



KIRKKOPALVELUT

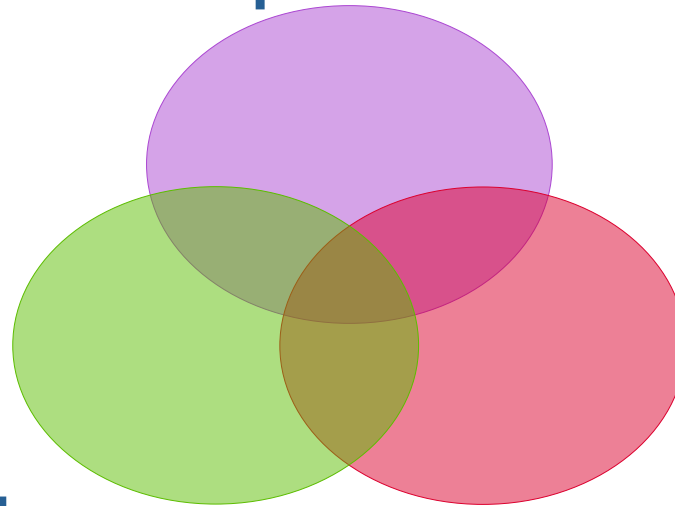
# PELISSÄ 2008-2011

Keski- ja Itä-Suomen peliriippuvaisten hoidon kehittämis-, tutkimus- ja koulutushanke

# PELISSÄ-HANKE 2008-2011

Jyväskylän Seudun  
Päihdepalvelusäätio

Tyynelän  
Kehittämiskeskus



Kuopion  
Kriisikeskus

**PELISSÄ  
Tyynelän  
osahanke**

**Mikkeli**

**Pieksämäki**

**Savonlinna**

**Varkaus**

## KEHITTÄMISEN TAVOITTEET:

- Ongelmapelaajien avohoidon ja vertaistuen hyvien käytänteiden kehittäminen
- Ongelmapelaajien läheisten tuen kehittäminen
- Alueellisten kuntoutusjatkumoiden kehittäminen asiakasprofiilien avulla
- Ammattihenkilöstön tietotaidon lisääminen moniportaisella koulutuksella

# PELISSÄ 2008-2011

Projektisuunnittelija

**Kaija Smolander**

Tyynelän Kehittämiskeskus

puh. 0400 996 210

[kaija.smolander@tyynela.fi](mailto:kaija.smolander@tyynela.fi)

**www.pelissa.fi -sivusto**  
aukeaa syyskuun lopussa

”Väsyneenä, eksyksissä  
kuiskaan tuuleen:  
Pelastakaa minut itseltäni.”

(Pajunen)



## Riippuvuus eli Addiktio

- Voi kehittyä melkein pä mihin tahansa aineeseen tai toimintaan
- Aine tai toiminta tuottaa psyykkisen tai fyysisen tyydyttävän, mielihyvän tunteen
- Mitä nopeammin aine tai toiminta tuottaa tyydytystä, sitä helpommin se synnyttää riippuvuutta.
- ”Illuusio omasta kyvystä hallita elämää.”



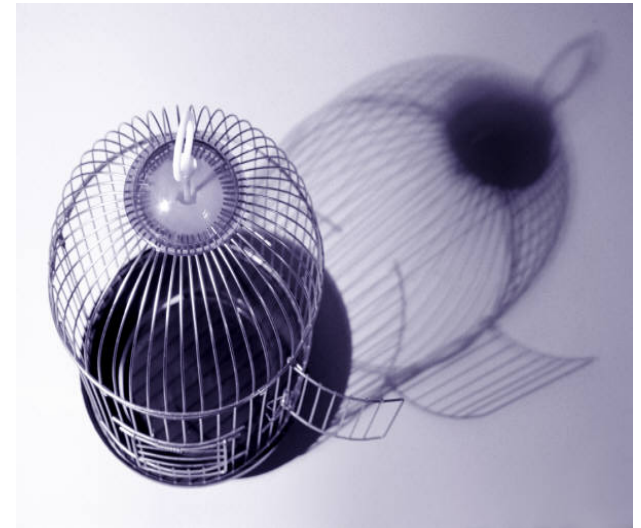
## Riippuvuusongelma

- Kehittyy yleensä vähitellen
- Käyttäytymisestä tulee tapa jota vaikea muuttaa / päästä irti
- Vaikuttaa myös läheisiin
- Riippuvuuskäyttäytymiseen liittyy häpeä, syyllisyys, salailu, kieltäminen ja asioiden vääristely



## Riippuvuudelle altistaa

- Perinnölliset tekijät
  - Sos. oppimisen kokemukset
  - Elämän kriisit
  - Yhteiskunnasta tulevat paineet
- 
- Ympäristö- tai perintötekijät eivät kuitenkaan itsessään tuota riippuvuutta ilman yksilön omaa panosta ja toistuvaa turvautumista kyseiseen aineeseen tai toimintaan.



## Toiminta ja Aineet

- Rahapelit
- Netti
- Läheisriippuvuus
- Seksi
- Työ
- Valta
- Viiltely / Pistäminen
- Liikunta
- Syöminen
- Alkoholi
- Huumeet
- Lääkkeet
- Liuottimet ym.
- Nikotiini
- Kofeiini
- jne..



## Fyysinen riippuvuus

- Elimistö on tottunut toimintaan tai aineen olemassaoloon ja kaipaa sitä ”normaalin” olotilan saavuttamiseksi.
- Aineriippuvuuksissa tapahtuu toleranssin eli sietokyvyn kasvua, ja sen myötä myös annoskoot suurenevät.
- Fyysiset vieroitusoireet, esim. erilaiset kivut, kouristukset, vapina, univaikeudet, kuumeilu ja hikoilu.

## Psyykkinen riippuvuus

- Toiminta tai aineen käyttö on opittua käyttäytymistä, eli siitä on tullut tapa hakea pikatydytystä tai pakokeinoa vaikeista asioista.
- Riippuvuutta aiheuttavan toiminnan tai aineen puute aiheuttaa mm. hermostuneisuutta, ahdistuneisuutta, masennusta, passiivisuutta ja aloitekyvyttömyyttä.
- Myös psykosomaattisia vierotusoireita
- Psyykkinen riippuvuus on usein fyysistä vaikeampi voittaa

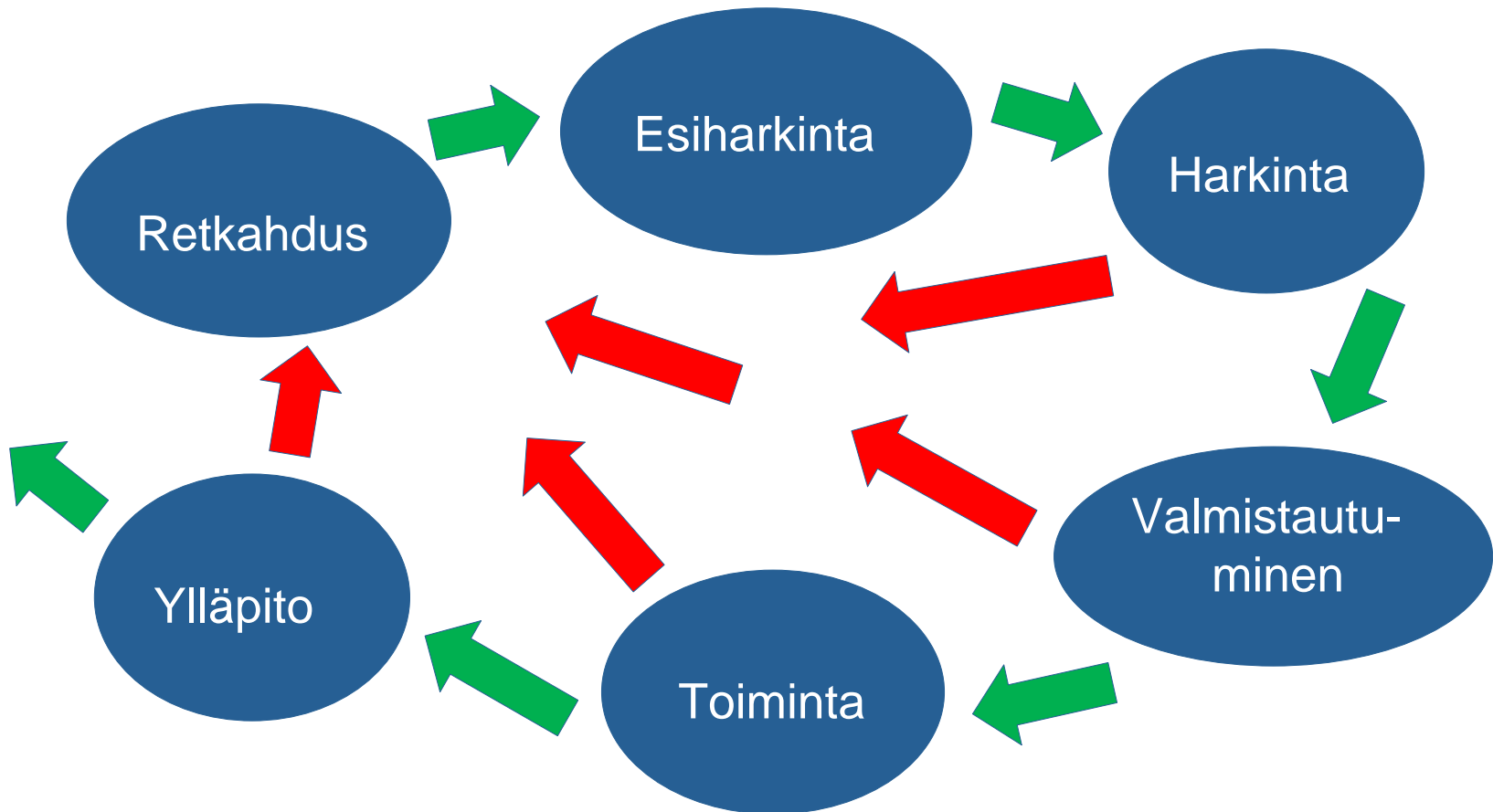
## Sosiaalinen riippuvuus

- Riippuvuutta ryhmään, jossa riippuvuutta aiheuttavaa toimintaa harjoitetaan tai ainetta nautitaan
- Tuottaa ryhmään kuuluvuuden tunnetta
- Ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta
- Ryhmän luoman paineen alla muodostuva riippuvuus, esim. nuorilla tupakanpolton aloittaminen kaveriporukan mukana.

”On helpompi kirotta pimeyttä,  
kuin sytyttää pieni kynttilä.”



## Muutoksen vaiheet



## Muutokseen voi motivoida mm.

- Häätä ja ahdinko
- Kriittiset elämäntapahtumat
- Kognitiivinen arviointi
- Kielteisten seurausten tunnistaminen
- Myönteiset tai kielteiset ulkoiset yllykkeet



(Kohti muutosta – motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin 2008)

## Motivaatio

- Avain muutokseen
- Siihen sisältyy useita ulottuvuuksia
- Vaihteleva ilmiö
- Vaikuttaa sosiaalinen kanssa käyminen
- Motivaatiota voidaan muuttaa
- Auttajan tyyli vaikuttaa motivaatioon
- Auttaja voi herätellä ja voimistaa motivaatiota





”Toivo on sitä,  
että joku kannattelee  
kun itse ei jaksa.”

(Huumenuori, K. Tikkanen 2005)

## Ongelmapelaamiseen liittyviä linkkejä

- [www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)
- [www.pakkopeli.fi](http://www.pakkopeli.fi)
- [www.stakes.fi/pelihaitat](http://www.stakes.fi/pelihaitat)
- [www.nimettomatpelurit.fi](http://www.nimettomatpelurit.fi)
- [www.a-klinikka.fi](http://www.a-klinikka.fi)
- [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)
- [www.sininauhaliitto.fi](http://www.sininauhaliitto.fi)
- [www.sosped.fi](http://www.sosped.fi)
- [www.pelissa.fi](http://www.pelissa.fi) avautuu syyskuun lopussa