

Onko ”riippuvuus”-termi kärsinyt inflaation?

Hannu Jouhki, YTT, KTM
Toimitusjohtaja, A-klinikkasäätiö

EPT-viikon alkuwebinaari
3.11.2025

Addiktio ilmiönä

Valitut tarkastelutavat:

- neurobiologinen
- yhteiskunnallinen
- filosofinen

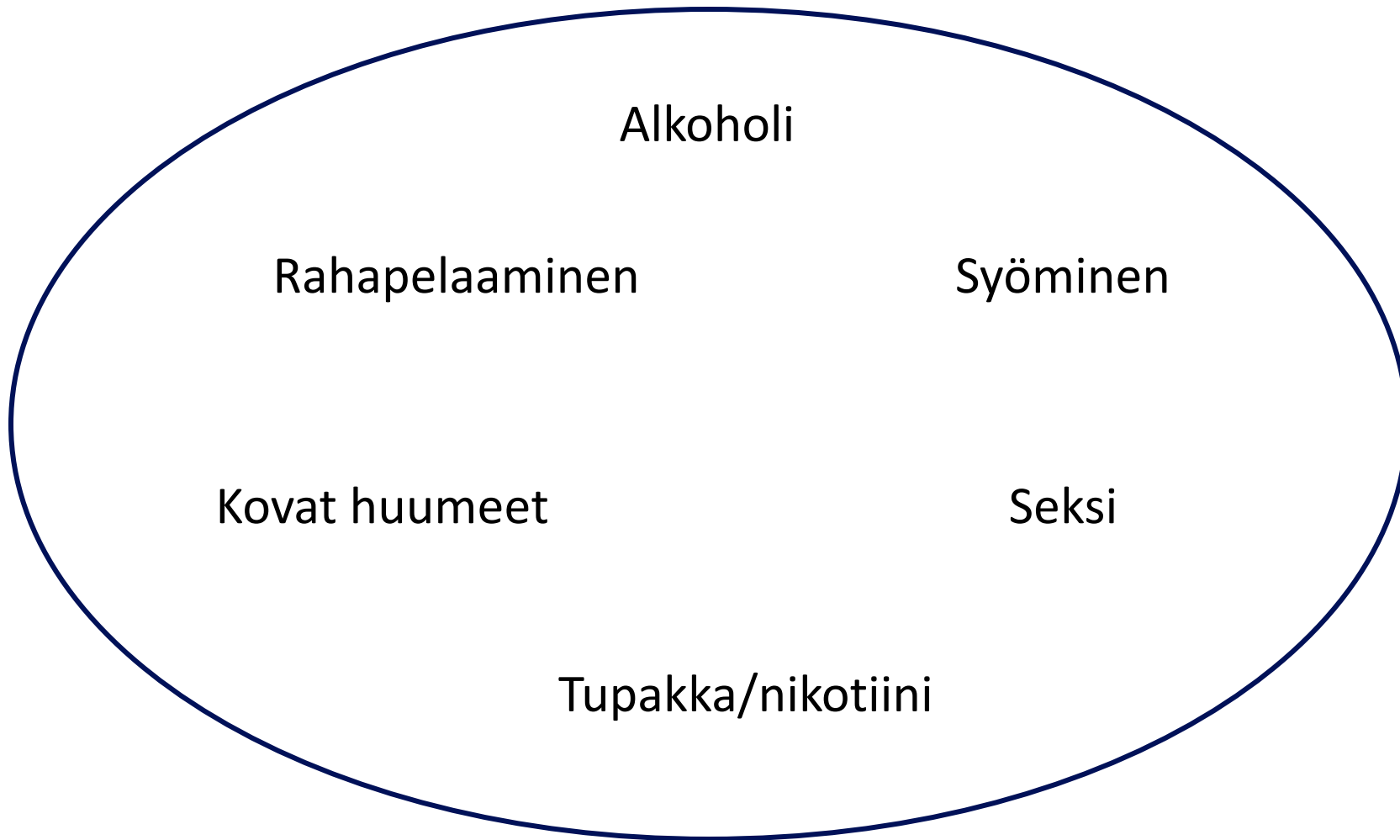




Addiktiot tautiluokituksissa

Addiktio	ICD-11	DSM-V	Huom.
Alkoholi	✓	✓	
Huumeaineet (ainekohtaisesti ml. sekakäyttö)	✓	✓	
Tupakka/nikotiini	✓	✓	
Rahapelaaminen	✓	✓	
Digipelaaminen (videopelaaminen)	✓	✗	DSM-V: lisäliitteessä jatkotutkimuksia varten
Seksuaalinen käyttäytyminen	✗	✗	ICD-11: impulssikontrollin häiriö
Ostaminen	✗	✗	ICD-11: impulssikontrollin häiriö
Syöminen	✗	✗	ICD-11 ja DSM-V: syömishäiriö

”Ydinaddiktiot”, (Orford, 2001)



Teknologia: online-addiktiot

- Älypuhelimet
- Pidäkkeetön mobiiliteknologia
- Sosiaalisen median alustat
- Jatkuva vuorovaikutus useiden ihmisten kanssa samaan aikaan
- Sosiaalinen vertailu
- Kasvokkaisen kanssakäymisen vähentyminen
- Sosiaalinen eristäytyminen
- Lapset: ylisuojelu tosimailmassa, alisuojaus online-ympäristössä



Yhteisöllisyyden murros







Onko riippuvuudesta tullut uusi normaali?

Riippuvuuden käsitteestä

- Määritellään suhteessa ei-riippuvuuteen tai normiin
- Jos normi muuttuu koko ajan, mihin päädyimme?

Riippuvuusyhteiskunta

- Modernin elämäntavan riippuvuuspotentiaali
- Talouden ja teknologian rakenteet
- Erilaiset mielihyvän lähteet
- Välitön saatavuus
- Kaupallinen logiikka

Riippuvuussairaus

- Diagnosoitava tila
- Kriteerit täyttyvät
- Hyväksytyt hoitomenetelmät





Ruoka

Liikunta

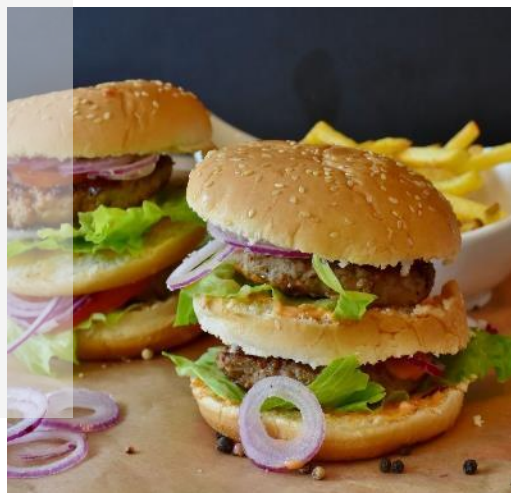
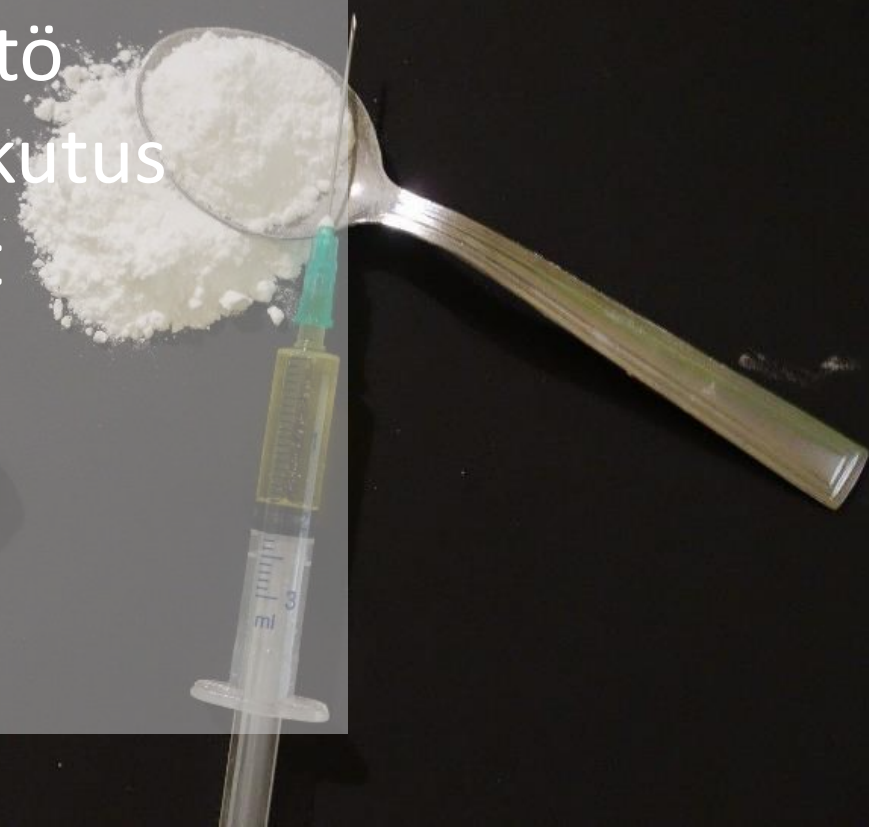
Kehonkuva

Kuntodoping

Aivodoping

Itseoptimointi

Huumeiden käyttö
Online-vuorovaikutus
Kotiinkuljetukset
Rahapelaaminen
Digipelaaminen
Nikotiini



Kuinka selvittää riippuvuusyhteiskunnassa?



Itsesääteily



Lähiyhteisöt



Sote-palvelut



Lainsäädäntö

Itsesäätely riippuvuusyhteiskunnassa

Julkinen valta

Tietoturva
Kansanterveys
Sosiaalinen suojelu
Järjestys ja turvallisuus

Yksilö

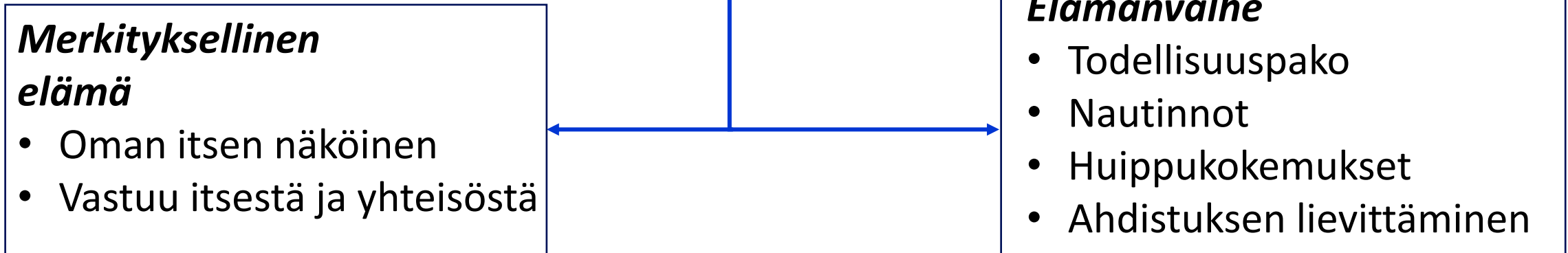
Terveys
Mielenrauha
Omaehtoisuus
Kyvykkyys
Läheiset
Verkostot
Ystävät
Elämykset
Jännitys
Nautinnot
Palvelut

Yritys

Myynti
Käyttäjädatta
Aika
Sitoutuminen

Riippuvuussairaus ja yksilönvastuu

- Tiedostamme oman olemassaolomme ja moraalisen vastuumme päätyessämme lähelle rajatilaa
 - Kuolema
 - Syyllisyys
 - Ahdistus

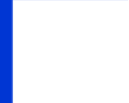


- Millaista moraalista vastuuta voimme edellyttää yksilöltä?
- Stigma-keskustelu



A-klinikkasäätiö

ADDIKTIOIDEN ASiantuntija 70 VUOTTA



Lähteitä

Kuvat

- A-klinikkasäätiö, Tarja Virolainen
- Pixabay: Skeeze, Gerd Altmann, Pexels, Mediamodifier, thank__you, Mohammed Hassan, Ralf Kunze, Michal Jarmoluk, Gleen Ferdinand, Explorersinternational, RitaE

Kirjallisuutta

- Haidt, J. (2024) *The Anxious Generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Random House, UK.
- Jouhki, H. (2025) *The Easy Way Out: Escapism as a central motive for addictions*. Väitöskirja, Tampereen yliopisto.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3875-6>
- Lehtinen, T. (2013) *Eksistentiaalisuus: vapauden filosofia*. Arktinen banaani
- Tammi, T., Raento, P. (toim.) (2013) *Addiktioyhteiskunta: riippuvuus aikamme elämänilmiönä*. Gaudeamus Helsinki University Press.