

KOUKUSSA PIIKKIIN?

Apua piikkiriippuvuudesta kärsiville

*Outi Harju-Koskelin
A-klinikkasäätiö/OHJAT-projekti
2007*

Esipuhe.....	3
1. Piikkikoukku – mikä se on?.....	4
Riippuvuus ja sen selitysmallit.....	4
2. Miten piikkikoukku syntyy?.....	5
Kolahduksen kaipuu?.....	5
Pistovälineiden aiheuttamat mielihalut.....	6
3. Pistorituaali ja siihen liittyvät uskomukset.....	6
4. Pistämisen lopettaminen: miten ja miksi?.....	7
5. Pistettynä vai muilla tavoin?.....	10
Pistettynä nopeaa, mutta lyhytkestoista.....	10
Ainematematiikkaa.....	10
6. Mistä lähteä liikkeelle?.....	11
7. Riskitilanteet.....	12
8. Vieroitusoireiden sietämisestä.....	15
Keinoja vieroitusoireiden sietämiseen.....	15
Miten nukun paremmin?.....	16
9. Pistotarjoukset ja niistä kieltäytyminen.....	17
10. Kun kaikki muut pistävät.....	19
11. Tylsistymisen torjunta.....	20
12. Tunteet ja pistäminen.....	21
Ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen.....	22
13. Kehon yhteys pistämiseen ja rentoutuminen.....	23
14. Mielihalut ja niiden vastustaminen.....	24
Minipäätökset ja lupalaput.....	25
15. Eteenpäin ja taaksepäin vievät ajatukset.....	26
16. Sinä onnistut!.....	28

Esipuhe

Tämä opas on suunnattu henkilöille, jotka kärsivät pistämisiongelmaasta. Vaikka huumeita ja lääkkeitä on mahdollista käyttää useilla eri tavoilla, monet käyttäjät ovat päätyneet käyttämään huumeita suonensisäisesti. Pitkällä aikavälillä huumeiden suonensisäinen käyttö on haitallista, koska seurauksena on suonien kunnan heikkenemistä ja tartuntatauteja. Ajan kuluessa tilanne voi myös muodostua sellaiseksi, että pistämisen haluaisi lopettaa, mutta siihen ei kykene. On syntynyt piikkikoukku.

Pistämisen lopettaminen on mahdollista. Pistäminen huumeidenkäyttötapana on Suomessa yleisempää kuin ulkomailla, mutta kokemuksen mukaan monet ovat kuitenkin onnistuneet vaihtamaan pistämisen muihin, vähemmän haitallisiin käyttötapoihin. Tämän oppaan tarkoituksena on antaa vinkkejä ja keinoja, joiden avulla pistämisen lopettaminen on mahdollista. Opas on suunnattu kaikille, jotka haluaisivat lopettaa pistämisen. Opasta voidaan käyttää myös osana korvaushoitoa, jolloin tavoitteena on siirtyä buprenorfiinin (Subutex®) suonensisäisestä käytöstä sen lääkinälliseen käyttötapaan eli kielen alla sulattamiseen.

Tämän oppaan näkökulma on oppimisteoreettinen: pistämisen uskotaan olevan opittu tapa, jolla piikkiriippuvainen on oppinut käsittelemään erilaisia tilanteita, ajatuksia ja tunteita. Jotta lopettaminen olisi mahdollista, on tärkeää tietää joitakin asioita piikkiriippuvuuden synnystä ja kehityksestä sekä pistämisen ympärille kehittyvistä rituaaleista. Ensimmäisissä luvuissa käsitelläänkin laajasti piikkiriippuvuuden syntyä, pistämisen ympärille syntyviä uskomuksia ja rituaaleja sekä pistämisestä aiheutuvia haittoja.

Piikkikoukun syntymisestä saatavan tiedon lisäksi oppaassa käsitellään erilaisia riskitilanteita eli tilanteita, joissa pistämisen himon vastustaminen käy vaikeaksi tai ylivoimaiseksi. Pistokäytölle altistavat tilanteet voidaan jakaa pääpiirteissään kolmenlaisiin tekijöihin: fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin. Fyysisissä riskitilanteissa pistokäytölle altistavat vieroitusoireet, psyykkisissä erilaiset tunteet ja ajatusmallit sekä sosiaalisissa toisten ihmisten kuviteltu tai todellinen painostus pistokäyttöön.

1. Piikkikoukku – mikä se on?

Pistäminen on yksi riippuvuuden muoto. Riippuvuudeksi määritellään mikä tahansa asia, joka on pakonomaista ja jonka lopettaminen tuottaa ylitsepääsemättömiä vaikeuksia. Riippuvuuksia ovat niin ”aineriippuvuudet” (riippuvuus alkoholiin, tupakkaan, lääkkeisiin tai huumeisiin) kuin ”toiminnalliset riippuvuudetkin” (kuten pelaaminen tai seksiriippuvuus).

Pistämisen tekee riippuvuutena ongelmalliseksi se, että siinä käytetään pistämällä aineita, jotka jo itsessään aiheuttavat riippuvuutta. Piikkikoukussa onkin sekä ”aineriippuvuuden” että ”toiminnallisen riippuvuuden” piirteitä. Pistämisessä on usein mukana aine, joka itsessään aiheuttaa riippuvuutta, mutta riippuvuus kohdistuu ennen kaikkea toimintaan eli pistämiseen ja sen uskottuihin vaikutuksiin. Pelkästä aineriippuvuudesta sen erottaa myös se, että piikkihimon helpottamiseen saattavat usein riittää myös aineet, jotka eivät itsessään vaikuta päihdyttävästi kuten vesi.

Useat riippuvuudet on nykyään luokiteltu sairauksiksi. Lääkärit käyttävät erilaisia luokitteluja määrittääkseen mikä on riippuvuutta ja mikä ei. Näitä päihderiippuvuuksien diagnosointiin tarkoitettuja keinoja soveltaen piikkikoukulle on ominaista:

- voimakas kiinnostus pistämiseen
- epäonnistuneita yrityksiä kontrolloida, vähentää tai lopettaa pistäminen
- ongelmien pakeneminen tai mielialan kohentaminen pistämällä
- valehtelu pistämisen tiheydestä
- tärkeiden sosiaalisten suhteiden vaarantuminen pistämisen vuoksi
- pistämisen jatkuminen sen aiheuttamista selvistä fyysisistä ja psyykkisistä haitoista huolimatta

Riippuvuus ja sen selitysmallit

Useat tutkijat ovat aikojen saatossa pyrkineet ratkaisemaan sitä, mistä riippuvuudet johtuvat.

Riippuvuudet on nähty muun muassa:

- moraalisen tahdonpuutteen → ratkaisuna yrittäminen
- sairauksina (perinnöllisinä tai elimistön epätasapainosta johtuvina) → ratkaisuna lääkehoito

- yhteiskunnan rakenteista johtuvina → ratkaisuna yhteiskunta- ja sosiaalipoliittiset uudistukset
- opittuina ”virheellisinä” tapoina → ratkaisuna poisoppiminen ja sitkeä harjoittelu

Yhtä ja ainoaa oikeaa selitysmallia ei ole kuitenkaan kyetty löytämään. *Sillä minkä sinä näet riippuvuuden syyksi, voi kuitenkin olla kauaskantoisia seurauksia.* Piikkikoukun näkeminen sairautena siirtää vastuun lääkäreille, jos taas näet sen huonona opittuna tapana, sinun on mahdollista oppia pois haitallisesta tavasta.

Riippuvuudessa on kolme osa-aluetta: fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen riippuvuus. *Fyysinen riippuvuus* liittyy pääasiassa käytettyihin aineisiin. Se ilmenee vieroitusoireina annosta alennettaessa. *Psyykkinen riippuvuus* syntyy, kun ihminen oppii yhdistämään riippuvuutta aiheuttavaan asiaan, esimerkiksi pistämiseen, voimakasta mielihyvää tai muita toivottavia asioita. Aineita käytetään epämiellyttävien tunnetilojen vähentämiseen tai suuremman mielihyvän saavuttamiseen esimerkiksi juhliessa. Tällaiset opitut mallit ovat pitkäkestoisia, varsinkin jos käyttöä on kestänyt vuosia, joten myös niistä poisoppiminen on pitkä prosessi. *Sosiaalista riippuvuutta* esiintyy eniten niillä, jotka ovat käyttäneet aineita kaveripiirissä. Pistäminen kaveri- tai ystäväpiirissä täyttää ihmisen perimmäistä tarvetta yhteenkuuluvuuteen. Pistämisen lopettaminen tarkoittaa näistä tilanteista luopumista. Ongelmia saattavat aiheuttaa myös tilanteet, joissa muut käyttävät tai tarjoavat aineita ja välineitä pistämiseen.

Tunnistatko itsessäsi piikkiriippuvuuden piirteitä? Onko riippuvuutesi pistämiseen pääasiassa fyysistä, psyykkistä vai sosiaalista?

2. Miten piikkikoukku syntyy?

Kolahduksen kaipuu?

Pistokäytön aloittamiselle on yhtä monia syitä kuin on pistokäytön aloittaneita ihmisiäkin. Usein kuultuja syitä ovat kokeilunhalu tai kavereiden painostus. Ennen pistokäytön alkua on kuitenkin nähty muiden pistävän ja huomattu, että pistämällä aineiden vaikutus on nopeampi ja tarvittava annos pienempi kuin muilla tavoilla käytettynä. Monet asiat opitaankin seuraamalla muiden ihmisten toimintaa.

Pistäminen on tehokas tapa käyttää aineita: käytetty aine päätyy nopeasti elimistöön ja ensimmäisillä käyttökertoilla pistämisestä seuraa nopea palaute, voimakas ”kolahdus” ja mielihyvän tunne. Tämän nopean palautteen takia piikkikoukku on niin sitkeä. Piikkikoukun voimakkuus perustuu oppimispsykologiseen lakiin: mitä nopeammin tehdystä asiasta seuraa mielihyvää, sitä herkemmin ihminen haluaa toistaa sen. Pistokäytön alkaessa pistäminen aiheutti välittömän positiivisen mielihyväkokemuksen. Vaikka pistäminen ei aiheuttaisikaan yhtä voimakasta mielihyvää kuin aikaisemmin, pistämistä jatketaan uskoen ja toivoen uuden ”kolahduksen” saavuttamista uudelleen.

Pistovälineiden aiheuttamat mielihalut

Pistämiseen liittyy monenlaisia välineitä, joiden pelkkä näkeminen herättää voimakkaan mielihalun pistämiseen. Myös välineiden näkemisen aiheuttamia mielihaluja voi selittää oppimisen psykologian avulla. Reaktiota kutsutaan oppimispsykologiassa ehdollistumiseksi: voimakasta mielihyvää aiheuttavaan asiaan opitaan yhdistämään nopeasti myös muut tapahtumaan liittyvät asiat: äänet, hajut, tunteet, esineet, tilanteet, paikat ja ihmiset.

”Viattomien” itse asiaan liittymättömien ärsykkeiden voimakkuuden havaitsi ensimmäisen kerran venäläinen Ivan Pavlov 1900-luvun alussa: soittaessaan koirilleen kelloa aina ruokailun yhteydessä hän huomasi, että ne alkoivat kuolata jo kuullessaan kellon soivan.

Mitä sinä tiesit pistämisestä ennen kuin aloit itse pistää? Millaisia olivat kokemuksesi ensimmäisillä pistokerroilla? Miten ne ovat vaikuttaneet pistämiseesi myöhemmin?

3. Pistorituaali ja siihen liittyvät uskomukset

Monilla käyttäjillä pistämiseen liittyy monenlaisia toimia, jotka muista käyttäjistä vaikuttavat omalaatuisilta. Jotkut haluavat kuunnella pistäessään juuri tiettyä musiikkia, toiset haluavat, että käytetyt välineet ovat tietyssä järjestyksessä ennen kuin alkavat pistää. Muuten he kokevat, että pistäminen ei mene ”oikein”, eikä ainekaan tunnu tehoavan yhtä hyvin. Tällaista toimintaa kutsutaan ”pistorituaaliksi”. Myös pistorituaali voidaan selittää oppimisen avulla. Käytetään esimerkkinä musiikkia. Pistät kerran kuunnellessasi tiettyä musiikkia ja havaitset, että tällä kertaa pistäminen tuntui tavallista paremmalta. Haluat saada aikaan samanlaisen vaikutuksen uudestaan, joten pistät uudestaan saman musiikin soidessa. Loppujen lopuksi uskot, että

kuuntelemalla juuri tätä musiikkia saat aineesta enemmän irti. Tietystä musiikista on tullut osa pistorituaalisi. Musiikin tilalle voit laittaa minkä tahansa asian: välineiden järjestyksen, pistämisen jälkeisen tupakan tai neulan kärjen nuoleminen.

Pistämisen aiheuttamaan mielihyvään vaikuttavat kuitenkin monet asiat. ”Parempi kolahdus” ei johtunutkaan välttämättä musiikista, vaan jostain muusta tekijästä kuten mielialasta, aineen laadusta tai aiemmin ottamistasi eri aineista. *Monet pistorituaaleihin liittyvät uskomukset ovatkin vääriä* ja ne siirtyvät usein käyttäjältä toiselle. Kun näet tai kuulet jostain erilaisesta pistotavasta, saatat omaksua sen kummemmin miettimättä, mitä kaikkea on todellisuudessa pistotavan takana.

Useat pistorituaalin liitetyt tavat ovat myös terveydelle vaarallisia kuten pistopaikan nuoleminen tarkoituksena puhdistaa haava. Vaikka usein suuta pidetäänkin puhtaana, suun kautta pistopaikkaan saattaa levitä myös sellaisia bakteereita, jotka eivät haavaan muuten olisi joutuneet. Pistämiseen liittyviä uskomuksia on lukuisia, eivätkä ne useinkaan ole perusteltuja vaikka muut toisin väittäisivät.

Yksi askel pistämisen lopettamiseen on miettiä pistämiseen liittyviä uskomuksia ja niiden syntyä. Useat pistämiseen liittyvät uskomukset istuvat tiukassa ja niiden muuttaminen on vaikeaa. Jos et ehkä haluaisikaan vielä lopettaa pistämistä, on kuitenkin tarpeellista pysähtyä hetkeksi ja miettiä, miten voisit muuttaa pistämistä niin, että se olisi terveydellesi vähemmän haitallista.

Millaisia rituaaleja sinulla liittyy pistämiseen? Miten nämä rituaalit ovat syntyneet? Mitkä näistä rituaalin osista ovat välttämättömiä pistämisen vaikutuksen aikaan saamiseksi? Opettellessasi pois pistämisestä voit ensin luopua rituaaleista!

4. Pistämisen lopettaminen: miten ja miksi?

Edellisissä luvuissa on kuvattu sitä, miten piikkikoukku ja siihen liittyvät rituaalit syntyvät. Juurtuneistakin tavoista ja tottumuksista on mahdollista oppia pois, jos ne eivät enää palvele tarkoitustaan.

Ajatus pistämisen lopettamisesta herättää sinussa varmasti monenlaisia tunteita. Osa sinussa puhuu pistämisen lopettamisen puolesta: toivot parempia ihmissuhteita tai fyysisen terveyden palautumista. Osa sinusta pitää kiinni vanhasta: luopuminen vanhasta kaveripiiristä tai

pistämisen aiheuttamasta mielihyvästä herättää pelkoa. *Ristiriitaiset ajatukset ja tunteet vanhoja toimintatapoja muutettaessa ovat normaaleja.* Usein ristiriitaiset tuntemukset vaikuttavat toimintaamme tiedostamatta. Siksi onkin tärkeää pysähtyä hetkeksi miettimään, mitkä asiat sinussa puhuvat muutoksen puolesta ja mitkä muutosta vastaan.

Pistämisen lopettamisen puolesta puhuvat ja sitä vastustavat asiat on tärkeä kirjoittaa ylös. Asioiden kirjoittaminen näkyville tekee asiasta selkeämmän. Myöhemmin tiukkoihin tilanteisiin joutuessasi lista toimii myös muistin virkistykseenä ja auttaa sinua pysymään päätöksessäsi.

Seuraavaksi pyydänkin sinua miettimään, mitä pistäminen ja sen lopettaminen sinulle merkitsee? Mitkä seikat sinussa puhuvat pistämisen jatkamisen puolesta ja mitkä sitä vastaan?

Jotkut asiat saattavat tulla moneen eri kohtaan taulukossa, sillä samat asiat voivat painaa vaa'assa sekä pistämisen lopettamisen että sen jatkamisen puolesta. Tärkeintä on, että mietit mitkä asiat merkitsevät sinun kannaltasi eniten.

Mitkä asiat sinussa puhuvat pistämisen lopettamisen puolesta ja mitkä sitä vastaan?

Mitä myönteistä pistämisen lopettamisesta seuraisi sinun elämässäsi?	Mitä kielteistä pistämisen lopettamisesta seuraisi?
Mitä myönteistä pistämisen jatkamisesta seuraisi?	Mitä kielteistä pistämisen jatkamisesta seuraisi?

*Mikä kohta sai eniten vastauksia? Mitä se merkitsee sinulle?
Miten haluat muuttaa tilannetta? Millaisia tavoitteita asetat itsellesi?*

5. Pistettynä vai muilla tavoin?

Pistettynä nopeaa, mutta lyhytkestoista

Miettiessäsi pistokäytön etuja ja haittoja huomasit varmasti, että pistämisen etuja ovat sen nopea vaikutus ja tarvittavan aineen määrän pienuus verrattuna muihin käyttötapoihin. Pistäessäsi käyttämäsi aine päätyy elimistöösi nopeasti ja ”kolahdus” tulee välittömästi.

Nopean vaikutuksen haittapuoli on se, että aineen määrä verenkierrossa saattaa heitellä voimakkaasti ja tarvitset pian uuden annoksen pysyäksesi toimintakykyisenä. Esimerkiksi käyttäessäsi heroiniä pistämällä päädyt ajan kuluessa tilanteeseen, jossa joudut pistämään 4 - 5 kertaa vuorokaudessa, kun taas esimerkiksi polttamalla tahti olisi huomattavasti harvempi.

Käyttäessäsi aineita muuten kuin pistämällä aineiden antama vaikutus ei olekaan välttämättä yhtä voimakas, mutta saman ainemäärän vaikutus voi vastaavasti kestää pidempään.

Useimmat lääkeaineista (tai huumeista) eivät ole tarkoitettu pistettäväksi. Niiden mukana elimistöön kulkeutuu myös muita kuin haluttuja aineita: huumeisiin lisätään usein mitä erilaisempia aineita kuten perunajauhoa tai sokeria. Lääketablettien koossapysymiseen tarvitaan puolestaan erilaisia sidosaineita kuten maissitärkkelystä. Elimistösi joutuessaan nämä aineet heikentävät suonien kuntoa ja aiheuttavat suonitulehduksia ja tukoksia. Esimerkiksi buprenorfiinin pistäjillä on todettu silmäpohjan rappeutumia, kun buprenorfiinitablettien sidosaineet ovat päätyneet silmän pieniin verisuoniin.

Pistämisen lisäksi aineita on mahdollista käyttää useilla muillakin tavoilla kuten pipetoimalla, polttamalla ja nuuskaamalla. Mitä näistä eri käyttötavoista sinä olet kokeillut käyttösi aikana? Millaiset olivat vaikutukset? Voisitko ajatella siirtymistä johonkin niistä?

Ainematematiikkaa

Olet saattanut käyttää aineita ennen pistokäyttöön siirtymistä muilla tavoin ja suurin osa käyttötavoista on sinulle varmasti tuttuja. *Pistämisen lisäksi aineita on mahdollista käyttää mm. polttamalla, nuuskaamalla ja polttamalla pelliltä. Aineiden vaikutukset eri tavoin käytettynä*

eroavat toisistaan. Käyttötavan muuttaminen toiseen vaatii joitakin muutoksia. Miten jatkaisit aineiden käyttöä ilman pistämistä?

Mitä aineita olet käyttänyt eniten pistämällä viimeisen kuukauden aikana?		Kuinka paljon olet käyttänyt ainetta kerrallaan?		Kuinka monta kertaa päivässä olet käyttänyt ainetta?	
rastita		mg			
buprenorfiini		buprenorfiini		buprenorfiini	
amfetamiini		amfetamiini		amfetamiini	
heroiini		heroiini		heroiini	
bentsopiatsepiinit		bentsopiatsepiinit		bentsopiatsepiinit	
muu, mikä _____		muu, mikä _____		muu, mikä _____	
Mikä olisi kerta-annoksesi, jos käyttäisit sen muuten kuin pistämällä?		Kuinka monta kertaa päivässä sinun täytyisi käyttää?			
mg					
buprenorfiini		buprenorfiini			
amfetamiini		amfetamiini			
heroiini		heroiini			
bentsopiatsepiinit		bentsopiatsepiinit			
muuta, mitä _____		muuta, mitä _____			

Maksaako käyttösi muilla käyttötavoilla enemmän kuin pistämällä? Kuinka paljon? Miten voit ratkaista ongelman?

6. Mistä lähteä liikkeelle?

Jos pistäminen on sinulle ongelmallista ja haluat tehdä asialle jotain, mietit varmaan mistä voisit lähteä liikkeelle? Usein on helpointa aloittaa aivan pienistä muutoksista ja edetä pikkuhiljaa suurempia tavoitteita kohti. Seuraavista muutoksista voi olla apua, kun pyrit lopettamaan pistämistä.

- Hävitä asuinympäristöstäsi neulat ja ruiskut. Jos se tuntuu vaikealta, pyydä avuksi joku ystäväs, joka ei käytä huumeita pistämällä. Neulat ja ruiskut ovat esineitä, jotka silmiäsi sattuessa tuovat mieleesi käyttötilanteet ja pistämisen positiiviset vaikutukset. Useat käyttäjät ovat todenneet tehokkaaksi tavaksi hävittää vanhat välineet pitämällä niille hautajaiset.

- Välttele ainakin aluksi kontakteja niihin ystäviin tai tuttaviiin, jotka käyttävät aineita pistämällä. Pistämisen näkeminen herättää sinussa voimakkaita mielihaluja pistämiseen ja siksi onkin parempi vältellä alussa tilanteita, joissa mielihalu käy liian voimakkaaksi. Lisäksi muut saattavat painostaa sinua pistämään ja joskus voi olla liian vaikea sanoa ei.
- Juttele ongelmastasi jonkun kanssa. Muista käyttäjistä ei aina välttämättä ole tukea yrityksellesi, koska ajatus pistämisen lopettamisesta saattaa monille olla vaikea käsitellä. Mutta yritä keksiä muita ratkaisuja: esim. A-klinikoilta ja terveysneuvontapisteistä löydät ihmisiä, jotka tietävät pistämisiongelmaasta. Jos ajatus esimerkiksi Vinkkiin menemisestä tuntuu vaikealta, voit soittaa ja kysyä, voiko esimerkiksi joku kenttätyöntekijä tavata sinut jossain muualla.
- Tekemisen puute on eräs suurimpia retkahdukselle altistavia tekijöitä. Uusien asioiden tekeminen vähentää ”luppoaikaa”, joten keksi itsellesi jotain hauskaa tekemistä silloin kun mielesi tekee pistää.
- Voit tehdä myös itsellesi muistitaulun, joka muistuttaa sinua tekemästäsi päätöksestä. Pidä sitä paikassa, jossa sinun on helppo palauttaa se mieleesi

Mitä näistä keinoista voisit kokeilla heti? Miten toteutat muutokset käytännössä?

7. Riskitilanteet

Käytön kestänyä useita vuosia olet oppinut yhdistämään tietyt paikat, ihmiset, tavarat tai olotilat pistämiseen tai sen tuottamaan mielihyvään. Tällaisissa tilanteissa syntyy mielihaluja, jotka käsittelemättöminä johtavat pistämiseen. Tilanteita, jotka johtavat usein käyttöön, voidaan kutsua riskitilanteiksi. *Riskitilanteita ovat tilanteet, joissa mielihalu pistämiseen kasvaa niin suureksi, että tilannetta on vaikea vastustaa.* Huomaamattasi olet tilanteessa, jossa pistät ilman että itsekään tiedät mitä oikeastaan tapahtui. Pistämistä lopettaessasi on tärkeää oppia tunnistamaan voimakkaita mielihaluja aiheuttavat tilanteet etukäteen. Havaitessasi ja tunnistaessasi tällaisen tilanteen ajoissa voit kehittää toimintatapoja, joiden avulla voit välttää pistämisen.

Riskitilanteet voidaan jakaa kolmeen ryhmään: fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin riskitilanteisiin. Fyysisiä riskitilanteita ovat pääasiassa vieroitusoireet ja erilaiset epämiellyttävät fyysiset tunnetilat. Psyykkiset riskitilanteet ovat useimmiten epämiellyttäviä tai negatiivisia

tunteita kuten surua, mielipahaa tai ikävystymistä. Myös positiiviset tunnetilat kuten iloisuus, voivat aiheuttaa riskitilanteita. Keskeistä on se, miten olet käyttövuosiesi varrella oppinut hallitsemaan näitä mielialoja ja tuntemuksia. Myös erilaisiin käyttöpaikkoihin liittyvät mielihalut voidaan katsoa psyykkisiksi riskitilanteiksi. *Sosiaaliset riskitilanteet* ovat tilanteita, joissa olet sellaisten ihmisten kanssa, jotka houkuttelevat sinua pistämään. Sosiaalisia riskitilanteita ovat myös tilanteet, joissa muut käyttävät aineita pistämällä ja joissa et halua erottua joukosta olemalla pistämättä.

Se, mitkä ovat suurimpia riskitilanteita juuri sinulle, riippuu paljon omasta käyttöhistoriastasi ja ennen kaikkea siitä millainen ihminen olet. Yhdelle meistä on vaikeinta kieltäytyä aineista silloin kuin joku tarjoaa niitä, kun taas toiselle yksinäisyys tai toimettomuus aiheuttavat pistomielihaluja.

Tunnistamalla tilanteet, jotka aiheuttavat sinulle voimakkaita pistohaluja, voit opetella keinoja ehkäistä ja vastustaa mielihaluja vastaavanlaisissa tilanteissa. Seuraavassa on lista tilanteista, joissa käyttäjät yleensä kokevat voimakkaita mielihaluja pistämiseen. Mitkä tilanteet ovat sinulle sellaisia, joissa useimmiten pistät? Ympyröi se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa tilannettasi.

RISKITILANNEKARTOITUS

(ympyröi sopiva vaihtoehto)

Kuinka paljon sinun tekee mieli pistää	Ei lainkaan	Vähän	Paljon	Erittäin paljon
A.				
Kun olet iloinen	0	1	2	3
Kun tapaat vanhoja kavereita ja haluat pitää hauskaa	0	1	2	3
Kun tunnet olosi itsevarmaksi ja rentoutuneeksi	0	1	2	3
Kun tunnet olevasi innostunut jostain syystä	0	1	2	3
Kun olet tyytyväinen elämään	0	1	2	3
Kun muistelet jotain hyvää tapahtumaa	0	1	2	3
B.				
Kun olet yleisesti alakuloinen	0	1	2	3
Kun tunnet itsesi kireäksi ja hermostuneeksi jonkun seurassa	0	1	2	3
Kun et kykene ilmaisemaan tunteitasi jollekulle	0	1	2	3
Kun sinusta tuntuu, että olet pettynyt itseesi	0	1	2	3
Kun muut ihmiset torjuvat sinut tai eivät näytä pitävän sinusta	0	1	2	3
Kun muut ihmiset kohtelevat sinua epäreilusti tai puuttuvat asioihisi	0	1	2	3
Kun tunnet olosi yksinäiseksi	0	1	2	3
Kun tunnet olevasi levoton ja jännittynyt jostakin syystä	0	1	2	3
Kun alat tuntea syyllisyyttä jostakin asiasta	0	1	2	3
Kun olet poissa tolaltasi ja haluat paeta	0	1	2	3
Kun olet vihainen	0	1	2	3

	Ei lainkaan	Vähän	Paljon	Erittäin paljon
Kun sinusta tuntuu, että joku yrittää kontrolloida sinua ja haluat olla itsenäisempi	0	1	2	3
C.				
Kun sinusta tuntuu, ettet voi tehdä enää yhtään mitään	0	1	2	3
Kun olet kyllästynyt	0	1	2	3
Kun et tiedä, mitä sinun pitäisi tehdä	0	1	2	3
D.				
Kun olet paikassa, jossa olet pistänyt aikaisemmin	0	1	2	3
Kun olet ulkona kavereiden kanssa ja he ehdottavat menemistä jonnekin, missä voisitte pistää	0	1	2	3
Kun sinua painostetaan pistämään ja tuntuu siltä, ettet voisi kieltäytyä	0	1	2	3
Kun haluat juhlia kavereiden kanssa	0	1	2	3
Kun haluat kokeilla pystytkö olemaan pistämättä paikassa, jossa muut pistävät	0	1	2	3
Kun olet seurassa, jossa muut pistävät	0	1	2	3
Kun olet paikassa, jossa muut pistävät ja sinusta tuntuu, että he odottavat sinunkin pistävän	0	1	2	3
Kun sinut on kutsuttu jonkun luokse ja sinusta on hankalaa kieltäytyä pistämisestä	0	1	2	3
E.				
Kun olet käyttänyt jotain toista päihdettä ja ajattelet pistämistä	0	1	2	3
Kun kuulet jonkun puhuvan pistämistä koskevista kokemuksistaan	0	1	2	3
Kun alat muistella, miten hyvältä pistämisen välitön vaikutus tuntuu	0	1	2	3
Kun löydät odottamatta pistämiseen liittyviä välineitä tai näet jotain mikä muistuttaa minua siitä	0	1	2	3
F.				
Kun olet huonovointinen tai sairas	0	1	2	3
Kun et pysty nukkumaan	0	1	2	3
Kun sinulla on päänsärkyä tai muita fyysisiä kipuja	0	1	2	3

Ympyröityäsi omaa tilannettasi kuvaavat kohdat voit tarkastella vastauksiasi. Lauseiden yläpuolella olevat kirjaimet kertovat, mitkä riskitilanteet ovat sinulle tyypillisiä. Jos sinulla on ”paljon” tai ”erittäin paljon” vastauksia kohdissa A ja B, se tarkoittaa, että olet tottunut käsittelemään tunteitasi pistämällä. Tunteiden käsittelyä käsitellään luvuissa 12 ja 13. Vastaukset kohdassa C kertovat, että mielihalusi ovat voimakkaita silloin kun tunnet olosi tylsistyneeksi eikä sinulla ei ole mitään tekemistä. Tylsistymisen torjuntaa käsitellään luvussa 11. Kohdassa D olevat vastaukset kertovat, että sinun on vaikeaa vastustaa tilanteita, joissa muut ihmiset pistävät tai tarjoavat sinulle mahdollisuutta pistää. Sosiaalisia riskitilanteita ja niiden hallintaa käsitellään luvussa 10. Kohtaan E tulevat vastaukset kertovat pistämiseen liittyvistä ajattelumalleista, joita käsitellään luvussa 15. Kohdassa F olevista vastauksista voi päätellä, että sinun on vaikeaa vastustaa houkutusta pistämiseen silloin kun kärsit fyysisistä vieroitusoireista. Luvussa 8 käsitellään sitä kuinka vieroitusoireista voi tehdä siedettävämpiä niin, että sinun on helpompi vastustaa pistomielihaluja.

Mieti millaisia ovat ne tilanteet, joissa yleensä pistät? Kuinka voimakkaita mielihaluja koet kussakin tilanteessa? Lue erityisen huolellisesti ne luvut, joiden kohdalla olet saanut monia ”paljon” tai ”erittäin paljon” vastauksia!

8. Vieroitusoireiden sietämisestä

Käyttäessäsi aineita pistämällä tarvitset aineita joissakin tilanteissa vähemmän kuin muilla tavoin käytettynä. Siirtyessäsi muihin käyttötapoihin saatat aluksi kokea vieroitusoireita. Kokemasi vieroitusoireet ovat merkki siitä, että elimistösi on tottunut tiettyyn annokseen.

Vieroitusoireiden kokeminen on merkittävä riski, koska käyttövuosiesi aikana olet oppinut, että vieroitusoireet helpottuvat välittömästi pistämisen jälkeen. Jäädessään tunnistamatta vieroitusoireet voivat johtaa entiseen käyttötapaan lipsahtamiseen. Vieroitusoireet vaihtelevat yksilö- ja ainekohtaisesti. Yksi kärsii päänsärystä, kun taas toinen kärsii flunssaisesta olost ja ärtymyksestä, vaikka kyseessä olisivat saman aineen vieroitusoireet. *Omien vieroitusoireidesi tunnistaminen auttaa sinua varautumaan niihin etukäteen ja suunnittelemaan mahdollisia toimintatapoja niiden ehkäisemiseksi ja kestämiseksi.*

Muistele millaisia vieroitusoireita sinulla on ollut aiemmin! Millaisista vieroitusoireista kärsit käyttäessäsi eri aineita? Miten olet selvinnyt niistä aiemmin?

Keinoja vieroitusoireiden sietämiseen

Vieroitusoireet kestävät oman aikansa, eikä niiden loppumista voi nopeuttaa. Niihin on hyvä suhtautua kuin flunssaan tai muuhun sairauteen. Vieroitusoireet ovat epämiellyttäviä, mutta ne eivät kestä loputtomiin, vaikka välillä siltä saattaisi tuntuakin. Vieroitusoireita voi lievittää eri keinoin. Kaikki mikä saa olosi tuntumaan paremmalta lievittää vieroitusoireiden aiheuttamaa olotilaa. Yksi keino on myös erilaiset vieroitusoireita lievittävät lääkkeet, mutta niistä kannattaa kysyä asiaan erikoistuneelta lääkäriltä.

Hyväksi koettuja vieroitusoireiden lievittämiskeinoja on monia:

Riittävä lepo. Valvominen pahentaa usein vieroitusoireita ja niiden kestoa. Riittävällä lepäämisellä varmistat, että jaksat vastustaa kiusauksia ja olosi on muutenkin parempi.

Terveellinen ja säännöllinen syöminen. Elimistö tarvitsee jaksakseen riittävästi polttoainetta ja nälkäinen olo aiheuttaa verensokerin heittelyä. Liian alhaisen verensokerin ”oireet” saattavat jopa muistuttaa vieroitusoireita! Epäterveellinen ruoka (kuten makeiset yms.) taas aiheuttaa verensokeriin piikkejä (sokerihumala), joiden laskiessa kärsii helposti heikotuksesta tai huimauksesta.

Liikunta. Kävely tai muu kevyt liikunta vapauttaa elimistössäsi endorfiineja, jotka tuottavat mielihyvää ja vähentävät siten vieroitusoireita.

Rentoutustekniikat. Rentoutuminen lievittää oireita ja saa sinut tuntemaan olosi rauhallisemmaksi. Rentoutuminen yhdistettynä mielikuvaharjoituksiin auttaa sinua myös tehokkaasti vastustamaan erilaisia riskitilanteita. Asiasta voit lukea enemmän rentoutumista käsittelevästä osiosta.

Akupunktio. Myös akupunktion sanotaan vapauttavan mielihyvähormoneja. Hankaluutena on se, että akupunktiossa tulisi käydä lähes päivittäin.

Itsensä hemmottelu. Nyt on hyvä aika hemmotella itseäsi: käy kampaajalla tai parturissa, valmista itsellesi vaahtokylpy, käy hierojalla, vuokraa itsellesi elokuva. Mikä tahansa, mistä saat nautintoa käyttämättä aineita, aiheuttaa hyvää mieltä ja saa ajatuksesi pois vieroitusoireista.

Päiväkirjan pitäminen. Päiväkirjaan voit kirjoittaa milloin sinulla on ollut oireita ja mikä niihin on auttanut. Kaikki kirjoittaminen auttaa. On aivan turhaa ottaa paineita siitä, näyttääkö tekstisi julkaisukelpoiselta, sinähän kirjoitat vain itseäsi varten.

Kokemusten jakaminen. Tukiverkostoa kannattaa vaalia tässä vaiheessa. Kokemusten jakaminen jonkun kanssa auttaa kummasti. Puhuminen ja ajatusten (kielteistenkin) purkaminen auttaa sinua saamaan asiat oikeisiin mittasuhteisiin.

Kuten huomaat, vieroitusoireita helpottaa oikeastaan kaikki mikä saa olosi tuntumaan mukavalta ja rentoutuneelta. Joten käytä mielikuvitustasi! Nyt on oikea aika itsensä hemmotteluun.

Miten nukun paremmin?

Unihäiriöt ovat tavallinen vieroitusoire. Uni ei aluksi tule tai se on katkonaista. Unilääkkeisiin (tai niiden määrän lisäämiseen) ei tulisi kuitenkaan turvautua. Ne saattavat auttaa ensimmäisinä

päivinä, mutta jatkuvasti käytettynä ne vain pahentavat ongelmiasi. Ne myös heikentävät tiettyä univaihetta, joka on tarpeellinen tunteaksesi olosi virkistyneeksi.

Mitä voit tehdä parantaaksesi untasi?

- Mene nukkumaan vasta kun olet väsynyt
- Pyri nousemaan joka päivä samaan aikaan – myös viikonloppuisin. Näin unirytmisi pysyy säännöllisenä.
- Älä nuku päiväunia. Jos ne ovat mielestäsi välttämättömiä, nuku joka päivä samaan aikaan.
- Varaa vuotesi vain nukkumiselle.
- Vältä tupakointia, aineita, alkoholia, cola-juomia, kahvia ja vahvaa teetä ennen nukkumaan menoa.
- Liiku päivittäin ulkona, edes kymmenen minuuttia. Älä harrasta liikuntaa kuitenkaan juuri ennen nukkumaan menoa.
- Rentoutusharjoitusten tekeminen nukkumaanmenon yhteydessä auttaa myös unensaantiin.

Mitä keinoja voisit käyttää seuraavan kerran kun sinulla on vieroitusoireita?

9. Pistotarjoukset ja niistä kieltäytyminen

Tilanteet, joissa joku tarjoaa sinulle aineita tai välineitä pistämiseen, voivat olla ongelmallisia kun haluat lopettaa pistämisen. Muiden tarjouksista voi olla vaikea kieltäytyä, koska silloin voi tuntea olevansa petturi. Tarjoajalla voi kuitenkin olla likaisia jauhoja pussissaan, varsinkin jos hän tietää, että olet lopettanut. Syynä tarjoamiselle saattaa usein olla oman syyllisyyden vaimentaminen, oman nautinnon lisääminen tai silkka pahantahtoisuus. Tarjoajan mielessä voi liikkua seuraavanlaisia ajatuksia:

- ” Jos tuokin pistää, niin sitten voin minäkin.”
- ”Tuon tyyppin kanssa on ollut aikaisemmin kiva vetää. Olisikohan se nytkin yhtä hauskaa?”
- ”Nyt tuolla on mennyt niin pitkään niin hyvin, että ei se haittaa jos se vähän vetäis.”

Pistotarjousten torjuminen voi olla vaikeaa. Suostuttelussa saatetaan käyttää keinoja, jotka ovat tehokkaampia kuin pelkkä puhe. Kaikki tarjoukset eivät ole suoria vaan pitkälti sanattomia vetoamuksia. Yhtä kaikki ne saavat olosi tuntumaan siltä, että ollaksesi hyväksyty, sinun on pistettävä. On tärkeää oppia tunnistamaan nämä sanattomat viestit.

Taitava suostuttelija:

- Tulee lähelle
- Katsoo silmiin niin kauan, että toisen olo käy tukalaksi
- Hymyilee hiukan, kun uhri pehmenee tai kurtistaa kulmiaan, kun uhri pysyy tiukkana
- Näyttää hylätyltä saadessaan kielteisen vastauksen: valuttaa ryhtinsä, katsoo maahan, kääntyy pois, madaltaa tai hidastaa puhettaan tai näyttää uhkaavalta: seisoo hyvin lähellä, tökkii tai osoittelee sormella, toistaa pyyntönsä vihaisella äänellä

Muistele jotain tiettyä kertaa, jolloin sinua on suostuteltu pistämään. Miten suostuttelija toimi? Millainen oli hänen elekielensä? Mitä tunsit? Mitä ajattelit?

Tässä joitain keinoja vastustaa suostuttelua. Se miten ilmaiset asiat on usein tärkeämpää kuin mitä sanot:

- Opi tunnistamaan, milloin sinuun käytetään edellä mainittuja suostuttelukeinoja
- Kieltäydy selkeästi ja epäröimättä
- Astu taaemmas saadaksesi etäisyyttä suostuttelijaan
- Pidä tasapainoinen, rentoutunut asento ja seiso kasvot suoraan suostuttelijaan päin
- Katso kieltäytyessäsi suoraan silmiin, älä hymyile; puhu matalalla ja tasaisella äänellä
- Kieltäydy tuntemasta syyllisyyttä
- Jos tyrkytys jatkuu, älä antaudu pitempiin keskusteluihin vaan poistu paikalta

Mitä voit sanoa tarjoajalle:

- ” Ei kiitos. Olen lopettanut pistämisen.”
- Jos kaveri tyrkyttää pyydä häntä lopettamaan.
- Sanottuasi ”ei” vaihda puheenaihetta, jos et halua ruveta selittelemään valintojasi.
- Vältä epämääräisyyttä ja tekosyitä, jotka jättävät portin auki myöhemmille yrityksille. Esim. Älä sano: ”Ei tällä kertaa”.

Aina tilanteet eivät ole kuitenkaan niin suoria, että joku taivuttelisi sinua pistämään. Joskus uskomme, että ihmiset odottavat meidän käyttäytyvän tietyllä tavalla vaikka uskomus ei pitäisikään lainkaan paikkansa. Tällaista voi kutsua ”aivoluteiluksi”: kuvittelet, että toiset olettavat sinun pistävän tai käyttävän aineita, vaikka todellisuudessa he ovat tyytyväisiä ja onnellisia pistämättömyydestäsi.

Jos tunnet olosi epävarmaksi, muistuta itseäsi tavoitteestasi. Ajattele pistämisen kielteisiä seurauksia ja niitä etuja, joita saavutat kieltäytymällä. Sinulla on varmasti myös kokemuksia tilanteista, joissa olet onnistunut kieltäytymään pistämisestä. Houkutustilanteessa olet onnistunut suuntaamaan huomiosi muualle, kieltäytymään tehokkaasti, kun toiset ovat painostaneet, keksinyt jotain muuta tekemistä tai ohjelmaa tai onnistunut jollain muulla keinolla välttämään kiusausta. Muistele näitä kertoja ja mieti mitä silloin teit.

*Milloin olet onnistunut vastustamaan pistotarjouksia? Mitä silloin teit?
Ketkä houkuttelevat sinua pistämään? Mitä sanot heille seuraavalla kerralla?
Muista aina onnitella itseäsi, kun kieltäydyt onnistuneesti pistämisestä!*

10. Kun kaikki muut pistävät

Joskus vastaan tulee tilanteita ja ihmisiä, joiden houkutusia pistämiseen on suorastaan mahdotonta vastustaa. Jos mahdollista tällaiset ihmiset ja tilanteet on parempi kiertää kaukaa.

Houkutusten välttämiseksi on tärkeää tietää, ketkä lähipiiristäsi käyttävät aineita aktiivisesti pistämällä. Huumeiden käyttö kaventaa sitä verkostoa, jonka kanssa olet päivittäin tekemisissä. *Jaksaaksesi vastustaa pistämismielihaluja on tärkeää kehittää sitä verkostoa, joka koostuu ihmisistä jotka eivät pistä.*

On myös hyvä tietää, ketkä tuntemistasi ihmisistä ovat sellaisia, joiden puoleen voit kääntyä kun sinulla on vaikeuksia. Sinua ja tavoitettasi tukevaa lähipiiriä kutsutaan sosiaaliseksi verkostoksi. Hyvässä sosiaalisessa verkostossa on ihmisiä useilta elämän eri osa-alueilta. Hyvät ihmissuhteet tekevät elämästäsi helpompaa ja miellyttävämpää.

Mieti, miten saisit verkostoosi lisää sellaisia ihmisiä, jotka eivät pistä tai jotka tukevat sinua pysymään erossa pistämisestä. Kun verkostossasi on erilaisia ihmisiä, kukin heistä auttaa omalla

tavallaan: yksi voi olla henkilö, jonka kanssa voit pitää hauskaa ilman päihteiden käyttöä, viranomaiset auttavat käytännön asioiden järjestelyssä ja yhden kanssa voi olla helppoa puhua henkilökohtaisista asioista. Myös sukulaiset, vanhemmat tai sisarukset voivat olla yllättävän suurena apuna pyrkiessäsi lopettamaan pistämisen.

Lähipiiriisi voi kuulua kuka tahansa, johon tunnet voivasi luottaa ja jota sinun on helppo lähestyä. Avunpyytäminen voi joskus kyllä olla yllättävän vaikeaa kuten myös sen vastaanottaminen. Se, että tarvitsemme apua tai seuraa voittaaksemme jonkin mieltä painavan ongelman, saa useimmat ihmiset tuntemaan olonsa avuttomaksi. Kannattaa kuitenkin muistaa, että kaikki ihmiset tarvitsevat joskus apua. Jos nyt oletkin saavana osapuolena, tulee aina tilaisuuksia, joissa voit tehdä vastapalveluksen.

***Ketkä voivat tukea sinua pistämisen lopettamisessa ja millä tavoin?
Keitä sinun pitää välttää, jos haluat pysytellä erossa pistämisestä?
Minkä tyyppistä apua tarvitsisit enemmän? Ketä voisit lähestyä saadaksesi enemmän tukea?***

11. Tylsistymisen torjunta

Pelkkä tylsistyminen ja tekemisen puute voivat ajaa pistämiseen. Tylsistyminen ja seuran puute aiheuttavat mielialan laskua. Kun mielialasi on valmiiksi alhaalla, voit herkästi ajautua hakemaan seuraa ja tekemistä vanhoista, pistämällä aineita käyttävistä kavereista ja pistämisestä. Vanhaan käyttötapaan on helppo palata ja hetkellisesti voi tuntua siltä, että ongelmat ratkeaisivat. ”Vanhojen” pistävien kavereiden kanssa ajan viettäminen ja pistäminen ovat yksi totuttu ratkaisu toimettomuuteen.

Jos sinulla on paljon tekemistä, sinulle jää vähemmän aikaa miettiä houkutuksia ja mielialasi on muutenkin parempi. *Tekemisen tulisi kuitenkin olla mielekästä ja hauskaa.* Usein ihmiset tekevät sen virheen, että ajattelevat, että nyt kaikki ylimääräinen aika pitäisi käyttää asioiden järjestelemiseen: virastossa käyntiin, epämiellyttäviin sukulaisvierailuihin jne. Seurauksena voi olla se, että koko päivän asioiden hoitamisen jälkeen olet vain entistä turhautuneempi ja vihaisempi.

Keskity siis itseesi ja siihen, että pyrit keksimään toimintaa, joka on hauskaa ja virkistävää. Velvollisuuksiakin pitää hoitaa, mutta varo ahnehtimasta liikaa. Muista, ettei Roomaakaan

rakennettu päivässä. Kaikki mukava toiminta ei välttämättä vaadi paljon rahaa. Tutki kotipaikkasi tarjoamia mahdollisuuksia. Mitä sellaista tekemistä löydät, joka olisi halpaa tai ilmaista (esim. uimahallit, kansalaisopisto, kirjastot, eri järjestöt, retkeily yms.)? Avuksi voivat olla myös paikallislehdet, kirjastojen esitteet tai internet.

Tässä joitakin vinkkejä:

- Jotain mitä olet tehnyt aiemmin ja tekisit mielelläsi uudelleen. Milloin viimeksi kävit elokuvissa, jääkiekko-ottelussa tai jossain muussa yleisötilaisuudessa?
- Jotain mitä olet aina halunnut tehdä, mutta et ole jostain syystä koskaan kokeillut. Onko sinulla jokin vanha haave, jonka voisit toteuttaa?
- Jotain minkä tekemisestä todella pidät. Millaisesta ruuasta pidät? Voisitko kuvitella valmistavasi sitä?
- Onko lähipiirissäsi ihmisiä, joiden kanssa haluaisit viettää enemmän aikaa?
- Mitä luonto merkitsee sinulle? Viettäisitkö enemmän aikaa luonnossa?

Miten yleensä vietät päiväsi? Kirjoita ylös normaali viikko-ohjelmasi ja mieti mitkä hetket ovat sellaisia, jotka lisäävät riskiäsi pistämiseen. Miten voisit muuttaa viikko-ohjelmaasi niin, että riskialttiita tylsistymisen hetkiä olisi vähemmän?

12. Tunteet ja pistäminen

Miettiessäsi sinulle tyypillisiä riskitilanteita havaitsit, että osa niistä liittyy tunteisiin. Olet ehkä oppinut pistämään tasataksesi tietynlaisia tunteita kuten ahdistusta, syyllisyyttä, pelkoa, vihaa, yksinäisyyttä, iloa, riemua tai tyytyväisyyttä.

Aineet muuttavat tunnetilojasi: opiaatit rauhoittavat ja tukahduttavat tunteita, kun taas stimulantit tai vastaavat aineet virkistävät ja voivat saada sinut tuntemaan itsesi kaikkivoipaiseksi. Myös pistäminen vaikuttaa hetkellisesti tunnetilaasi: pistämisen aiheuttama kivun tunne vapauttaa elimistöösi adrenaliinia, jolloin tunnet olosi virkeämmäksi. Tunnetiloja on siis helppo muuttaa pistämällä ja aineita käyttämällä. Pistäminen on tehokas ja opittu tapa säädellä ja muuttaa erilaisia tunteita.

Tunteet ovat reaktioita erilaisiin tilanteisiin, joita joudut kohtaamaan päivittäisessä elämässäsi. Tunteet näkyvät kehossasi: säikähtäessäsi pulssi ja hengitys kiihtyvät, hikoilu lisääntyy ja voit

havaita vapisevasi. Useat päihteiden käyttäjät ovat herkkiä ympäristön vaikutuksille ja reagoivat voimakkaasti tunnistamatta tunnetta, joka reaktion aiheuttaa.

Ihmiset reagoivat tilanteisiin eri tavoin. Reagointiin vaikuttavat aiemmat kokemukset vastaavista tilanteista sekä lapsuuden kodissa syntyneet peruskokemukset. Olet kenties tukahduttanut tunteitasi niin, ettet tiedä mitä tunnet ja reagoit tiettyyn tunteeseen aina samalla tavalla, esimerkiksi pistämällä. Ensimmäinen askel siihen suuntaan, että estät tunteiden aiheuttamat ei-toivotut vaikutukset, on oppia tunnistamaan tunteitasi.

Yksi keino oppia tunnistamaan tunteita on pitää niistä päiväkirjaa vaikkapa viikon ajan. Näin saat tuntumaa siitä, mitkä tilanteet herättävät sinussa tunteita. Jos huomaat reagoivasi johonkin tilanteeseen poikkeuksellisen voimakkaasti, mieti, voisiko syynä olla jonkin aikaisemmin kokemasi vastaavanlainen tilanne. Seuraavaksi voit miettiä, mitkä ovat niitä tunnetiloja, joita tuntiessasi olet tottunut pistämään.

Millaisia tunteita olet tottunut muuttamaan pistämällä? Mitä voisit tehdä seuraavalla kerralla, kun törmäät samoihin tunteisiin?

Ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen

Miksi voimakkaat tunteet aiheuttavat riskitilanteita? Kohdatessasi erilaisia tunteita, positiivisia tai negatiivisia, olet oppinut muuttamaan tai lisäämään niitä pistämällä tai päihteiden käytöllä. Ajan myötä toiminnasta tulee niin automaattista, ettet edes havaitse pistämistä edeltänyttä tunnetilaa tai ajatuksia, joita olet miettinyt ennen pistämistä.

Ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen ovat läheisessä yhteydessä toisiinsa. Opettelemalla ajattelemaan uudella tavalla voit vaikuttaa tunteisiisi. Sama toimii myös toisin päin: käyttäytymisen muutoksella voit muuttaa tunteita. Lisää viikko-ohjelmaasi mielihyvää tuottavia asioita ja pakota itsesi tekemään niitä, niin huomaat mielialasi kohenevan ja riski pistämiseen pienenee.

13. Kehon yhteys pistämiseen ja rentoutuminen

Kauan jatkuneen käytön seurauksena käsitys omasta kehosta muuttuu päihdesidonnaiseksi.

Jotkut pitävät rentoutumisen ja hyvän olon saavuttamista lähes mahdottomana selvin päin. Keho reagoi tunteisiin fysiologisilla muutoksilla eli tunteet ovat kehossa ruumiillisina tuntemuksina. Esimerkiksi käy vaikka viha, sillä vihantunne saa lihakset jännittymään ja pulssin nousemaan. Innostuessaan voi taas tuntea perhosia vatsassa. Ahdistuneisuus taas näkyy lihasjännityksinä.

Ajan myötä olet ehkä oppinut välttämään tiettyjä tunteita käyttämällä päihteitä. Voit käyttää kehosi reaktioiden tarkkailemista apuna tutkiessasi mistä tunteesta on kyse. Käyttäessäsi päihteitä pistämällä kehosi on aina voimakkaasti mukana. Pyrkiessäsi lopettamaan pistämisen mielitekoja voi tulla oman kehosi kautta, jolloin niitä on mahdoton paeta. Esimerkiksi silloin kun suonet ovat liikunnan jälkeen enemmän näkyvillä tai kun omat suonesi alkavat parantua ja näet sen.

Jotkut alkavat hieroa/sivellä entistä pistopaikkaa tai pumpaamaan suonia näkyvämmiksi mielihalun iskiessä. Myös erilaiset jännitys- ja kireystilat voivat vaikuttaa mielitekojen ”syttymiseen”. Epämiellyttävät tunteet tuntuvat kehossa jännityksinä ja opitun kaavan mukaisesti niitä voidaan lähteä poistamaan pistämällä.

Keho on hyvä ”apuväline” opetellessamme pois automaattisista reagoititavoistamme. Kehon avulla voimme oppia tietoista läsnäolemistä ja näin saada kosketusta siihen todellisuuteen ja niihin tunteisiin, jotka ohjaavat käytöstämme.

Tee päivän aikana muutaman kerran tietoisuusharjoituksia. Esimerkiksi istuessasi tuolilla keskittä huomiosi istumiseen: miltä tuoli allasi tuntuu, mitkä kohdat kehostasi koskettavat tuolia? Miltä hengityksesi tuntuu, onko se syvää vai pinnallista, mitä ääniä ympäristöstä kuuluu, millaisia hajuja/tuoksuja ympärilläsi on? Keskity tarkkailemaan hengitystäsi viiden minuutin ajan. Laske uloshengitykset, ja aina kun pääset kymmeneen, aloita alusta.

Myös rentoutusharjoitusten teko ja erilaisten jännitysten poisto voi auttaa negatiivisten tunnetilojen heikentämisessä tai siedettävämmäksi tekemisessä. Rentoutusharjoitusten ei tarvitse olla monimutkaisia. Aluksi voit aloittaa lihasrentoutuksesta. Siinä käydään rauhallisesti läpi

jännittäen ja sen jälkeen rentouttaen kaikki vartalon lihakset. Alla on yksinkertainen rentoutusharjoitus.

Millaisia tuntemuksia eri tunteet aiheuttavat kehossasi? Tunnistatko tilanteita joissa mielihalu herää omasta kehostasi? Voisitko kokeilla tietoisuus ja/tai hengitysharjoituksia?

Rentoutusharjoitus

1. Lepää mukavasti rauhallisessa paikassa, jossa sinua ei häiritä.
2. Hengitä aluksi kolme kertaa syvään. Hengitä joka kerralla rauhallisesti ulos. Kuvittele ulos hengityksen aikana, että jännitys virtaa pois koko kehostasi.
3. Purista kätesi hitaasti nyrkkiin. Pidä ne puristettuina 7- 10 sekuntia ja päästä ne rennoiksi 15- 20 sekunnin ajaksi. *Käytä samoja aikoja jokaisen lihasryhmän kohdalla.*
4. Jännitä käsivartesi vetämällä olkapääsi hitaasti ylös. Pidätä... ja päästä rennoksi.
5. Jännitä kasvolihaksia rypistämällä koko naamasi ruttuun. Pidätä... ja päästä rennoksi. Kuvittele, että kasvosi muuttuvat aivan sileiksi ja pehmeiksi rentoutuessasi.
6. Jännitä niskalihaksesi painamalla pääsi tiukasti alustaa vasten. Pidätä... ja päästä rennoksi.
7. Jännitä rintakehäsi lihakset vetämällä syvään henkeä ja pidättämällä henkeä kymmenen sekuntia... ja päästä sitten hitaasti rennoksi. Kuvittele, että kaikki ylimääräinen jännitys rintakehästäsi valuu hengityksen mukana ulos.
8. Jännitä vatsalihaksiasi vetämällä vatsa sisään. Pidätä... ja päästä rennoksi. Kuvittele, että vatsaasi leviää rentoutumisen aalto.
9. Jännitä pakaroitasi vetämällä niitä yhteen. Pidätä... ja päästä rennoksi.
10. Purista reisilihaksiasi polviin asti. Pidätä.. ja päästä rennoksi. Tunne, miten reisilihaksesi siliävät ja rentoutuvat täydellisesti.
11. Jännitä pohjelihaksiasi vetämällä varpaita itseesi päin (taivuta varovasti, ettet saa krampeja). Pidätä... ja päästä rennoksi.
12. Jännitä jalkateräsi kääntämällä varpaasi kippuraan. Pidätä... ja päästä rennoksi.
13. Käy mielessäsi läpi koko kehosi ja tarkista ettei minnekään jäänyt jännitystä. Jos löydät jonkin alueen, joka on vielä jännittynyt, tee sille kohtaa vielä pari jännitys - rentoutussarjaa.
14. Kuvittele nyt, miten rentoutumisen aalto leviää hitaasti koko kehoosi, alkaen päästä ja leviten vähitellen jokaiseen lihasryhmään aina varpaisiin asti.

Koko lihasrentoutussarjaan kuuluu ensimmäisellä kerralla 20 - 30 minuuttia. Kun harjoittelet enemmän, tarvitset aikaa hieman vähemmän. Voit myös nauhoittaa harjoituksen kasetille. Jotkut käyttävät mielellään kasettia, kun taas toiset oppivat harjoituksen muutamassa viikossa ulkoa.

14. Mielihalut ja niiden vastustaminen

Jokaiselle käyttäjälle tulee joskus voimakkaita mielihaluja. Niiden vastustaminen ja tunnistaminen voi joskus olla vaikeaa, koska mielihalut ovat *mielikuvia*, mielessä nopeasti vilahtavia tuokiokuvia miellyttävistä pistokerroista.

Mielihalut voivat olla joko ajatuksia, tuntemuksia tai mielikuvia. Niitä on usein vaikea ilmaista sanoin ja ne saattavat vilahtaa mielessä hyvinkin nopeasti. Joskus voimakkaat mielihalut saattavat vaivata sinua pidemmänkin aikaa. Mielihalut olisi hyvä oppia purkamaan sanoiksi. Pelkällä mielihalun ajatuksella on suurempi vaikutus toimintaasi kuin sanoiksi puretulla mielihalulla. Kirjoitettu tai toiselle kerrottu mielihalu tai -kuva antaa sinulle mahdollisuuden tarkastella asiaa etäämpää, sekä positiiviselta että negatiiviselta kannalta. Mikä tässä mielikuvassa on niin houkuttelevaa? Mitä mielihalun noudattamisesta seuraisi?

Mielihalujen yllättäessä on hyvä muistaa pari asiaa:

Mielihalu ei ole pysyvä. Jos onnistut vastustamaan sitä riittävän kauan, se laimenee. Joskus riittää viidentoista minuutin aikalisä, toisinaan joudut nukkumaan yön yli. Varmaa on kuitenkin se, että mielihalu ei kestä ikuisesti.

Mielikuvat ovat ruusuisempia kuin todellisuus. Pistämiseen liittyvät positiiviset mielikuvat ovat syntyneet silloin kun pistämisestä oli sinulle vielä enemmän iloa kuin haittaa.

Voit ottaa mielikuvat avuksesi lopettaessasi pistämisen. Muistele jotain sellaista kertaa kun pistämisestä seurasi jotain ikävää: suonitulehdus, ”horkka” tai muu ikävä seuraus. Mielihalun iskiessä yritä palauttaa tämä kerta mieleesi elävästi.

Kerää mieleesi myös kokemuksia tilanteista, joissa olet pystynyt onnistuneesti vastustamaan kiusausta. Mielihalun tullessa voit palata tähän kokemukseen.

Muistele jotain kertaa, jolloin onnistuit vastustamaan mielihalua. Mitä teit? Mitä ajattelit?

Minipäätökset ja lupalaput

Retkahduksesta kerrotaan usein tyyliin: ”Menin vain sinne mitään sen kummemmin ajattelematta ja ennen kuin huomasin olin jo pistänyt.” Ennen varsinaista retkahdusta on ehtinyt kuitenkin tapahtua jo monenlaisia asioita, joihin ei tule kiinnittäneeksi riittävästi huomiota.

Varsinaisen riskitilanteen ja pistämisen välillä saattaa mennä useita tunteja. On tärkeää miettiä, mitä siinä välissä tapahtui. Mielihalun puhkeamisen ja varsinaisen käyttötilanteen välillä tehdään

lukuisia pieniä päätöksiä. Niitä tehdään puolittain tahottomasti tai tahallisesti. Monesti koko retkahdus saatettaisiin välttää, jos kiinnitettäisiin huomiota näihin valintoihin ja niiden seurauksiin.

Mietipä viime kertaa, jolloin pistit vaikka et halunnut. Kuvittele yksityiskohtaisesti mitä tapahtui ennen pistämistä. Tapasitko ystäviä, joiden tiesit pistävän ja houkuttelevan sinuakin tilanteeseen? Kuljitko sattumalta sellaisen paikan ohi, jossa olit pistänyt aikaisemmin?

Tällaisia sattumanvaraisia tilanteita, joissa valitset sen ratkaisun, joka yleensä johtaa pistämiseen kutsutaan minipäätöksiksi. Näitä päätöksiä tehdessäsi annat itsellesi pieniä lupalappuja tyyliin: ”Ei se nyt haittaa, jos vähän aikaa juttelen” tai ”Käyn kurkkaamassa, onko kaveri kotona”. Retkahduksen voit usein välttää kiertämällä houkutukset kaukaa.

Kun olet missä tahansa valintatilanteessa:

- *Havainnoi tilannetta*
- *Mieti mitä vaihtoehtoja sinulla on*
- *Ajattele kunkin vaihtoehdon seurauksia. Mitä myönteistä tai kielteistä on odotettavissa?*
- *Valitse vaihtoehto, joka minimoi retkahdusvaaran*

Jos kuitenkin valitset riskialttiin vaihtoehdon, suunnittele, miten välttyt retkahdukselta.

Mieti tilannetta, jossa olet pistänyt. Kuvaa se mahdollisimman tarkasti. Mitä tapahtui ennen pistämistä? Keitä tapasit? Mitä teit? Mitä ajattelit? Missä vaiheessa olisit voinut estää retkahduksen?

Mieti nyt vaihtoehtoisia ajatuksia ja toimintatapoja, joilla voisit muuttaa ketjua.

Kuten huomaat, päätökset voivat olla pieniä.

15. Eteenpäin ja taaksepäin vievät ajatukset

Edellisissä luvuissa olet oppinut paljon siitä, miten voit toimia erilaisissa tilanteissa, joissa tunnet houkutusta pistämiseen. Vielä yksi asia on tärkeä: *vala itseesi uskoa omaan onnistumiseesi*. On olemassa kahden tyyppistä ajattelua: toiset ajatukset vievät sinua lähemmäs tavoitteitasi ja toiset kauemmas niistä.

Vertaapa kahta seuraavaa henkilöä:

Tapaus 1: Veka

Veka on käyttänyt aineita pistämällä kolme vuotta. Hän on yrittänyt lopettaa, mutta pyörtänyt päätöksensä ensimmäisen päivän jälkeen. Nyt hän ajattelee, että on turha edes yrittää lopettamista, koska ei ole ennenkään onnistunut.

Tapaus 2: Henkka

Henkka on käyttänyt aineita yhtä kauan. Hän on yrittänyt lopettaa, mutta retkahtanut kuitenkin takaisin vanhaan käyttötapaan. Henkka uskoo, että tällä kertaa hän onnistuu pääsemään tavoitteeseensa, sillä mitä useampi yritys, sitä todennäköisempää onnistuminen on.

Kummalla uskot olevan paremman onnistumisen mahdollisuuden pistämisen lopettamiseen?

Ajattelemalla kielteisesti omista onnistumisen mahdollisuuksistasi et voita mitään. Kielteinen ajattelu on kuitenkin varsin yleistä. Ovatko seuraavat ajatukset sinulle tuttuja?

”Eihän tällainen vanha nisti voi kuin pistää.”

”Kukaan muukaan ei onnistunut pääsemään pistämisestä.”

”Minulla ei ole yhtään kaveria jos en pistä.”

”En saa unta ilman...”

”Ei se nyt haittaa, jos kerran pistän.”

”En pistä sitten huomisen jälkeen.”

Luettelo taaksepäin vievistä ajatuksista voisi jatkaa loputtomiin. Pistämisen lopettamiseksi ajatuksille on hyvä keksiä vastaväitteitä:

”Nyt olen riittävän vanha lopettamaan pistämisen.”

”Aika moni on lopettanut pistämisen.”

”Voin solmia uusia ystävyysuhteita lopetettuani pistämisen.”

”Oltuani jonkun aikaa pistämättä nukun varmasti paremmin.” tai ”Ennen pitkää nukun varmasti.”

”Yksikin kerta on liikaa. Yhden kerran jälkeen tulee varmasti/yleensä toinen.”

”Miksi lykätä asioita/päätöksiä huomiseen?”

Millaisia pistämistä ylläpitäviä ajatuksia sinulla on? Voitko keksiä niille vastaväitteitä?

16. Sinä onnistut!

Olet taivaltanut pitkän matkan. Hetkittäin olet jo varmasti menettänyt uskosi, mutta yrittänyt siitä huolimatta. Retkahduksia tapahtuu lähes kaikille käyttäjille, sillä ne ovat osa riippuvuutta. Tärkeintä olisi pyrkiä siihen, että ne jäisivät mahdollisimman lyhytaikaisiksi.

Retkahduksissakin on jotain positiivista: *niistä voi ottaa opikseen*. Niiden avulla voi välttää tulevaisuudessa samankaltaisia riski- ja vaaratilanteita. Retkahdustilanteet kannattaakin aina käydä läpi, jotta ei uudelleen astuisi samankaltaiseen ansaan.

Mieti retkahtamisen jälkeen:

Missä edellä esitetyssä riskitilanteessa kompastuit?

Mitä tapahtui?

Missä kohtaa olisit voinut vielä estää retkahduksen?

Mitä voit tehdä seuraavalla kerralla toisin välttääksesi samanlaisen tilanteen?

Onnistumisen kannalta tärkein asia on itseensä uskominen. Jos et itse usko omaan onnistumiseesi, voit olla varma, että kukaan muukaan ei usko.

Omalla ajattelutavallasi voit vaikuttaa paljon onnistumiseesi. Kuten aiemmasta esimerkistä huomasit: kielteinen ajattelu ei ainakaan lisää onnistumisen mahdollisuuksiasi. Kielteinen ajattelu heijastaa syvimpiä uskomuksiasi ja niillä on paha tapa toteutua.

Pitkällä tähtäimellä sinun on tehtävä muutoksia pysyäksesi päätöksessäsi. Olet matkalla, joka kestää koko elämäsi:

Tutustu itseesi ja mieti päihteiden käyttötapoihisi johtaneita tekijöitä.

Opettele ymmärtämään syitä ja seurauksia.

Tunnista riskitilanteesi ja tarkkaile tekemisiäsi.

Opettele vastustamaan mielihaluja. Ne ovat ohimeneviä.

Pidä silmällä ajankäyttöäsi ja jos tarpeellista, laadi sellaisia aikatauluja, joihin voit sitoutua.

Muutossuunnitelmat on parempi toteuttaa hitaasti askel kerrallaan.

Hyödynnä niitä selviytymiskeinoja, joita sinulla jo on ja kehitä uusia.

Älä viivyttelä kysyessäsi tai hakiessasi apua.

Muista, että kyse on sinun elämästäsi, johon sinä voit vaikuttaa eniten!