

## Kohti aitoa somea

Jokaisen aamun ensimmäinen liikkeenäni on automaattinen: käteni hapuilee pilkkopimeässä yöpöydältä puhelinta, joka valaisee huoneeni kirkkaalla sinisellä valolla. Ennen kuin olen edes noussut sängystä, aivoni kuormittuvat uutisista, epärealistisen täydellisistä aamurutiineista ja julkkisten turhasta ylianalysoinnista. Tämä on valitettavasti totta juuri nyt, mutta täytyykö sen olla tulevaisuuttamme? Kun mietin tulevia vuosia, en toivo algoritmin tarjoavan turhaa dopamiinia, vaan toivon mediaa, joka antaa rauhaa.

Somen määrä nuoren arjessa on kasvanut huomattavasti viime vuosina. THL:n Kouluterveyskyselyiden mukaan yhä useammalla nuorella havaitaan masennuksen oireita, ahdistusta, ulkonäköpaineita sekä univajetta. Tämä ei ole sattumaa, sillä sovellukset on suunniteltu koukuttamaan. Kun selaamme liian myöhään illalla, sinivalo kehottaa aivojamme valvomaan. Valvomisesta ja selaamisesta taas alkaa vertailu realistisen arkeemme ja somettajien kohokohtien välillä. Vaatimus pyrkiä aina täydellisyyteen luo kierteen, jossa kunnan palautuminen jää toissijaiseksi.

Jos väittäisin somen olevan pelkkä rasite ja turhuus, valehtelisin. Jos pitäisi säästää yksi asia tämän päivän somesta, säästäisin ehdottomasti yhteisöllisyyden. Kun selaan videon kommenttikenttää ja näen satojen muiden innostuvan samasta asiasta, koen vahvaa yhteenkuuluvuutta. Pidän esimerkiksi paljon TikTokin suosittelmasta sisällöstä: musiikista, sarjoista, elokuvista ja kirjallisuudesta. Olen löytänyt kaikkien aikojen lempiartistejani sekä TV-sarjoja lyhytvideoiden ja niiden kommenttikenttien avulla.

Somesta on myös tullut tärkeä mainostusalusta erityisesti uusille artisteille. Löysin Chappell Roanin vuonna 2024 hänen Good Luck, Babe! -kappaleensa kautta, kun katselin lempielokuviini tehtyjä fanieditejä. Samoihin aikoihin Chappell Roanista tuli yksi maailman suosituimmista pop-artisteista, ja kuuntelen häntä edelleen päivittäin. Juuri tällaisina hetkinä some ei tunnu haaskatulta ajalta, vaan inspiraatiolta. Enää ei tarvita jättimäisiä mainoskoneistoja tai suurta budjettia, vaan aito lahjakkuus voi nousta suosioon yhden videon kautta.

Jotta näitä hyviä puolia olisi enemmän, pelisääntöjä on muutettava. Tulevaisuuden somessa toivoisin näkeväni vähemmän kiiltokuvia sekä ylimääräistä romantisoitua ja enemmän todellisuutta. Haluaisin säilyttää yhteydenpidon ja uusien

mielenkiinnonkohteiden löytämisen, mutta poistaa filtterit ja valheelliset kauneusihanteet. Ehkä tällöin nuorten paineet vähentyisivät ja jokaisen oma persoona tulisi paremmin esiin. Somen kuuluisi olla turvallinen tila ja tarjota tukea silloin, kun sitä ei arjessa löydy.

Lopulta kyse on tasapainosta. Aikaan ennen älypuhelimia ei voi enää palata, emmekä haluaisi menettää sitä yhteyttä maailmaan, jonka olemme saavuttaneet. Haluan somen, joka antaa enemmän kuin ottaa.

*Kirjoittanut: Tessa Rautiainen, 15 vuotta*