esihenkilön kanssa sovitut jatkotoimet



HOITONOHJAUS

Tarkoitus on tukea henkilön työkykyä

Järjestämisvastuu hoitoonohjauksesta on hyvinvointialueella, mutta järjestöt tarjoavat vertaistukea ja keskusteluapua

Tuen ja hoidon erilaiset muodot

- oma-apu
- nettiterapia, terapeutituki
- avohoito
- vertaistuki
- taloudellinen tuki



ESIHENKILÖ

“Hoitoonohjauksen ansiosta saimme pidettyä hyvän ja osaavan työntekijän työssä ja hyvinvoivana. Meille oli tärkeää tukea häntä ja säilyttää osaaminen”



TYÖNTEKIJÄ

“Hoitoonohjaus on ollut parasta, mitä minulle on tapahtunut. Se on ollut uuden elämäntavan alku. Minulle syntyi luottamus siihen, että työnantaja on työntekijän puolella ja toivoo työntekijän hyvinvointia sen sijaan, että haluaisi rangaista häntä riippuvuusongelmasta”

Lisätietoja



OMA
TYÖTERVEYS-
HUOLTO



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN
LAITOS



EHKÄISEVÄ
PAIHDETYÖ
EHYT RY



Tukea tunnistamiseen

Testaa suhteesi rahapelaamiseen

- Omaa suhdettaan rahapelaamiseen voi tarkastella täysi-ikäiselle väestölle suunnatussa rahapelaamisen riskirajoihin perustuvassa testissä. Testin tekijä saa tietoa rahapelihaitoista sekä arvion siitä, ylittävätkö hänen pelitapansa rahapelaamisen riskirajat.



Työporukan kimppapeli tai jokalauantainen vedonlyönti – pienetkin summat kasautuvat pidemmällä aikavälillä suuriksi. Testin avulla voit kokeilla, kuinka oma suhteesi rahapelaamiseen heijastuu kuukausituloihisi ja kuinka korkea riskisi rahapelihaitoille on.

Rahapelaamisen liittyy aina riskejä.

[Aloita testi](#) ➔

<https://thl.fi/nakemyksemme/rahapeliien-tarjonta-lisaantyy/testaa-suhteesi-rahapelaamiseen>

Rahapelaamisen riskirajat kiteytyvät numerosarjaan 2-4-2

- Huomioitavia asioita on kolme: rahapelaamiseen käytetty rahan määrä (2), pelaamisen useus (4) ja pelityyppien määrä (2). Niitä kaikkia tulee noudattaa yhtä aikaa.

Jotta ehkäiset rahapelaamisesta aiheutuvia haittoja, vältä pelaamasta:

- ✓ yli 2 % nettotuloistasi kuukaudessa ja
- ✓ yli 4 päivänä kuukaudessa ja
- ✓ yli 2 pelityyppiä toistuvasti

25.5.2026



Rahapelaamisen riskirajat on suunnattu täysi-ikäisille henkilöille, jotka haluavat tehdä tietoon perustuvia valintoja rahapelaamiseen liittyen.



Omahoito-ohjelma

Ongelmallisen digipelaamisen omahoito-ohjelma

[Aloitussivu](#)[1. MISTÄ ON KYSE?](#)[2. TYÖKALUJA](#)[3. EVÄITÄ JATKOON](#)[Kaikki harjoitukset pdf:nä](#)[Anna palautetta](#)

Tervetuloa ongelmallisen digipelaamisen omahoito-ohjelmaan!

[PELAAMINEN](#)[MIELENTERVEYS JA TOIMINTAKYKY](#)[AHDISTUS](#)[MASENNUS](#)[NUORET](#)

Tuntuuko, että digipelaaminen vie liikaa aikaa elämästäsi? Onko pelaamista vaikea hallita? Tämä omahoito-ohjelma auttaa sinua kohti tasapainoisempaa pelaamista.

Onko tämä omahoito-ohjelma minua varten?

Tämä omahoito-ohjelma sopii jokaiselle, joka kokee digipelaamisen haittaavan arkeaan. Sinulla ei tarvitse olla diagnoosia tai vakavaa ongelmaa. Riittää, että olet huolissasi pelaamisesta tai haluat siihen muutosta.

Parasta on aloittaa ohjelma silloin, kun pelaaminen mietityttää, mutta ei vielä hallitse elämääsi liikaa. Ohjelma sopii, jos haluat tarkastella digipelaamisen roolia elämässäsi, asettaa rajoja tai löytää keinoja hallittuun pelaamiseen.

Voit käyttää omahoito-ohjelmaa

24/7 [Työympäristöseminaari_13.5.2026_Toiminnalliset](#)

- ilmaiseksi [riippuvuudet_Castrén](#)
- iästä riippumatta



Omahoito-ohjelma

Sosiaalisen median käytön vähentämisen omahoito-ohjelma

Aloitussivu

1. MISTÄ ON KYSE?

2. TYÖKALUJA

3. EVÄITÄ JATKOON

Anna palautetta

Kaikki harjoitukset pdf:nä

Tervetuloa somenkäytön vähentämisen omahoito-ohjelmaan!

PELAAMINEN

MIELENTERVEYS JA TOIMINTAKYKY

TYÖ

Tuntuuko sinusta, että sosiaalinen media hallitsee arkeasi ja heikentää hyvinvointiasi? Koetko viettäväsi liikaa aikaa älypuhelimella? Tämä omahoito-ohjelma auttaa sinua löytämään keinoja kohti tasapainoisempaa ja hallitumpaa digitaalista arkea.

Onko tämä omahoito-ohjelma minua varten?

Tämä omahoito-ohjelma sopii kaikille, jotka kokevat sosiaalisen median tai älypuhelimien käytön jollain tavoin haittaavan arkeaan.

Parasta on aloittaa ohjelma silloin, kun sosiaalisen median tai älypuhelimien käyttö mietityttää, mutta ei vielä hallitse elämääsi liikaa.

Ohjelma on tarkoitettu tilanteisiin, joissa haluat tarkastella sosiaalisen median roolia elämässäsi ja löytää keinoja sen parempaan hallintaan. Ohjelman avulla voit pohtia arkeasi ja saada työkaluja muutokseen.

Mitä jäi mieleen?

Rahapelaaminen

Digipelaaminen

Some ja muu mahdollisesti
haittoja aiheuttava toiminta

Yhteinen keskustelu





Kiitos

sari.castren@thl.fi

<https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/ammattilaisten-tyon-tueksi>

<https://thl.fi/thl/organisaatio/osastot-ja-yksikot/sote/edistava-ja-ehkaiseva-tyo/rahapelihaitat/henkilosto/sari-castren>

<https://orcid.org/0000-0003-0492-9610>

Käypä hoito - suosituksen esittelyvideot

Katso Rahapeliongelma-suosituksen tiiviit esittelyvideot (huom. videoiden katselu vaatii nettiyhteyden):

- Johdanto suositukseen, ks. [täältä](#)
- Rahapeliriippuvuus, huonosti tunnistettu riippuvuussairaus, ks. [täältä](#)
- Työkaluja rahapeliriippuvuuden tunnistamiseen, ks. [täältä](#)
- Rahapeliongelman hoito kannattaa aina, ks. [täältä](#)
- Rahapelivelkojen hoitaminen ja järjestely, ks. [täältä](#)

Asiantuntijoina videoilla ovat:

- **Hannu Alho**, LT, päihdelääketieteen erityispätevyys, professori emeritus; HY, Rahapeliongelman Käypä hoito -suositustyöryhmän puheenjohtaja.
- **Sari Castrén**, FT, psykologi, dosentti (riippuvuushäiriöt); TY, dosentti (kansanterveystiede); HY, tutkimuspäällikkö; THL Rahapelihaitat, Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikkö