

Hiipivä nettimasennus, piilotettu uhka

Harry Tahokas

Pyöriikö elämäsi työn ja tietokoneiden ympärillä ja kärsitkö jatkuvista univaikeuksista? Mikäli vastasit myöntävästi, saatat tiedostamattasi kärsiä nettimasennuksesta. Tulevaisuuden kansantautiin ovat erityisen alttiita sairastumaan IT-alan työntekijät ja tietoteknologian opiskelijat.

Tampereen terveyskeskuksen ylilääkäri **Eila Heikkisen** mukaan nopea teknologiakehitys ja kiire IT-alalla ovat tuottaneet Suomeen paitsi rahaa myös uuden mielen-terveysongelman - nettimasennuksen. Ylilääkärin mukaan masennus on jo pitkään ollut suomalaisten kansantauti, jota sairastaa jopa kymmenen prosenttia väestöstä. Nyt teknologiakuplan puhkeamisen myötä se on vain saanut uusia piirteitä nettimasennuksen muodossa.

Nettirasennuksen käsite ei kuitenkaan koske ainoastaan IT-alaa opiskelevaa Ollia tai uusmediafirmassa koodaavaa Kallea. Mielen-terveysongelman uusi muoto saattaa ilmaantua myös, jos ihminen ei koe pysyvänsä teknologiakehityksessä mukana. Työmarkkinoiden vanhempi ikäpolvi esimerkiksi joutuu jatkuvasti ylittämään uusia kynnyksiä yrittäessään sopeutua työpaikoillaan käyttöönotettuihin tekniikkaratkaisuihin.

Nettirasennukseen saattaa ajautua myös jokainen, jota uhkaa liiallinen informaatiotulva. Yhtä kaikki, kasvatustieteen tohtori **Jussi T. Kosken** mielestä juuri tämä nykyihmistä vainoava tiedon hyökyaalto saattaa johtaa ihmisen syvään juurettomuuden ja tarkoituksettomuuden tilaan. Tiedon valtamereissä seilaava Saija kun ei tahdo enää syventyä mihinkään kunnolla, eikä pohdi tarpeeksi uusia näkökulmia tai syitä tekemisilleen.

Nettimasennukselle tyypillisempiä oireita ovat työlle omistautuminen, koneiden maailmassa eläminen, unettomuus ja itsetunto-ongelmat. Tämä kaikki puolestaan vaikuttaa siihen, että pienestäkin arjen ongelmasta saattaa muodostua taudille altistuneelle henkilölle ylitse-pääsemätön pattitilanne. Siten hänen normaalit ihmissuhteensa kärsivät, arkielämä muuttuu html-muotoiseksi tiedostoksi ja kosketus todellisuuteen katoaa.

Nettirasennuksen voi kuitenkin välttää ainakin kolmella neuvolla. Ensinnäkin omaan elämään pitäisi pystyä keksimään hyvä juoni, joka on riippumaton tekniikan ja nettimaailman uusimmasta kehityksestä. Silloin voi ryhtyä soveltamaan strategioita omaan itseensä, ei masennu niin helposti ja pystyy erottamaan virtuaalisfäärien ja oman maailmansa toisistaan.

Toiseksi työn ohelle kannattaa hankkia myös "toinen elämä". Harrastus, perhe, luonto, lemmikkieläin – mikä tahansa muu elämismailma, jossa voi kehittää itseään niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin, sillä ihminen on edelleen näistä osista rakentuva kokonaisuus. Kolmanneksi neuvoksi voi mainita lomalle lähtemisen. Mielestäni mikään ei palauta kosketusta todellisuuteen paremmin kuin viikon loma vanhempien luona – ilman tietokonetta.



Kuvat on otettu IT-opiskelijoiden Smash IT



-nimisestä tempauksesta. Kuvilla ei siis ole



mitään tekemistä nettirasennuksen kanssa.

Tuulia Nopanen