
VIERIVÄ KIVI EI SAMMALOIDU – retkahtamisen ehkäisystä & muustakin

A. Laidoner, K. Karvinen, D. Stojanovic & N. Holmberg

tietopaketti päihderiippuvuudesta sekä asiakkaille että henkilökunnalle sisältää sekä teoriaa että käytännön vinkkejä

JOHDANTO

On sanottu, että päihdeongelmaisten laitoshoidon todennäköisin tulos on retkahdus. Monet ihmiset ovatkin vuosien varrella kysyneet mitä se on, miten sen voi ennakoida, ja voiko retkahtamista edeltäville mielihaluille tehdä mitään. samoin kysymys ”viinanhimosta” nousee esiin tuon tuostakin. Tämän monisteen tarkoituksena on antaa sekä henkilökunnalle että asiakkaille käsitteitä, jotka auttavat ymmärtämään retkahtamista päihdeongelmaan keskeisesti liittyvänä ilmiönä.

Retkahtamistahan ei esiinny vain päihdeongelmaisilla. Aina kun toimit toisin kuin olit suunnitellut tai päättänyt, retkahdat tai lipsut. Kun päätät olla ostamatta iltapäivälehden työstä lähtiessäsi, ja kuitenkin ostat sen jonkin mehevän lööpin vuoksi, sinä retkahdat. Kun päätät säästää rahaa lomamatkaa varten ja huomaat käyttäväsi sitä kirjoihin tai elokuviin, sinä samoin retkahdat.

Retkahtamisen välttämätön ehto on siis päätös. Retkahtaminen päätöksestä on varsin inhimillinen ilmiö. Se kertoo, ettei ihminen ole tietokone, vaan ristiriitainen olento, jossa voi samalla hetkellä myllertää toisilleen hyvinkin vastakkaisia tavoitteita ja mieltymyksiä.

1 Muutoksen vaiheet

Yhdysvaltalaiset tutkijat Prochaska ja DiClemente käynnistivät 80-luvun alussa tutkimusprojektin, jossa analysoidaan muutoksen vaiheita itsehallinnan lisäämisessä tai erilaisten riippuvuusongelmien lopettamisessa. Muutos tapahtuu heidän mukaansa monen vaiheen kautta. Henkilöt, jotka onnistuvat siirtymään vaiheesta toiseen retkahtamatta käyttävät eri vaiheissa eri tekniikoita:

Esiharkintavaiheessa henkilö ei vielä tiedosta omaa ongelmaansa, vaikka muut olisivat sen jo tehneet. Ongelmaa koskevan tietoisuuden lisääminen ja muut valistustoimenpiteet ovat tällöin eniten avuksi. Yhteisölliset keinot ja ärsykekontrolliin vaikuttaminen, kuten esim. tupakointia koskevan lainsäädännön tiukentaminen, voivat myös toimia muutospohdintaa tiukentavasti.

Harkinta- tai pohdintavaiheessa henkilö tiedostaa muutoksen tarpeellisuuden, mutta ongelmakäyttäytymisen lyhyen tähtäimen edut merkitsevät paljon. Oman tilan uudelleenarviointi ja voimakkaat tunne-elämykset voivat tällöin olennaisesti olla avuksi päätöksenteossa. Vaikka henkilö on vielä ambivalentti muutoksen suhteen, hän voi reagoida positiivisesti ongelman erittelyyn tähtääviin keskusteluihin.

Ambivalenssi tarkoittaa, että henkilö on kahta mieltä ongelmastaan: *toisaalta* hän haluaisi kovasti muuttaa käyttäytymistään, mutta *toisaalta* hän ei haluaisi luopua sen lyhyen tähtäimen positiivisista seurauksista. Toisaalta hän haluaisi lopettaa huumeiden käytön, mutta toisaalta haluaisi olla välillä pilvessä. Toisaalta haluaisi säilyttää työpaikkansa, mutta toisaalta kieltäytyminen alkoholista kokonaan tuntuu vastenmieliseltä.

Tämä ristiriita ilmenee eräänlaisena sahaamisilmiönä: aamupäivällä henkilö voi olla hyvin vakuuttunut siitä, ettei alkoholi hänelle sovi, kun hän jo saman päivän iltana voi olla juovuksissa. Tai laitoshoidon alussa potilas on hyvin motivoitunut ja hoidon keskivaiheilla hän ei juurikaan välitä tutkia itseään ja suunnittelee salaa itseltään päihteiden käyttöä. Sama ristiriita näyttääytyy muissakin elämän ongelmissa, joissa ollaan kahta mieltä: toisaalta pitäisi vaihtaa auto, mutta toisaalta sillä voisi ajaa vielä vähän. Toisaalta pitäisi ottaa lomaa ja levätä, mutta toisaalta...

Päihdeongelmaisten hoidossa harkintavaihe on varsin keskeinen, ottaen huomioon miten monet asiakkaat lipsuvat ja retkahtavat vanhaan toimintatapaan. Monesti asiakas ei kerää riittävästi materiaalia ristiriidan molemmin puolin, vaan hän kiiruhtaa seuraavaan vaiheeseen, ilman että hän on saanut riittävästi artikuloitua oman ristiriitansa sisällön. Hyöty- ja haittaerittely on tässä erinomainen apuväline. Siinä eritellään raittiuden ja jatkettun käytön hyötyjä ja haittoja nelikentän avulla.

Valmistautumisvaiheessa henkilö aikoo ryhtyä toimeen päihteiden käytön muuttamiseksi, mutta on epävarma miten se tehdään. Tässä vaiheessa henkilö tarvitsee ennen kaikkea apua keinojen etsimisessä. Keskeinen kysymys tässä on ”Miten muutos toteutetaan?” On epätoennäköistä, että asiakas siirtyy seuraavaan vaiheeseen, ellei hän saa riittävästi harjoittelua puuttuvien selviytymistaitojen suhteen. Funktio- eli tilanneanalyysi on tässä keskeinen apuväline, missä eritellään mihin tilanteisiin asiakas eritoten on tarvinnut alkoholia tai muita päihteitä.

Tilanne-analyysin avulla voi analysoida pari edellistä retkahtamiskertaa, jotta selviäisi minkä asioiden suhteen potilas tarvitsee lisäopiskelua. Ts. mitkä ovat ne käyttäytymistavat, jotka häneltä puuttuvat käyttäytymisrepertuaaristaan. Onko hänen vaikeaa olla eri mieltä, onko hänen hankalaa sietää yksinäisyyttä, pelkääkö hän nolostumista juomispainetilanteissa? Siirtyykö henkilö helposti sanaharkasta fyysiseen väkivaltaan ja sitten juomiseen? Antaako hän kaikille periksi nuollen haavojaan jälkeensä baaritiskillä? Ilman tilanneanalyysiä on varsin vaikeaa löytää ns. henkilökohtaista ”akilleen kantapäätä”, joka toistuvasti ajaa asiakasta käyttämään päihteitä.

Toimintavaiheessa henkilö on sitoutunut tavoitteeseen ja muutos toteutetaan tiettyjä keinoja käyttäen. Henkilö muokkaa käyttäytymistään, ja on erityisen altis stressille joten hän saattaa tarvita paljon ulkopuolista tukea ja kannustusta. Tässä vaiheessa henkilön päihteiden käyttö ja siihen liittyvät uskomukset muuttuvat. Tässä vaiheessa tarvitaan erityisesti pieniä käyttäytymiskokeiluja, missä asiakas siirtyy testaamaan käsityksiään itsestään, muista ihmisistä ja maailmasta.

Muutoksen *ylläpitovaiheessa* henkilölle on apua ennen kaikkea retkahduksen ehkäisymenetelmistä, elämäntapamuutoksista sekä omien uskomusten ja asenteiden tietoisesta työstämisestä. Tässä vaiheessa asiakas on löytänyt itselleen sopivan avohoitopaikan ja on motivoitunut hyödyntämään sen palveluja.

Prochaska toteaa, että useimmilla ihmisillä muutos tapahtuu tyyliin ”kaksi askelta eteenpäin, yksi taaksepäin”. He odottavat tilalle ”pyöröovimallia”. Siinä oletetaan, että yksilöt saattavat toistaa samoja vaiheita ennen kuin saavuttavat pitkän tähtäimen tavoitteensa. Kyse ei ole systemaattisesta siirtymisestä vaiheesta toiseen, vaan ”poukkoilusta” eri vaiheiden välillä. Jotkut henkilöt saattavat myös ”jumittua” tiettyyn vaiheeseen. Myös terapeuteilla voi olla vaihemieltymyksensä, johon sisältyvään muutostyöhön he ovat ikään kuin ”erikoistuneita”.

Mutta ennen kaikkea vaihemalli auttaa ottamaan huomioon *valmentautumisen* merkityksen sen sijaan, että pantaisiin yhtäläisyysmerkki muutoksen ja toiminnan välille. Suuret elämänmuutokset yleensäkin edellyttävät valmistelua ja asioihin perehtymistä: muutto toiselle paikakunnalle, vankilasta vapautuminen, eläkkeelle siirtyminen tai ammatinvaihto ovat kaikki tapahtumia, joihin on syytä valmistautua.

2 Retkahtamista edeltävät oireet

Päihdeongelmille on tyypillistä tietynasteinen *motivaatoristiriita*: *toisaalta* ongelmien takia pitäisi lopettaa tai ainakin radikaalisti vähentää juomista, mutta *toisaalta* vanha tapa ja luja usko päihteiden nopean vaikutukseen panevat miettimään että ”voisiko sitä sittenkin...”.

Tämä ristiriita nousee erityisen pinnalle silloin, kun henkilö on ollut jo jonkin aikaa raittiina. Päihteiden kielteiset seurausvaikutukset pyrkivät unohtumaan, kun edellisestä krapulasta on jo kulunut jonkin aikaa.

Juuri tällaisessa tilanteessa henkilö näyttää ikään kuin suunnittelevan tai ”petaavan” oman retkahduksensa. Se ei tavallisesti tapahdu hetkessä, vaan useimmiten pienin askelin. Ihminen tekee sarjan ”*mini-päätöksiä*”, jotka vievät lähemmäksi riskitilanteita ja lopullista retkahdusta:

hän voi kotiin ”vieraspullon” (”jos sattuisi tulemaan vieraita”)

hän voi lähteä rentoutumaan taatusti märkään ympäristöön (”lähdin risteilylle huilaamaan”)

hän voi hakeutua vanhaan kantakapakkaan (”rupesin kaipaamaan vanhoja kavereita ja aloin istumaan pubissa kahvilla”)

hän voi hakea riidan aiheita puolison kanssa, mikä tekee juomisen ”oikeutetuksi”.

Taustalla on halu palata vanhaan juomiskäyttäytymiseen. Kuitenkin sillä tavalla, että henkilö haluaa takaisin päihteiden käytön *myönteiset puolet*, mutta samalla pyrkii unohtamaan käytön *kielteiset puolet*.

2.1. Marlatt ja retkahdus

Tavallisimpia retkahtamista edeltäviä oireita ovat yhdysvaltalaisen tutkijan Alan Marlattin mukaan:

- **kielteiset tunnetilat**, kuten:

turhautuminen

suuttumus, kiukku, ärtymys

ahdistus, erilaiset pelkotilat

pitkästyminen

- **ihmissuhderistiriidat**:

sanaharkat

perheväkivalta

mustasukkaisuus

valtataistelut yms.

- **sosiaaliset käyttöpaineet**:

tilanteet, missä kaikkien oletetaan juovan

kutsut, pikkujoulut, firman juhlat yms.

Marlattin mallissa korostetaan siis matalapaineiden, riitatilanteiden ja juomispaineiden merkitystä. Varmin tapa retkahtaa on tämän mukaan mennä työstä kotiin turhautuneena, käynnistää riita puolison kanssa ja sen jälkeen poistua paikkaan, missä kaikki muut juovat.

2.2. Mihin Suomessa retkahdetaan?

Miten sitten Suomessa? Sosiaalisairaalassa tehtiin Anja Koski-Jänneksen ja Jan Johanssonin toimesta v. 1987 retkahtamiskartoitus, joka toi esiin seuraavia laitoshoidon jälkeisiä juomisen syitä:

1) kielteiset tunnetilat, matalapaineet (47 %)

- suuttumus ja pettymys

- ikävystyminen ja tyhjä olo
 - liiallinen työntekeo, ylirasitus
 - turhautuminen
 - yksinäisyys
- 2) tilanteet, joissa juomisen ulkoiset rajoitteet vähenevät (46 %)
- kun on vapaa-aikaa (viikonloppu, sairausloma jne)
 - kun juomista kontrolloiva sosiaalinen verkosto löystyy tai häviää (esim. matkoilla, perheen ollessa poissa), työttömyys
 - kun juomisen aineelliset ja fyysiset rajoitteet vähenevät (esim. jostain ilmaantuu ylimääräistä rahaa, kunnon koheneminen)
 - kun on lupa juoda, tai kaikkien oletetaan juovan (esim. vappu, juhannus, uudenvuoden aatto, saunan jälkeen, harjakaiset, tupaantuliaiset, liikelounaat, kaverin tapaaminen pitkstä aikaa)

Em. tilanteita voi siis nimittää *suomalaisiksi riskitilanteiksi*. Miesten retkahtamisriski kasvoi tilanteissa missä juomisen ulkoiset rajoitteet vähenivät. Naisten retkahdukset liittyivät enemmän kielteisiin tunnetiloihin. Miehillä varmin tapa retkahtaa on järjestää itselleen viikonloppu ilman mitään tekemistä, lähettää vaimo ja lapset maalle, tai lähteä ilman selviytymissuunnitelmaa vappukävelyille. Naisille varmin tapa retkahtaa on vatvoa sydänsuruja aamusta iltaan juovien ystävien seurassa.

3. AA- kirjallisuus ja retkahtaminen

Yleiset syytekijät

AA-kirjallisuudessa mainitaan seuraavat retkahtamisen yleisimmät syyt:

Väsymys, epärehellisyys, kärsimättömyys, riidanhalu, masennus, turhautuminen, itsesääli, ”ovimattoma” oleminen, odotat/vaadit liian paljon muilta ihmisiltä, loukkaantuminen (yliherkkyys), sekä ”se ei voi tapahtua minulle” – ajattelu.

Kaikkivoipaisuus (voi olla yhdistelmä edellä mainituista – ajatus että sinulla on vastaukset kaikkeen, kukaan ei enää pysty kertomaan mitään uutta)

Erityisesti turhautumista ja loukkaantumista pidetään alkutaipaleen retkahdusten edeltäjinä:

- Turhautuminen on usein seuraus liian isoista tavoitteista, joita ei paloitella pienemmiksi, tai liian epämääräisistä tavoitteista, joita ei tarkenneta.

Ensimmäisessä tapauksessa elämästä tulee vaivalloinen estejuoksu. Rimaa pidetään niin korkealla, ettei voi tuntea tyytyväisyyttä pienistä edistysaskeleista.

Toisessa tapauksessa on vaikea tuntea tyytyväisyyttä, kun ei tunnista edistysaskeleita, koska ei tiedä mitä tavoittelee. Kun tavoitteet ovat epämääräisiä, on vaikea tietää, milloin on mennyt eteenpäin, milloin taaksepäin.

Toisaalta turhautumisesta johtuva kiukku ja matalapaineet voivat seurata vaikeudesta hyväksyä, että aikuiseen elämään kuuluu myös esteitä, vastoinkäymisiä, erimielisyyksiä ja epämuakavaa oloa.

- Loukkaantuminen taas liittyy ”paljaaseen oloon”. Kun päihdesuodatin ei enää suojaa, on helppo ”ottaa nokkiinsa”. Tätä tunnetta on vaikea tunnistaa. Monella on kuvitelma, että ”minähän en loukkaannu mistään”. Loukkaantuminen näkyy vetäytymisenä, loukkaajan välttelynä ja salaisena ”haavojen nuolemisena”.

On helpompi myöntää tuntevansa suuttumusta ja pettymystä kuin sanoa toiselle ”kuule, minä todella loukkaannuin siitä mitä sanoit, minusta asia ei ole ihan noin”. Tästä on kuitenkin se haitta, ettei henkilö opi uutta selviytymistapaa, missä kerrotaan toiselle miltä minusta tuntui.

Toipumisen alkuvaiheessa kehoitetaan myös välttämään nälkää, väsymistä ja yksinäisyyttä. AA- ja NA –kirjallisuudesta löytyvät seuraavat *sisäiset vihjeet* siitä, että henkilö on lipsussa kohti uutta käyttökertaa:

Ylipositiivinen ajattelu

Esiintyy esim. siten, että jonkin aikaa raittiina/ilman aineita ollut henkilö kieltää arkipäivän ongelmat, ylläpitää pakonomaisesti positiivista mielenvireyttä ja ajatus retkahduksesta vaikuttaa typerältä (”ei sellaista voi tapahtua kun menee näin hyvin”). Riskinä on, että henkilö ylireagoi melkein mihin tahansa ärsykkeeseen, joka uhkaa rikkoa ”kuplan”, jossa hän on.

Kielteiset asenteet

Nämä heijastavat vahvoja riippuvuuden tarpeita, taipumusta vältellä ongelmia, ja halua saada välitöntä tyydytystä. Kirjallisuudessa mainitaan seuraavia kielteisyyden alalajeja:

Epäily

Henkilö epäilee päihdeongelmansa merkitystä ongelmien aiheuttajana (esim. ”kannabiksesta ei ole koskaan ollut mitään haittaa”). Samoin henkilö voi ajatella, että:

päihdeongelmaa ylläpitäneet tekijät eivät ole enää olemassa (”oli vaikeuksia vaimon kanssa, erosimme, nyt on uusi tyttöystävä, joka tukee minua aivan eri tavalla”, ”pääsin eroon siitä duunista, nyt on stressi poistunut”)

tahdonvoima ja luja usko tulevat hoitamaan asian (”kyllä tässä on ennenkin menty läpi harmaan kiven”)

päihteiden käyttö ei mikään varsinainen ongelma ollutkaan (”kysymys oli ihan muista asioista”, ”luulen että olen nyt parantunut – hoidossa olo on saanut ihmeitä aikaan”).

Näillä asenteilla pyritään kääntämään huomio pois päihteiden käytöstä.

Jotkut ihmettelevät ettei laitoshoidossa ole tehnyt mieli päihteitä. Mikä ihme se on? Sosiaalisairaalaista ja muista laitoksista puuttuu monta juomiseen liittyvää ärsykettä. Sairaala on kliinisen puhdas ulkoisista tekijöistä, jotka arkielämässä herättävät juomisen mielihaluja. Tämä ei tarkoita, että olisi ”parantunut”. On vain helpompi olla kuivilla, kun on ”kuivassa” paikassa, missä muutkin ovat selvin päin. Samalla tavalla, kuin on helpompi ajatella uskonnollisia asioita luostarissa, tai kokea isänmaallisia tunteita maaottelussa stadionilla. Ympäristö siis vaikuttaa mielialaamme ja ajatuksiimme.

Itsesääli

”Miksi juuri minulle piti käydä näin?”. Tähän asenteeseen sisältyy joskus ajatus, ettei esim. avohoitoa kannata kokeilla, koska ei tällaiselle ”rentulle” kuitenkaan kukaan voi mitään. Jenkeissä tunnetaan sanonta: ”Poor me, poor me, pour me a drink”. Itsesääli on asenne, jonka avulla kiellämme itseämme näkemästä omia voimavarojamme. Se on usein seuraus riittävän monista epäonnistumisista. Henkilö unohtaa, että vaikka hän epäonnistunut juomisen hallinnassa, hän on onnistunut hakeutumaan hoitoon.

Kärsimättömyys

Sanotaan olevan ”stadilaisten” tauti. Liittyy usein itseä ja muita koskeviin vaatimuksiin. Henkilö odottaa ihmeitä tapahtuvan lyhyen raittiuden jälkeen. Hyvin sisään ajetun toimintatavan poisoppiminen vie kuitenkin aikaa. Päihteettömyys sinänsä ei muuta ajatusmaailmaa, se antaa vain mahdollisuuden sen korjaamiseen. Uusien asioiden oppiminen vie aikansa, samoin vanhojen poisoppiminen.

Muihin ihmisiin kohdistuvat vaatimukset

Tähän asenteeseen sisältyy usein ehto: päihteettömyyttä jatketaan vain, jos muut ihmiset tukevat sitä (”ei ne muut miksikään muuttuneet, joten mä rupesin juomaan”, ”ei vaimo sen kiltimmäksi muuttunut, vaikka mä olin ollut jo pari kuukautta selvin päin”, ”jos muut ovat inhottavia, voin jatkaa juomista”).

Henkilö voi myös odottaa, että läheisten ihmisten tai perheenjäsenten olisi nopeasti unohtettava asianomaisen päihteiden käyttö (”kas kun ne ei vielä luota meikäläiseen, on se vaan

kumma miten epäluuloista porukkaa”). Henkilö unohtaa, että hän saa takaisin luottamuksen vain toimimalla johdonmukaisesti. Läheiset ovat kuulleet lupauksia riittävästi.

Vaatimukset voivat kohdistua myös hoito-ohjelmaan: ”Onko tätä ohjelmaa tutkittu missään, että toimiiko se?” tai ”Jos terapeutti osaisi hommansa, mulla ei olisi näin vaikeata”.

Voi myös olla vaikeata kohdata omia voimakkaita riippuvuuden tarpeitaan, jotka ovat olleet peitossa pärjäävän fasaadin takana:

”Jos siellä klinikalla voisi olla kauemmin, mutta eihän sillä terapeutilla ole koskaan kunnolla aikaa”.

”Kävin yhdessä AA-ryhmässä, mutta sitten jäin pois kun porukka ei ollut kiinnostunutta”

”Kävin AA-palaverissa, mutta se nyt oli sellainen sisäänlämpiävä piiri, ei siihen porukkaan päässyt sisään”

On pelottavaa huomata, miten paljon kuitenkin kaipaa muiden tukea ja huomiota, ja se saa joskus mitätöimään mahdollisten auttajien merkitystä.

On ymmärrettävää haaveilla välillä avusta, johon ei sisälly keskustelua, kuten pilleristä. Lääkehoito taas on alkuvaiheessa hyvä kinalosauva, joka antaa mahdollisuuden kiinnittyä hoitoon ja hyödyntää keskusteluhoitoa. Lääkehoito auttaa päätöksenteossa: sinulla ei pitäisi olla samanlaista tarvetta tehdä impulsiivista käyttöpäätöstä kuin ilman lääkitystä. Pelkkä pilleri ei kuitenkaan opeta ketään käyttäytymään toisin. Se ei opeta uusia selviytymistapoja tai muuta suhtautumistasi elämääsi vaikuttaviin asioihin. Pilleri ei myöskään paranna elinolosuhteitasi. Muuttuaksesi sinun on aina ponnisteltava itse.

Syyttely, krooninen tyytymättömyys

Henkilö keskittyy muiden ihmisten puutteisiin ja rajoituksiin. Hän sokeutuu helposti omille ”varjopuolilleen”.

”Tylyä kohtelua joka paikassa”

”Miten tällaisessa paikassa voi edes olla selvin päin. Aina on joku kyttäämässä!”.

Tästä asenteesta löytyy muunnelma, joka korostaa elämän merkityksettömyyttä. Henkilö ikään kuin jalostaa vaikeuttaan löytää itselleen järkevää tekemistä. Sen sijaan että hän vai-vautuisi miettimään miten käyttäisi aikansa hyödyllisemmin, hän saattaa filosofoida: ”Sama se mitä tekee, tulos on kuitenkin aina sama. Miten se tuommoista ehdottaakin”.

Tämä asenne on ristiriidassa arkipäivän vaatimusten kanssa. Puoliso tai yhteisön muut jäsenet ehdottavat, että voisi sitä viedä matot ulos tai tiskata tai huolehtia jostakin pienestä. Henkilöllä puolestaan on tunne, ettei missään saa olla rauhassa. Seurauksena voi olla kanssaih-

misten etäisyyden ottaminen. Tämä taas voi toimia verukkeena retkahdukselle:

”Mahtaakohan kukaan välittää siitä, miten raskasta tämä raittius on?”

Liiallinen itsevarmuus, uhmakkuus

Henkilö voi uskoa niin vahvasti omiin voimavaroihinsa, että tietoisesti panee itsensä alttiiksi riskeille. Tavoitteena on joskus osoittaa, että pystyy kieltäytymään päihteistä paikassa missä muut käyttävät: ”Kävin kavereilla, siellä ne notkuivat kuin ellun kanat. Minullekin tarjosivat, mutten ottanut”.

Liiallinen itsevarmuus ja oman ainutlaatuisuuden korostaminen saavat toimimaan ikään kuin toipumista koskevat ehdotukset eivät lainkaan koskisi häntä. Muille voi olla hyväksi käydä kaikenmaailman palavereissa tai terapioissa. Ihminen haluaa silloin toipua ilman, että tunnistaa itsessään olevaa herkkyyttä tai haavoittuvuutta. Taustalla on joskus helposti loukkaantuva ”poikkeustapaus”, joka pitää itseään niin erilaisena, että unohtaa käyttäneensä samoja päihteitä ja kärsineensä samoja vieroitusoireita kuin suurin osa muistakin.

Uhmakkuutta voidaan pitää seurauksena näistä asenteista. Henkilö voi päällisin puolin olla hyvin mukautuva, mutta pinnan alla kytee kapina ja epäily; oireina voivat olla sarkastisuus tai ironiset letkautukset (suomeksi esim.: ”Mitähän tuokin luulee tietävänsä. Eihän sillä ole kokemustakaan. Puhukoot mitä puhuu, ei se minua koske!”)

Ilo ilman päihteitä on teeskentelyä

Henkilöt, jotka eivät saa aikaan positiivisia muutoksia elämässään, ovat taipuvaisia tähän. Kyseessä voi myös olla tiedostamaton toiminta, jolla haluaa todistaa itselleen, että elämä ilman päihteitä on todella kamalan tylsää. Henkilö ei anna itselleen lupaa kokea rentouttavia asioita selvin päin. Hän määrittelee hyvätkin hetket tilanteiksi, joista puuttuu ”jotakin, mikä kruunaisi kaiken”. Juhlissa ilman päihteitä henkilö on hermostunut ja ihmettelee ”Täällähän on tylsää. Eihän täällä edes tapahdu mitään”. Tällöin alakuloisuuden sietokyky on huono. Haikea olo uhkaa nostaa pintaan masentuneisuutta, ja se on torjuttava maanisoin keinoin. Itku on niin lähellä, että se on nopeasti saatava kauas pois. Henkilö on elänyt niin kauan ilman aitoja tunteita, ettei hän osaa edes kaivata niitä tai ei pysty tunnistamaan tunteitaan.

Hän haluaa alakuloisuuden tilalle entistä humua. Joskus mukana on vaikeus ”leikkiä” selvin päin, esim. tanssiminen tai seksi saattaa olla ahdistavaa.

Jäykät asenteet ja uskomukset

Henkilö pitää ”rystyset valkoisina” kiinni raittiudestaan. Hän ajattelee ettei tarvitse neuvoja (”minä tiedän mitä teen”), eikä hän suostu korjaamaan muita yksilöitä koskevia uskomuksiin. Kun henkilö on tällä yksioikoisella radallaan, hän monesti lähestyy retkahdusta, josta saman jäykkyyden vuoksi tulee puhumaton, katkeruuden sävyttämä itsetuhonäytelmä.

Pettymyksen tunne

Kun elämisen ongelmat eivät selviäkään, vaikka lopettaisi päihteiden käytön, tästä seuraa usein pettymys. Kun huumeet ja alkoholi jäävät pois, saattaa tilalle muodostua ”musta aukko”, jossa vallitsevat voimakkaat ikävystymisen ja yksinäisyyden tunteet.

Monet kertovat ensimmäisistä selvistä viikoistaan avohoidossa seuraavasti:

”Välissä tuntui kuin seinät olisivat kaatuneet päälle, ei mitään mihin tarttua”

”Kävelin huoneesta toiseen, hyvä että uskalsin pysähtyä”

”Katselin ulos ikkunasta ja huomasin miten yksinäinen olinkaan ollut jo monta vuotta”

Kun päihdeongelman taustalla oleva paha olo pääsee tietoisuuteen, se saattaa olla hyvin hämmentävää. Eivätkö terapeuttien ja lääkäreiden ”lupaukset” pidäkään paikkansa, eikö olon pitäisi jo muuttua hyväksi. Tällöin on hyvä muistaa hoidon merkitys: se on auttaa henkilöä käsittelemään tunnelmia, jotka aiemmin on ratkaistu päihteiden avulla.

Halu testata hallintakykyä

Sanotaan, ettei suomalainen ei usko ennen kuin kokeilee. Kun laitoshoidossa kerrotaan, että päihteidenkäyttö olisi viisasta lopettaa, saattaa uteliaisuus herätä: Näin kertoo X, sosiaalisairaalan asiakas 80 – luvulta: ”Halusin näyttää muille, että meikäläinen vielä pystyy tekemään sen mihin kukaan ei uskonut. Lähdin kokeeksi kapakkaan missä en ollut koskaan aiemmin käynyt. Join pari kaljaa ja kävelin ulos. Ei tuntunut missään. Tässä sitä juodaan kohtuullisesti olutta. Että se niistä asiantuntijoista! Aloin tuntea itseni varsin mainioksi mieheksi. Olo oli niin hyvä, että päätin usia kokeen parin päivän päästä. Join taas pari ja kävelin ulos. Ei vieläkään mitään! Olin näyttänyt sekä ammattiauttajille, että AA – laisille, että tällainen vanha juoppo voi juoda ilman, että se johtaa kuolemaan vankimielisairaalassa! Näin jatkoin parin kuukauden ajan. Sitten vaimo lähti lomalle etelään. Panin taas sulan hattuuni. Hän luottaa minuun niin paljon, että voi lähteä etelään lomalle. Otin tämänkin voiton kunniaksi pari kaljaa. Tapasin kuitenkin sinä iltana kapakassa nuoren naisen, jolla näytti olevan vetoa meikäläiseen. Siitä se sitten alkoi. Kehitin mielessäni selityksen lisäjuomiselle: jos muuten juon kohtuullisesti, niin voin pari kertaa kuussa juoda niin paljon kuin huvittaa. Tämä näytti sopivan myös tälle nuorelle naiselle. Kun vaimo palasi lomalta olin jo aika sekavassa tilassa.

Olin juonut vain kerran siinä kuussa, mutta se kesti kuusi päivää.” Kokeilun onnistuneet alkuvaiheet toimivat ylläkkeenä seuraaville kokeiluille. Oireet alkoivat puolen vuoden sisällä: hermostuneisuutta ja äkäisyyttä (”pari olutta oli vain itseni kiusaamista”), levottomuutta ja univaikeuksia.

4. Tavoitteen valinta ja toipuminen

4.1. Kohtuus

Koska suurin osa suomalaisesta aikuisväestöstä käyttää enemmän tai vähemmän alkoholia, sitä pidetään ”normaalina”. Ja kukapa ei haluaisi olla normaali? Näin ollen varsin moni päihderiippuvainen henkilö pohtii kohtuukäytön mahdollisuutta. Mikä tämä monien tavoittelema kohtuukäyttö sitten oikein on?

Käytännössä kohtuudella tarkoitetaan miehillä enintään 20 annosta ja naisilla enintään 16 annosta viikossa. Terveyshaittojen välttämiseksi ei ole suositeltavaa ylittää näitä rajoja. Kohtuukäyttäjät ei juo kaikkea 20 annosta samana iltana, vaan useampana iltana viikon aikana. HUOM! Suositeltavaa on tietysti juoda tätäkin vähemmän.

Mikäli harkitset kohtuuden opiskelua, sinun on hyvä tietää, että:

Kohtuutta voivat oppia ne henkilöt, jotka täyttävät seuraavat kolme ehtoa:

- ovat verraten nuoria (alle 40 vuotta) ja ovat juoneet ongelmallisesti tai liikaa vain vähän aikaa
- eivät ole vahvasti riippuvaisia alkoholista, eivätkä kärsi voimakkaista vieroitusoireista juomisen lopetettuaan (käytännössä tarkoittaa esim. etteivät ole olleet katkaisuhoidossa viimeisen vuoden aikana)
- haluavat oppia juomaan hallitusti

Juomisen tarkkailun helpottamiseksi on hyvä oppia arvioimaan alkoholinkulustaan vakioannoksina.

1 annos = pullo keskiolutta (33 cl) tai lasi puna- tai valkoviiniä (12 cl) tai annos väkevää viiniä (8 cl) tai annos viinaa (4 cl).

Muihin alkoholijuomiin sisältyy annoksia seuraavasti:

A – olut, Gin Long Drink, pullo tai Dry Vodka, ravintola – annos (4 cl)	= 1,25 annosta
A – olut, tuoppi (0,5l)	= 2 annosta
mieto, viini, pullo (0,75l)	= 6 – 7 annosta
väkevä viini, pullo (0,75l)	= 10 – 11 annosta
väkevät sekoitukset ja katkerot, esim. Gambina, Carillo, iso pullo (0,75l)	= 14 annosta
Koskenkorva, pullo (0,5l)	= 13 annosta
Dry Vodka, pullo (0,5l)	= 16 annosta

Jos pyrit kohtuuteen, muista, että tämä tavoite edellyttää päiväkirjanpitoa, mieluiten A – kli-
nikalla käymistä tai Paukunvartijoihin liittymistä. Tarvitset konsultteja, jotka auttavat sinua,
jotka auttavat sinua, ja neuvovat sinua rajojen pitämisessä ja riskitilanteiden hahmottamises-
sa. Muista edelleen, ettei kohtuuden opiskelua todellakaan suositella ihmisille, joille on ke-
hittynyt alkoholiriippuvuus. Riippumatta siitä, valitsetko tavoitteeksi kohtuuden vai raittiu-
den, aloita raittiilla kaudella (neljästä viikosta kuuteen kuukauteen), koska silloin:

- huomaat, mitkä tilanteet ovat sinulle erityisen vaikeita
- huomaat, mitä tilanteita osaat jo hallita
- muistisi ja muut juomisen heikentämät voimavarat ehtivät toipua.

Kohtuutta ei siis opiskella siten, että ”juo silloin kun tuntuu siltä”, vaan:

- suunnittele etukäteen paljonko aiot juoda ja missä ajassa
- tee jotain muuta juodessasi tai sen välillä: keskustele, syö, heitä tikkaa, tanssi tms.
- juo välillä vettä ja virvokkeita
- älä juo koskaan tyhjään vatsaan
- älä juo humaltuaksesi (jos se on ainoa tavoitteesi, kohtuus EI ole sinua varten)

4.2. Raittius/Päiheteettömyys

Raittiutta suositellaan tavoitteeksi ”päivä kerrallaan” – menetelmällä niille, joilla:

- on ollut päihdeongelma jo pitkään, ja jotka ovat hyvin harvoin kyenneet juomaan koh-
tuullisesti
- on vaikeuksia noudattaa itselleen asetettuja rajoja

Muitakin kriteereitä löytyy, mutta nämä kaksi ovat ne tärkeimmät. Käytännössä tarkoittaa sitä, että jos olet ollut viimeisen vuoden aikana katkaisussa sinun ei pidä kokeilla kohtuujuomista: katkaisussa oleminen on varma merkki päihderiippuvuudesta.

Kuvitellaan, että haluat yrittää raittiutta tai lisätä raittiiden päivien määrää. Menet ravintolaan tai tilanteeseen, missä muut juovat. Mitä vaihtoehtoja sinulla on alkoholin juomiselle? Vaihtoehtoja on hyvä miettiä valmiiksi, koska taikasana uuden oppimisessa on *valmentautuminen*.

Kun teet uusia asioita, ne sujuvat aluksi kömpelösti. Se kuuluu asiaan. Anna itsellesi mahdollisuus käydä läpi kömpelyysvaihe. Epävarmuus ja jännittäminen ovat merkki siitä, että kokeilet nyt jotakin uutta. Itsevarma olemus on päihdekuntoutuksessa merkki siitä, että nyt pyöritään vanhoja latuja.

Mutta ensiksi joitakin vinkkejä arkisiin riskitilanteisiin:

- Ravintolassa: Harkitse tilaatko keltaista Jaffaa tai muuta ”näkyvää” virvoitusjuomaa, vai tilaatko ”vähemmän näkyvää” juomaa, kuten esim. kokista jäillä. On myös olemassa hyviä alkoholittomia drinkkejä.

- Muut tilaisuudet: Pidä huolta, että voit juoda alkoholitonta, ja mahdollisesti tarkista, että sitä on saatavilla. Sinulla on oikeus olla ilman, ja oikeus juoda muuta kuin alkoholia.

- Entä kysymykset ”Mikset juo?” tai ”Kai sä voit yhden kaljan ottaa?”. Näihin olisi oltava vastaus valmiina ennen tilaisuuteen menoa. Muista, ettet kuitenkaan ole tilivelvollinen kenellekään. Suomi on vapaa maa, ja jokainen voi juoda vaikka kurnupiiimää, jos siitä sattuu pitämään. Koska kysymyksiä kuitenkin saattaa tulla, mieti vastaukset valmiiksi. Taikasana on edelleen valmentautuminen.

Vastauksia voivat olla esim.:

”Kiitos, en ota nyt, onko sulla kokista kotona?”

”Kiintiö on nyt jonkin aikaa täynnä. Saisinko vissyn?”

”Nenänvalkaisukuukausi meneillään. Antaisitko kolan?” tai yksinkertaisesti

”Voisin ottaa limua”.

Emme suosittelle elämäntarinan kertomista. Se voi tuntua helpotukselta, mutta voi lisätä suorituspainetta jälkeensä. Sinulla on oikeus olla ottamatta, ilman mitään erityistä syytä. Monet ihmiset kokevat myös toipuvan päihdeongelmaisen ”stoorit” rasittavina (niille on oma paikkansa – ja se paikka on AA/NA –palaverit tai infotilaisuudet).

Jos kysytään ”onko sulla jokin ongelma?”, sinä voit kertoa tai jättää kertomatta. Monesti tämän kysymyksen esittäjällä on jokin ongelma (kuten liika uteliaisuus...), eikä sinun tehtäväsi ole hoitaa hänen ongelmiaan. Jos kysyjä on hyvin utelias, kysy onko hänellä mukanaan kyselylomakkeita, niin voitte selvittää asian siltä istumalta (ironia on joskus käyttökelpoinen puolensa pitämisen menetelmä). Jos kysyjän äänensävy paljastaa, että häntä ärsyttää sinun juomattomuutesi, anna asian olla, kerro vaan ettet juo ja se on siinä.

Entäpä raskaan työviikon jälkeen? Jos olet ollut perjantaipullon ystävä, korvaa se esim. suklaalla tai jäätelöllä. Saunan päälle pientä purtavaa, virvokkeita ja tuhti jäätelöannos. Makean syöminen on muutenkin hyvä keino pitää mielihaluja kurissa ja siten saada välimatkaa alkoholiin.

Jotkut kauan raittiina eläneet kehottavat syömään kerran viikossa hyvin maustettua ruokaa. Voimakkaita mausteita ovat chili, cayenne jne. Voit siis syödä ”meksikolaisittain” silloin tällöin.

4.3. Päihtetön rentoutuminen

Eräs keino ehkäistä psykofyysistä kireyttä (niskakipua tms.) on käydä säännöllisesti hierojalla tai vyöhyketerapiassa. Siitä saa rennon olon, se on halvempi kuin ravintolailta, eikä se aiheuta kemiallista riippuvuutta kuten monet rauhoittavat lääkkeet. Entä onko hieronta kallista? Kaikki on suhteellista: puolen litran kossupullo maksaa tätä kirjoittaessa 9,20e, niskahieronta taas noin 35e (voi vaihdella aika lailla). Kumman valitset: krapulan vai rennon olon?

Useat tutkimukset osoittavat, että kevyt liikunta (kävely, hölkkäminen, uinti) vähentää merkittävästi suurkuluttajien kokemia alkoholin mielihaluja, ja lisää yleisen hyvinvoinnin tunteista. Monet tutkijat korostavat iltaisin tapahtuvan ”liikuntahetken” merkitystä, koska se myös vähentää päivällä kasaantunutta kireyttä. Kävellä voi missä ja miten tahansa. Jalkakäytävällä, metsässä, etukumarassa, takakenossa, kädet heiluen tai ilman. Liikunnan voi aloittaa jo laitoshoidossa. Vähemmän tupakkaa ja kahvia illalla, enemmän liikuntaa! Nukahtamislääkkeiden tarve vähenee kummasti. Ja vaikka sinulla olisi nukahtamislääkkeitä ”tarvittaessa” se ei tarkoita, että sinun on pakko käyttää niitä. Ei ole kovinkaan paljon mieltä siinä, että aikuinen ihminen nappaa nukahtamislääkettä ennen kun kello on kumahtanut kaksitoista. Jotkut työssäkäyvät, kiireistä työtä tekevät pitävät takarajana klo 01 – ellei ennen sitä ole nukahtanut, voi ottaa ”nukahtamislääkkeen tarvittaessa”. Mutta onko laitosisoluh-

teissa, päihdekuntoutuksessa, niin vaarallista viettää pari unetonta yötä? Voi olla, jos sinulla on taipumusta aamuyön paniikkiin ja itsetuhoisuuteen, eikä sinulla vielä ole keinoja sietää ahdinkoa selvin päin. Mutta jos haluat, voit kokeilla pari yötä ilman unta. Jotkut lääkärit ahdistuvat siitä, että potilaalla ei ole riittävästi lääkkeitä päihdekuntoutuksessa ollessaan – se ei tarkoita, että sinun pitäisi hoitaa heidän ahdistustaan syömällä jatkuvasti rauhoittavia ja nukkahtamislääkkeitä.

Nykyään löytyy kaupoista paljon ns. rentoutusmusiikkia, jolla voi hankkia itselleen uinuvan, kevyen olon raskaan päivän jälkeen. Osa tästä musiikista löytyy New Age – hyllystä. Eikä pidä unohtaa varsinaista rentoutusmateriaalia, joita on kirjava valikoima (sosiaalisairaalassa olemme hyödyntäneet Törnävän sairaalan psykologin Tommi Hautaniemen cd-levyjä ja kasetteja).

Jos sinulla on omia musiikkimieltymyksiä, kannattaa muistaa, että osa niistä saattaa liittyä juomiseen tai aineiden käyttöön. Jos olet huumeongelmainen, varo ns. huumemusiikkia, jossa ihannoidaan huumeiden käyttöä (nimiä on turha listata tähän). Jotkut vanhat suosikkisi voivat herättää voimakkaita mielihaluja. Tee pesäero musiikkiin, joka tekee sinut levottomaksi.

Rentoa oloa voit lisätä seuraavilla levyillä:

George Winston: December

Enya: The memory of trees

Ottmar Liebert: Nouveau Flamenco

Jos edellä mainitut vaan tekevät sinut hermostuneeksi, se voi johtua siitä, että kuulas, aute-reinen olo on vielä liian korkea tavoite. Tärkeintä on kuitenkin, ettet kuuntele väkisin – mutta yritä löytää musiikkia, jota et ole kuunnellut aiemmin käytön yhdessä.

5.Mielihalut ja mieliteot

A.T. Beck'in tutkijaryhmä on tunnistanut 4 mielihalun päätyyppiä, joista jokaisella on omat tunnusmerkkinsä (vaikka päällekkäisyyttäkin esiintyy).

* Reaktio vieroitusoireisiin. Ns. kovien aineiden käyttäjät kokevat usein vähenevää tyydytystä aineen käytöstä, mutta kasvavaa sisäistä epämukavuutta huumeen käytön lopettamisen

yhteydessä. Näissä tapauksissa mielihaluksi koetaan ”tarve voida hyvin taas”. Tämä pitää erityisesti paikkansa:

- heroiinin käyttäjän kohdalla, joka kokee vaikeita, flunssaa muistuttavia oireita vieroituksen aikana
- kokaiinin käyttäjän kohdalla, joka tulee masentuneeksi käytön jälkitilan yhteydessä.

** Reaktio mielihyvän puutteeseen. Toinen mielihalun tyyppi on yritykset kohentaa oloaan mahdollisimman nopeasti. Tämä esiintyy, kun potilaat:

- ovat ikävystyneet,
- ovat taitamattomia löytämään sosiaalisia nautintatapoja
- haluavat lääkittää itseään voidakseen häivyttää mielestään epämiellyttävät ajatukset ja tunteet.

*** ”Ehdollistuneet” reaktiot huumevihjeisiin. Tämän tyyppinen mielihalu ei edellytä hankalaa mielialaa tai stressitekijää.

Huumeongelmaiset ovat oppineet yhdistämään muuten neutraalit ärsykkeet (kadun kulman, tietyn henkilön, puhelinnumeron, tietyn ajan päivästä jne.) huumeista saatavaan välittömään tyydytykseen. Nämä neutraalit ärsykkeet tulevat tämän jälkeen ”merkityksellä ladatuiksi” ja voivat aiheuttaa automaattisen mielihalun jopa stressitekijöiden puuttuessa.

**** Reaktio nautinnon toiveisiin. Käyttäjät kokevat joskus mielihaluin puhkeamista, kun he haluavat voimistaa positiivista kokemusta. Esim. joillakin potilailla on tapa yhdistää huumeet ja seksi keinona voimistaa seksuaalista kokemusta.

Toiset taas näkevät alkoholin keinona tehdä sosiaalisista vuorovaikutustilanteistaan ”nautittavimpia ja enemmän spontaaneja”. Valitettavasti kemialliselle hyvän olon tunteelle on vaikea löytää nopeasti vertoja päihdevapaassa elämässä. Siksi näitä mielihaluja vastaan on erityisen vaikea taistella. Voitokas taistelu on monesti mahdollinen vasta kun käyttö on edennyt niin pitkälle, että elämänongelmat ovat haudanneet alleen päihteistä aiheutuvan ilon.

Viive haluamisen ja tekemisen välillä on se paikka, johon voi suunnata väliintuloja. Sen sijaan, että sanoo itselleen ”nyt viinan himo iski, enkä voi tehdä mitään” tai ”hirvee kamanhimo, ei voi mitään”, voit käyttää erilaisia *itseaputekniikoita*, jotka ovat vaihtoehtoja passiiviselle kärsimiselle.

Lisäksi, kun *pitkitämme viivettä* se itse asiassa merkitsee akuutin mielihalun vähenemistä, joka taas tarkoittaa sitä, että todennäköisyys toimia mielihalunsa mukaisesti pienenee.

Kun mielihalu iskee on siis mahdollista *käynnistää sisäiset jarrut*, jotta se ei johtaisi mielite-koon ja aineen nauttimiseen. Monella päihdeongelmallisella esiintyy uskomus, että jos mieli-halun iskee, sille ei voi tehdä mitään. Halu ei kuitenkaan ole sama kuin käyttö. Kirjallisuudessa suositellaan erilaisia menetelmiä mielihalun vähentämiseksi:

- Muistele edellisen käyttökerran loppua, mihin se päättyi. Mielihalu *nousee*, kun muistelet edellisen hyvän käyttökerran alkua. Mielihalu laskee, kun elävästi palautat mieleesi edellisen huonon käyttökerran loppua. Näitä mielihalua pysäyttäviä mielikuvia voi olla esim. herääminen krapulassa, ensimmäinen aamu pitkän juomaputken jälkeen, tutiseva olo, kun yrität hoitaa käytännön asioita, vieroitusoireet aineista, jne. Sitäkö haluat takaisin? Jos sanot ”tällä kertaa juon vain pari olutta” tai ”parit sauhut eivät ole ketään tappaneet” palauta mieleesi montako kertaa se on onnistunut viimeisen vuoden aikana, ja mihin käyttö yleensä on johtanut.

- Puhu itsellesi rauhoittavasti: ”tämä menee ohi, ellen heti anna periksi”, ”tämä on hetken piina, sitten viinanhimo häipyy”, ”ei tämä helppoa ole, mutta aion kestää sen” tms. Lähde kävelyille. Liikunta auttaa, ja on vaarallista jäädä istumaan, koska silloin vanhat välittömät ajatukset, jotka toimivat käytön suuntaan, lähtevät helposti käyntiin. Liikunnalla on myös rentouttava vaikutus. Älä siis istu paikallasi muistelemassa nousuhumalaa tai mukavia kannisiltoja, vaan nouse ylös, lähde kävelyille ja käynnistä vasta-ajatukset!

- Soita kaverille, joka tietää miten vaikeaa on vastustaa mielihaluja. Puhelin on käyttökelpoinen väline, silloin kun yrität vastustaa mielihaluja. Toisen ihmisen äänen kuuleminen rauhoittaa sisäistä levottomuutta, ja käynnistää sinussa olevaa harkintaa, mikäli toinen on tuke-massa sinua mielihalun sietämissä. Soittamista ihmisille, jotka kehottavat käyttämään, emme suosittele!.

Jotkut ihmiset sekoittavat mieliteon ja ”tarpeen”. He sanovat:

”Tarvitsen Diapamin” tai ”Minun on pakko saada pari kaljaa, jotta rauhoittuisin”, ikään kuin he eivät pystyisi toimimaan ilman sitä. Tällainen uskomus on luonnollisesti virheellinen.

Kyse on opitusta käyttäytymisestä, jota on vuosien aikana vahvistettu antamalla periksi mielihaluille. Ja hyvin opittua käyttäytymistä voi poisoppia käyttäytymällä toisin. Nakerrat vanhaa toimintamallia kun aiemmin päihteiden käyttöön johtaneissa tilanteissa toimit käyttöä vastaan.

Jos toimit ”vanhan kaavan” mukaan, vahvistat sitä. Vaikka yliopittua käyttäytymistä on hankala poisoppia, se ei ole mahdotonta. Se vain vaatii kärsivällisyyttä ja suostumista hetkeksi epämurkaviin oloihin. Helppoa se ei ole, mutta milloin suuret, positiiviset muutokset ovat helppoja? Suuret, kielteiset muutokset eivät sitä vastoin vaadi kovin paljon. Nopealla, impulsiivisella toiminnalla voit murskata monen kuukauden työn tavoitteesi eteen.

On siis olemassa erilaisia tapoja heikentää mielihaluja.

Em. ohella tällaisia ovat ns. *distraktio – tekniikat*. Näiden perimmäinen tarkoitus on saada henkilö kääntämään huomionsa sisäisestä ulkoiseen.

Vaikka jotkut menetelmistä voivat vaikuttaa varsin yksinkertaisilta, ne auttavat voimakkaiden mielihalujen heikentämisessä. Seuraavaksi lyhyet kuvaukset yleisimmin käytössä olevista *distraktio – tekniikoista*:

Anna itsellesi ohje keskittyä ympäristösi kuvaamiseen (esim. ihmiset, autot, luonto jne.).

Aluksi voit harjoitella tätä avohoitopisteessä tai kotona. Idea on yksinkertainen: Mitä enemmän kykenet keskittymään ulkoisiin tapahtumiin, sitä vähemmän keskityt sisäisiin mielihaluihisi. Ehkä olet käyttänyt huomaamattasi tätä menetelmää joissakin vaikeissa tilanteissa, kuten hautajaisissa, todella vaikeiden tunnelmien vähentämiseksi.

Voit myös katsoa missä päin kehoa mielihalu tuntuu, voit seurata hengitystäsi (esim. laskeamalla uloshengitykset) tai voit vain antaa mielihalun olla ilman, että ryhdyt tuumasta toimeen.

Voit tietysti käyttää puhetta huomion kiinnittämiseksi muuhun kuin mielihaluihin. Keskustele tukihenkilösi tai kummisi kanssa. Tai soita jonkun tavaratalon informaatiopisteeseen ja kysy mitä maksaa se ja se. Saat hetkeksi muuta ajateltavaa. Avaa suusi ja puhu.

Poistu runsaasti päihdevihjeitä sisältävästä ympäristöstä. Kävele ulos pubista, ravintolasta, huumemestasta jne. Älä jää norkoilemaan. Ulos vaan. On turha odottaa, että mielihalut häviävät ympäristössä, jonka tarkoitus on lisätä niitä.

Voit siis tehdä rivakan kävelyn, mennä tapaamaan ystävää tai hypätä autoon. Yksi potilaistamme huomasi kirjaston olevan erinomainen paikka, mihin paeta mielihaluja.

Tee kotitöitä positiivisena keinona keskittyä muuhun. Niinkin yksinkertainen asia kuin siivoaminen tai tiskaaminen voi auttaa sinua vähentämään mielihaluja. Tämä päämäärähakuisen toiminta lisää itsearvostusta, koska teet jotain hyödyllistä. Varoituksena on todettava, ettei tämä toiminta ole hyvä, jos huumeita ja /tai huumevälineitä on ripoteltu erilaisiin piilopaikkoihin ympäri huoneistoa.

Tyhjennä siis ensin asuntosi huumevälineistä. Sama pätee alkoholiin. Mikäli kumppanisi on alkoholin kohtuukäyttäjä, neuvotelkaa miten paljon alkoholia siedät kotonasi toipumisen alkuvaiheessa vai siedätkö ollenkaan. Jotkut haluavat pitää kodin vapaana alkoholista ensimmäisen kuuden kuukauden aikana, jotta vanhat opitut refleksit ehtivät ”ruostua”. Katso mikä sopii sinulle.

Lausu itsekseesi mielirunosi tai – laulusi. Moni potilas on kertonut ”privaatti – karaoken” auttaneen taistelussa mielihaluja vastaan. Pääasia on tässäkin huomion kiinnittäminen muuhun kuin mielihaluihin. laulaminen on tapa saada itsensä hyvälle tuulelle: laulu suihkussa on hyvä alku päivälle!

Ulvova mylläri – tekniikka. Kun olet yllirasittunut ja tuntuu siltä, että kaikki kaatuu niskaan, lähde metsään ja ulvo! Huuda niin paljon kuin sielusta lähtee! Tai, ellei isoa metsää ole lähetyvilläsi, hyppää autoon, aja syrjäiseen paikkaan ja ulvo oikein kunnolla. Kokemukset osoittavat, että tämä toimii hyvin myös silloin kun olet epätoivoinen(et tiedä mitä tehdä). Jos ulvonnasta seuraa itku, älä pelästy. Se on puhdistava kokemus, joka antaa sinulle lisäenergiaa.

Muistikortit

Kun mielihalut ovat suuria, menetämme usein kykymme ajatella objektiivisesti. *Selviytymislauseiden* tuottaminen voi auttaa sinua tämän kriittisen jakson yli. Näiden käyttökelpoisuutta voi lisätä kirjoittamalla ne muistikorteille (esim. indeksikorteille) tai kännykkääsi.

Eräs potilas kirjoitti muistikorttiinsa seuraavat lauseet:

Minulla säilyy kipinä niin kauan kun en käytä.
 Tämä olotila on helpompi kuin juomaputken loppuvaiheet.
 Olen nyt hyvässä kunnossa fyysisesti. Pidän kiinni siitä!
 En minä niiden ihmisten hyväksyntää tarvitse!

Mielikuvatekniikat

Näihin tekniikoihin kuuluvat 1) mielikuvan uudelleen suuntaaminen, 2) mielikuvan korvaaminen, 3) positiivisen mielikuvan tuottaminen, 4) mielikuvan avulla tapahtuva kertaus.

Mielikuvan uudelleen suuntaaminen on olennaisesti distraktio – tekniikka. Uudelleen suuntaamisen voi aloittaa sanomalla ensin ”STOP!” Ajatusten pysäyttämisen tehostamiseksi siihen voi sisällyttää visuaalisen mielikuvan stop – merkistä, poliisista, muurista jne. Tämän jälkeen kuvataan itselle mitä ympärillä tapahtuu.

Esim. eräs potilas oli kutsuilla, missä monet ihmiset joivat ja pitivät hauskaa. Hänelle alkoi tulla spontaaneja muistoja edellisestä alkoholin käyttökerrasta, mikä johti mielihaluun nykyhetkessä. Hän sanoi ”Stop” itselleen, loi mielikuvan stop – kyltistä ja keskitti huomionsa niihin ihmisiin hänen ympärillään, jotka eivät juoneet. Hän tunnisti heidät nimeltä, mitä heillä oli päällään, ja mitä he tekivät. Näin tehden hän onnistui kääntämään huomionsa pois nousuhumala – muistoista ja koki tämän jälkeen mielihalun vähenevän. Mikäli tilanne on sellainen missä kuiden ihmisten humala määrä ylittää sietokykyäsi, poistu tilanteesta. Kaikki syyt jäädä ovat silloin tekosyitä.

Toinen tekniikka on *mielikuvan korvaaminen*. Ensimmäisten päihteettömien viikkojen aikana voit nähdä mielikuvia, missä käytät, tai näet unia päihteiden käytöstä. Näissä mielikuvissa käyttö saa usein positiivisen hohteen. Tämä mielikuva on hyvä ”realisoida” muistamalla käytön kielteisiä seurauksia, kuten avuttomuutta ja epätoivoa, rahan menoa, työstä poissaoloja, ihmissuhdevaikeuksia jne.

Esim. eräs potilas tuli ravintolassa ollessaan vihaiseksi ajatuksesta, ettei voi enää käyttää alkoholia. Hän näki ympärillään juovia ihmisiä, mikä toi mieleen nostalgisia muistoja. Vastuksena tähän hän korvasi tämän mielikuvan kielteisellä, joka liittyi päivään, jolloin hänellä oli ollut tosi hankala fyysinen olo lopetettuaan alkoholin käytön. Tämä mielikuva oli riittä-

vän voimakas toimiakseen juomista ehkäisevänä varoituksena. Toinen potilas muisteli oloaan katkaisuasemalla: miten unensaanti oli katkonaista, miten pelkotilat pitivät hereillä jne.

Positiivisen mielikuvan tuottaminen on sukua edellä mainitulle. Eräällä potilaalla oli hyvin voimakkaita kielteisiä mielikuvia nykyisestä tilanteestaan, miten hän menettää lapsensa, miten heidät siirretään lastenkotiin ja miten hän itse muuttaa hoitokotiin. Potilaalle tuli ajatuksia raittiuden vaihtamisesta alkoholiin. Käytön sijasta hän otti esiin muistikortin, jossa kuvattiin positiivista näkymää. Hän kuvitteli olevansa takaisin työssä, kotikaupungissaan ja kykenevänsä huolehtimaan lapsistaan. Tämän positiivisen mielikuvan seurannaisilmiönä oli tyytyväisyys, jota hän kokisi pitkän työpäivän päätteeksi. Tämä tekniikka vähensi jonkin verran toivottomuutta ja näin ollen myös mielihalua.

Mielikuvaharjoituksia tulee käyttää *itsesi valmentamiseen*, kun tiedetään olevasi menossa tilanteeseen jossa on paljon päihdevihjeitä. Eräs potilas, joka oli ollut vuoden verran erossa kokaiinista ja alkoholista, suunnitteli menoa viralliseen tilaisuuteen, missä olisi tarjolla alkoholia. Mielikuvaharjoituksessa hän kuvitteli itsensä tilaisuudessa sanomassa: ”Ei kiitos, otan vissyä”, kun hänelle tarjotaan alkoholia. Potilas toisti tätä mielikuvaa useampaan otteeseen ja tarkkaili myös harjoituksessa esiintyviä ajatuksiaan ja tunteitaan. Hän oli aluksi ahdistunut tehdessään tämän, mutta kehitti myöhemmin hallinnan ja itseluottamuksen tunteen, varsinkin tultuaan todellisessa tilanteessa toimeen sen asian kanssa, että hänen ympärillään tarjottiin alkoholia.

Päihdeuskomusten rooli

Mielihalujen synnyssä on uskomusten rooli varsin keskeinen. Uskomukset tuottavat odotuksia, jotka muokkaavat mielihalua. Esim. eräällä päihderiippuvaisella potilaalla oli uskomukset ”Jos otan Diapamin, olen rennompi, ja ihmiset nauttivat seurastani”, ”Jos otan ryypyn, olen hauskempi” ja ”Kyllä silloin tällöin voi aina juoda”.

Työssämme olemme yllättyneet siitä, miten samanlaisia nämä ongelmakäyttäytymistä ylläpitävät uskomukset ovat erilaisissa päihdeongelmissa. Ja miten sokeita useimmat asiakkaat ovat niiden merkitykselle. Päihdeuskomukset myötävaikuttavat kuitenkin riippuvuusongelman ylläpitämiseen ja tarjoavat pohjan retkahdukselle. Yleensäkin haitalliset uskomukset toimivat taustatekijöinä kun jo pitkään raittiina/ilman aineita ollut henkilö retkahtaa. Jotakin

on jäänyt käsittelemättä, ja jokin uusi tilanne aktivoi henkilössä hänen kaikkein haavoittuvimman puolen, ja sitä yliherkkyyttä hänen saattaa olla vaikea sietää ilman alkoholia/aineita. Esimerkiksi AA-lainen, joka oli ollut jo yli 15v raittiina ja menetti AA-laisen luottamustehävän, jonka jälkeen hän jäi loukkaantuneena pois palaverista ja ryhtyi jossakin vaiheessa kokeilemaan juomista. Tai suuren firman henkilöstöpäällikkö, joka saneerattiin ”pihalle” ja käveli suoraan kadun yli läheiseen publiin, oltuaan raittiina yli 10v. Molemmilla oli jäänyt käsittelemättä sellainen haitallinen uskomus kuin ”elämän pitää olla oikeudenmukainen” ja molemmilla oli suuria vaikeuksia tunteiden säätelyssä ja ahdingon sietämisessä. Jälkimmäinen oli kuitenkin onnistunut niin kauan, kun iskut eivät osuneet vyön alle. Mutta kun ne osuivat, ne aktivoivat haitallisen uskomuksen ja siitä seuraavan säännön ”jos minua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti, voin tehdä mitä vaan”.

Vaikka itse toimii ”oikein” siitä ei välttämättä seuraa, että maailma tulee puolitiehen vastaan. Vaikka itse tekee kaikkensa, voi silti joutua pettymään. Elämä on epäoikeudenmukaista. Vaatimus on elämän olisi oltava oikeudenmukainen lisää retkahtamisen todennäköisyyttä. Yhdysvaltalainen psykoterapeutti Albert Ellis sanoi jo 60-luvulla, että tämä vaatimus on yksi yleisimpiä henkistä pahoinvointia lisääviä ja ahdingon sietokykyä vähentäviä uskomuksia.

Päihdeuskomukset keskittyvät *mielihyvänhaun, ongelmanratkonnan ja välttämisen* ympärille. Uskomusten sisällöt vaihtelevat riippuen käytetystä aineesta.

Näitä haitallisia uskomuksia ovat esim:

- uskomus, että henkilö tarvitsee päihteen emotionaalisen tasapainon ylläpitoon
- odotus, että tämä päihdyttävä aine edistää sosiaalista ja älyllistä toimintakykyä
- vakaumus, että ellei mitään tehdä mielihalun tyydyttämiseksi tai hankalan olon tasaamiseksi, se tulee jatkumaan loputtomiin ja tulee mahdollisesti muuttumaan vielä pahemmaksi.

Näiden uskomusten ohella päihteen ongelmakäyttäjillä on moninaisia uskomuksia, jotka liittyvät toiminnan oikeuttamiseen ja riskinottoon.

Nämä asenteet kuuluvat luokkaan ”luvan antavat uskomukset”, kuten:

”Minulla on ollut vaikeaa, siksi olen ansainnut pienen helpotuksen”

”Jos juon vain pari kaljaa nyt, olen ensi viikolla selvin päin”

”Miksi minun pitäisi olla ilman, kun kaikki muut tässä juovat?”

”Olen parempi seuramies, jos juon ihan vähän”.

Jotta mielihalu johtaisi käyttöön on siis välttämätöntä antaa itselleen lupa. Tämä tapahtuu em. luvan antajien avulla. On yleinen väärinkäsitys, että mielihalu johtaa käyttöön ilman, että yksilö antaisi itselleen lupaa tähän käyttöön. Tämä väärinkäsitys myös yritys siirtää vastuuta pois itsestään johonkin mystiseen, salaperäiseen ”viinahimoon”. Ilman luvan antamista ei ole päihteiden käyttöä.

5. Puolensa pitäminen

Suuttumuksesta

Suuttumus tai viha on tunne (fysiologisine osatekijöineen) , ei toiminta. On ihmisiä, jotka sanovat ”en ole koskaan vihainen”, ja tarkoittavat sillä, etteivät koskaan *käyttäydy* vihamielisesti. Suuttumuksen tunnetta esiintyy kuitenkin kaikilla ihmisillä. Tärkeintä suuttumuksen käsittelyssä on selvittää mistä on kyse. Suuttumuksen ilmaisu on usein vähemmän tärkeä. Vihan ja suuttumuksen purkauksesta on hyötyä vain, *jos se siirtää henkilön ongelmanratkontaan*. Aggressiivinen ilmaisu on aggressiivista ilmaisua, ei ongelmanratkontaa. Suuttumus ja viha eivät tule ”höyrykattilasta”. Ei ole mikään pakko päästää tunteita ilmoille vähän väliä. Suuttumus tulee usein muistoista: muistat jonkun ikävän asian, nöyryytyksen ja koet uudelleen siinä tilanteessa esiintyneet suuttumuksen tunteesi. Selvitä tilanne uudelleen itsellesi ja pyri tekemään sille jotakin, jos mahdollista. Kaikkein tärkein asia on oppia pitämään puoliaan vastaavissa tilanteissa ilman vihamielistä käyttäytymistä. On mahdollista oppia puolensa pitämistä, joka ei ole nöyristelyä eikä hyökkäämistä, vaan – puolensa pitämistä. Silloin et loukkaa muita, etkä vähättele itseäsi.

Väkivalta kohdistuu useimmiten läheisiin ihmisiin, harvemmin vieraisiin. Joissakin perheissä toinen osapuoli pitää oikeutenaan haukkua, solvata, läpsiä ja tarpeen mukaan lyödä puolisoaan. Tämä käyttäytyminen on opittua vihan ilmaisua, ei mikään luonnollinen tapa ”purkaa” kiukkua. On muitakin tapoja selvittää välejä, ja ilmaista mikä ottaa päähän.

Krooninen suuttumus ja vihamielisyys lisää uupumisen ja masennuksen todennäköisyyttä. Päivittäinen ”kuolemantuomioiden jakaminen” muille ihmisille on rasittava elämäntapa. Tuomarina eläminen ilman siitä erikseen maksettavaa korvausta käy voimille. Neuvo on: löysää, elä ja anna elää. Hommaa itsellesi mielekäs elämä, niin muiden töppäyksiin on varaa suhtautua huumorilla ja suvaitsevaisuudella. Jos sinusta tulee ”henkinen kerrostalokyttäjä” sinä vaan kiinnität huomiota siihen miten muut elävät ja oman elämäsi viihtyvyyden lisäämiseen jää vähemmän tilaa.

Voimme oppia taltuttamaan suuttumuksen tunnetta ennen sen ”syttymistä”. Tällöin opiskelemme suuttumuksen ilmaisua ilman kosta tai hyvitystä. Mietimme mistä on enemmän hyötyä pitemmän päälle: nopeista vihan purkauksista vai päättäväisestä toiminnasta, missä hyväksymme esteiden ja vastoinkäymisten olemassa oloa. Ratkaisu jatkuvalle vihalle on siis sen selvittäminen mistä on kysymys ja mitä sille voi tällä hetkellä tehdä. Jos autosi sammuu yksinäisellä syrjätiellä, mitä teet? Aluksi saatat sadatella itsekseesi, mutta pian huomaat, että on ryhdyttävä tuumasta toimeen. Suuttumuksen ja vihan ilmaisu helpottaa hetkeksi, mutta se ei vie asiaa, eli autoasi eteenpäin.

Kolme kysymystä mitä on esitettävä itselleen suuttumuksen tunteen kesyttämiseksi:

kannattaako tähän uhrata enempää aikaa?

- onko minulla oikeus?
- onko minulla käytettävissä mielekäs ratkaisukeino?

Keinot ovat:

- asenteen / ajatusten muuttaminen
- neuvottelu
- anteeksianto tai –pyyntö
- konfrontaatio (vastakkainasettelu)
- vetäytyminen

Mitä sitten voi sanoa vihaisena? Voi sanoa esim.: ”Olen hulluna raivosta” jatkaen ”...ja tässä se, mitä luulen meidän voivan tehdä asian eteen”. Näin liitetään vihanilmaisu johonkin rakentavaan. Pelkkä suuttumuksen ilmaisu ei ole ratkaisu.

Opiskele siis *ongelmanratkointia* suuttumuksen ilmaisun sijasta.

Puolensa pitämisen filosofia

Kun pidät puoliasi ryhtymättä ovimatoksi, tai käyttäytymällä vihamielisesti, omaksut seuraavat asenteet:

Jokaisella on pinttyneitä viestintätapoja ja niitä tukevia vakiintuneita asenteita.

Hyväksyn muiden viestintätavat tosiasiassa.

Pidän puoliani ja asennoidun myönteisesti, vaikka muut käyttäytyisivät passiivisesti tai vihamielisesti.

Ymmärrän, että ihmiset muuttuvat vain valitessaan tekevänsä niin.

Valitsen itse viestintätapani, enkä pelkästään reagoi muiden viestintää.

Tiedän, että vaikka muut ovat erilaisia kuin minä, he voivat olla OK.

Otan vastuun tunteistani, ajatuksistani, mielipiteistäni ja käyttäytymisestääni. Tiedän, etten voi olla vastuussa muiden tunteista, ajatuksista, mielipiteistä tai käyttäytymisestä.

Hyväksyn, että jokaisessa ihmissuhteessa kummallakin osapuolella on vastuu suhteen onnistumisesta.

Tiedän, että on inhimillistä olla pitämättä puoliaan.

Tiedän, että jokainen valinta, jossa pidän puoliani, lisää mahdollisuuksiani hyvinvointiin työssä ja kotona.

Ehkä pohdit miten tätä voisi hyödyntää päihteiden käytön riskitilanteissa, joissa puolensa pitäminen on tärkeä edellytys hoitotavoitteen ylläpitämiseksi. Eteesi tulee tilanteita, jolloin sinulle tarjotaan alkoholia tai muita päihteitä. Kuten aiemmin on todettu, on hyvä pohtia valmiiksi miten voit pitää puoliasi.

Päihderiippuvuutta voidaan pitää epäsuorana tapana pitää puoliaan. Kun joku loukkaa sinua, polta piippu kannabista? Kun sinua nöyrytetään, ota pullo viiniä? Näistä toiminnoista saatava välitön palaute on palkitsevaa – ikävä tunne vältetään hetkeksi. Tällöin et kuitenkaan saa ikävästä tunteesta tulevaa informaatiota: mistä on kyse, miksi koet asian niin voimakkaasti, mitä muuta voisit tehdä tilanteen korjaamiseksi ja itsetuntosi säilyttämiseksi jne. Ja sillä tavalla loukkaantuminen tai viha ei koskaan muutu päättäväiseksi toiminnaksi itsetuntosi korjaamiseksi. Päättäväisyys onkin usein suuttumuksen positiivinen aisapari: se on tunne, jonka avulla saamme aikaan suuria muutoksia elämässämme.

Jämäkkyytteen sisältyy siis kunnioitus sekä itseä että muita kohtaan. Tämä tarkoittaa puolensa pitämistä ei – uhkailevalla, mutta silti päättäväisellä tavalla, esim.:

”Olen todella pahoillani, mutta en halua tehdä sitä mitä pyydät minua tekemään. Toivo, ettet loukkaannu, koska en halua aiheuttaa riitaa välillämme, mutta olen oppinut, että minun on tässä asiassa seurattava sisintäni”.

”Olen väsynyt näihin sinun heittoihin, voisitko lopettaa ne tai minun on lopetettava meidän suhde”.

Tämä lähestyminen on parempi kuin passiivinen kanta, missä riippuvuus- ja hylkäämisajatuksukset aktivoituvat (esim. ”Teen mitä vaan haluat, kunhan et jätä minua”), tai aggressiivinen asenne, missä epäluottamus aktivoituu (esim. ”Painu helvettiin siitä, minä vihaan sinua!”).

Väkivallattoman selviytymisen apukeino on myös ns. ”time out” – eli ”*aikalisä*” – menetel-

mä. Sen avulla henkilö käyttää suuttumuksen tunteen nousua lievistä voimakkaampaan viijeenä poistua tilanteesta. Hänen on tällöin sanottava:

”Hei, nyt täytyy ottaa tenkkapoo. Puhutaan lisää hetken päästä”.

Parisuhteen molemmat osapuolet voivat sopia ”aikalisä” – merkistä. Suuttumuksen itsessään huomannut poistuu merkin annettuaan tilanteesta, lähtee vaikkapa kiertämään korttelia hetkeksi, ja palaa kun tietää rauhoittuneensa. Jos poistuminen on mahdotonta, henkilö aloittaa päässälaskun, tai luettelee mielessään jotakin muuta ennalta sovittua.

Suuttumuksen laskeuduttua siedettävälle tasolle, henkilö voi miettiä miten hän haluaa reagoida. Voi olla, että hän haluaa ilmaista suuttumuksensa. Mutta se on tehtävä ilman päälle käymistä.

Jäähyltä palattuaan hän sanoo ensin: ”Olin osittain oikeassa ja osittain väärässä”, sekä kertoo mitä toinen on tehnyt, joka sai hänet niin pois tolaltaan (Nousit pöydästä ja rupesit tiskaamaan juuri kun halusin kertoa minkälaista siellä sairaalassa on ollut”). Hän pyrkii jättämään pois toista loukkaavat nimitykset, kuten ”kyllä olet saatanan tyhmä”, ”tuollainen huora” jne.

Joidenkin miesten on vaikeaa ilmaista muita tunteita kuin vihaa. He näkevät kaikkea muuta tunneilmaisua heikkoutena. Kuitenkin on hyvä oppia tunnistamaan muitakin tunteita itsessään, ennen kuin ne muuttuvat vihaksi. Tässä on apua tunnelistasta, johon voi merkitä viikon aikana kokemiaan tunteita, ja miten on ne ilmaissut.

Viestintätaidot

Olet ehkä huomannut, että sinulla on ajoittain vaikeuksia tulla ymmärretyksi. Ajattelet ehkä, että sinua ymmärretään hyvin usein väärin, hyvistä tarkoituksistasi huolimatta. Kyse voi olla siitä, että käytät yksipuolisia viestintätapoja. Seuraavaksi joitakin vihjeitä, jotka saattavat lisätä mahdollisuuksiasi tulla ymmärretyksi:

- 1) Muuta syytökset pyynnöiksi. Sen sijaan, että huudat ”Et ole koskaan paikalla kun tarvitsen sinua”, sano ”Minä todella tarvitsen sinua nyt. Yritä olla paikalla kun tulen. Se on minulle hyvin tärkeää”. Kerro mitä haluat, sen sijaan että kerrot minkälainen vastapeluri on.
- 2) Älä oletat tietäväsi varmasti mitä toinen tarkoittaa (eli älä harrasta ajatustenlukua). Pyydä selvennöstä ensin. Asiakas lähti lomalle ja kotona vaimo vaikutti poissaolevalta. Mies kimpaantui tästä ja oletti, ettei vaimo enää välittänyt hänestä eikä arvostanut hänen pyrkimyksi-

ään uuteen elämäntapaan. On mahdollista kysyä: ”Mikä sinulla on?”, ”Hei, mitäs sinulle kuuluu?”.

3) Älä pidä mykkäkoulua, äläkä toisaalta puhu koko ajan. Yritä löytää välimaasto, missä kuuntelet toista ja otat huomioon hänen näkökulmiaan ja tunteitaan.

4) Käytä enemmän ”minä” – lauseita kuin ”sinä” – lauseita. Sano mieluummin ”Minä loukkaannuin siitä mitä äsken sanoit” kuin ”Sinä et välitä minusta ollenkaan!”.

5) Säätele ääntäsi. On olemassa puhetapa, joka ei ole huutamista eikä kuiskaamista. Tämä antaa sinulle mahdollisuuden saada muut ihmiset kuuntelemaan, mitä haluat sanoa.

6) Heijasta välillä takaisin mitä toinen henkilö sanoi ennen kuin vastaat. Aloittamalla lauseella ”Jos olen ymmärtänyt oikein, yrität kertoa minulle, että...”, ilmaiset halukkuuden ymmärtää. Tämä taas tekee toisen henkilön vastaanottavemmaksi sille, mitä yrität sanoa. Voit myös heijastaa toisen tunteita: ”sinä vaikutat vihaiselta”, ”sinä olet loukkaantunut siitä mitä sanoin...” tms.

8. Ajatusvääristymistä, haitallisesta ajattelusta

Ajatusvääristymät johtavat epätarkoituksenmukaisiin tunteisiin ja käyttäytymiseen. Hoidon tavoitteena ei ole epämiellyttävän tunteen väkinäinen kääntäminen positiiviseksi. Aina ei ole mahdollista kääntää kielteistä tunnetta myönteiseksi. Silloin on hyväksyttävä kielteinen tunne ja katsoa mistä se muodostuu ja minkälaisiin ajatuksiin se liittyy. Anna itsellesi aikaa pohtia mitä sinussa ja ympäristössäsi oikein tapahtuu, kun olet mieli maassa tai pää on pilvissä, tai kun koet hyvin epämiellyttäviä tunteita.

Positiivisesta ajattelusta on monessa tilanteessa hyötyä, mutta tavoitteena se on liian yksipuolinen, ja saattaa johtaa ongelmallisten tunteiden kieltämiseen tai reaktionmuodostukseen. Naisten kohdalla törmää välillä sellaisiin ihmissuhdeongelmaa ylläpitäviin uskomuksiin kuin ”parempi että on jonkinlainen mies, kuin ettei ole miestä lainkaan”.

On tilanteita, joissa on paikallaan tuntea huolta, surua, pettymystä ja katumusta. Harva tilanne tuottaa kuitenkin itsessään ahdistusta, masennusta, häpeää tai syyllisyyttä. Jälkimmäisiin tunteisiin liittyy usein em. ajatusvääristymiä, jotka estävät sinua saavuttamasta sitä mitä haluat.

AJATUSVÄÄRISTYMÄT -lista:

Haitallinen, epätarkoituksenmukainen ajattelu on useimmiten mahdollista jäljittää syvemmällä piileviin uskomuksiin tai olettamuksiin itsestä, muista ihmisistä tai maailmasta yleensä. Näillä haitallisilla perususkomuksilla on yleensä pitkä kehityshistoria ja ne voivat tuntua ”todelta” ennen kuin alamme tutkia mitkä seikat puhuvat niiden puolesta ja mitkä seikat niitä vastaan. Tällöin saamme myös käsityksen kokemuksista, jotka ylläpitävät niitä. Eri tilanteissa ilmenevät välittömät ajatukset edustavat kognitiivisen mallin mukaan henkilön tilanteesta tehtyä tulkintaa ja näkemystä, ja osa näistä ajatuksista ilmenevät haitallisten perususkomusten kautta ajatusvääristyminä. Nämä taas johtavat itse tilanteessa epätarkoituksenmukaisiin tunteisiin ja käyttäytymiseen. Ne ovat usein ahdistuksen, paniikin ja erilaisten pelkotilojen edeltävä tekijä. Voit ikään kuin ajatella itseäsi paniikkiin ennustamalla pahinta tapahtuvaksi, tai epätoivoon ajatteleamalla, ettei mistään ole mitään hyötyä. Ajatusvääristymiä ja haitallisia uskomuksia muokataan esim. käyttäytymiskokeilujen ja sokraattisen dialogin avulla (Sokrates oli filosofi antiikin Kreikassa, joka opetti oppilaitaan tekemään itselleen kysymyksiä, eli opetti heille ihmettelyn jalon taidon).

Sokraattisen metodin 10 kysymystä ovat:

Mitä mielessäni liikkui?

Mitä ajattelen siitä?

Mitä se merkitsee minulle?

Mikä puhuu tuon näkemyksen puolesta?

Millä muulla tavalla voisin ajatella tuosta asiasta?

Jos tuo on totta, mitä se merkitsee minulle?

Miten selitän tuon?

Miten ymmärrän tuon asian?

Mitä muuta ajattelen?

Mitkä ovat valintani hyödyt ja haitat?

Seuraavaksi lista ajatusvääristymistä, joiden avulla päädymme epämielikkäisiin tunteisiin ja ongelmalliseen käyttäytymiseen.

1) Mustavalkoajattelulle (”joko-tai”) on ominaista, että ihmiset ja asiat nähdään vain ääripäiden kautta: ”joko luotan täysin tai en ollenkaan”, ”joko onnistun tehtävässäni hyvin tai olen tyhmä” jne. Parisuhteissa mustavalkoisuus tuottaa toistuvia ongelmia ja jäykkiä ratkai-

suja niihin: ”joko alistun tai eroan”, ”joko hän palvoo minua tai hän ei välitä minusta ollenkaan”. Tämä ajatusvääristymä estää meitä näkemästä vivahteita ja johtaa meidät tunteiden vuoristorataan, missä välillä ollaan täysin vailla huolta ja välillä taas pelkkää ongelmaa. Arkipäivästä tulee siksak-elämää, jossa siirrytään mustavalkoajattelun kautta nopealla vauhdilla ongelmallisesta tilanteesta seuraavaan.

2) Väärät yleistyksiset (”kaikki”, ”aina”, ”ei kukaan”) ”Kukaan ei välitä minusta”, ”koko maailma on sirpaleina”, ”aina sinä mokaat kaiken”. Tämä vääristymä on olennainen rakennuspalikka ennakkoluuloissa ja rasismissa: ”kaikki somalit ovat olevia sosiaalipummeja” (kun on tavannut mustaihoisen sosiaalitoimistossa), ”kaikki arabit ovat kieroja” (kun on maksanut tavarasta liikaa Agadirin rihkamakadulla). Tämä ajatusvääristymä voi myös toimia avohoitoa tai vertaisryhmiä vastaan: ”kaikki NA-laiset ovat luusereita” (kun on käynyt keran ryhmässä, eikä ”saanut mitään”), ”kaikki AA-laiset ovat fanaatikkoja” (kun on kokenut kyllästymistä ryhmässä), ”kukaan ammattiauttaja ei ole pystynyt meikäläistä auttamaan” (kun on käynyt A-klinikalla pari kertaa ilman että masentunut mieliala olisi muuttunut). Tärkeimmät muokkauksen kohteet ovat itseä koskevat väärät yleistyksiset ”minä tulen aina ajattelemaan näin”, ”olen kaikessa epäonnistunut”, ”joka paikassa minua pannaan halvalla”, josta helposti seuraa haitallisia itseä koskevia uskomuksia (”olen luuseri”, ”olen huono” jne), jotka taas tekevät hyvin monesta tilanteesta ongelmallisen.

3) ”Aivoluteilu” eli toisen ajatusten lukeminen (mind reading).

Esim. vaimo haukuttelee, kun mies kertoo mitä työpaikalla tapahtuu ja mies ajattelee ”hän ei välitä minusta”. Parisuhteissa tämä näkyy usein siten, että molemmat osapuolet luulevat tietävänsä mitä toinen ajattelee, eivätkä vaivaudu kysymään, esim. ”Nyt hän tietysti haluaa...”, ”Nyt hän tietysti ajattelee, että...”. Joskus puolisolta taas edellytetään ajatustenlukutaitoa: ”Kyllä hänen olisi pitänyt tietää mistä minä tykkään”. Koska ajatustenluku usein käynnistyy pienestä vihjeestä, siinä on mukana mielivaltaista päättelyä. Lääke tähän ovat suorat ja/tai avoimet kysymykset: ”Mitä tarkoitat?”, ”Mitä mieltä sinä olet?” tai ”Voisitko kertoa, mitä sinä...”.

4) Suurentelu, jossa henkilö korostaa jonkin asian kielteisiä tai myönteisiä puolia dramaattisella tavalla. Pienistä vastoinkäymisistä tehdään suuria, ylitsepäsemättömiä hankaluuksia ja satunnaisesta ärtymyksestä kasvaa monivuotinen kauna. Tämä vääristymä liittyy päihdepuolella Alan Marlattin esille tuomaan päihitteettömyyden rikkomusvaatimukseen, jossa jonkin aikaa ilman aineita ollut henkilö suurentele yhden lipsahduksen merkitystä: ”Tähän se

loppui, nyt on vaan juotava kiintiö täyteen” tai ”Mä olen jo retkahtanut, mitä tässä enää kannattaa yrittää”. On kuitenkin mahdollista pysäyttää tilanne, ottaa aikalisä ja miettiä mitä vaihtoehtoja on olemassa, myös yhden käyttökerran jälkeen. Vastapari tälle vääristymälle on tietysti vähättely, mikä voi ilmetä ns. vääränä vaatimattomuutena (”eihän sitä meikäläinen...”) tai omien tunteiden mitätöimisellä (”minäkö loukkaantunut, älä höpsi!”)

5) Katastrofi-ajattelu, eli ”ennustajaeukkoilu”: sen avulla ennakoidaan mahdollisimman huonoja seurauksia: ”Tästä se alkaa, kohta se käy päälle” (kun hiljainen aviomies on ensimmäisen kerran eri mieltä), tai ”Nyt on paras laittaa eropaperit vireille” (kun vaimo kertoo pitävänsä naapurimiehen tanssitaidosta). Psykoterapeutti Albert Ellis käyttää tästä ajatusvääristymästä nimeä ”kauheaksitekeminen” ja pitää sitä alhaisen turhautumien sietokyvyn seurauksena. Pienikin vastoinkäyminen on silloin ”kauheaa” tai ”kamalaa”.

6) ”Henkilökohtaistaminen” (personalisaatio): ajatellaan toisen käyttäytymisen liittyvän minuun. Ilmenee usein päihdeettömyyden alkutaipaleella, jolloin henkilö saattaa ”lukea” ympäristöä, kuin olisi maailman napa, jonka ympärillä kaikki pyörii. Esim. ”Ne kaikki tuijotti minua siellä baarissa, kun tilasin cokista”, ”ei se edes moikannut, kun näki mut kadulla”, tai ”pitihän se arvata, ettei ne vastaa puhelimeen, kun minä soitan”. Tällä ajattelulla voi ”ottaa nokkiinsa” aika monesta asiasta. Muista esimerkkejä voi olla: ”hesalainen taksikuski oli tylly mulle, kun olen tällainen maalainen”, ”liikennevalot vaihtuu punaiseksi aina kun minä tulen risteykseen”.

7) Pitäisi-tyrannia (kategoriset imperatiivit, automaattiset käskynjaot): Nämä hyvän olon poistajat ovat keskeisiä päihderiippuvuuden ylläpitäjiä. Ne ovat yleisiä myös masentuneen ihmisen ajattelussa. Henkilöllä on tällöin hyvin paljon asioita, joita ”on pakko” tehdä, ja hyvin vähän asioita, joiden tekemisestä hän nauttii. Omien tekemisten ns. täytyy/haluaa- suhde on tällöin epätasapainossa. ”Minun pitäisi levätä, mutta en voi, kun kaikki nämä asiat on pakko hoitaa” tai ”Minun täytyy osata nämä ja nämä asiat siihen mennessä”. Nämä käskynjaot johtavat karuun suoritusolemiseen, jossa onnellisuudelle asetetaan niin epärealistiset normit, että oma hyvinvointi karsitaan pala palalta yhteiseksi koetun hyvän vuoksi. ”Nyt kun olen lopettanut käytön, minun on pakko ...”. Vaatimukset voivat myös kohdistua muihin: ”Nyt kun minä olen muuttanut näin paljon, muidenkin on”.

8) **Leimaaminen:** panet jäykän leiman otsallesi harkitsematta muita tulkintamahdollisuuksia (usein epäonnistumisen jälkeen, jolloin se on seuraus mustavalkoajattelusta): ”tällainen töppö, en osaa mitään”, ”luuseri mikä luuseri, kaikki akat antaa pakit!”. Voit myös leimata muita ihmisiä: ”tuollainen mäntti se on aina ollut”, ”idioottihan se on, miksi edes juttelen sille mitään”.

9) **Emotionaalinen päättely:** teet johtopäätöksiä tunteistasi käsin: ”Tunnen itseni typeräksi, joten minun täytyy olla typerä”. Ajattelet, että jokin on totta siksi, että se ”tuntuu oikealta”. Uskot tähän niin vahvasti, että jätät tarkastamatta vastakkaista todistusaineistoa. ”Minä tiedän, että savolaiset ovat epäsuoria ja kieroja (kun on kerran jäänyt alakynteen Kuopion torilla).

10) **Valikoiva havaitseminen.** kutsutaan myös henkiseksi suodattimeksi. Keskityt yhteen, usein kielteiseen pikkuasiaan ja unohdat kokonaiskuvan. ”Se lääkäri oli aika nuori...”, ”se puhui sillai murteella, tiedäks”, ”aika vetelä kädenpuristus...”. Tämän seurauksena tehdään usein mielivaltaisia johtopäätöksiä.

11) **Mielivaltaiset johtopäätökset:** teet johtopäätökset pienistä vihjeistä käsin: ”Minä tiedän, ettei hän välitä minun asioistani, koska hän selailee papereita kun minä puhun”, ”Minä tiedän, että olet vihainen, kun katsot noin”, ”Ihminen, joka puhuu tuollaisella murteella, ei voi olla kovin fiksu”.

12) **Positiivisen poissulkeminen:** kerrot itsellesi, ettei positiivisia kokemuksia, hyviä suorituksia oteta huomioon. Ne johtuvat luultavasti sattumasta, ovat poikkeuksia, ”kukan tahansa onnistuu joskus”, kun taas kielteiset kokemukset kertovat juuri sinusta ja sinun persoonastasi. Tämän vääristymän tunnistaa usein ”kyllä – mutta”-lauseista: ”kyllä se meni ihan hyvin, mutta vielä paremmin olisi mennyt, jos...”. Tällöin se liittyy vertailevaan ajatteluun, jonka avulla oma suoritus käännetään itselle epäedulliseen valoon vertailemalla sitä muiden suorituksiin.

13) **Taivaassa palkitaan:** tämän avulla käännetään kärsimys hyveeksi ja huonovointisuus takuutodistukseksi myöhemmin tuleville palkinnoille. Liittyy usein pitäisi -tyranniaan ja positiiviseen poissulkemiseen. Suomessa tästä käytetään osuvaa sanontaa ”kärsi, kärsi, kirkkaamman kruunun saat”

Ajatusvääristymien todennäköisyys kasvaa, kun olet voimakkaan tunteen vallassa, poissa tolaltasi tai esim. masentunut, loukkaantunut tai yksinäinen. Voimakkaat tunteet haittaavat ajattelua, tämä pätee kaikkiin ihmisiin.

Kysy itseltäsi: ”Onko ajatus totta?” tai ”Auttaako se minua saavuttamaan sitä, mitä haluan?” ja ”Ajattelenko samalla tavalla tästä asiasta sitten kun olen rauhoittunut?”

9. Rationaalisten vastausten antaminen itsellesi.

Mikset oppisi tietoisesti keskustelemaan myös itsesi kanssa? Sitähän teet puolihuolimattomasti kuitenkin joka päivä. Kun huomaat olevasi kiihtynyt, kielteisen tunteen vallassa tai mielesi on myllerryksessä, on aika pysähtyä ja kysyä itseltään: ”Mitä minä oikeastaan nyt ajattelen?” tai ”Mitä minun mielessäni liikkuu?” Nämä ajatukset, ns. välittömät ajatukset, saattavat ylläpitää henkistä pahoinvointia. Rationaalisten vastausten antaminen omille automaattisille, välittömille ajatuksilleen voi aloittaa seuraavilla kysymyksillä:

Miten muuten voisin nähdä tämän tilanteen? Tämä kysymys auttaa sinua saamaan uusia näkökulmia, eli se toimii monipuolisemman ajattelun käynnistäjänä. Monet ihmiset kun käyttävät ns. tunneli – ajattelua tai toimivat yhden kortin varassa.

Mitä konkreettista todistusaineistoa minulla on, joka tukee tässä tilanteessa olevat välittömät ajatukset? Tässä sinua kannustetaan kiinnittämään vähemmän huomiota siihen mitä ”vaisto” sanoo, ja sen sijaan tarkentamaan konkreettisiin tosiasioihin. Kun harrastat vähemmän jossittelua, ja tukeudut vahvistusta saaneisiin ajatuksiin, todennäköisyys on pienempi, että toimit sokeasti.

Mikä on kamalin asia, joka voi tapahtua, ja miten se viime kädessä vaikuttaisi elämäni? Tämä kysymys auttaa sinua katastrofoimaan vähemmän. Esimerkkinä asiakas, joka sai työsään lisävastuuta tuovan ylennyksen. Hän ajatteli, ettei hän millään selviä tästä taakasta, ja että on viisainta sanoa itsensä irti. Kysymällä em. kysymystä itseltään hänelle oli helpompi ymmärtää, että pahin mitä voisi tapahtua oli että hänet siirrettäisiin takaisin vanhaan työhönsä, ja että elämä jatkuisi entisellään.

Mitä hyötyä tai haittaa on tavastani ajatella? Tämä kysymys rohkaisee sinua pohtimaan miten esim. asioiden näkeminen mahdollisimman huonossa valossa ylläpitää matalapaineita.

Eräs naisasiakas koki, että on viisainta aina ajatella pahinta vaihtoehtoa. Hän ennakoி, että hänen miehensä tulee yllättäen kuolemaan ja jättämään hänet aivan yksin. Vaikka tämä odotus aiheutti päivittäistä murhetta ja aviollisia ongelmia, hän uskoi olevan omien intressiensä mukaista uskoa näin. Tämä uskomus perustui taikauskoon: ”Olen paha. Ansaitseen tulla rangaistuksi. Näin ollen, heti kun annan itselleni luvan olla onnellinen, Kohtalo tulee puuttumaan peliin ja rankaisemaan minua. Joten, jos rentoudun ja nautin avioliitosta, mieheni tulee kuolemaan”. Kysymys auttoi asiakasta huomaamaan katastrofiajattelun haitat.

Nyt kun olen tehnyt edellä olevat kysymykset itselleni, miten voisin rakentavasti toimia tässä ongelmatilanteessa? Tämä kysymys kohdistaa huomiosi ongelmien selvittämiseen, sen sijaan, että olet vain pahoillasi niistä. Tämän ”taistoon kutsun” tarkoituksena on avuttomuutesi nujertaminen, itseluottamuksen kehittäminen ja kriisien hallintakyvyn lisääminen. Itseluottamus kehittyy parhaiten toimimalla johdonmukaisesti. Opi luottamaan itseesi, kun huomaat miten toimit tavoitteiden mukaisesti ja voit tuntea siitä tyytyväisyyttä.

Toinen tekniikka on retoristen kysymysten kääntäminen kirjaimellisiksi. Esim. kun epätoivoisesti nostat kätesi ylös ja huudat: ”Voi ei, mitä hyötyä on jatkaa!”, voit jatkaa toteamalla ”Tuo onkin hyvä kysymys. Mitä hyötyä todella voisi olla jatkamisessa?” Samaten, kun kysyt ”Mitä tässä voi tehdä?” (antaen itsesi ymmärtää, ettei mitään ratkaisua ole olemassa), voit vastata kysymällä itseltäsi ”Tärkeä kysymys. Ajattelenpa sitä: *Mitä* voisin tehdä?” Tällä tavalla siirryt ”katastrofikanavalta” ongelmanratkontaan.

Masentunut ihminen ajattelee usein negatiivisella tavalla. Hänellä on kielteisiä käsityksiä itsestään (”minussa ei ole mitään hyvää”), elämästä (”elämällä ei ole mitään merkitystä”) ja tulevaisuudesta (”minä tulen aina olemaan tällainen”).

Haitallisille ajatuksille ovat ominaisia seuraavat piirteet:

- * automaattisuus, välittömyys – ne vain tupsahtavat mieleen ilman minkäänlaista ponnistusta.
- * vääristyneisyys – ne eivät vastaa todellisuutta.
- * hyödyttömyys – ne ylläpitävät masennusta ja estävät sinua saavuttamasta sellaista, mitä haluat elämältä.
- * perustuvat uskoon eikä tietoon – sinä hyväksyt nämä ajatukset tosiasioina, etkä aseta niitä kyseenalaiseksi.
- * omasta tahdosta riippumattomuus – et valitse niitä, ja niitä on vaikea saada pois mielestä.

Tällaiset ajatukset vievät sinut noidankehään.

Välittömät ajatukset ja ajatusvääristymät asetetaan kyseenalaiseksi kysymällä:

***** Onko ajatus totta?**

***** Auttaako ajatus minua saavuttamaan sitä mitä haluan?**

Seuraavaksi esimerkkejä siitä, miten voit muotoilla ajatuksiasi uuteen uskoon:

Välitön ajatus:

”Työkaveri tervehtii minua jotenkin vaisusti. Minun on täytynyt loukata häntä”.

Mahdollinen rationaalinen vastaus:

”On totta, että hän oli vaisu, mutta mahdollisesti hänellä oli omia huolia tai hän oli muutan omissa maailmoissaan”.

Välitön ajatus:

”Olin tehnyt miehelleni ruokaa, mutta hän söi siitä vain vähän. Hän varmaan pitää minua huonona ruoanlaittajana”.

Mahdollinen rationaalinen vastaus:

”On totta, että hän söi vähän. Ehkä hän ei vain ollut nälkäinen. Voin kysyä häneltä”.

Välitön ajatus:

”Esimieheni ei ollut mistään kotoisin. Se oli aivan hirveä moka. Nyt ihmiset nauravat minulle.”

Mahdollinen rationaalinen vastaus:

”Vastaisuudessa valmistaudun paremmin.”

Välitön ajatus:

”Olin tänä aamuna ärtynyt lapsilleni. Ei minusta ole äidiksi / isäksi”.

Mahdollinen rationaalinen vastaus:

”Olen ollut vasta jonkin aikaa ilman päihteitä. On selvää, että reagoin välillä voimakkaasti. Voin pyytää anteeksi. En voi nyt odottaa itseltäni, ettei pinna koskaan palaisi”.

Välitön ajatus:

”Kätteni tärisivät kun otin kahvia. Muut varmaan ajatteli, että olen jotenkin häiriintynyt”.

Mahdollinen rationaalinen vastaus:

”Nyt kun olen selvin päin, olen epävarmempi kuin aiemmin. Tärinä kertoo luonnollisesta epävarmuudesta, ei häiriintyneisyydestä”.

Välitön ajatus:

”Se terapeutti haukotteli. Ei se jaksakaan olla meikäläisen asioista kiinnostunut. En mene sinne enää ikinä”.

Mahdollinen rationaalinen vastaus:

”Jokainen on joskus väsynyt, varsinkin iltapäivällä. Annetaan hänelle mahdollisuus näyttää mitä hän osaa”.

Välitön ajatus:

”Minkälaista soopaa! Tällaisia fanaatikkoja AA – laiset siis ovat. Pelkkää jeesustelua koko touhu”.

Mahdollinen rationaalinen vastaus:

”Olin pitkästynyt koska odotin jotakin muuta. Sitä paitsi siellä sanottiin että on erilaisia ryhmiä ja erilaisia kokouksia. Tämä oli nyt tällainen kokous: Katson ovatko he samanlaisia seuraavassa palaverissa, tai etsin mahdollisesti uutta ryhmää”.

Vaikka löydät todisteita kielteisiä ajatuksia vastaan, niin sellaisenaan ne eivät välttämättä riitä vakuuttamaan sinua siitä, etteivät ajatuksesi vastaa todellisuutta. Sinun on tärkeä hankkia kokemuksia, jotka todistavat ajatuksesi epätarkoituksenmukaisuuden. Parhaiten voi tehdä sen toimimalla rationaalisten vastaustesi mukaisesti. Näin voit huomata, auttavatko uudet ajatuksesi sinua vai tuleeeko niitä vieläkin muuttamaan. Toimimalla voit testata ajatuksesi todellisessa maailmassa. Se auttaa sinua rikkomaan vanhat ajattelukuviot ja vahvistamaan uusia.

MITÄ SIIS SUOSITTELEMME JATKOKSI?

Koska ihminen oppii uusia ajatus- ja toimintamalleja parhaiten muiden ihmisten kanssa, suosittelemme ihmisten puoleen kääntymistä. Muita ihmisiä tarvitset useimmiten joka päivä. Itsenäisyys ei ole riippumattomuutta ihmisistä. Se on sitä, että valitset ne ihmiset, joiden kanssa haluat olla tekemisissä. Mieti minkälaisen verkoston haluat, minkälaisia ihmisiä tarvitset tukemaan sinua toipumisessa. Epäilemme, että tarvitset ihmisiä, jotka ymmärtävät mistä puhut. Ymmärretyksi tuleminen on kaikille ihmisille tärkeä asia. Ja sinulla on oikeus valita kenen kanssa haluat jakaa vaikeuksiasi. Erilaisia vaihtoehtoja löytyy A –klinikoilta / A-killoista ja AA:sta / NA:sta.

Lopuksi ihmisen perusoikeudet:

Sinun ei tarvitse selitellä käytöksesi syitä.

Sinulla on oikeus erehtyä ja vastata erehdyksistäsi.

Sinulla on oikeus sanoa ”En tiedä”.

Sinulla on oikeus sanoa miten toisen ihmisen sanat ja teot vaikuttavat sinuun. Ja

Sinulla on oikeus muuttaa mielesi.

VIERIVÄ KIVI EI SAMMALOIDU

KIRJALLISUUTTA:

- * *Alberti, R. & Emmons, M. (1995) Your perfect right. A guide to assertive living. 7th ed. San Luis Obispo: Impact*
- * *Beck, A.T., Wright, F., Newman, C. & Liese, B. (1993) Cognitive Therapy of Substance Abuse. New York: Guilford Press*
- * *Layden, M.A., Newman, C.F. & Freeman, A. & Morse, S.B. (1993) Cognitive Therapy of Personality Disorders. Boston: Ally and Bacon*
- * *Marlatt, G.A. & Gordon, J. (ed) Relapse Prevention. New York: Guilford Press 1985) **
- * *Padesky, C. (1995) Clinician's guide to Mind over Mood. New York: Guilford Press*
- * *Wanigaratne, S., Wallace, W., Pullin, J., Keaney, F. & Farmer, R. (1990) Relapse Prevention for Addictive Behaviours. Blackwell Scientific Publications*