

HAITALLISIA USKOMUKSIA RETKAHTAMISESTA

Retkahtamisesta on olemassa paljon haitallisia käsityksiä. Jotkut päihdeongelmaiset alkavat uskoa itsestään asioita, jotka yksinkertaisesti eivät pidä paikkaansa. He tekevät valintoja, jotka perustuvat näihin haitallisiin uskomuksiin ja joskus valinnat ovat hyvinkin tuhoisia.

Eräässä päivälehdessä oli taannoin uutinen nuoresta miehestä, joka teki itsemurhan saatuaan kuulla, että hänen AIDS – testituloksensa oli positiivinen. Vasta hänen kuolemansa jälkeen huomattiin, että positiivinen tulos olikin virhe, eikä hänellä ollutkaan AIDS:ia. Haitallinen uskomus maksoi ihmishengen. Meillä kaikilla saattaa olla haitallisia käsityksiä ja jopa vaarallisia asenteita monista asioista. Ihmisen omat haitalliset uskomukset saattavat estää häntä saamasta sitä apua, jota hän tarvitsee.

Ensimmäinen askel retkahduksen ehkäisemisessä on ymmärtää, *mitä retkahtaminen on ja mitä se ei ole*. On syytä asettaa omat uskomuksensa kyseenalaisiksi.

Ammattiauttajat ja AA/NA– laiset, jotka yrittävät auttaa päihdeongelmaista pysymään päihdeettömänä, saattavat omien väärin uskomustensa vuoksi tietämättään edistää retkahdusprosessia ja ajaa ihmistä lähemmäksi juomista tai muiden päihteiden käyttöä.

Haitalliset käsitykset retkahtamisesta luovat itseään toteuttavia ennusteita. Kun haitallisista uskomuksista tulee ”tosia”, se vaikuttaa myös käyttäytymiseen. Tämä epäasianmukainen käytös johtaa retkahtamiseen ja siten virheuskomuksesta tulee totta, eli:

ihminen kehittää haitallisen uskomuksen ja käyttäytyy kuin se olisi totta; tämä käyttäytymisen aiheuttaa tuskaa ja ongelmia; ihminen alkaa juoda selvitäkseen tuskasta ja ongelmista.

Käännös teoksesta T. Gorski & M. Miller: **Mistaken beliefs about relapse**. With permission by the authors.

Käännös: M. Aura

Saamme siis seuraavan kaavion:

HAITALLINEN USKOMUS → HAITALLINEN TOIMINTA → ONGELMAT →
PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ

Haluamme rikkoa joitakin myyttejä ja haitallisia käsityksiä retkahtamisesta ja korvata ne tiedoilla, joka auttaa lukijaa suhtautumaan realistisemmin retkahtamiseen yhtenä päihderiippuvuuden mahdollisena ilmentymänä.

Seuraavassa esitämme joitakin yleisiä haitallisia uskomuksia retkahtamisesta.

HAITALLINEN USKOMUS NRO 1

”JOS LOPETAT PAKONOMAISEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖN JOKSIKIN AIKAA JA SITTEN ALOITAT KÄYTÖN UUELLEEN, OLET RETKAHTANUT”

TOISAALTA: Retkahtamista ei tapahdu, ennen kuin henkilö tunnistaa riippuvuutensa olemassaolon, täydellisen aineista kieltäytymisen tarpeen ja tekee *päätöksen* olla päihdeettömänä.

Tie päihdeettömyyteen näyttää useimpien päihdeongelmaisten kohdalla olevan seuraavalla tavalla poukkoileva:

- 1) Epäsäännöllinen päihteiden käyttö
- 2) Käytön hallinta – yritykset: esim. käytön määrän kontrollointi tai päihteen vaihtaminen toiseen (juo väkevien sijasta mietoja).
- 3) Yritykset hallita päihteiden käyttöä olemalla määrättyjä aikoja ”kuivilla” (esim. 1 vko, 1 kk) tarkoituksena palata uudelleen päihteiden käyttöön. (Jos pystyn lopettamaan juomisen/käytön, se merkitsee , ettei minun tarvitse lopettaa).
- 4) Päätökset lopettaa päihteiden käyttö elämäntapaa muuttamatta.
- 5) Päätös muuttaa elämäntapaa ja noudattaa toipumisohjelmaa, jotta voisi lopettaa päihteiden käytön pysyvästi .
- 6) Henkilö lopettaa lopettamisen, ja aloittaa päihdeettömyyden.

Joskus päihderiippuvaiset ihmiset ovat päihdeettömänä jonkin aikaa todistaakseen, että he voivat lopettaa milloin vain haluavat. Sitten he jatkavat päihteiden käyttöä, koska ovat osoittaneet, ettei ole mitään tarvetta lopettaa kokonaan. Joskus päihderiippuvainen ihminen pysyy päihdeettömänä jonkin ulkoisen paineen vuoksi (työ, perhe, oikeudelliset asiat), joka tekee käytön jatkamisen hyvin vaaralliseksi, vaikka ihminen ei itse uskokaan olevansa riippuvainen päihteistä. Tällainen ihminen ei ”retkahda” päihdeettömän kauden jälkeen. Päihderiippuvuus yksinkertaisesti jatkaa kulkuaan.

Uskomus, että kaikki palaaminen päihteiden käyttöön on retkahtamista, voi merkitä sitä, että päihderiippuvainen on lyöty ja hävinnyt jo ennen kuin on aloittanutkaan toipumistaan. He rankaisevat itseään, koska ovat epäonnistuneet ponnisteluisaan pysyä päihdeettömänä ennen kuin ovat edes ymmärtäneet sairautensa luonnetta. Heillä on toivottomuuden tunteita ajatellessaan; ”Olen yrittänyt ja olen epäonnistunut; en siis pysty olemaan päihdeettömänä koska en ole aikaisemminkaan pystynyt”. He eivät ymmärrä sitä, ettei heillä ole koskaan ollut *keinoja*, joiden avulla pysyä päihdeettömänä. Epäonnistumisen pelko estää heitä yrittämästä uudelleen.

Tässä haitallinen uskomus saa myös aikaan sen, että perhe ja ystävät antavat periksi. He eivät enää tue päihderiippuvaista hänen yrityksissään raitistua.

HAITALLINEN USKOMUS NRO 2

”RETKAHDUS TAPAHTUU ÄKKIÄ JA ILMAN VAROITUSTA”

TOISAALTA: Retkahdusprosessi alkaa kauan ennen kuin alkoholin tai huumeiden käyttö alkaa. Laukaisevana tekijänä on usein jokin henkinen kipu, tuskatila tai päihdeettömyyden ahdistavuus/epämukavuus.

Päihderiippuvuuteen kuuluu myös sellaisia oireita, jotka ilmenevät vasta päihdeettömänä ollessa. Jos ihminen ei opi selviytymään näistä oireista, ne voivat pahentua ja aiheuttaa samanlaista toimintakyvyttömyyttä, kuin päihteiden käyttö ennen raittiutta. Näitä päihdeettömänä ilmeneviä oireita voivat olla mm. kuulo- ja näköaistin herkistyminen, ylireagointi stressiin, tunne – elämän lamaantuminen tai yliherkkyys (esim. seksiongelmat: impotenssi, frigiditeetti tai yliaktiivinen seksuaalikäyttäytyminen), muistihäiriöt, unihäiriöt tai mielen sekavuus jne.

Päihdeettömänä ilmeneviä oireita voi hallita tai minimoida hankkimalla niistä tietoa niin paljon kuin mahdollista, harjoittelemalla niiden käsittelemistä, opettelemalla rentoutumaan ja pitämään hauskaa. Jos oireita ei hallitse, toiminnalliset häiriöt ja stressi voivat johtaa muutokseen käyttäytymisessä, ihmissuhteiden ja sosiaalisten rakenteiden sortumiseen, harkintakyvyn menettämiseen ja lopulta kontrolloimattomaan käyttäytymiseen. Monet menettävät kontrollinsa ennen kuin ottavat ensimmäisen ryyppyn tai annoksen. Tämä voi aiheuttaa toimintakyvyttömyyttä vaikka ihminen ei käyttäisikään päihteitä. AA:ssa tätä häiriötä kutsutaan usein ”kuivana juoppona olemiseksi”.

Päihdeongelmaiset saattavat ottaa päihteitä helpottaakseen näitä oireita, vaikka tietävätkin, että päihteiden käyttö lopulta aiheuttaa vakavia seuraamuksia. Jos tietoisuus näistä seuramuksista pitää heidät irti päihteistä, he voivat menettää otteensa elämiseen jollain muulla tavalla (esim. sairastuminen, eristäytyminen, itsemurhayritykset tms.). Monet ennalta varoittavat merkit johtavat päihteiden käyttöön. Jos uskot, että retkahdusprosessi alkaa vasta päihteiden käytön uudelleen aloittamisesta ja ilmaantuu varoittamatta, et todennäköisesti kiinnitä huomiota varhaisiin varoitussignaaleihin, kun niitä esiintyy. On myös epätodennäköisempää, että pidät huolta itsestäsi ja opettelet käsittelemään henkisen pahoinvoinnin oireita ennen kuin ne muodostuvat liian vakaviksi.

HAITALLINEN USKOMUS NRO 3

OLET TOIPUVA NIIN KAUAN, KUN ET KÄYTÄ ALKOHOLIA TAI MUITA PÄIHTEITÄ

TOISAALTA: Päihteistä pidättäytyminen on välttämätön edellytys toipumiselle. Se ei *sel-laisenaan* ole toipumista. Toipuminen vaatii pitkä- ja lyhytaikaisten vieroitusoireiden asianmukaista hoitoa sekä päihteiden käytöstä aiheutuneiden fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ongelmien käsittelyä. Se on päihteiden käyttöön keskittyneen elämäntavan vaihtamista terveeseen elämiseen keskittyvään elämäntapaan.

Joskus ihmiset, tiedostaessaan päihderiippuvuutensa, pyrkivät vilpittömästi muutokseen, mutta eivät ymmärrä, että he tarvitsevat muiden ihmisten apua ja hoito – ohjelmaa. He vain lopettavat päihteiden käytön. He ovat yllättyneitä, kun alkavat juoda uudelleen, koska eivät ole ymmärtäneet, että muutos vaatii muutakin kuin vain kieltäytymisen päihteistä.

Ville oli päihdeongelmainen ja diabeetikko. Hänen lääkäriinsä kertoi hänelle, että hän kuolisi, ellei lopettaisi juomista. Niinpä hän lopetti. Hän ei juonut vuoteen, mutta ei muuttanut mitään elämässään. Hän jatkoi seurustelua ihmisten kanssa, jotka joivat paljon; hän osallistui sosiaalisiin tilaisuuksiin ja toimintoihin, joissa juominen oli ”hauskuuden” edellytys. Ville ei keksinyt muita tapoja pitää hauskaa tai rentoutua eikä myöskään oppinut käsittelemään päihteettömän ajan oireita tai niistä aiheutuvaa stressiä. Hän pidättäytyi päihteistä, mutta oli onneton. Vuoden kuluttua Ville ajatteli: ”Jos tämä on sitä, mitä minun täytyy tehdä pysyäkseni hengissä, se ei ole sen arvoista”. Hän alkoi juoda jälleen ja kuoli muutaman vuoden kuluessa.

Monet päihdeongelmaiset, jotka eivät lainkaan juo tai käytä muita päihteitä, eivät välttämättä ole toipuvia. Heillä voi olla hermoromahduksia, he tulevat psykoottisiksi, tekevät itsemurhia, sairastuvat stressipohjaisiin sairauksiin. Kaikki tämä tapahtuu syystä, jota me kutsumme retkahdussyndroomaksi.

Jos sinä uskot, että päihteistä kieltäytyminen on samaa kuin toipuminen ja että päihteiden käyttö on ainut merkki toipumisen epäonnistumisesta, minimoit muita ongelmia toipumisessasi ja vaihdat vain juomiskeskeisyyden ei – juomiskeskeisyyteen. Et ehkä keskity uuden elämäntavan oppimiseen. Keskittymisestä ei – juomiseen voi tulla tekosyy olla tarkastelematta muita elämänalueita. *Juomattomuus ei ole toipumista; se on juomattomuutta.*

HAITALLINEN USKOMUS NRO 4

”RETKAHTAMISIA TAPAHTUU, KOSKA IHMISET KESKEYTTÄVÄT HOITONSA TAI JÄTTÄYTYVÄT POIS AA/NA – RYHMISTÄ”

TOISAALTA: Useimmat ihmiset jotka lopettavat hoitonsa tai ryhmäkäyntinsä, ovat jo retkahdusprosessissa. Hoidon lopettaminen on siis enemmänkin retkahdusprosessin tulosta, kuin alkutekijä. Retkahdusalttiiden ihmisten kohdalla hoito tai AA/NA eivät aina tehoa.

AA:n isossa kirjassa luvussa 5 lukee: ”Ne jotka eivät toivu ovat ihmisiä, jotka eivät voi tai halua kokonaan antautua noudattamaan tätä yksinkertaista ohjelmaa. Yleensä he ovat miehiä ja naisia jotka ovat perusolemukseltaan kyvyttömiä olemaan rehellisiä itselleen. Sellaisia onnettomia ihmisiä on. Vika ei ole heidän”.

On todennäköistä, että nämä ”onnettomat” keskeyttävät hoitonsa tai AA/NA-käynnit, koska retkahdusoireet tulevat niin vakaviksi, että heidän on mahdotonta osallistua AA - palavereihin. Retkahdushoito ei korvaa AA/NA-hoitoa, vaan täydentää sitä. Retkahduksen ehkäisyyn tulee alkaa kauan ennen kuin hoito AA/NA:ssa keskeytyy. Me kutsumme tätä AA/NA-han -laskeutumishoidoksi, mikä sisältää ammattiapua ja retkahduksen ehkäisyyn suunnittelua.

Anne – niminen päihdeongelmainen hämmentyi kovasti kuullessaan jonkun retkahduksen-ehkäisyryhmässä sanovan, että AA/NA-käyntien loppuminen ei ollutkaan syynä retkahtamiseen. Hän tunsi monia, jotka olivat retkahtaneet sen jälkeen kun olivat lopettaneet ryhmässä käymisen. Oli mahdottomuus saada häntä vakuuttuneeksi siitä, että nämä ihmiset ovat saattaneet olla matkalla kohti retkahdusta jo ennen ryhmässä käymisen poisjäämistä. ”Niin kauan, kun jatkan käymistäni ryhmässä” hän sanoi, ”en retkahda”. Anne jatkoi ryhmässä käymistään, mutta ei opetellut käsittelemään/hallitsemaan päihteettömänä ilmeneviä oireitaan, eikä myöskään oppinut pysäyttämään retkahduksesta varoittavia oireitaan. Hän ei alkanut milloinkaan juoda, mutta sai hermoromahduksen, jolla oli traagiset seuraukset hänelle itselleen ja hänen koko perheelleen.

Jos ajattelet, että retkahtaminen on seurausta ryhmässä käymisen lopettamisesta, saatat olla taipuvainen syyttämään itseäsi sen sijaan, että etsisit uusia mahdollisuuksia saada apua. Saatat jatkaa ryhmässä käymistä, mutta et tee mitään muuta keskeyttääksesi retkahdusprosessin etenemisen. Yrität yhä uudelleen samoilla keinoilla, joilla olet aikaisemmin toistuvasti epäonnistunut. Et ole avoinna uusille mahdollisuuksille tai ”valmis mihin tahansa” säilyttääksesi raittiutesi. Jos sitten alat juoda tai käyttää muita päihteitä huolimatta siitä, että olet säännöllisesti käynyt ryhmässä, alat uskoa olevasi ”toivoton tapaus”. Ajatteletko mahdollisesti: ”Tämän pitäisi teho. Jos ryhmät eivät tehoa, vika on minussa; en voi yrittää mitään muutakaan; minun siis täytyy olla toivoton tapaus”.

HAITALLINEN USKOMUS NRO 5

”TOIPUVAT IHMISET OVAT JATKUVASTI TIETOISIA RETKAHDUKSESTA VAROITAVISTA MERKEISTÄ”

TOISAALTA: Useimmat päihdeongelmaiset/päihderiippuvaiset, jotka retkahtavat, eivät ole tietoisia varoittavista merkeistä niiden ilmaantuessa. Vasta jälkeenpäin, taaksepäin katsoessaan, he näkevät, mitä tapahtui. On useita syitä siihen, miksi ihminen saattaa olla tietämätön varoitussignaaleista silloin kun ne ilmaantuvat.

Ensimmäinen on tiedonpuute: Et yksinkertaisesti tiedä, mitä etsiä ja mistä. Kun saat tietoa varoitussignaaleista, voit oppia tunnistamaan oireet ja ryhtyä toimenpiteisiin ennen kuin ne riistäytyvät hallinnasta.

Toinen syy on kieltäminen: Kun retkahdusoireet alkavat kehittyä, vanha kieltomekanismi palautuu: ”En olekaan alkoholisti/addikti”. Päihteettömänä ilmenevä kieltäminen voi edetä samaan suuntaan: ”Kyllähän minä olen alkoholisti/addikti, mutta minulla ei ole mitään muita ongelmia. Osaan hoitaa esim. työstäni tai perheestäni johtuvan stressin itse. Kaikki on hienosti”.

Kolmas syy on neurologiset, hermostolliset ongelmat – aivojen ja hermoston heikkenemiset. Nämä viat aiheuttavat päihteettömänä ollessa sellaisia oireita, kuten mielen sekavuus, tunne – elämän lamaantuneisuus tai yliherkkyys, muistihäiriöt stressaantumisherkkyys. Toipumisen alkuvaiheessa nämä oireet saattavat saada aikaan ns. ”sumuisen mielen”, joka kyllä selkenee aikaa myöden. AA/NA-laiset sanovat joskus, että ”mielen sumua” kestää niin monta kuukautta kuin on aktiivista juomista takanapäin.

Päihteettömänä ilmenevät oireet voivat uusiutua esim. aikoina, jolloin on syystä tai toisesta voimakas stressi. Tätä voi tapahtua lopun elämää, mutta oireiden vakavuutta voi vähentää oikealla hoidolla, harjoittelulla ja stressin käsittelyllä. Sumeaa ajattelua, joka aiheutuu hermostollisista häiriöistä, voi ehkäistä tunnistamalla varoittavat merkit niiden ilmaantuessa.

Koska useat toipuvat päihdeongelmaiset eivät ole tietoisia varoittavista merkeistä, jotka johtavat päihteiden käyttöön, on tärkeää, että he puhuvat säännöllisesti ihmisten kanssa, jotka voivat auttaa heitä tunnistamisessa.

HAITALLINEN USKOMUS NRO 6

”KUN PÄIHDERIIPPUVAINEN ON TIETOINEN RETKAHDUKSESTA VAROITTA-
VISTA MERKEISTÄ, HÄN VOI RYHTYÄ TOIMIIN NIIDEN POISTAMISEKSI”

TOISAALTA: Pelkkä varoitussignaalien tiedostaminen ei mahdollista sen poistamista. Henkilö ei ehkä TIEDÄ, mitä näiden signaalien suhteen tulisi tehdä, mikä teko tai toiminta keskeyttäisi varoittavan merkin etenemisen. Joissain tapauksissa päihdeongelmainen saattaa tietää, miten kontrolloida varoitussignaaleja, muttei kykene tekemään sitä. Varoitussignaalit/oireet kasvavat ja muodostuvat hitaasti kunnes ne ovat musertavia ja tulevat niin vakaviksi, että ne aiheuttavat ajattelun, tunteiden, muistin, arviointikyvyn ja käyttäytymisen hallinnan menetystä. *Siis varoitusmerkin tiedostamisesta huolimatta päihdeongelmainen voi olla kyvytön pysäyttämään sitä vaikka yrittäisi ja ponnistelisi sen eteen.*

Päihteettömänä ilmenevä kieltäminen voi vaikuttaa paitsi kykyyn tunnistaa varoitussignaalit, myös kykyyn muuttaa niiden kulkua. Jotkut ihmiset uskovat, että kun jonkin asian saa nostettua tietoisuuteen, se hoituu automaattisesti itsestään. Nämä ihmiset sanovat itselleen: ”Nyt kun tiedostan olevani vihainen, minun ei enää tarvitsekaan olla vihainen” tai ”olen mitä ilmeisimmin hyvin stressaantunut, joten minä nyt vain rauhoitun”. He eivät tee mitään muutakseen tapaansa käsitellä stressiä. Näille ihmisille retkahduksen ehkäisyn suunnittelu voi olla suureksi hyödyksi.

Näin he voivat kehittää taitoja, joiden avulla kykenevät keskeyttämään retkahdusprosessin etenemisen. Ne, jotka tietävät mitä tulisi tehdä, mutta eivät kykene tekemään niin, tarvitsevat retkahduksen – ehkäisysuunnitelmiansa tekemisen tueksi ihmisiä, jotka auttavat heitä ryhtymään tarvittaviin toimiin. Mutta suunnitelmat on tehtävä ennalta. Jotkut ajattelevat: ”Menen AA/NA:han sitten, kun tarvitsen sitä”. Mutta ennen kuin he tulevat tietoisiksi tästä tarpeestaan, hallinta voi olla jo menetetty.

Jotkut ajattelevat, että heidän tulisi kyetä käsittelemään varoitussignaalit yksin. Tämä ajatus luo esteitä avun pyytämiselle ja vastaanottamiselle. Se myös lisää syyllisyyttä suhteessa kontrollin menetykseen. Tärkeä osa retkahduksen ehkäisyn suunnittelua on muiden ihmisten käyttäytyminen apuna varoitusmerkkien pysäyttämiseen.

HAITALLINEN USKOMUS NRO 7

”RETKAHDUKSEN VOI ESTÄÄ TAHDONVOIMALLA JA ITSEKURILLA”

TOISAALTA: Itsekuri ja tahdonvoima eivät yksinään estä retkahtamista. Retkahtaminen tapahtuu, koska toipumisohjelmasta puuttuu jotain. Ilmenee ongelmia, joita ei käsitellä tai hoideta kyllin tehokkaasti. On jotain jota toipuvan päihdeongelmaisen tulee tehdä tai oppia tai oppia olemaan tekemättä. Ilman sopivaa hoitoa ja tehokasta päihdeettömyyssuunnitelmaa itsekuri ja tahdonvoima eivät auta.

Tahdonvoima yksinään ei estä retkahtamista päihderiippuvuudessa enempää kuin sokeritautissa, sydänsairauksissa tai niveltulehduksissa. Nämä sairaudet vaativat käyttäytymistä/elämäntapoja, jotka pitävät oireet kontrollissa. Pyrkimys estää retkahtaminen tahdonvoimalla vain lisää stressiä, joka lisää tuskaa, joka taas voi johtaa retkahduksesta varoittaviin merkkeihin.

Ne päihdeongelmaiset, jotka uskovat, että retkahtamisen voi estää tahdonvoimalla, yrittävät ”pysyä kovana”, kun ongelmia ilmaantuu. He uskovat, että niistä pitää selvittää yksin. He ovat taipuvaisia syyttämään itseään heikkoudestaan sen sijaan, että hyväksyisivät avuntarvettaan. Tämän tuloksena he usein myös jäävät vaille tarvitsemaansa apua.

Janne kasvoi aikuiseksi uskoen, että hän voisi saada aikaiseksi mitä tahansa, jos hän yrittäisi kylliksi. Hän oli aina loistavien saavutusten mies, sai hyviä arvosanoja koulussa ja loisti urheilutuloksillaan. Hänestä tuli menestyvä myyntimies, joka ylsi korkeisiin myyntilukuihin juomisestaan huolimatta. Kun hän sai alkoholihepatitiuksen, hänen lääkärinsä kertoi, että hänen täytyi lopettaa juominen. AA:n avulla hän lopetti ja sitoutui lujasti päihdeettömyyteen. Ei ollut epätavallista kuulla Jannen sanovan: ”Nyt kun tiedän, että juominen voi tappaa minut, en juo enää koskaan”.

Mutta Janne ei tiennyt mitään päihdeettömän ajan oireista, joten hän ei myöskään tiennyt, mitä oli tapahtumassa, kun hän alkoi ylireagoida asioihin, joita hänen ympärillään tapahtui. Hän stressaantui niin, että oli ajoittain lähes työkyvytön. Hänen myyntituloksensa oli huonompi kuin juovana aikana. Epätoivoissaan hän alkoi juoda. Hän tunsu itsensä hyvin syylliseksi, raitistui uudelleen ja päätti ettei joi enää ikinä. Hänen päätöksensä oli jälleen kerran vilpittönnä, mutta jonkin ajan kuluttua hän alkoi oireilla samalla tavalla ja joi jälleen. Tahdon-

voiman avulla hän pystyi pitämään itsensä päihteettömänä jonkin aikaa, mutta hän retkahteli niin usein, että häntä alettiin kutsua jojo-juojaksi. Hän oli todella retkahdusaltis alkoholisti joka uskoi, että tahdonvoima pitäisi hänet päihteettömänä.

HAITALLINEN USKOMUS NRO 8

”NE, JOTKA RETKAHTAVAT, EIVÄT OLE MOTIVOITUNEITA TOIPUMAAN”

TOISAALTA: Useimmat retkahtaneista ovat motivoituneita muutokseen. He haluavat raitistua ja pysyä päihteettömänä. He yrittävät minkä osaavat löytääkseen toimivan päihteettömyyden. Mutta mikään ei tunnu sujuvan.

Jotkut eivät voi pysyä päihteettömänä, koska heiltä puuttuu tietoa heidän yksilöllisistä retkahdussignaaleistaan. Toiset tunnistavat varoitussignaalit, mutta ovat voimattomia hallitsemaan niitä, kun ne kehittyvät. Se, että päihdeongelmainen alkaa käyttää päihteitä uudelleen, ei merkitse sitä, ettei hän halunnut pysyä päihteettömänä. Päihderiippuvuus on samantyyppinen ongelma kuin syöpä tai sydänsairaus. Kun sydänpotilas saa kolmannen sydänkohtauksen, tai kun syöpäpotilaan tauti uusiutuu, emme me sano: ”No, he eivät vain halunneet parantua”.

Kun päihdeongelmainen juo päihteettömän jakson jälkeen, ei ole reilua sanoa: ”Hän ei ollut kyllin motivoitunut. Hän ei halunnut parantua”. Jotkut retkahtaneista kokevat niin ankaria päihteettömän ajan oireita, että he pitävät juomista tai muita päihteitä ainoana ulospääsytienä.

Antti ilmaisi asian näin: Päädyin raittina sellaiseen pisteeseen, missä olin niin kurjassa kunnossa, että uskoin itselläni olevan vain kolme vaihtoehtoa; voisin tappaa itseni, voisin tulla hulluksi, tai voisin alkaa juoda. Niissä olosuhteissa juominen todella näytti olevan järkevin vaihtoehto. En halunnut kuolla ja pelkäsin sekoamista. Niinpä minä join. Motivaatio yksin, kuten ei tahdonvoimakaan ole kyllin riittävä aikaansaamaan jatkuvaa toipumista. Tarvitaan erityishoitoa retkahdusalttiille ihmisille. He tarvitsevat muita valinnan mahdollisuuksia kuolemisen, sekoamisen tai päihteiden käytön lisäksi.

Jos tätä ei tiedosteta, retkahtaneet alkavat epäillä omia motiivejaan. Yksi osa ihmisessä itsensä tietää, että hän haluaa raitistua, mutta toinen osa alkaa sanoa: ”Jos todella haluaisin olla

päihdeettömänä, en olisi juonut itseäni humalaan. En varmaankaan ole motivoitunut. En voi luottaa ajatteluuni”. Tällainen alentaa omanarvontuntoa ja itsekunnioitusta. On maagista ajattelua uskoa, että jos haluaa jotain tarpeeksi paljon, se riittää asian tapahtumiseksi.

HAITALLINEN USKOMUS NRO 9

”KUN ALKOHOLISTI/ADDIKTI RETKAHTAA, HÄN EI OLE LÖYTÄNYT POHJAANSA JA HÄN TERVITSEE LISÄÄ TUSKAA”

Kun juomisen/käytön tuska tulee voimakkaammaksi kuin ei – juomisen/käytön tuska, useimmat ihmiset motivoituvat lopettamaan. Mutta päätös lopettaa juominen ei ole sama kuin päätös olla juomatta uudelleen. Päihdeettömän ajan ”oireet” / ”kivut” ovat monelle päihdeongelmalliselle niin voimakkaita, että ne voivat heikentää kykyä pysyä päihdeettömänä. Liika kärsiminen voi lamaannuttaa. Tuska sinänsä voi tehdä ihmisen toimintakyvyttömäksi ja kyvyttömäksi ajatella tai hoitaa itseään.

Päihderiippuvaiset, jotka uskovat, että tarvitaan lisää tuskaa raitistumiseen, rankaisevat itseään epäonnistuneista raitistumisyrityksistään. He hyväksyvät hyvin ankaraa asioihinsa puutumista ja rankaisevaa terapiaa mukisematta, koska ajattelevat, että he ovat sen ansainneet. ”Ehkä, jos nyt kärsin oikein paljon, en enää juo”. Tämä ylimääräinen tuska lisää kuitenkin uuden retkahtamisen todennäköisyyttä. Se myöskin tekee lopun jäljellä olevasta itsetunnosta ja itsekunnioituksesta.

HAITALLINEN USKOMUS NRO 10

”AINUT TAPA PYSYÄ PÄIHTEETTÖMÄNÄ, ON ANTAA MUIDEN HYÖKÄTÄ KIMPPUUSI JA REPIÄ SINUT KAPPALEIKSI NIIN, ETTÄ LUOVUT KAIKISTA PUOLUSTUSMEKANISMEISTASI”

Itsensä kohtaaminen on päihdeongelmalliselle tarpeen, jotta hän ymmärtäisi todellisen tilanteensa. Tämä tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että päihdeongelmalliselle esitetään ”tosiasioita”, joita hän ei ehkä kykene näkemään tai halua katsoa. Se ei tarkoita hyökkäämistä ihmisen persoonaa kohtaan tai hänen itsekunnioituksensa lyömistä lyttyyn. Retkahdusalttiit päihdeongelmaiset kärsivät usein vakavistakin itsesyytöksistä. Jos he sallivat itseensä kohdistetut hyökkäykset, tuska vain lisääntyy.

He pitävät epätoivon vimmallalla kiinni puolustusmekanismeistaan, koska heillä ei ole muutaakaan tapaa käsitellä senhetkistä tilannettaan. Näihin puolustusmekanismeihin puuttuminen aiheuttaa suuria paineita. Paineet aiheuttavat hämmennystä, tunnepitoista ylireagointia, lamaantumista tai muistihäiriöitä. Kaiken kaikkiaan raju konfrontointi vain pahentaa retkahtaneen tilannetta.

Retkahtaneet ovat päihderiippuvaisia ihmisiä ja heitä tulee myös kohdella sellaisina. Vaikka heitä on joskus puolipakolla tuupittava hoitoon, konfrontointia tulisi itse hoidossa käyttää säästellen. Useimmat retkahtaneet ottavat mielellään vastaan asiallista tietoa retkahtamisesta ja ovat innokkaita kokeilemaan erilaisia retkahduksen ehkäisymenetelmiä.

Potilaana sinulla on oikeuksia ja velvollisuuksia oman hoitosi ja toipumisesi suhteen. Jos sallit sen, että sinua mitätöidään ja nöyryytetään, se ei ole kovinkaan terapeutista saati tuloksellista. Se saattaa vain heikentää itsetuntoasi entisestään. Saatat hylätä oman arviointikykyä ja hyväksyä kyselemättä kaiken, mitä joku toinen sinulle sanoo. Sinun tulisi muistaa, että päihdeongelmaisena sinulla on samat oikeudet kuin muillakin potilailla.

HAITALLINEN USKOMUS NRO 11

”JOS ET PYSY PÄIHTEETTÖMÄNÄ, ET OLE TYÖSKENNELLYT RIITTÄVÄSTI SINULLE ANNETUN HOITO – OHJELMAN MUKAISESTI, KOSKA NYKYISET HOITOMENETELMÄTHÄN OVAT 100 %:SEN TEHOKKAITA”

TOISAALTA: Nykyiset hoito – ohjelmat tehoavat noin 40 – 60 % potilaista. Tämä tarkoittaa, että hoito *ei* tehoa 40 – 60 % tapauksista. Päihderiippuvuuden hoito kuitenkin kehittyy koko ajan. Se on tänään paljon tehokkaampaa kuin 50 vuotta sitten. Silloinen hoito, joka perustui pitkälti päihdeongelmasta johtuvien mielenterveysongelmien hoitamiseen, oli 98 % tehotonta.

Olemme keskustelleet satojen päihdeongelmaisten kanssa, jotka ovat työskennelleet lujasti itsensä kanssa sekä AA/NA:ssa että avo- tai laitoshoidossa, mutteivät siitä huolimatta ole saavuttaneet raittiutta. On tärkeää muistaa, että joidenkin päihderiippuvuus on vaikeampi kuin toisten. Em. päihdeongelmaiset kokivat vakavia ja lamaannuttavia oireita yrittäessään olla päihdeettömänä. Heillä oli vaikeita terveyteen liittyviä ongelmia ja sairauksia, jotka ai-

heuttivat jatkuvia tuskatiloja. Osalla oli vakavia mielenterveys- tai tunne- elämään liittyviä ongelmia, jotka häiritsivät raittiutta. He tarvitsivat muutakin kuin perushoitoa saavuttaakseen pidempiaikaisen päihteettömyyden.

Uskomus, että hoito on 100 % tehokasta, kasvattaa toivottomuuden tunnetta ja uskomusta, että mikään ei voi sinua auttaa. Tällainen uskomus tuottaa ”ammattipotilaita”, jotka oppivat käymään läpi ”pakolliset kuviot” tutuissa hoidoissa, mutta eivät osaa hakea muunlaista apua.

Jos et ole kyennyt pysymään päihteettömänä AA/NA:ssa, älä luovu toivosta. ”Kääri hihat ylös” ja yritä uudelleen, mutta etsi tällä kertaa tueksi ammattiauttaja tai AA/NA:lainen tukihenkilö, joka tuntee retkahduksen problematiikkaa ja tietää retkahduksen ehkäisykeinoja.

HAITALLINEN USKOMUS NRO 12

”TOISTUVASTI RETKAHTAVAT OVAT TOIVOTTOMIA TAPAUKSIA, KOSKA HE OVAT ”PERUSOLEMUKSELTAAN KYVYTTÖMIÄ TOIPUMAAN”

TOISAALTA: Ne, jotka retkahtavat toistuvasti, eivät suinkaan ole kyvyttömiä raitistumaan/toipumaan. *He vain eivät ole oppineet välttämään retkahdusta.* Sen he voivat oppia.

Salli kertoi tilanteestaan: ”Luulin olevani toivoton tapaus. Olin katkaisuhoidossa yli 20 kertaa ja seitsemän kertaa laitoshoidossa. Päädyin puolimatkantaloon ”kuolemaisillani”, täysin nujerrettuna ja alamaissa. Siellä kuulin luennon retkahduksesta ja varoittavista merkeistä. Olin kuin joku olisi kertonut minun tarinaani. Nuo varoitusmerkit antoivat nimen niille asioille, joita minulle oli tapahtunut. Kiinnostuin, aloin kuunnella ja oppia. Ryhdyin työskentelemään tunnistaakseni omat varoitusmerkkini ja suunnitellakseni niistä selviytymistä. Se ei ollut helppoa, mutta retkahduksen ehkäisy suunnitelma antoi minulle konkreettisia, vankkoja työskentelyn kohteita. Pysyin päihteettömänä kahdeksan kuukautta, pidempään kuin vuosiin. Kun sitten join uudelleen, olin nöyryytetty, mutta palasin siitä huolimatta puolimatkantaloon. Siellä minun ei annettu sääliä itseäni. Siellä minua ei syytetty. Sanottiin vain: ”Kyseessä on vakava sairaus. Yrittäkäämme saada sinut jaloillesi ja katsokaamme, miten tulee toimia toisin tällä kertaa”. Nyt olen ollut päihteettömänä pidempään kuin koskaan aiemmin ja uskon kykeneväni toipumaan”.

On ihmisiä, jotka eivät pysty toipumaan niillä tiedoilla ja taidoilla, joita heillä on. He eivät ole oppineet katkaisemaan vanhoja käyttäytymistapojaan ja toimimaan toisin. He eivät ole oppineet, että retkahtaminen on prosessi, jota voi muuttaa. He eivät ole kuulleet päihitteettömänä ilmenevistä oireista eivätkä tiedä, mitä tehdä, kun niitä ilmenee. He eivät ole oppineet huomaamaan, milloin siirtyminen toipumisesta kohti retkahtamista alkaa. He eivät näe toivoa toipumisesta.

Jos uskot olevasi ”toivoton tapaus”, voit joutua epätoivon tilaan. Ilman toivoa ei ole motivaatiota yrittääkään ja voit kokea olevasi tuomittu epäonnistumaan.

HAITALLINEN USKOMUS NRO 13

”RETKAHTAMISEN AJATTELU JOHTAA RETKAHTAMISEEN”

Piittaamattomuus retkahduksen mahdollisuudesta johtaa todennäköisimmin retkahtamiseen. Ne, jotka tunnustavat sen mahdollisuuden ja ajattelevat sen osumista omalle kohdalle, voivat ryhtyä toimenpiteisiin sen välttämiseksi.

Joni kuvasi asiaa näin: ”Kun aloitin AA:ssa, minulle sanottiin: Liity voittajiin! Niinpä lähestyin niitä, jotka puhuivat tyyneydestä JA menestyksellisestä raittiudesta. Vältin niitä ihmisiä, jotka kertoivat juomisen peloistaan ja niistä kokemuksista, joissa päihitteetömyys oli ollut ”hiuskarvan varassa”. Ongelmana oli, että voittajat, joihin liityin, eivät olleet tarkkavaisia retkahduksesta varoittavien vihjeiden suhteen, eivätkä suunnitelleet niistä selviytymistä. Seurauksena oli, että kun raittiudessa ilmaantui ongelmia, he eivät osanneet käsitellä niitä. Nyt ymmärrän, että voittajia ovat ne, jotka tiedostavat, että kuka tahansa päihdeongelmainen voi retkahtaa ja siksi ryhtyvät varotoimiin sen ehkäisemiseksi”.

Jaska Jokunen sanoi kerran: ”Mikään ongelma ei ole niin suuri tai niin monimutkainen, ettei sitä voisi juosta karkuun”. Se ei valitettavasti pidä paikkaansa. Retkahtamisen ongelmaa täytyy käsitellä. Sitä ei ole mahdollista paeta. Paetessasi otat kuitenkin aina itsesi mukaan. Onneksi on useita ammattiauttajia, lääkäreitä ja hoitajia, jotka ovat perillä retkahduksen problematiikasta.

Käsitys, että retkahtamisen ajattelemisen johtaa retkahtamiseen, luo ”kiellettyjen ajatusten” alueen. Uskot, ettet voi sallia itsellesi ajatustakaan retkahtamisen mahdollisuudesta, koska

silloin se tapahtuu. Silloin et voi myöskään tehdä mitään sen ehkäisemiseksi. Ja jos et tee mitään, ongelma pahenee ja saatat olla hyvinkin altis retkahtamaan. Ongelma ei poistu itsestään. Retkahdus kasvaa ja kehittyy välinpitämättömyydestä ja kuolee selkeän, realistisen ajattelun valossa.

HAITALLINEN USKOMUS NRO 14

”ON OLEMASSA ”MYÖNTEISIÄ” ADDIKTIOITA, JOILLA VOI KORVATA KIELTEISEN ADDIKTION EDISTÄÄKSEEN MUKAVAA JA MIELEKÄSTÄ RAITTIUTTA”

Kaikki addiktiot ovat kielteisiä. Sanakirjan mukaan ”addiktio” tarkoittaa antautumista jollekin kohtuuttomasti. Addiktion olemusta kuvataan luonteeltaan pakonomaiseksi ja pakottavaksi. Jopa käyttäytymismuodot, jotka voivat olla hyväksi oikein käytettyinä, ovat vahingollisia, jos ne muodostuvat pakonomaisiksi.

Jotkut addiktiot ovat vähemmän tuhoisia kuin toiset. Kofeiiniriippuvuus on vähemmän tuhoisa kuin alkoholiriippuvuus, mutta molemmat ovat vahingollisia. Kofeiiniriippuvuus ei ole positiivinen vain siksi, että se on vähemmän negatiivinen, kuin jotkut muut riippuvuudet. Korvaavat addiktiot ovat kaikesta huolimatta addiktioita. Ne aiheuttavat lyhytaikaista mielihyvää pitkäaikaisen vaivan/ kärsimyksen kustannuksella. Ne aiheuttavat vieroitusoireita, kun kemiallinen aine tai käyttäytyminen poistetaan. Ne aiheuttavat myös pakkomielleisyyttä.

Korvaavia riippuvuuksia voivat olla mm. kuntoilu, AA/NA, työ, seksi, erilaiset suoritukset, riskinotto, pelaaminen jne. Nämä kaikki voivat olla positiivisia kokemuksia, jotka voivat tukea ja edistää raittiutta. Mutta jos niitä tehdään pakonomaisesti esim. siten, että ne syrjäyttävät muita tärkeitä elämän alueita, ne ovat addiktioita, eivätkä siten ole positiivisia riippuvuuksia.

Vaikka jotkut addiktiot ovat tuhoisampia kuin toiset, addiktion vaihtaminen toiseen ei ratkaise ongelmia. Se vain vaihtaa yhden lajin oireet toisiksi. Ihmisellä, jonka on pakko juosta kolme tuntia päivässä välttääkseen joitain tunteita tai ongelmia, on yhtä addiktiokeskeinen elämäntyyli. Juoksemisen pakko aiheuttaa muita ongelmia ja addiktiivinen elämäntyyli jatkuu. Toipuvan henkilön tavoitteen tulisi olla elämä ilman pakonomaisuutta; tasapainoinen elämä.

HAITALLINEN USKOMUS NRO 15

”JOKAINEN JUOMISKERTA JOHTAA VÄLITTÖMÄÄN, TOTAALISEEN HALLINAN MENETYKSEEN KAIKILLA, JOTKA OVAT PÄIHDERIIPPUVAISIA”

Monet päihderiippuvaliset menettävät kontrollinsa ensimmäisestä juomiskerrasta lähtien. Jos sinulle on käynyt näin, saatat olla yhden juomiskerran päässä vakavistakin seurauksista.

Kuitenkin monen päihdeongelmaisen kohdalla kontrollin menetys tapahtuu paljon hitaammin ja vaivihkaa. AA/NA:n Isossa Kirjassa sanotaan: ”Alkoholi/addiktio on salakavala, tyrmäävä ja voimakas vihollinen”. Tämä kuvaus soveltuu useimpiin muihinkin riippuvuuksiin. Tyypillinen ”retkahduskaava” ei ala välttämättä yhdestä paukusta/käytöstä, joka johtaa kontrollin menetykseen. Juomisen hallinta menetetään usein asteittain.

Tarkastelkaamme Sakarin tarinaa:

Sakarin päihdeohjaaja sanoi hänelle: ”Jos otat yhdenkin ryypyn, menetät kontrollisi ja vaivut pohjalle”. Eräänä päivänä kun Sakari oli tulossa tapaamasta ohjaajaansa, hän kulki erään pubin ohi ajatellen: ”En usko sitä, etten pysty kontrolloimaan juomistani. Enhän ole ennenkään seonnut yhdestä ryypystä. Miksi sekoaisin nytkään? Uskon, että voin ottaa yhden paukun ja lopettaa siihen”. Muutaman päivän kuluttua Sakari meni suosikkipubiinsa ja tilasi oluen. ”Yksi olut ei vahingoita minua” hän sanoi itselleen. Hän siemaili oluttaan hitaasti ja huolella kaksikymmentä minuuttia jättäen lasin pohjalle tilkkasen jäljelle. Kun hän käveli ulos pubista, hän ajatteli: ”Tämä todistaa, että voin ottaa yhden oluen ja lopettaa siihen”. Hänen tuntemuksensa itsekontrollista voimistui ja hänen itseluottamuksensa kohosi. Hän meni kotiinsa, eikä juonut enempää.

Mutta pakkomiellelle oli herännyt. Sakari ajatteli lakkaamatta tuota yhtä olutta. Hän haaveili juomisen tuomasta hyvästä olost. *Hänelle tuli pakkomielteeksi kontrollikykyensä todistaminen.* Noin viikon kuluttua hän ajatteli itseksensä: ”Minähän otin yhden oluen ja lopetin. Olen varma, että pystyn siihen uudelleenkin”. Hän meni jälleen publiin, joi hitaasti yhden oluen ja käveli ulos varmana siitä, että hänen ohjaajansa oli antanut väärää tietoa. ”Se ohjaaja ei kyllä tiedä mistä puhuu. Hän on vain niitä fanaattisia AA-laisia. Minähän pystyn selvästikin ottamaan yhden ja lopettamaan”. Sakari alkoi juoda päivittäin yhden oluen. Jonkin ajan kuluttua hän joi kaksi olutta ja kuukauden kuluttua hän joi itsensä humalaan. Syyllisenä juomisestaan

hän yritti palata kontrolloituun käyttöön. Se onnistuikin kuukauden ajan, jonka jälkeen tuli taas humala. Sen jälkeen Sakari alkoi juoda täysin hallitsemattomasti. Tällainen kontrollinmenetykskuvio on hyvin tavallinen.

Jotkut päihdeongelmaiset kykenevät hallittuun juomiseen pidempään kuin toiset, mutta he eivät voi hyvin. He joutuvat lakkaamatta taistelemaan pakkomielleltään vastaan. Juomista kokeillessaan he juovat yhä enemmän, kunnes löytävät itsensä samanlaisesta tilanteesta kuin joskus menneisyydessä; juominen on jatkuvaa, tuhoisaa ja pakonomaista.

Jos sinä uskot, että yksi ryyppy johtaa päihdeongelmaisella kontrollin menetykseen, sinulla on kaksi mahdollisuutta, jos otat yhden ryyppyn:

1. Sanot itsellesi: ”No niin, olen jo ottanut yhden, voin yhtä hyvin jatkaa juomista, koska vahinko on jo tapahtunut. En voi lopettaa”. Et ryhdy mihinkään toimenpiteisiin pysäyttääksesi ”retkahtamista”, vaikka oletkin vielä järjissäsi, eikä vakavaa haittaa ole tapahtunut. Uskomuksesi toteuttaa siten itsensä.

2. Sanot itsellesi: ”No niin, otin ryyppyn, enkä menettänyt hallintaani, joten en välttämättä ole päihdeongelmainen. Jos pystyn hallitsemaan juomiseni, minun ei tarvitse lopettaa”. Ja ennen kuin tajuat, mitä on tapahtunut, on salakavala, tyrmäävä ja voimakas vihollinen, alkoholi, ottanut vallan ja sinä olet vaikeuksissa.

HAITALLINEN USKOMUS NRO 16

”JOS ALAT UUELLEEN KÄYTTÄÄ PÄIHTEITÄ, SINUN ON MAHDOTONTA LOPETTA A ENNEN KUIN OLET TAAS POHJALLA”

Pakonomaisen juomisen todellisuus alkoholisoituneen henkilön kohdalla on seuraava: kun kerran on tullut riippuvaiseksi alkoholista, ei voi enää koskaan olla varma, mitä tapahtuu, jos juo. Sellainen on kontrollin menetyksen luonne. Kun päihdeongelmainen aloittaa juomisen uudelleen, hänen elämänsä on vaarassa.

Jatkuva hallittu päihteiden käyttö on hyvin harvoin mahdollista päihderiippuvaiselle ja jo yhdenkin ryyppyn ottaminen on aina ”leikkimistä tulella”. Mutta yksi juomiskerta ei tarkoita sitä että olisit ”tuomittu” juomaan, kunnes olet tuhon oma.

Monet päihdeongelmaiset ohjelmoivat itsensä tahattomasti tuhoisaan retkahtamiseen. He jatkavat juomista, koska uskovat, ettei ole mitään mahdollisuutta lopettaa, kun on kerran aloittanut. He jatkavat juomista vakaviin haittoihin – joskus jopa kuolemaan saakka.

Terveellisempi tapa suhtautua retkahtamiseen on ymmärtää, että jos päihdeongelmainen aloittaa juomisen uudelleen, hänellä on juomisen kestäessä myös selväjärkisyyden hetkiä. Nämä hetket voivat olla lyhyitä, ohimeneviä tuokioita, joiden aikana on mahdollista kontrolloida ajatuksiaan, tunteitaan, muistiaan, käyttäytymistään ja arviointikykyään. Henkilö tajuaa, mitä on tapahtumassa ja saattaa näinä hetkinä toimia myönteisesti. Omin voimin päihdeongelmainen ei välttämättä kykene lopettamaan juomistaan. Tarvitaan apua. On aina olemassa muitakin vaihtoehtoja kuin itsemurha, järjen menetys tai pakonomainen juominen. On mahdollista hakeutua hoitoon.

Muista, että jos olet päihderiippuvainen, et voi koskaan olla varma päihteiden käyttösi seurauksista. Mahdollisuutesi käyttämään päihdyttäviä aineita turvallisesti on yhden prosentin luokkaa. Jos lipsut juomaan esim. seurauksena harkintakykysi pettämisestä, sinulla on kuitenkin ajoittain selviä hetkiä. Näinä selvinä hetkinä on sinun tehtäväsi, itsesi ja läheistesi vuoksi, hakea apua kierteen katkaisemiseksi.

HAITALLINEN USKOMUS NRO 17

”MENESELYKSELLINEN TOIPUMINEN RIIPPUVUUDESTA EDELLYTTÄÄ JATKUVAN PÄIHTEISTÄ PIDÄTTÄYTYMISEN SIITÄ HETKESTÄ LÄHTIEN, JOLLOIN ENSI KERRAN SITOUUDUT PÄIHTEETTÖMYYTEEN”

Useimmat päihdeongelmaiset eivät kykene pysymään päihdeettömänä ensimmäisellä yrityskerralla. Kun he ovat vakuuttuneet riippuvuudestaan, he joutuvat usein juomaan uudelleen oppiakseen, miten pysyä päihdeettömänä.

Tätä tietoa ei ole tarkoitettu antamaan lupaa ajoittaiseen retkahteluun. Kuten edellä on kerrottu, juomisen aloitettuaan päihdeongelmainen ei voi koskaan olla varma seurauksista. Saatat kuolla seuraavaan juomaputkeen. Tarkoituksena on tarjota realistisia vaihtoehtoja silloin, jos retkahtaminen on jo tapahtunut. Sinun vastuullasi on päättää, elätkö vai kuoletko riippuvuutesi kanssa.

Kirjassaan ”Relapse Prevention” (Retkahtamisen ehkäisy) yhdysvaltalaiset tutkijat Judith Gordon ja Alan Marlatt kutsuvat välitöntä juomiseen paluuta ”lipsahdukseksi” ja erottaa sen tuhoisasta paluusta kontrolloimattomaan, pakonomaiseen juomiseen (= tuhoisa retkahdus).

Kun päihdeongelmainen lipsuu, hänellä on kaksi vaihtoehtoa. Hän voi keskeyttää juomisen/käytön hakemalla apua ja palata päihteettömään elämäntapaan. Hän voi siten oppia kokemuksestaan, miten pysyä päihteettömänä jatkossa. Tai hän voi vakuuttua ”toivottomuudestaan” ja jatkaa tuhoisaa juomista, kunnes kontrollinmenetys johtaa täydelliseen retkahtamiseen. Jos hän uskoo olevansa toivoton tapaus ja epäonnistuneensa täydellisesti, koska on juonut, hän saattaa antaa periksi, eikä jatka ponnistelujaan toipumisen hyväksi, jotta saavuttaisi tasapainoisen päihteettömyyden.

Retkahduksen ehkäisy – työskentelyyn kuuluu oppia, miten keskeyttää retkahdusprosessin eteneminen mahdollisimman varhain ja miten pysäyttää juominen ennen kuin se johtaa tuhoisaan retkahtamiseen. Tällä tavoin monet päihdeongelmaiset oppivat myös arvokkaita läksyjä siitä, mikä houkutteli heidät juomaan. He tunnistavat tekemänsä virheet ja heikot kohdat toipumisohjelmassaan ja muuttavat tapojaan. On aina toivoa, jos haluat tulla takaisin itseapuryhmiin tai ammattiavun piiriin selvittääksesi, mikä meni pieleen.

Mitä enemmän kritisoit ja rankaiset itseäsi, sitä todennäköisimmin jatkat juomistasi kerran aloitettuasi, kunnes seuraukset tulevat sinulle tuhoisiksi. On paljon rakentavampaa tunnistaa retkahdus sellaiseksi kuin se on, oireeksi riippuvuudesta.

Retkahtaminen on merkki siitä, ettet ole joltain osin onnistunut selviämään päihteettömänä (yritykset eivät ole tuottaneet tulosta). Mitä aikaisemmin keskeytät retkahtamisen hakeutumalla takaisin hoitoon, sitä nopeammin tervehdyt. Jos olet menettänyt kontrollisi jo silloin, kun alat käyttää päihteitä, tarvitset muiden ihmisten apua juomisen/käytön pysäyttämiseen. Tätä apua kutsutaan interventioksi / puuttumiseksi. Interventio on toisen auttamista silloin, kun hän ei hallitse tilannettaan ja vastustaa tarvitsemaansa apua. Neuvomalla läheisiäsi puuttumaan juomiseesi voit katkaista retkahduksesi ajoissa ja päästä takaisin hoidon piiriin. Nämä neuvot on syytä antaa jo toipumisesi varhaisessa vaiheessa.

Haitalliset käsitykset retkahtamisesta voivat aiheuttaa sinulle ongelmia, vaikka kuinka vilpittömästi uskoisit toipumiseen. Voit itse valita, muutatko käsityksiäsi ja kun näin teet, muutat myös haitallisten käsitysten seuraamuksia.