

# Päihteiden käyttö ja riippuvuus

Päihdetyön aluekehittäjä

Anne Kejonen

Itä-Suomen sosiaalialan  
osaamiskeskus



# Päihteiden käyttö

- Päihteistä haetaan **myönteisiä asioita**. Tutkimusten mukaan listan kärjessä ovat mm. mielihyvän kokemukset, murheiden unohtamista, rohkaisua, rentoutumista, ahdistuksen lieventämistä, vaihtelua arkeen
- Puolet kaikesta alkoholista juo noin 10% joukko. On arveltu, että noin 20% kansalta kuluttaa noin 80% kaikesta alkoholista.
  - **Väestöstä raittiita on 10%**

# RIIPPUVUUDEN MÄÄRITTELY

- ***RIIPPUVUUDELLA TARKOITETAAN PAKONOMAISESTI TOISTUVAA KÄYTTÄYTYMISTÄ, JOTA LUONNEHTIVAT:***
  - pyrkimys välittömään tyydytykseen
  - kyseisen toiminnan loppumiseen liittyvä fyysinen ja/tai psyykinen epämukavuus
  - yksilön toiminnan tason heikkeneminen (urautuminen, kapeutuminen, sosiaalisten suhteiden katkeaminen ja korvautuminen)
    - » **kyvyttömyys vaihtoehtoiseen toimintaan**  
(Milkman & Sunderwirth)

# Riippuvuus

- Robert Westin puolestaan määrittelee riippuvuuden ihmisen motivaatiojärjestelmän pitkäkestoiseksi häiriötilaksi.
- ” Kerran mä aloin himoita makaronia ja äiti teki sitä lisää. Mä söin kolme lautasta ja sitten tuli maha kipeeks. Sillei voi himoita viinaa. ”

# Riippuvuus

- Erilaisia tulkintoja riippuvuuden synnystä ja riskitekijöistä on monia. Lääketiede korostaa fysiologisia ja biologisia tekijöitä, esim. perimää, aineenvaihduntaa ja hermoston toimintaa. Monissa tutkimuksissa onkin todettu näillä tekijöillä olevan vaikutusta sekä päihteistä saatuun ”hyötyyn” (esim. mielihyvä) että toisaalta riskiin tulla helpommin riippuvaiseksi päihteistä.

# Riippuvuus

- Riippuvuuden syntyä ja riskejä voidaan tarkastella myös elinympäristöstä, elämäntavasta, kulttuurista, henkilöhistoriasta tai vaikkapa oppimisesta käsin. **Elämäntilanne ja historia** vaikuttavat olennaisesti meidän valintoihimme, arvoihimme, persoonallisuuteen ja tätä kautta usein myös riippuvuuksiin.
- Kukaan ei lapsena suunnittele, että minusta tulee jollekin asialle riippuvainen.

# Riippuvuuden synty

- Riippuvuuden kehittyminen on monisäikeinen ja useimmiten melko pitkän kehityksen tulosta. Aikaa myöten kehittyvä riippuvuus murentaa fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen, henkisen ja hengellisenkin toimintakyvyn.
- Riippuvuus korvaa ns. psyykkisen ja sosiaalisen työn oman elämänhallinnan ylläpitämisessä ja estää mielekkäämpien kokemusten etsimisen

# Riippuvuuden tunnusmerkkejä

- Päihderiippuvuuden yleisimpiä tunnusmerkkejä ovat mm. pyrkimys nopeaan tyydytykseen (**mielihyvään**), päihteiden käytön loppumiseen liittyvä fyysinen ja psyykinen levottomuus (**eli krapulat, vieroitusoireet ja morkkikset**), elämäntavan kapeutuminen ja urautuminen päihteiden ympärille, sosiaalisten suhteiden katkeaminen tai niiden korvautuminen, vaikeus löytää vaihtoehtoja päihteiden käytölle (**lupausten ja päätösten pettäminen**) sekä luonnollisesti heikentynyt kontrolli päihteiden suhteen (esim. juo enemmän kuin oli aikonut, vaikeus lopettaa kun on päässyt alkuun jne.).  
>>> Näkyy ihmisen joka osa-alueella. ”Tärkein juttu”  
– Myös toleranssin nousu, itsepetos

# Riippuvuuteen liittyy

- Selittelyt. Realiteeteiksi muodostuvat selitykset eikä tosiasiat ja toisaalta ikävät tosiasiat johtuvat aivan muusta kuin päihteistä. Syy ja seuraukset keikahtavat nurinpäin. Katsotaan asioita pullon läpi. >> Elämä kaventuu
- Häpeä.
- Lisäksi voi olla voimattomuuden tunteita, syyllisyyttä, mustasukkaisuutta, katkeruutta, yksinäisyyttä, aggressiivisuutta, omanarvontunto vähenee ja itsetuhoajatukset

# Fyysinen riippuvuus

- *Toleranssi* : vieroitusoireina ja fyysisenä tarpeena saada käyttämäänsä ainetta lisää ja uudelleen
- Fyysisen riippuvuuden muodostuminen riippuu paljolti **käytetystä aineesta, sen määrästä ja käyttötiheydestä sekä yksilön fyysistä ominaisuuksista.**
- Riippuvuuden kehittymisen nopeutta on tutkittu ja merkittävimpiä löydöksiä tähän mennessä ovat olleet **aineenvaihdunnallisten tekijöiden** lisäksi niin sanottujen sekundaarien vaikutusten merkitys ja aivotoiminnan osalta **välittäjäaineita** koskevat havainnot. (mm. Serotoniini, Dopamiini)

# Psyykkinen riippuvuus

- Hillitön ja kontrolloimaton **halu** toteuttaa asiaa ja käyttäytymismallia, johon riippuvuus on syntynyt.
- Riippuvuudesta tulee vähitellen voimakkain käyttäytymistä ohjaava ja määräävä tekijä (korvaa esim. välttämättömän psyykkisen työskentelyn, tunteiden tunnistamisen ja ilmaisemisen jne).
- Käyttäytymismallit alkavat toimia automaation tavoin eli tietyt asiat toistuvat säännöllisesti.
- Riippuvuus käyttäytymismallina on parantumaton siinä mielessä, että kyseessä olevaan asiaan ei voi oppia uutta mallia tai ainakin onnistuminen uudelleen oppimisessa on hyvin epätodennäköistä.
- Usein ainoaksi vaihtoehdoksi jää irtisanoutuminen altistamisesta ja opetteleminen elämään kyseisen asian kanssa. Tämä ei ole helppoa.

(Minnesota-klinikka / USA)

# Sosiaalinen riippuvuus

- *elämäntavan muuttuminen*
- *sosiaalisten taitojen heikkeneminen*
- *ihmissuhdeverkoston kaventuminen*

# RIIPPUVUUS HENGELLISENÄ KYSYMYKSENÄ

- Ihminen vieraantuu näin yhä kauemmaksi omasta persoonastaan (identiteetin muutos) , arvoistaan ja hengellisyydestään.
- Vapauden tilalle on tullut pakko, joka ohjautuu sekä ihmisen sisältä että ulkoa käsin. >> HIMO

# Muutos on mahdollinen, motivoiva lähestymistapa

- Motivaation puute on hyvin tavallista riippuvuuksissa ja pakkoon perustuvissa kontakteissa.
- Motivaatio on tila, johon vuorovaikutus vaikuttaa. >>>> Työntekijä vaikuttaa aina jollain tavoin asiakkaan motivaatioon.
- Asiakasta kiinnostaa vain hänelle itselleen hyvät syyt muuttua.

# Motivaation määritelmä (Vuorinen)

- Motivaatiolla tarkoitetaan kaikkia niitä prosesseja, jotka käynnistävät tavoitteellisen toiminnan.
- Se on kokonaisvaltainen tiettyyn tilanteeseen liittyvä psyykinen tila, joka määrää millä vireydellä ihminen toimii ja mihin hän energiansa suuntaa.

# Motivaatio (Miller)

- Motivaatio on avain muutokseen
- Motivaatioon sisältyy useita ulottuvuuksia
- Motivaatio on vaihteleva ilmiö
- Sosiaalinen kanssakäyminen vaikuttaa motivaatioon
- Motivaatiota voidaan muuttaa
- Hoitajan tyyli vaikuttaa asiakkaan motivaatioon
  - **Hoitajan tehtävä on herätellä asiakkaan motivaatioita**

# Muutoksen vaiheet

- Esiharkintavaihe (ei vielä harkitse muutosta)
- Harkintavaihe (Yksilö tiedostaa ongelman, harkitsevat lopetusta tai vähentämistä)
- Valmistautuminen (muutoksen edut haittoja suuremmat, arviointia)
- Toimintavaihe (muutosstrategian toteutus)
- Ylläpitovaihe (ponnisteluja raittiina olemiseen)

• Ongelmien uusiutuminen ”retkahdus”

Moni tekee useita muutoskierroksia

# Motivoivan haastattelun periaatteet

- Empaattinen ilmapiiri, hyväksyvyys
- Väittelyn välttäminen
- Vastarinnan ymmärtäminen ja hyödyntäminen
- Itsemääräämisoikeuden tukeminen, uskon luominen

# Motivoivan haastattelun perustaitoja

- **Vahvistaminen**
- **Avoimet kysymykset**
- **Heijastava kuuntelu**
- **Tiivistäminen**
- **Muutos puheen esiin kutsuminen (+/-, muutosaikomus**

# Motivoiva haastattelu

- Siinä vaikuttaa erityisesti:
  - Annettu palaute, motivoiva tyyli haastatella, empatia
  - Vaikutusta tehostaa:
  - Hyvä sosiaalinen ympäristö, kuntoutukseen osallistuminen sekä samanaikainen taitojen opettelu

# Motivoiva haastattelu

- Sen toteuttaminen käytännössä on haasteellista
- Toteutuksessa tarvitaan luottamuksellinen yhteistyösuhde
- Kiirehtiminen ei auta

# Suosittelavaa lukemista

- **Kohti muutosta**
- **Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin**

Tekijät:

Anja Koski-Jännes & Liisa Riittinen      Pekka  
Saarnio

(Käytetty osin myös luennon pohjana)

