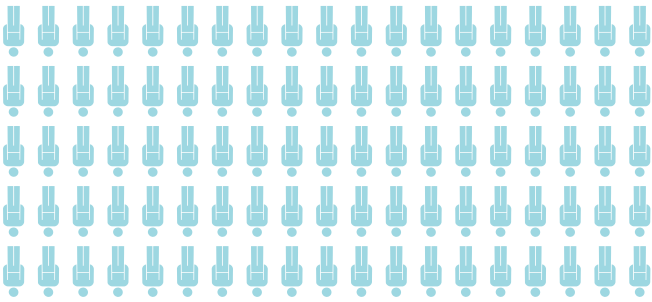
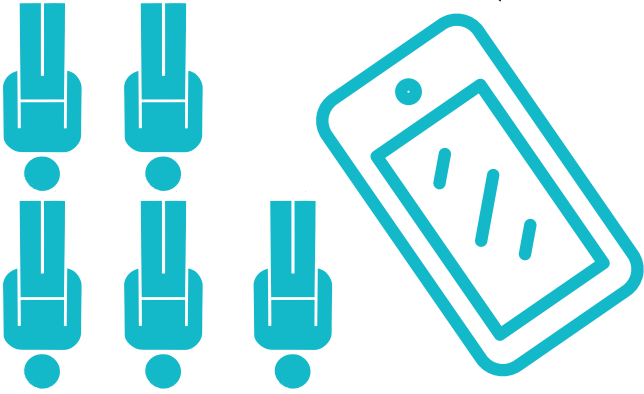
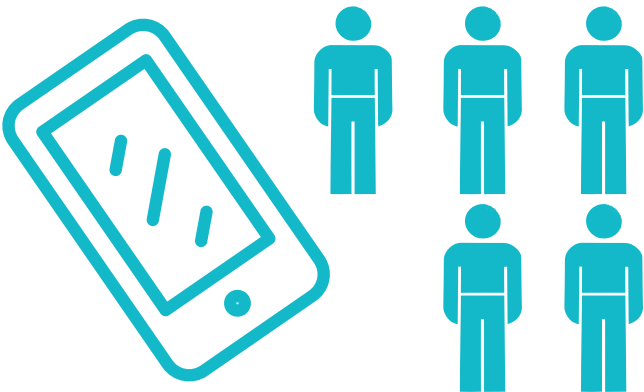
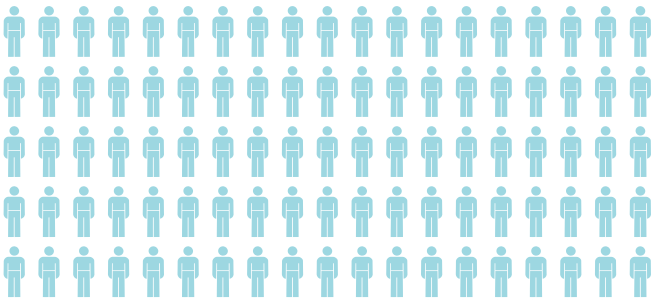


Oletko sinä yksi heistä?



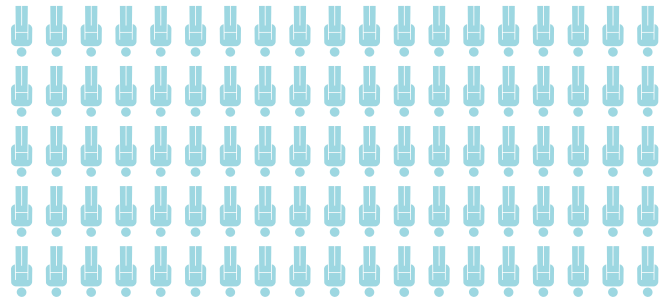
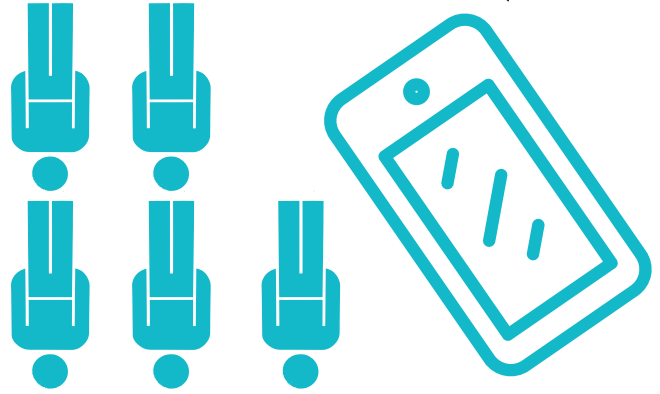
Liiallinen sosiaalisen median käyttö aiheuttaa ongelmia joka viidennelle. 5 % täyttää someriippuvuuden kriteerit.

Liiallinen sosiaalisen median käyttö aiheuttaa ongelmia joka viidennelle. 5 % täyttää someriippuvuuden kriteerit.



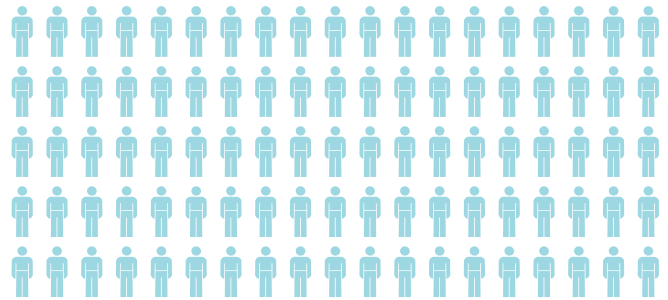
Oletko sinä yksi heistä?

Oletko sinä yksi heistä?



Liiallinen sosiaalisen median käyttö aiheuttaa ongelmia joka viidennelle. 5 % täyttää someriippuvuuden kriteerit.

Liiallinen sosiaalisen median käyttö aiheuttaa ongelmia joka viidennelle. 5 % täyttää someriippuvuuden kriteerit.



Oletko sinä yksi heistä?

Vastasitko kyllä?  
Kaikki väittämät voivat olla oireita liiallisesta somen käytöstä. Mitä useampaan väittämään vastasit kyllä, sitä tarkemmin sinun kannattaa pohtia omaa suhdettasi somen käyttöön.

	Some vaikeuttaa usein kykyäni keskittyä.
	Käytän liikaa aikaa somen käyttöni suunnitteluun.
	Läheiseni huomauttelevat minulle somen käytöstäni.
	Some aiheuttaa minulle riittämättömyyden tunteita.
	Pelkään jääväni jostakin paitsi, jos en ole somessa (FOMO).
	Huomaan pakenevani someen vaikeita tunteita tai ikäviä tilanteita.
	Olen toistuvasti yrittänyt vähentää somen käyttöäni.
	Somen käyttö on vaikuttanut suoriutumiseeni työssä tai opinnoissa.
	Ärsyynyn tai ahdistun helposti, jos en pääse someen.
	Olen ollut huolissani liiallisesta somen käytöstäni.

Sometesti

Sometesti

	Some vaikeuttaa usein kykyäni keskittyä.
	Käytän liikaa aikaa somen käyttöni suunnitteluun.
	Läheiseni huomauttelevat minulle somen käytöstäni.
	Some aiheuttaa minulle riittämättömyyden tunteita.
	Pelkään jääväni jostakin paitsi, jos en ole somessa (FOMO).
	Huomaan pakenevani someen vaikeita tunteita tai ikäviä tilanteita.
	Olen toistuvasti yrittänyt vähentää somen käyttöäni.
	Somen käyttö on vaikuttanut suoriutumiseeni työssä tai opinnoissa.
	Ärsyynyn tai ahdistun helposti, jos en pääse someen.
	Olen ollut huolissani liiallisesta somen käytöstäni.

Vastasitko kyllä?

Kaikki väittämät voivat olla oireita liiallisesta somen käytöstä. Mitä useampaan väittämään vastasit kyllä, sitä tarkemmin sinun kannattaa pohtia omaa suhdettasi somen käyttöön.

Vastasitko kyllä?  
Kaikki väittämät voivat olla oireita liiallisesta somen käytöstä. Mitä useampaan väittämään vastasit kyllä, sitä tarkemmin sinun kannattaa pohtia omaa suhdettasi somen käyttöön.

	Some vaikeuttaa usein kykyäni keskittyä.
	Käytän liikaa aikaa somen käyttöni suunnitteluun.
	Läheiseni huomauttelevat minulle somen käytöstäni.
	Some aiheuttaa minulle riittämättömyyden tunteita.
	Pelkään jääväni jostakin paitsi, jos en ole somessa (FOMO).
	Huomaan pakenevani someen vaikeita tunteita tai ikäviä tilanteita.
	Olen toistuvasti yrittänyt vähentää somen käyttöäni.
	Somen käyttö on vaikuttanut suoriutumiseeni työssä tai opinnoissa.
	Ärsyynyn tai ahdistun helposti, jos en pääse someen.
	Olen ollut huolissani liiallisesta somen käytöstäni.

Sometesti

Sometesti

	Some vaikeuttaa usein kykyäni keskittyä.
	Käytän liikaa aikaa somen käyttöni suunnitteluun.
	Läheiseni huomauttelevat minulle somen käytöstäni.
	Some aiheuttaa minulle riittämättömyyden tunteita.
	Pelkään jääväni jostakin paitsi, jos en ole somessa (FOMO).
	Huomaan pakenevani someen vaikeita tunteita tai ikäviä tilanteita.
	Olen toistuvasti yrittänyt vähentää somen käyttöäni.
	Somen käyttö on vaikuttanut suoriutumiseeni työssä tai opinnoissa.
	Ärsyynyn tai ahdistun helposti, jos en pääse someen.
	Olen ollut huolissani liiallisesta somen käytöstäni.

Vastasitko kyllä?

Kaikki väittämät voivat olla oireita liiallisesta somen käytöstä. Mitä useampaan väittämään vastasit kyllä, sitä tarkemmin sinun kannattaa pohtia omaa suhdettasi somen käyttöön.