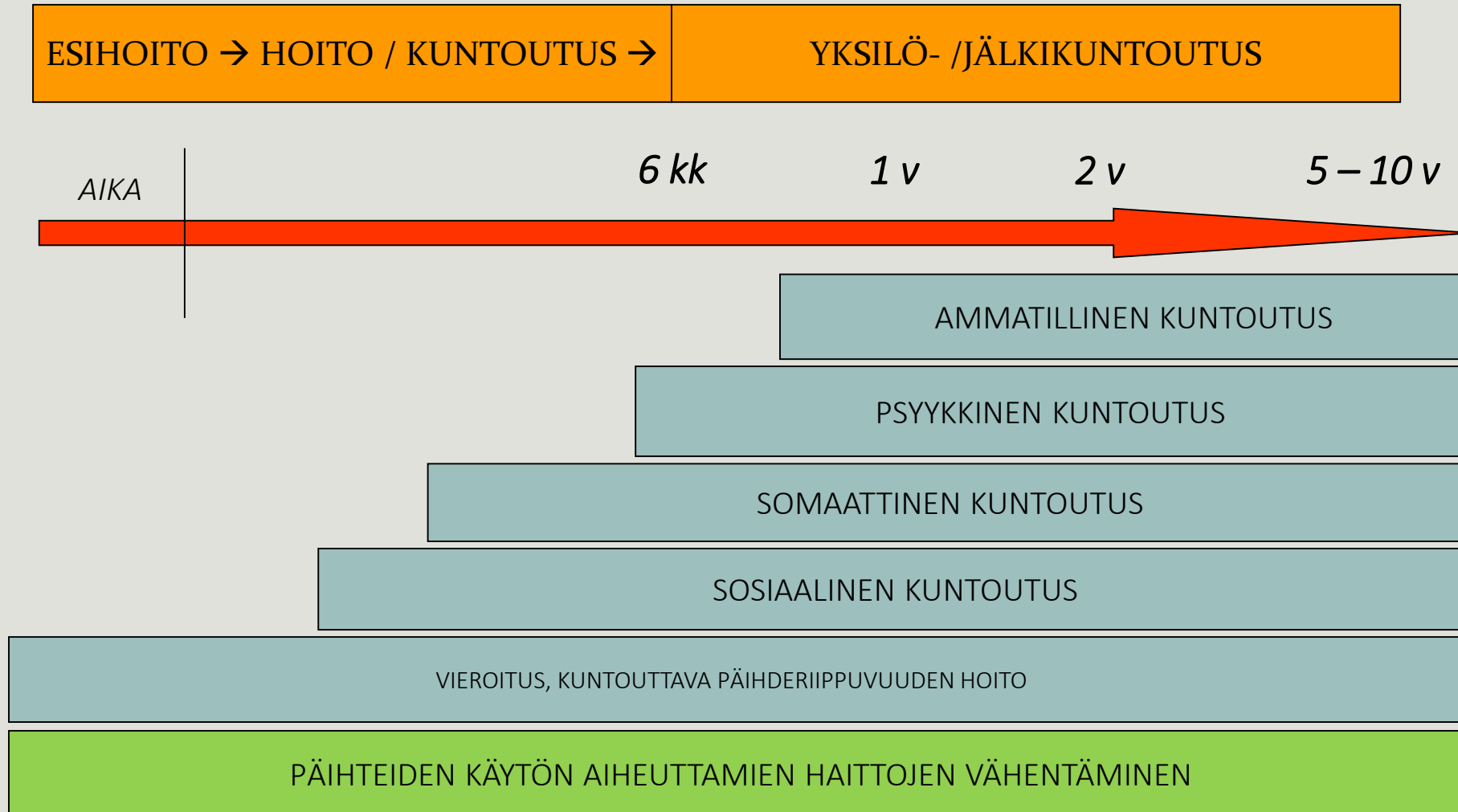


Viirus veressä – Tuomio vai mahdollisuus

ARI HULDÉN, SUOJATIE RY



KUNTOUTUSVAIHEET



Toipumisen vaiheet

George De Leon

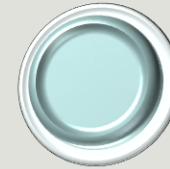
*Clinical Professor of Psychiatry, New York University School of Medicine
NIDA (National Institute on Drug Abuse)*



1. Kieltäminen
2. Epäröinti
3. Ulkoinen motivaatio



4. Sisäinen motivaatio
5. Valmius muutokseen
6. Valmius hoitoon



7. Irrottautuminen
8. Raittius
9. Vakiintuminen
10. Identiteetin muutos



1. Kieltäminen

Aktiivinen käyttö ja/tai siihen liittyvät ongelmat, eikä tunnista tai hyväksy ongelmaa.



Kieltämisen tasot

- Ei myönnä käyttävänsä mitään huumeita.
- Tunnistaa huumeongelman vain osittain tai ei lainkaan.
- Voi myöntää käyttävänsä jonkin verran, mutta ei myönnä, että käyttö olisi ongelma.
- Voi myöntää ongelmaisen käytön, mutta ei tunnista, myönnä tai hyväksy, että huumeen käyttö olisi yhteydessä muihin ongelmiin.
- Voi hyväksyä huumeiden käytön ja muiden ongelmien keskinäisen sidonnaisuuden, mutta ei pidä sitä ongelmana, johon pitäisi puuttua.



2. Epäröinti

Tunnistaa jossain määrin ongelman olemassaolon, mutta myöntää vain osittain jatkuvan käytön vaikutukset itseensä ja muihin.



2. Epäröinti

- Yksilö tunnistaa osittain välilliset tai ajoittaiset ongelmat, mutta **ei kuvaa** niitä termeillä väärinkäyttö, liiallinen käyttö, ongelmakäyttö, riippuvuus tai pakonomainen käyttö.
- Hän **ei samaistu** toisiin väärinkäyttäjiin/ ongelmakäyttäjiin, ja on vakuuttunut, että hän pystyy lopettamaan niin halutessaan. Uskoo myös usein, että huumeiden käyttäminen vaikuttaa myönteisesti hänen mielialaansa tai käyttäytymiseensä.
- Yksilö **ei ole vakuuttunut** että muutoksen hyödyt ovat suhteessa siihen vaivaan minkä muutos vaatii.



3. Motivaatio (ulkoinen)

Tunnistaa ja hyväksyy jossain määrin huumeiden käyttöön liittyvät ongelmat, mutta liittää ne ulkoisiin vaikutuksiin eikä näe niitä syiksi pyrkiä muutokseen.



3. Motivaatio (ulkoinen)

- Yksilö **kylläkin** myöntää ja/hyväksyy että hänellä on huumeongelma, mutta vain ajoittain, vaikeina hetkinä tai ulkoisen painostuksen alaisena.
- Ei näe, tunnista tai täysin hyväksy **omaa** vastuutaan omasta huumeiden käytöstään tai siihen liittyvistä ongelmista, vaan liittää ne ulkoisiin olosuhteisiin, jotka eivät ole hänen kontrollissaan.
- Hän **esittää** (teeskentelee?) olevansa peloissaan ja huolestunut lakiin, talouteen, terveyteen, perheeseen, sosiaaliseen elämään, kotiin tai työelämään liittyvistä ongelmista.
- Ongelmat luovat **ulkoista painetta** pyrkiä muutokseen joko hoidon avulla tai ilman hoitoa.
- Tyypillistä on, että muutoksen yritykset vähentävät käyttöä tai vieroitus onnistuu **väliaikaisesti**.



4. Motivaatio (sisäinen)

Myöntää huumeiden käytöstä johtuvat ja siihen liittyvät ongelmat, ja ilmaisee halunsa muuttua, johtuen joko myönteisistä tai kielteisistä sisäisistä tekijöistä.



4. Motivaatio (sisäinen)

- Myönteisiä syitä kuvataan **pärjäämisen** sanoilla: mahdollisuus ja halu uuteen elämäntapaan, hyvien asioiden saavuttaminen, henkilökohtainen kasvaminen tai paremmat sosiaaliset suhteet ja välit perheenjäseniin.
- Kielteisiä syitä kuvataan **huonommuuden tuntoa kuvaavilla** sanoilla: päästä syyllisyyden, itseinhon tai epätoivon tunteista, jotka johtuvat siitä, että on vahingoittanut itseä tai muita.
- Usein sekä myönteiset että kielteiset tekijät vaikuttavat **samanaikaisesti**, ja yksittäisten tekijöiden suhteellinen merkitys voi vaihdella samalla henkilöllä.
- Vaikka motivoitunut henkilö tunnistaa ongelmiansa ulkoiset tekijät, he **myöntävät** myös **oman osuutensa** päihteiden käyttöönsä ja elämäänsä liittyviin ongelmiin.



5. Valmius muutokseen

Halu etsiä hoidosta riippumattomia keinoja muutokseen.



5. Valmius muutokseen

- Henkilöllä on **sisäinen motivaatio**, mutta hän ei vielä näe hoitoa välttämättömäksi.
- Näkee päihdeongelmansa liittyvän **akuutisti ja ensisijaisesti** muihin ongelmiin.
- Tekee tosissaan **raitistumisyrityksiä** ilman varsinaista vieroittautumista.
- Käyttää erilaisia **tee-se-itse** keinoja tai muita **ei-hoidollisia vaihtoehtoja**, kuten paikkakunnan, uskonnon, työpaikan ja ihmissuhteiden vaihtoa (tai jopa hatarasti aloitettuja ja lopetettuja hoitoja).
- Vaikkakin tämä vaihe on toiminnallinen, se **ei erityisesti tähtää hoitoon**. Hoitoa ei nähdä välttämättömäksi, sitä pidetään harkinnanvaraisena tai se torjutaan liian vaativana, tungettelevana tai mahdottomana toteuttaa.



6. Valmius hoitoon

Hylkää kaikki muut keinot muutokseen paitsi hoidon.



6. Valmius hoitoon

- **Hoitoon valmiit** ovat hylänneet kaikki muut vaihtoehdot muutoksen aikaan saamiseksi – ts. he näkevät hoidon ainoaksi mahdollisuudekseen.
- Sisäinen motivaatio ja **aikaisemmat epäonnistuneet yritykset** muuttua ovat tavallisesti suurin syy hakeutua hoitoon.
- Myöntävät, että huumeiden käyttö ja siihen liittyvät ongelmat ovat tuhoisia itselle ja muille, ja edelleen että muut yritykset muuttua **eivät riitä** tai tehoa.
- Keskeisintä tässä vaiheessa on se, että yksilö myöntää, että hänen on muutettava **itseään**, ei vain aineriippuvuuttaan.
- Vakuuttaa **tekevänsä mitä tahansa** muuttuakseen. On valmis luopumaan mukavuudenhalusta, resursseista ja huumeiden käyttöön liittyvästä elämäntavasta saadakseen apua.



7. Irrottautuminen

Luopuminen aktiivisesta huumeiden käytöstä; kemiallinen, toiminnallinen tai sosiaalinen vieroittautuminen.



7. Irrottautuminen

- Irrottautumisella tarkoitetaan monitasoista vieroitusprosessia:
 - **Fyysinen** taso, lopettaa kaikkien lääkkeiden käytön, johon ei ole lääkärin määräystä, ja luopuu huume- ja lääkehakuisesta käytöksestä
 - **Psykologinen** taso, luopuu huume- ja lääkekeskeisestä ajattelusta
 - **Sosiaalinen** taso, hylkää huumeisiin liittyvät henkilöt ja tilanteet



7. Irrottautuminen (jatkoa)

Yksilö keskittää voimansa selviytyäkseen huumeiden käytön lopettamisen aiheuttamista dramaattisista muutoksista

- Muutokseen liittyvät psykologiset ja psykofyysiset tuntemukset, kuten aineisiin liittyvä *himo, ajatukset ja asenteet*, sekä kroonisen huumeiden käytön aikana käsittelemättä jääneet tai vääristyneet ajatukset ja tunteet
- Vaihteleva sietokyky liittyen fyysiseen epämukavuuteen, tuntemuksiin ja tunteisiin
- Paradoksaaliset tunteiden ja käytöksen vaihtelut
 - Ylenpalttisuus/masennus, toivo/epätoivo
 - Usko/epäusko toipumisen edistymiseen
 - Vaatiminen/välipitämättömyys
 - Alttius hoitoon/hoidon torjunta



7. Irrottautuminen (jatkoa)

- Irrottautuminen on aktiivista **yrityksen ja erehdyksen kautta** tapahtuvaa raittiin elämän **oppimista**, johon vaikuttavat aikaisempien vaiheiden ajatukset, mielipiteet ja tunteet. Tämä voi johtaa ensisijaisen huumeen tai jonkun muun päihteen ajoittaiseen käyttöön.
- Valvotuissa olosuhteissa, kuten esim. hoitoyhteisössä, raittiin elämän opetteluun yritys ja erehdys-prosessi voi johtaa siihen, että **keskeyttää hoidon**, päästäkseen käyttämään aineita.
- Vähemmän valvotuissa olosuhteissa, kuten esim. avohoidossa **aktiivinen käyttö voi jatkaa hoidon aikana**, vaikkakin harvenevasti.
- Valvotuista olosuhteista vapautuminen (esim. vankilasta) voi **viivästyttää irrottautumista**.
- Irrottautumisvaiheessa tapahtuva aineiden käyttö on pikemminkin nähtävä **tyypillisenä raitistumiseen kuuluvana ilmiönä**, kuin varsinaisena retkahtamisena, joka tarkoittaa käytön uudelleen aloittamista vakiintuneen raittiin kauden jälkeen.



8. Raittius

Vakiintunut, yhtämittäinen päihteetön jakso, joka on yleensä kestänyt kauemmin kuin mikään aikaisempi.



8. Raittius

- Yritykset hallita raitistumisyriyksistä johtuvia irrottautumisvaiheen turbulensseja ovat eri asia kuin se, että yrittää aktiivisesti selviytyä raittiuden *ylläpitämiseen* liittyvistä vaikeuksista. Tämä edellyttää:
 - Että tunnistaa ne ulkoiset **merkit**, jotka johtavat käyttöön ja oppii minkälaisella käytöksellä ja ajattelulla sitä voi vastustaa, ensisijaisesti **välttelemällä**, kiinnittämällä **huomiota muuhun** tai hakeutumalla **tuen** piiriin.
 - Ulkoisten riskien tunnistamisen ja niiden vastustamiseen tähtäävän käyttäytymisen ja ajattelutavan opettelun lisäksi tarvitaan ongelmakäyttöön psykologisesti ja **sisäisesti vaikuttavien** tekijöiden itsetutkistelua, sekä päiväohjelman tärkeyden oivaltamista.
 - Sosiaalisesti kehittyä vähitellen kiintymys **päihteettömään toipumisverkostoon**, ja ihmissuhteiden vaurioitten korjaaminen.



9. Vakiintuminen

Raittius ja henkilökohtainen päätös saavuttaa tai ylläpitää päihteettömään elämäntapaan kuuluva käyttäytyminen, asenteet ja arvot.



9. Vakiintuminen

- Tässä vaiheessa raittius jatkuu, mutta painopiste on **itsetutkistelulla** ja elämän hallinnalla.
- Tässä vaiheessa **tiedostaa** syvemmin ne tekijät, jotka omassa persoonallisuudessa tai elämänhistoriassa **vaikuttavat** päihteiden käyttöön ja siihen liittyvään ajatteluun ja psykologisiin ja sosiaalisiin ongelmiin.
- Keskiössä on **selviytyminen** sekä **ulkoisista** (esim. ympäristö- ja olosuhdetekijät) että **sisäisistä** (esim. tunne ja käyttäytymistekijät) **stresseistä**, jotka johtavat päihteiden käytön uudelleen aloittamiseen
 - sisäisiin stresseihin liittyvien tilanteiden tunnistaminen
 - niiden tyypillisten ja väärin tunne- tai käyttäytymisreaktioiden muuttaminen, jotka väistämättä johtavat tai enteilevät ei-toivottua käyttäytymistä ja/tai aineiden käyttöä



9. Vakiintuminen (jatkoa)

- Lisäksi yksilöt asettavat tärkeitä yksilöllisiä **psykologisia ja sosiaalisia tavoitteita**. He toteuttavat suunnitelmia olosuhteiden, työn, ihmissuhteiden ja terveytensä parantamiseksi, täyttäen tehtävänsä ja vastuunsa.
- **Hyödynnetään** terapiaa ja muita **tukirakenteita** tavoitteiden saavuttamiseksi ja takaiskuista selviämiseksi ja oppimiseksi.
- **Selkeästi havaittavissa olevat merkit** kuvaavat tämän vaiheen suhdetta huumeiden merkitykseen ja muutosprosessiin
 - **Huumeita ei enää nähdä vaihtoehtona** selviytyä ongelmista tai lisätä elämäkokemusta. Sen sijaan nähdään, että huumeet eivät kykene tuomaan helpotusta, tyydytystä tai pakokeinoja, vaan että ne pahentavat tilannetta
 - **Huume-ajattelu** (ts. ”kuivanappailu”, kyynisyys, sosiaalisten moraliteettien torjuminen) on **harvinaista** eikä pärjää ”raittiusajattelulle” (ts. että elämän tosiasiat ja oma itsensä pitää kohdata)



9. Vakiintuminen

- Toinen vakiintumisen tekijä on sitoutuminen itse muutosprosessiin.
 - Yksilö myöntää, että **muutosprosessi** sinällään on **jatkuvaa taistelua**, ja hän **hyväksyy tämän hanakasti, luottaen ja nöyrästi**.



10. Sisäistäminen ja identiteetin muutos

Hoidon vaikutusten, toipumisvaiheen kokemusten ja laajentuneen elämäkokemuksen yhteisvaikutus johtaa oivallukseen sosiaalisen ja persoonallisen identiteetin muuttumisesta.



10. Sisäistäminen ja identiteetin muutos

- Ilmenee pääasiassa sen jälkeen, kun **hoito on päättynyt** ja kun raittius on vakiintunut muissakin yhteisöissä
- **Kehittyvä** päättymätön **vaihe**, minkä aikana yksilölliset muutokset heijastavat hoidossa opittuja asioita, aikaisempia toipumisvaiheita ja jokapäiväistä arjen kokemista
- Hoidossa saadut oivallukset ja selviämisstrategiat vakiintuvat **vahvistavien kokemusten** myötä ja niitä sovelletaan uusiin sosiaalisiin ja henkilökohtaisiin tilanteisiin. Yksilö saa etäisyyttä hoitokokemukseensa sen hyötyihin ja rajoitukseen ja pystyy hyödyntämään niitä persoonallisessa kasvussaan.



10. Sisäistäminen ja identiteetin muutos

- Tässä vaiheessa **raittius on sisäistetty** – yksilö ei tietoisesti ajattele raittiuden ylläpitämistä, vaan hyväksyy sen oikean elämäntavan **ehtona**
- Samaistutaan **valtavirtaan** ja normaaliin ”kaveripiiriin”, johon kuuluvat perhe, työ, ammatti, uskonto, ystävät ja toipuneitten verkosto
- Keskitytään elämisen järjestämiseen ja **itsensä toteuttamiseen** eikä niinkään kemiallisesta riippuvuudesta toipumiseen
- Yksilö osaa hyödyntää **ammattiapua** ja opastusta keskittyessään persoonallisen ja psykologisen kasvun sekä oman olemassaolon asioihin



10. Sisäistäminen ja identiteetin muutos

- **Identiteetin muutos** on sisäistämisvaiheen näkyvä merkki. Muutokset hoidon aikana ja sen jälkeen ovat:
 - Aktiivisesta käyttäjästä toipuvaan käyttäjään tai **henkilöön joka ei käytä**
 - Sosiaalisesti poikkeavasta **normaaliksi**
 - Lapsesta, nuoreksi, aikuiseksi, **kypsäksi**
 - Epäsosiaalisesta **kunnon kansalaiseksi**
- Identiteetin kuvaukset kertovat syvästä elämäntapojen, arvojen ja asenteiden muutoksesta sekä kohentuneesta itsetunnosta
 - Yksilö **ei** enää **koe uhkana** entiseen huumeiden käyttäjän identiteettiin liittyviä henkilöitä ja olosuhteita
 - Yksilö voi suhtautua aktiivisiin tai toipuviin käyttäjiin uudelleenlaisessa roolissa, esim. tukijana tai auttajana, kyseenalaistamatta omaa asemaansa tai omaa toipumisvaihettaan



10. Sisäistäminen ja identiteetin muutos

- Identiteetin muutos etenee **vaiheittain**, koska identiteettimuutoksen osatekijät ovat ilmeisiä eri asteissa
- Identiteetin muutos ilmenee tietoisena, havaittavissa olevana erilaisuutena, yksilön omana havainnointina: **”Se mitä olin silloin, se mitä olen nyt”**.



Retkahdus toipumisen kannalta

Eri tapoja aloittaa käyttö uudestaan:

- Lipsahdus: yksittäinen käyttökerta
- Putki: lyhyt, rajoittunut jakso runsasta käyttöä
- Retkahdus: tapakäyttö, joka muistuttaa ennen hoitoa ollutta käyttöä
- Taantuminen: retkahdus ja paluu ennen hoitoa olleeseen elämäntapaan



Retkahdus toipumisen kannalta

Retkahdus ja oppiminen:

- Uudelleen käyttö toipumisen alkuvaiheessa (irrottautumisvaihe): käyttö on yrityksen ja erehdyksen kautta opettelua irti aineista
- Uudelleen käyttö myöhemmissä toipumisvaiheissa (raittius ja vakiintuminen): yrityksen ja erehdyksen kautta opettelua ylläpitää raittiutta
- Vaikka retkahtaminen ei ole kannatettavaa, se ole myöskään tuomittavaa



Retkahdus toipumisen kannalta

Keinoja suhtautua uudelleen käyttöön

- Tunnistaa uudelleen käytön esteet ajoissa
- Rohkaista välittömään asian käsittelyyn heti käytön satuttua
- Arvioida käytön luonne (lipsahdus, putki, retkahdus, taantuminen)
- Käytön anatomia (milloin, missä, kuka, miksi)
- Kokemukset: mitä tapahtuma opettaa toipumisesta (harha-askleet)
- Yksilön tukeminen toipumisessa (seuraava askel)

