

# **Retkahduksen ehkäisyn käsikirja 2008**

Nils Holmberg & Marjo Aura

## **RETKAHDUKSEN EHKÄISYN KÄSIKIRJA 2008**

**Nils Holmberg & Marjo Aura**

### **JOHDANTO**

Suurimpia ongelmia päihderiippuvuudesta toipumisessa on ”retkahtaminen” eli paluu alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden käyttöön sen jälkeen, kun on ollut pidemmän tai lyhyemmän ajan ilman näitä aineita.

Tämä käsikirja:

- Tarjoaa informaatiota tärkeistä asioista, jotka liittyvät retkahtamiseen
- Antaa joitakin käytännön ideoita, joita voi käyttää minimoimaan hyvissä ajoin retkahtamisen mahdollisuuden.
- Auttaa tekemään erityisiä retkahduksen ehkäisysuunnitelmia, jotka perustuvat yksilölliseen tilanteeseen. Tässä käsikirjassa on joitakin kysymyksiä, joihin voi vastata. Nämä kysymykset auttavat suunnittelemaan henkilökohtaista retkahduksen ehkäisy-ohjelmaa.

Tämä käsikirja on tarkoitettu sekä päihdehuollon henkilökunnalle että asiakkaille. Otamme mielellään vastaan korjaus- ja muutosehdotuksia: [nils.holmberg@a-klinikka.fi](mailto:nils.holmberg@a-klinikka.fi) ja [marjo.aura@kalliola.fi](mailto:marjo.aura@kalliola.fi)

## 1. Oppiminen ja päihderiippuvuus

Päihdeongelmaisen käyttäytyminen on opittua ja suurelta osaltaan seuraamuksien ohjaamaa. Käyttäytymismuotoja, joita määräävät ja ohjaavat jälkeensä tulevat tapahtumat, sanotaan *operanteiksi käyttäytymismuodoiksi*. Eli ihminen tekee sitä, mikä toimii jossain määrin, ja antaa sitä, mitä hän tavoittelee, vaikkapa mainetta, rahaa tai mielirauhaa tai voimaa. Kauhistuttavan tuhoisalta vaikuttava käyttäytyminen voi lähemmin tarkasteltuna paljastua kyseisen henkilön kannalta jollakin tavalla rakentavaksi. Päihteiden käyttö tai muu itsetuhoisen käyttäytyminen (ranteiden viiltely, itsensä polttaminen savukkeilla, ahmiminen ja oksentaminen) voivat olla funktionaalisia tekoja sen takia, että vaimentavat ahdistusta ja sisäistä kaaosta sillä hetkellä. Esim. itsensä viiltely tai polttaminen vahvistuu silloin, kun se vaimentaa sisäistä tuskaa. Henkilö turvautuu siitä syystä samaan menetelmään kerta toisensa jälkeen – se on toiminut aikaisemminkin, ainakin hetkelliseksi. Ongelmallinen asia onkin sitten, että tällaiset menetelmät ovat pitkällä aikavälillä hyvin haitallisia itsekunnioituksen, toimivien ihmissuhteiden ja monen muun seikan kannalta. Juuri pitkän aikavälin kielteiset seuraukset ylläpitävät ongelmia, tekevät henkilöstä haavoittuvan ja saattavat hänet uusiin hankaliin tilanteisiin.

Vahvistamista on kahdenlaista: positiivista ja negatiivista. Ensiksi mainittu on kaikkea sitä, mikä *lisää* tietyn käyttäytymisen todennäköisyyttä. Positiivinen vahviste on jotakin henkilön tavoittelemaa, esim. ihailua, arvostusta, valtaa tai hyväksyntää (tai rahaa ja ruokaa). Kun hyvä kaveri sanoo ilahtuvansa puhelinsoitostasi ja mielellään juttelee kanssasi, on todennäköisempää, että soitat hänelle uudelleen. Jos vastaus on yrmeä tai tympeä on tuskin todennäköistä, että kovin nopeasti soitat, ellei asiasi ole todella tärkeä (kuten ennen vanhaan soitot katsastuskonttoriin). Ja tunteehan moni ässäarvan ostanut pienenkin voiton vahvistavan vaikutuksen: miljoonat käyvät mielessä ja työinto vähenee hetkeksi.

Päihdeongelmasta kärsivä henkilö voi kokea negatiivisen vahvistamisen sisäisten kokemusten kautta. Hän haluaa välttää tuskallisia tunteita, joten kaikki sellainen käyttäytyminen, joka vähentää niitä, vahvistuu. Pelko, suuttumus, suru tai mikä tahansa ikävä tunne lievenee tai muuttuu muotoaan päihteiden avulla. Negatiivinen vahviste on jotakin epämiellyttävää, jota henkilö haluaa välttää tai jota hän haluaa paeta. Näiden

sisältö vaihtelee yksilöstä toiseen. Toiselle yksinäisyys on kauhistus, toiselle taas kotona oleva pirttihirvu on pelon syynä. Toiset juo siksi, että vaimo lähtee, toiset taas siksi, ettei se koskaan lähde minnekään. Negatiivinenkin vahviste siis lisää tietyn käyttäytymisen todennäköisyyttä, nimittäin sellaisen, joka poistaa pahaa oloa.

Oppimisteorian mukaan käyttäytymistä ohjaavat pääasiassa seuraamukset ja laukaisevat tekijät, niin sanotut kontrolloivat muuttajat. Jotta henkilö voisi muuttaa käyttäytymistään, hänen on hyvä tietää mitkä tekijät säätelevät sitä. Johtuuko päihteiden käyttö siitä, että hän ei kestä jotakin ikävää tunnelmaa, joitakin ikäviä ajatuksia (negatiivinen vahvistaminen), voi toimiiko laukaisevana tekijänä ajatus kylmästä huurteisesta ja nousuhumalasta (positiivinen vahvistaminen).

Päihteiden käyttö ei aina ole seurausten ohjaama, vaan sitä voi laukaista itse tilanteessa tai ympäristössä olevat tekijät ja vihjeet, eli ns. triggerit. Tilanne ja reaktio liittyvät toisiinsa pelkästään ajallisesti, esiintymällä samanaikaisesti ja reaktio on silloin opittu klassisen ehdollistumisen kautta. Esim. Baddingin kappaleen kuunteleminen saattaa herättää paitsi vanhoja muistoja myös samankaltaisia tunteita ja tunnelmia, joita koimme aikoinaan 70-luvulla kuullessamme kappaleen ensimmäisen kerran. Tunteet ja reaktiot ovat silloin ns. respondentteja reaktioita – ne tulevat kuin napista painaen eivätkä ne erityisesti liity tavoitteisiin ja seurauksiin. Samalla tavalla voi tiettyyn kaupunkiin, missä on aiemmin juonut tai käyttänyt huumeita, laukaista voimakkaita käytön mielihaluja.

Näitä käyttäytymistä sääteleviä tekijöitä on hyvä kartoittaa huolellisesti ja ongelmallisia ympäristöjä on pyrittävä mahdollisuuksien mukaan muuttamaan. Jos sama kaupunki tai kaupunginosa jatkuvasti aktivoi voimakkaita mielihaluja on ehkä hyvä välttää sitä toipumisen alkuvaiheessa. Tai henkilöllä voi olla vaativa työ, joka laukaisee stressireaktioita, uupumusta ja itsetuhoajatuksia joka kerta kun hän menee töihin, tai dominoiva ja kaikentietävä kumppani tai perhe, joka laukaisee itsensä mitätöimistä jne. Vaikka joskus sanotaan, että missä tahansa voi lopettaa aineiden käytön, on kuitenkin hyvä tietää, mikä se ympäristö oikein on, mitä se pitää sisällään, joka ylläpitää käyttöä.

Ympäristö vaikuttaa meihin ja me itse vaikutamme ympäristöömme kaiken aikaa. Eri ympäristöissä vaikuttavat erilaiset *vahvistussuhteet*. Koulu, perhe, työpaikka ja verkostot muodostavat erilaisia vahvistamisympäristöjä. Lähiökäpakkassa on erilaiset vahvistussuhteet kuin luostarissa, eri piirteitä käyttäytymisessämme saavat vahvistusta. Vahvistussuhteet ovat toisinaan niin erilaisia, että ihminen voi kokea olevansa kuin toinen ihminen eri ympäristöissä. Useimmille on tuttu tilanne, miten oma tunnelma ja käyttäytyminen muuttuu passintarkastuksen jälkeen lomalle lähtiessä, tai miten vanhojen tuttavien tapaaminen pitkältä aikaa saa aikaan tavallisesta olemisestamme poikkeavaa käyttäytymistä. Jos haluaa muuttaa käyttäytymistään, on hyvä hakeutua tietoisesti sellaisiin ympäristöihin, jotka tukevat uutta käyttäytymistä, sen sijaan, että odottaisi uuden käyttäytymisen palkitsemista ”vanhoissa kuvioissa”. Jotkut henkilöt, joilla on vakavia ongelmia juomisen kanssa, sanovat, että he haluavat kyllä lopettaa juomisen, mutta eivät halua liittyä mihinkään ”hihbuliseuraan”. Tällä tarkoitetaan kuitenkin monesti kaikki ne ympäristöt, jotka toisaalta voisivat vahvistaa uutta käyttäytymistä eli päihdeettömyyttä. Aivan kuin autovaras voisi oppia rehelliseksi autovarkaiden keskuudessa. Ongelmallista on usein se, että nämä uudet ympäristöt laukaisevat epämielisiä tunnelmia, eikä henkilö ymmärrä miksi hänen pitäisi altistua ikäville kokemuksille saadakseen jotakin myönteistä itselleen (varsinkin kun hän on tottunut poistamaan ikäviä tunnelmia nopeasti päihdeiden avulla). Pitkällä tähtäimellä toipuminen kuitenkin edellyttää altistumista ikäville tunnelmille selvin päin, koska vain tämä altistuminen liitettynä uuteen toimintaan sammuttaa linkin ikävien tunnelmien ja käytön välillä.

Vaikka tämä kokemuksellinen välttäminen toimii hyvin lyhyellä tähtäimellä, se pitemmällä aikavälillä pitkittää niitä ajatuksia ja tunteita, joita henkilö haluaa välttää; tämä näkyy sekä päihdeongelmissa että uusiutuvassa depressiossa. Jos selviytymistaidoissa on etusijalla ajatusten torjuminen (esim. ”tulen hulluksi, jos ajattelen noita asioita”) tai emotionaalinen välttäminen (esim. ”kun tunnen syyllisyyttä, yritän päästä siitä eroon mahdollisimman pian”), se usein johtaa juuri siihen tulokseen, jota henkilö ei halua. Syyllisyys pysyy ja asiat, joita ”ei halua ajatella”, eivät häivy minnekään.

Ongelmaksi tulee *retkahduksen ehkäisyssä* tällöin miten tulla toimeen näiden ehdollistuneiden assosiaatioiden kanssa, varsinkin kun kielteiset tunnetilat ovat osa

arkipäivää. Ei ole mahdollista viettää arkipäivä, joka on täysin puhdistettu ikävistä tunnelmista. On löydettävä keino katkaista opittu linkki kielteisen tunnetilan ja päihteiden käytön välillä. Näiden ehdollisten assosiaatioiden muokkaamiseksi tarvitaan yleinen retkahduksen ehkäisystrategia, joka siirtää henkilön ehdollistuneiden linkkien (”aina kun tulen perjantaina kotiin, iskee mielihalut”) automaattiohjauksesta tietoiseen läsnäoloon. Tähän tarvitaan lähestymistapoja, jotka yleensä eivät kuulu perinteiseen päihdeongelmaisten hoitoon (niistä jäljempänä).

RE-malliin perustuvissa perinteisissä lähestymistavoissa kartoitetaan tämän vuoksi aluksi ympäristöön ja tunne-elämään liittyvät tunnusmerkit ja tilanteet, jotka mahdollisesti voivat liittyä retkahdukseen (ts. riskitilanteet). Noiden tunnusmerkkien ja tilanteiden tunnistamisen jälkeen terapeutti työskentelee suuntuen ajassa eteenpäin, analysoimalla kunkin juojan yksilöllisen reaktion näihin tilanteisiin, ja suuntautuen ajassa taaksepäin, tutkimalla elämäntapatekijöitä, jotka lisäävät yksilön altistumista riskitilanteille. Tämän huolellisesti tehdyn retkahdusprosessin tutkimisen perusteella terapeutti suunnittelee interventiostrategioita, joilla pyritään korjaamaan potilaan taitovajeita ja näin vähentämään retkahdusriskiä.

Englanninkielellä on käytössä lyhenne HALT, joilla kuvataan tavallisia retkahduksen edeltäjiä, eli nälkä (Hungry), suuttumus (Angry), yksinäisyys (Lonely) ja väsymys (tired). Vaikeampi tunnistaa onkin epämääräinen kielteinen tunnetila, tai tunnetilan notkahdus kielteiseksi, mikä myös saattaa viedä henkilö lähemmäksi käyttöä.

Pitkäaikainen kielteinen tunnetila toimii kielteisenä vahvistajana ja toimii pohjana sille, mitä kutsutaan kielteiseksi mielihaluksi. Se on käytön mielihalua lisäävä tekijä, kun henkilö on ollut päihteettömänä pitempään (ns. postakuutin abstinenssin jälkeen). Neurofysiologiseksi syyksi epäillään jäljellä olevaa epätasapainoa hermojärjestelmässä. Kun taas on kyse epätasapainosta pitkäaikaisen alkoholinkäytön loppumisen jälkeen se johtuu ylivireystilasta ns. Glutamat –järjestelmässä (tähän postakuutin abstinenssin epätasapainoon voi nykyään vaikuttaa myös Revia -lääkityksellä, joka toimii salpaajana).

Toinen syy pitkäaikaiseen kielteiseen tunnetilaan tai alavireyteen voi tietysti olla depressio tai pitkittynyt ahdistustila. Nämä tilat voivat päihderiippuvaisella henkilöllä toimia kielteisinä vahvistajina ja lisätä alttiutta päihteiden käytölle. Riippumatta

kielteisen tunnetilan syytekijöistä päihteettömyys on tärkeä, koska käyttö ja sen jälkeinen alakuloisuus ja pettymys taas pahentaa yleistä tunnetilaa ja vahvistaa kielteistä minäkuvaa mikä taas alentaa henkilön uskoa omaan pystyvyyteen (mikä taas lisää retkahdusriskiä).

RE -mallissa keskustellaan riskitilanteiden käsittelyn jälkeen eri ratkaisuksista ja vaihtoehtoisista käyttäytymisistä, jotka olisivat olleet mahdollisia ja joihin potilaan on jatkossa määrä turvautua. Myös vaihtoehtoisten toimintojen mahdolliset vaikutukset/seuraukset on kartoitettava, kuin myös mahdolliset esteet niiden toteutumiseksi. Samalla on pohdittava onko ympäristöltä odotettavissa kielteinen vai myönteinen reaktio. Ja onko potilas aivan varma, että hän saavuttaa haluamansa vain siksi, että toimii tällä uudella tavalla.

On tärkeä alussa kohdistaa huomio ratkaistavissa olevaan ongelmaan ja auttaa potilasta käsittelemään sitä tehokkaalla tavalla. Yleensä tämä auttaa osaltaan säätelemään tunteita ja vähentämään voimattomuuden tunnetta. Kaikissa tilanteissa, joissa pyritään oppimiseen ja muutokseen, kannattaa suosia positiivista vahvistamista. Sitä, että tavoitetta lähestytään hitaasti, tehdään jotakin hyvin vaikeata äärimmäisin pienin askelin ja kannustetaan kovasti vähittäistä edistymistä, sanotaan oppimisteoriassa *vaiheistamiseksi*. Henkilö oppii sen avulla, että äärimmäisen vaikeita asioita saavutetaan etenemällä vaiheittain myönteisessä ja vahvistavassa hengessä. Monesti toipumisen alkuvaiheessa oleva päihdeongelmainen haluaa nopeuttaa prosessia ja viittaa kintaalla selviytymistaitojen oppimiselle. Hän saattaa ajatella, että hän kyllä ”tietää” miten hänen kuuluu tehdä. Voi olla myös, että hän on jo vakuuttunut siitä, ettei hänen tarvitse tehdä muuta kuin käydä AA:ssa tai NA:ssa, niin kaikki järjestyy. On kuitenkin niin, että vain vähemmistö näihin vertaisryhmiin liittyneistä saavuttaa yli 5 vuoden päihteettömyyden. Ryhmissä käyntien lisäksi useimmat tarvitsevat niiden rinnalle tietoa esim. retkahduksiin liittyvistä vihjeistä tai ympäristönsä vahvistussuhteista tai ongelmallisista tavoistaan säädellä tunteita ja henkisen pahoinvoinnin taustalla olevista uskomuksista (jotka saattavat käynnistää hitaan mutta varman retkahdusprosessin).



## 2. RETKAHDUSPROSESSIN YMMÄRTÄMINEN

Retkahtaminen tarkoittaa palaamista alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden käyttöön päihteettömän jakson jälkeen. Retkahtaminen on mahdollista riippumatta siitä, miten pitkään olet ollut raittiina. Toipumissuunnitelmasi tulisi sisältää retkahdusprosessin tutkimista ja sellaista suunnittelua, joka auttaa estämään retkahduksen, jos varoittavia merkkejä alkaa ilmetä.

Voit ”retkahtaa” (eli lipsua päätöksestä) jo ennen kuin varsinaisesti aloitat päihteiden käytön. Mielialasi voi kääntyä juomiselle otolliseen suuntaan, jo ennen kun olet tietoisesti ajatellutkaan juomista vaihtoehtona. Pikku hiljaa saatat ”hivuttautua” kohti kuormituksen lisääntymistä, joka lisää stressiä, joka taas yhdistyneenä mahdolliseen tunne-elämän yliherkkyyteen madaltaa kynnystä palata päihteiden käyttöön. Tämä hivuttautuminen (jotka puhuvat ”petaamisesta”) voi kestää tunteja, päiviä, viikkoja, jopa kuukausia. Monet päihderiippuvaiset ovat tarkastelleet retkahduskokemuksiaan ja tunnistaneet sisäisiä ja ulkoisia vihjeitä, jotka ovat edeltäneet heidän retkahtamisiaan ja jotka näyttävät edesauttaneen päihteiden käytön uudelleen aloittamista.

Retkahdusvihjeet tai varoittavat merkit voivat liittyä muutoksiin käyttäytymisessäsi, asenteissasi, tunteissasi ja /tai ajatuksissasi. Tämä ei tarkoita sitä, että kaikki muutokset, joita koet, olisivat välttämättä merkinä tulevasta retkahtamisesta. Se tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että sinun tulee olla valppaana, kun muutoksia ilmenee, ja tutkia, ovatko nämä muutokset viemässä sinua kohti mielialoja, joita sinun on vaikea sietää, käyttäytymistä, jota et voi hyväksyä ja viime kädessä kohti lipsahdusta/retkahtamista. Seuraavassa on muutamia esimerkkejä retkahdusvihjeistä:

**KÄYTTÄYTYMISEN MUUTOKSET:** Teet ratkaisuja, jotka vähentävät tuen määrää ja laatua: lisääntyneet konfliktitilanteet kotona tai työpaikalla (sanaharkat, riitelykohtaukset) ilman näkyvää syytä, avohoito- tai AA/NA -käyntien vähentäminen tai lopettaminen, pistäytyminen esim. entiseen kantakapakkaan seurustelemaan ja juomaan kahvia, entisten huumeekavereiden tapaaminen, stressi-ilmiöiden, kuten valvominen tms lisääntyminen. Yleensä suuret poikkeamat tasapainoisesta viikko-ohjelmasta voivat olla vihjeitä siitä, että olet huomaamattasi kuormittamassa itseäsi ja/tai jättämässä itseäsi liian yksinäiseksi.

**ASENNEMUUTOKSET:** Et välitä päihteettömyydestä, et välitä siitä mitä tapahtuu, tulet kielteiseksi elämän ja sen sujumisen suhteen. Olet siirtymässä innostuksesta pitkästyymiseen

tai kyynisyyteen. Monet asennemuutokset pohjautuvat pettymyksiin ja turhautumisiin, joita et ole halunnut käsitellä. Sen sijaan, että olisit eritellyt vastoinkäymisiä ja saanut niihin uuden näkökulman, hautaat ne ”kellariin” etkä huomaa, miten ne kuitenkin vaikuttavat siten, että tulet helposti levottomaksi, liipaisin on herkässä riitatilanteissa ja päihteettömyydestä on yhtäkkiä tullut rasite eikä rikkaus. Flirttaillet vanhan, käyttöä tukevan puolesi kanssa, maistelet sellaisia ajatuksia kuin ”ei kaksi kaljaa ole ketään tappanut”, ”kyllähän ne AA -laisetkin välillä juovat”, ”eihän kannabis ole huume, se on elämäntapa”, ja ”hulluksihan sitä tulee, jos pitää olla loppuelämän raittiina”. Kun kyynisyydestä ja depressiivisestä realismista tulee elämisen perusta, et enää viitsi kohdata pelkojasi, vaan välttelet niitä. Elämästäsi puuttuvat haasteet, siitä tulee pitemmän päälle aika tylsä ja tyhjänpäiväinen, joten matka päihteiden käyttöön lyhenee.

**TUNTEIDEN JA MIELIALOJEN MUUTOKSET:** kun yhä useammassa tilanteessa koet v-tutusta (mikä on suomalainen yleisnimi hyvin monelle tunteelle), kyseessä voi olla esim. lisääntynyt äreys ja/tai masentuneisuus, voimakkaat suuttumuksen tai muut kielteiset tunteet itseä ja/tai muita kohtaan, lisääntyneet ikävystymisen tai pitkästymisen tunteet, sydänsurut, jotka muuttuvat hylätyksi tulemisen tunteeksi, yksinäisyyden tunteen lisääntyminen, parisuhteeseen liittyvän epävarmuuden muuttuminen mustasukkaisuudeksi jne.

**AJATUSMUUTOKSET:** oltuasi jonkin aikaa raittiina, saatat huomata, että ”ote lipsuu”, ensin ajatuksen tasolla. Mielen täyttävät aika ajoittain ajatukset, jotka pehmentävät päätöstä pysyä päihteettömänä tai ajatukset, joiden avulla annat itsellesi luvan riskikäyttäytymiseen: ”Olen ansainnut paukut oltuani puoli vuotta selvänä”, ”Ei haittaa, jos korvaan yhden aineen toisella (esim. luovut heroiinista, mutta jatkan hasiksen käyttöä; et juo alkoholia, mutta käytät rauhoittavia lääkkeitä), ”Koska elämäni on nyt tasapainossa ja hallinnassa, voin juoda silloin tällöin”, ”Vieraissa käymistä prostituoidun kanssa ei lasketa”, ”On selvää, että aikuinen mies tarvitsee runsaasti seksiä” jne. Nämä luvan antajat vievät sinua lähemmäksi käyttöä.

Nämä ovat vain muutamia esimerkkejä, jotka saattavat liittyä sinuun tai sitten eivät. On tärkeää muistaa, että muutokset käyttäytymisessäsi, asenteissasi tai näiden yhdistelmä voi tarkoittaa, että retkahdusprosessi on käynnissä. Jos olet ollut raittiina ja retkahtanut, vastaa seuraaviin kysymyksiin:

**Mitkä erityiset vihjeet tai varoittavat merkit ovat edeltäneet *edellistä retkahtamistasi* käyttöön tai oheiskäyttöön (voit myös kuvata tapahtumasarjaa):**

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

Mieti, miten **pitkä aika** kului ensimmäisten vihjeiden ilmaantumisen ja päihteiden käytön aloittamisen välillä; mieti mistä eri vaiheista tapahtumasarja koostui, mikä oli laukaiseva tekijä, mieti myös mikä oli **kriittinen hetki**, eli missä kohdassa tilanne muuttui ratkaisevasti kohti käyttöä? (tässä voit reippaasti harrastaa jälkiviisautta, muistele, mistä ajattelet nyt kaiken alkaneen):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jos näin tapahtuisi uudelleen (jos samanlainen tapahtumasarja lähtisi liikkeelle), mitä erityisiä toimenpiteitä voisit tehdä yrittääksesi estää retkahtamista, mitä keinoja voisit käyttää tapahtumasarjan eri vaiheissa:

A) \_\_\_\_\_

B) \_\_\_\_\_

C) \_\_\_\_\_

Voit myös hyödyntää seuraavalla sivulla olevaa Tilanneanalyysi-lomaketta.

## TILANNEANALYYSI

Palauta mieleesi joku viimeaikainen tilanne, jossa toimit tavalla, johon et ole tyytyväinen, tai jota olet jälkepäin saanut katua.

Tilanne voi olla esimerkiksi sellainen, jossa lipsuit käyttämään päihteitä, menetit malttisi, suutuit tai turvauduit itsetuhokäyttäytymiseen tai väkivaltaan. Se voi myös olla tilanne, jossa ärsytit toista osapuolta niin, että tämä menetti malttinsa.

1. Ketkä olivat läsnä?
2. Missä ja milloin?
3. Mitä tapahtui?
  
4. Mikä oli kriittinen hetki?
  
5. Mikä oli reaktiosi?
  - Mitä sanoit tai teit?
  - Mitä tunsit?
  - Mitä ajattelit?
  
6. Mitkä olivat reaktiosi seuraukset? Miten tilanne sinun kannaltasi päättyi?
  
7. Kuvaa, miten olisit halunnut tilanteen päättyvän.
  
8. Jos tilanne ei päättynyt kuten olisit halunnut, yritä kuvata miksi.
  
9. Miten haluat toimia vastaavassa tilanteessa tulevaisuudessa?

**ESIMERKKI HANKALASTA TAPAHTUMASARJASTA:** 8kk raittiina ollut Helena kertoi terapiassa, miten hän aamulla juoksi hirveää vauhtia bussipysäkille. Hengästyneenä ja valmiiksi uupuneena hän huomasi, ettei vapaata tilaa ollut ja hän jäi seisomaan käytävälle. Hänestä tuntui, että vieressä seisova mies oli liian lähellä häntä, mutta hän antoi asian olla, ja ajatteli olevansa liian epäluuloinen. Kun tilannetta tutkittiin tarkemmin, huomattiin sen kuormittavuus: edellisenä yönä hän oli nukkunut huonosti, hän oli juonut kahvia vielä klo 22 jälkeen (mikä vaikeutti nukahtamista), hän oli valvoessaan miettinyt epäonnisia miessuhteitaan (ja tehnyt itselleen hyvin epäedullisia johtopäätöksiä niistä, kuten esim. ”kaikki, jotka tutustuvat minuun paremmin, lähtevät lätkimään”). Hieman sen jälkeen hän oli kuitenkin nukahtanut ajateltuaan sitä ennen seuraavan illan terapiatapaamista. Aamulla hän oli nukahtanut uudelleen kellon soiton jälkeen, ja juossut sitten kiireisenä ja ”rähjäisen oloisena” pysäkille. Aiemmin viikolla työpaikalla oli ollut parikin tilannetta, missä hän koki, että pari työtoveria oli arvostellut häntä (hän oli kuitenkin mitätöinyt oman tunnereaktionsa ajattelemalla ”olen tällainen yliherkkä”). Ja seuraavana päivänä oli tarkoitus mennä katsomaan uutta asuntoon (eli muutto oli edessä – erokokemus, joka on toipuvalle päihdeongelmalliselle usein vaikea, varsinkin koska erotyöskentely päihteistä tuntuu usein kuormittavalta). Päivän mittaan ohi hän tunsu itsensä hylätyksi, epäonnistuneeksi, josta seurasivat epätoivoista kiukkua lietsovat ajatukset, kuten ”mulla on aina yhtä vaikeaa”, ”vaikka mä kuinka yritän, niin mikään ei ikinä onnistu minulta”, ”mä en enää jaksa tällaista”. Töiden jälkeen hän laahusti takaisin kotiin, heittäytyi sängylle ja huomasi olevansa ilman savukkeita. Puolen tunnin kuluttua hän oli palannut kotiin tupakoiden ja mäyräkoiran kera. Välitön seuraus tupakasta ja ensimmäisestä oluesta oli rauhoittuminen, mutta sen jälkeen tulivat taas häpeän ja syyllisyyden tunteet.

Tämänkaltainen käyttäytymisanalyysi auttaa selvittämään taitovajeita: Helenalla oli puutteita vuorovaikutustaidoissa (ongelmat työpaikalla ja miessuhteissa), ahdingon sietämisessä (lähteminen markettiin), tunteiden säätelyssä (loukkaantumisen tunnistaminen ja hyväksyminen työpaikalla, vaikeus rauhoittaa itseään, yksinäisyyden säätely) ja tietoisessa läsnäolossa (vaikeus nähdä ongelmatilannetta tapahtumasarjana, joka muodostuu monesta ongelmallisesta osatekijänä).

Ketjuanalyysissä huomamme usein, että viimeisenä pysäkinä ennen päihteiden käyttöä tai itsetuhokäyttäytymistä henkilön tulee kehittää *ahdingon sietoa*, jotta hän voisi vastustaa haitallisen ketjun viime metrien voimakasta päihteiden käytön tai itsetuhon mielihalua.

Helenan kohdalla voidaan ajatella, että hän olisi voinut ensi alkuun keskittyä hengityksen tasaamiseen, itsensä rauhoittamiseen, tietoiseen läsnäoloon, ja tilanteen hyväksymiseen. Sen jälkeen hän olisi voinut lepäämisen jälkeen siirtyä kotiaskareisiin tai tehdä jotakin muuta mielekästä, esim. lähteä puolen tunnin lenkille tai soittaa jollekulle tutulle. Pitkällä tähtäimellä työskentelyn kohteeksi tulisi viikko-ohjelman (ja ihmissuhteiden) kehittäminen tasapainoisempaan suuntaan. Kun häneltä kysyttiin oliko hän jo löytänyt itselleen kummia AA:sta (jolle olisi voinut soittaa) selvisi, että siihen liittyi varsin hankala kuvio. Oltuaan puoli vuotta AA:ssa, Helenan oli ollut vaikea kieltäytyä miespuolisen ryhmänjäsenen kummitarjouksesta, vaikka hän toisaalta oli tietoinen siitä, että naisella on hyvä olla naispuolinen kummi (ja miehellä miespuolinen). Tämä haitallinen ”kummikuvio” lisäsi miesystävän mustasukkaisuutta, sekä myös Helenan häpeän ja huonommuuden tunteita (kun ei ollut saanut sanotuksi innokkaalle kummikokelaalle, ettei käy). Ongelmatilanteessa hän oli näin varsin yksin, eikä soitto terapeutillekaan tullut mieleen mahdollisuutena, vaikka oli sovittu että voi soittaa, jos jokin tilanne tulee ylivoimaiseksi.

Tästä tapahtumasarjasta huomaamme, miten monta tekijää saattaa vaikuttaa sinänsä mitättömältä vaikuttavaan laukaisevaan tekijään (ei herää kellon soittoon). Ellei henkilö anna itselleen aikaa ajatella ja pohtia, mistä kaikesta hänen kokonaistilanteensa muodostuu (ja millä tavalla hän voisi sitä muuttaa), hän saattaa reagoida itselleenkin käsittämättömällä tavalla ja jälkepäin syyttää itseään herkkänahkaisuudesta. Tämä tapahtumasarja ei johtanut juomapatkeen, mutta mäyräkoiran jälkeen Helena tunsu itsensä epäonnistuneeksi ja vielä yksinäisemmäksi. Seuraavana päivänä hän kuitenkin otti yhteyttä terapeuttiinsa, mistä seurasi tapahtumasarjan käsittely puhelimesta ja sovitun terapia-ajan varhaistaminen.

Tässä toinen tapahtumasarjaesimerkki. Aina retkahtamiseen tai itsetuhokäyttämiseen johtanut tapahtumasarja ei ole niin nopea kuin edellä kuvattu.

### **ESIMERKKITAPAUS:**

Jukka on 45-vuotias diplomi-insinööri, jolla on takanaan rankka juomishistoria ja siihen liittyviä ongelmia 20 vuoden ajalta. Hän on ollut kolme kertaa katkaisuhoidossa, kaksi kertaa päihdekuntoutuksessa ja hän on osallistunut avohoitoon ja AA-ryhmiin satunnaisesti viimeisten 9 vuoden aikana. Tarkasteltaessa hänen edellistä retkahdustaan, Jukka kertoi, että retkahdusta edeltänyt tapahtumasarja kesti noin 5 kk. Retkahdusta edeltäviä vihjeitä olivat:

- Vähenevä mielenkiinto ravinnon suhteen, aamiainen jää väliin, lämmin ruoka syödään silloin tällöin (pikaruoaan lisääntynyt käyttö, kiireiset syömiset)

- Lisääntyvä juomisen ajattelu, kuten ”Kukaan ei saa tietää, jos otan muutaman oluen” tai ”Mitä sen oikeastaan on väliä, juon tai en”
- Kyllästyminen AA-palavereihin: ”en jaksaa kuunnella niitä samoja juttuja”.
- Pistäytyminen kantakapakassa katsomassa kavereita
- Vaikeus sietää avuttomuuden tunteita. Jukka liitti niihin helposti häpeää. Hänen oli vaikea hyväksyä, että toipumisen alkuvaiheessa hän ei aina tiennyt mitä tehdä tai mitä sanoa.

Jukka laati seuraavanlaisen retkahduksen ehkäisysuunnitelman:

- Kun huomaan, että ruokailutavat muuttuvat, kysyn itseltäni: ”Miksi tämä tapahtuu nyt, ja vaivaako minua jokin asia, joka tarvitsee välitöntä huomiota?”
- Etsin itselleni miespuolisen AA –kummin, tarkastellakseni hänen kanssa mitä elämässäni parhaillaan tapahtuu (myös: miten käyttäydyn ja miten se vaikuttaa itseeni ja muihin ihmisiin).
- Kun tunnen itseni avuttomaksi, muistutan itseäni siitä, että olen oppimassa uusi asioita ja uuden oppimiseen kuuluu toistuvat avuttomuuden kokemukset. Hyväksyn, että on OK sanoa välillä ”En tiedä”, ”En muista” tai ”Minulla ei ole mielipidettä tuosta asiasta”.
- Käyn muissakin pääkaupunkiseudun palavereissa, katson mikä tuntuu ”natsaavan” (en käy pakonomaisesti vain yhdessä)
- Kun minulle tulee mielihalu pistäytyä pubissa tai kapakassa, annan mielihalun vaan olla, en toimi sen pohjalta. Sen jälkeen ryhdyn mielihalua vähentävään toimintaan. Teen asioita, jotka eivät lisää mielihalujani. Lähdän uimaan (Jukka oli ollut intohimoinen uimari nuorena), otan yhteyttä raittiiseen kaveriin (eli soitan kännykällä ja kysyn mitä kuuluu). Suunnittelen tekeväni jotain, mikä ei uhkaa raittiuttani tai katson ryhmäluettelosta, missä on tänään palavereita.
- Tarkastelen päihteettömän elämäntavan etuja, joita olen kirjannut muistiin
- Muistutan itseäni edellisen juomaputken sisällöstä ja seurauksista, miten heräsin oksennukseen, miten yritin pitää lasia kädessä, miten lopussa vain join ja miten katkolla inhosin itseäni.

Jukalle oli uusi kokemus, että hänellä oli oikeus olla ihmissuhteissa tietämätön ja/tai harkitseva. Kun alkoholia käyttävä tyttöystävä kysyi ”Ei kai se häiritse, että minä juon”, Jukan ensireaktio oli sanoa ”Eipä tietenkään”, mutta hän sanoikin ”En vielä tiedä. Katsotaan, miten se vaikuttaa”, jolloin hän antoi itselleen mahdollisuuden tunnustella, miten läheisen ihmisen juominen vaikutti häneen toipumisen alkuvaiheessa.

### **3. RISKITILANTEIDEN TUNNISTAMINEN**

On joukko riskialttiita tilanteita, jotka saattavat saada sinut tuntemaan, että voisit retkahtaa. Sinulle saattaa olla hyödyllistä tarkastella seuraavaa listaa tavallisimmista tunnetuista retkahdustekijöistä määrittäaksesi, onko joku näistä uhkana sinun jatkuvalle raittiudellesi. Kun tunnistat omat riskitilanteesi, voit alkaa suunnitella retkahduksen ehkäisy-strategioita selvittääksesi eteesi tulevista ongelmatilanteista käyttämättä päihteitä. Seuraavat riskitekijät ovat muiden päihderiippuvaisten tunnistamia, tutkimusaineistoon perustuvia tai ammattiauttajien tunnistamia. Ympyröi jokaisessa kappaleessa riskitekijän numero, jos se liittyy sinuun.

### **Ongelmalliset tunteet, asenteet, käyttäytyminen:**

- N1 Suuttumuksen ilmaisun ongelmat (esim. pidän suuttumuksen sisälläni, ilmaisen sen sopimattomasti tai väkivaltaisesti)
  - N2 Levottomuus ja hermostuneisuus
  - N3 Pitkästyminen tai rakentavien vapaa-ajan harrastusten puuttuminen
  - N4 Häpeän tunteet
  - N5 Hillitön tai impulsiivinen käyttäytyminen (esim. liika pelaaminen, ylensyöminen, rahan tuhlaaminen, ylityöt, hillitön seksi)
  - N6 Uupumus tai väsymys
  - N7 Erilaiset pelkotilat
  - N8 Avuttomuuden ja epätoivon tunteet
  - N9 Syyllisyys
  - N10 Kärsimättömyys toipumisen suhteen (asiat eivät etene kyllin nopeasti)
  - N11 Elämän tarkoituksen puuttuminen (mikään ei tunnu tärkeältä, ”pohja on poissa”)
  - N12 Yksinäisyys tai eristäytyminen muista
  - N13 Liiallinen luottamus päihteettömyyteen (”Minulla on homma hanskassa”, ”En koskaan enää käytä päihteitä”)
  - N14 Tuskalliset muistot (esim. traumaattiset kokemukset, läheisen kuolema, kasvaminen ongelmaisessa perheessä).
  - N15 Muita, esim:
- 

### **Sosiaaliset paineet käyttää päihteitä**

- S1 Kutsu sosiaaliseen tilaisuuteen jossa todennäköisesti käytetään päihteitä (syntymäpäivät, polttarit, piknikit, monet urheilutilaisuudet, häät, tms.)

- S2 Tapaamiset paikassa, jossa aina käytetään, eli pubissa, kapakassa tai klubissa tms. (jo ajatus  
menosta saattaa herättää voimakkaita mielihaluja yms.)
- S3 Toiset tarjoavat suoraan päihteitä (kohteliaasti tai tyrkyttäen)
- S4 Oleminen seurassa, jossa käytetään alkoholia (muut ei välttämättä humalassa)
- S5 Oleminen seurassa, jossa muut ovat humalassa, ”pilvessä” tai muun aineen vaikutuksen alaisena.
- S6 Tuttavapiiri tai kaveriporukka jossa useimmat ovat päihteiden suurkuluttajia
- S7 Yllättävät tapaamiset (tuttava tulee vastaan ja pyytää oluelle esim.)
- S8 Muita, esim: \_\_\_\_\_
- 

### Selviytymissuunnitelman tai hoidon ongelmat

- T1 Ajattelen, että hoidosta ei ole kuitenkaan mitään hyötyä
- T2 Ajattelen, että paras hoito on se, kun vaan päättää olla ilman päihteitä
- T3 Näytän kiinnostuvan toipumiseen liittyvistä toiminnoista vain lyhyiksi ajoiksi kerrallaan (teen hoidossa vaan ”pätkätöitä”)
- T4 En osallistu avohoito-ohjelmani tilaisuuksiin (on useimmiten muita menoja)
- T5 En käy säännöllisesti AA/NA –ryhmissä (käyn vain silloin kun ”on tarvis” tai kun ”olen sillä tuulella”)
- T6 Käyn väkisin hoidossa/terapiassa, josta en saa mitään
- T7 Jätän olennaisia asioita kertomatta hoitotyöntekijälleni
- T8 En työskentele henkilökohtaisen toipumissuunnitelmani mukaisesti (esim. en pysyttele poissa kapakoista, en työskentele niiden muutosten hyväksi, joista on sovittu osana toipumista, en tee ”jalkatyötä”, jne)
- T9 Mikään avohoitopaikka ei tunnu sopivalta
- T10 Muita, esim.
- 

### Vuorovaikutusongelmat

- R1 Kiistelynhalu muiden kanssa
- R2 Vaikeus tavata ihmisiä ja luoda uusia ihmissuhteita
- R3 Vaikeus luottaa muihin
- R4 ”En jaksaa ihmisten kanssa, haluan vain olla yksin”

- R5 Lähi- tai ystäväpiiri koostuu pääasiassa päihteiden suurkuluttajista
- R6 Seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat (esim. pelkään seksiä selvin päin, im  
potenssi, seksuaalisen käyttäytymisen hallinnan puute ym.)

- R7 Erityiset stressitekijät tai ongelmat ihmissuhteissa (esim. ”en yksinkertaisesti näytä tulevan toimeen kumppanieni tai puolisoni kanssa”, ”en näytä kykenevän hoitamaan vastuitani vanhempana niin kuin pitäisi).
- R8 Mököttäminen, kun pitäisi tuoda esiin mikä vaivaa
- R9 Hiljainen katkeruus, pidennetty mykkäkoulu
- R10 Väkivaltaisen kumppanin kanssa eläminen
- R11 Muita, esim:
- 
- 

### **Mielihaluksen lisääntyminen, hallinnan testaaminen**

- U1 Käyn tilaisuuksissa, missä alan haluta käyttää päihteitä
- U2 Kotonani olevat päihteet kiusaavat päihteitä
- U3 Hakeudun tarkoituksella tilanteisiin, joissa käytetään päihteitä nähdäkseni, voinko välttää päihteiden käyttöä
- U4 Ei mitään näkyvää syytä
- U5 Muutaman annoksen ottaminen, nähdäkseni, pystynkö hallitsemaan käyttööni
- U6 Alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden näkeminen tai haistaminen
- U7 Muita, esim: \_\_\_\_\_
- 

### **Muita riskialttiita tilanteita**

- O1 Saavutan menestystä työssäni (esim. ylennys)
- O2 Vaikeus viettää iltoja tai viikonloppuja mielekkäästi
- O3 Vaikeus suunnitella mielekästä tekemistä itselleni (ja perheelle)
- O4 Vaikeus selvittää ongelmia hukkumatta niiden alle
- O5 Harrastusten tai vapaa-ajan toimintojen puute
- O6 Fyysiset kiputilat tai somaattiset sairaudet
- O7 Työttömyys
- O8 Siirtyminen pätkätyöstä toiseen
- O9 Muita, esim:
- 

Ellet löydä näistä mitään, mikä tuntuu sopivan sinuun, voit myös edetä seuraavasti: kirjaa ylös yhden viikon ajan, mitä teet. Arvioi sitten jokaisen tekemisen kohdalla mielialasi esim.

asteikolla –3 - +3. Kun käyt läpi viikkosi, huomaat myös miten tasapainossa tai epätasapainossa se on ja mitkä tekemiset tekevät siitä erityisen kuormittavan tai nautinnollisen. Tasapainoiseen viikko-ohjelmaan kuuluu sekä plussia että miinusta. Toipumisen alkuvaiheessa harva viikko on yhtä juhlaa, mutta jos säännöllisesti allakoit itsellesi positiivisia tunnelmia tuovia tekemisiä, viikon ei myöskään tarvitse muistuttaa pidennettyä ruumissaattoa. Katso viikon jälkeen miten mielialasi vaihtelee eri tekemisten kohdalla ja siirrä seuraavallekin viikolle niitä tekemisiäsi, joissa mielialasi on parempi (mikäli näihin nautintoa tuoviin tekemisiin ei liity päihteiden käyttöä eikä epäsosiaalista käyttäytymistä). Älä odota, että mielialasi muuttuu paremmaksi ennen kuin ryhdyt toimintaan. Ryhdy tekemään mielekkäitä asioita pitkin hampain, jolloin huomaat, että nämä tekemiset saavat mielialasi muuttumaan. Monesti positiivinen mieliala on mielekkään tekemisen seuraus eikä sitä edeltävä tekijä. Miespuolinen narkomaani kertoi, miten hän oli yllätynyt siitä miten paljon voi suunnitella itselleen uutta tekemistä sen sijaan, että istuu odottamassa että asioita tapahtuu automaattisesti päihteettömyyden seurauksena. Päihteettömyydestä ei seuraa muuta kuin päihteettömyyttä, ellei itse rupea kokeilemaan uutta käyttäytymistä, uusia toimintatapoja.

On hyvä muistaa, että kaikki avohoitoon kohdistuva kritiikki ei ole juomisen tai käytön ”petaamista”. Joskus on todellakin niin, että on hyvä vaihtaa avohoitotyöntekijää tai vertaisryhmää. Hoito, johon ei sisälly mitään uusia ajatuksia, uusia näkökulmia tai uusia tunnelmia, ei palvele ketään. Sosiaalisairaalassa olemme huomanneet että monet potilaat, jotka ovat olleet tyytymättömiä avohoitoonsa ovat jääneet siitä kokonaan pois sen sijaan, että olisivat kertoneet työntekijälleen mistä on kyse, ja mikä heitä häiritsee. Tällöin olisi ehkä ollut mahdollista korjata asia, katsoa minkälaisesta ”vuorovaikutuskuprasta” on kyse ja tehdä tilanteelle jotakin. Kaupunkilegendat siitä miten ”kävin A-klinikalla, eikä ne tajunneet siellä mistään mitään” tai ”ei ne siellä AA:ssa muusta puhuneet kuin juomisesta” ovat ongelmatilanteita joita voi tutkia, sen sijaan, että jättäytyy kokonaan hoidosta pois. Vetäytyminen ei ole siinä tilanteessa hyvä ratkaisu.

#### **4. RISKITILANTEIDEN KÄSITTELYSTRATEGIOITA**

Kun olet huolellisesti käynyt läpi edellä mainitut retkahdustekijät, kertaa vielä ne, jotka olet merkinnyt. Ellet löydä listasta yhtään asiaa, joka on sinulle vaikea, muista, että lista ei ole kattava. Eri ihmiset kokevat erilaiset asiat vaikeiksi. Joku suuttuu siitä, että kukaan ei soita hänelle, toinen siitä, että tuntuu, että kaikki soittavat. Joku masentuu siitä, että vaimo lähtee, toinen siitä, että vaimo ei koskaan lähde minnekään. Eri asiat vaikuttavat eri ihmisiin eri tavalla.

Esim. Mari tunnisti ”syyllisyyden”. Hän märehti sitä, millaista tuskaa hänen ongelmainen päihteidenkäyttönsä oli aiheuttanut hänen perheelleen. Hän tunsi myös seksuaalista vetoa naimisissa olevaan työkaveriin. Kaikki tekemiset, jotka ylläpitivät tätä syyllisyyttä oli mahdollista muokata sen sijaan, että hän olisi vain yrittänyt poistaa ikävää tunnetta muuttamatta käyttäytymistään. Hänen tuli hyväksyä menneisyytensä sen sijaan, että hän jatkaisi itsensä tuomitsemista. Toistuva tarve ”juosta vieraissa” oli tuottanut aiemminkin vaikeuksia hänelle, joten hän päätti kokeilla puoli vuotta ilman irrallisia suhteita, ja katsoa miten se vaikuttaisi hänen mielialaansa. Syyllisyyttä ja pahaa oloa oli vaikea poistaa ilman siirtymistä ”uskollisempaan” käyttäytymiseen, missä hän asetti itselleen rajoja.

Kari taas tunnisti voimakkaita suuttumuksen tunteita vaimoaan kohtaan. Ne johtuivat tämän tavasta muistuttaa häntä siitä, mitä hän oli kännissä sanonut. Vaimon sanomiset lisäsivät hänen jo ennestään voimakasta syyllisyyttä ja häpeää toilailuistaan ja tekemättä jättämisistään. Häntä myös ”otti päähän” yliolkainen tapa, jolla esimies työssä siirsi hänelle työtehtäviä. Hän tunsi itsensä työssä nollaksi ja kotona syntisäkiksi. Hän huomasi, että suuttumuksen ja kiukun taustalla oleva avuttomuus oli hyvin vaikea asia hänelle. Erityisesti avuttomuus vaimon sanomisten edessä teki hänet vihaiseksi, koska hän oli kotona oppinut, että ”mies, joka ei saan naistaan kuriin, ei ole mies”. Hän oli aiemmin lähtenyt juomaan, kun vaimon ”hiillostaminen” oli tuntunut ylivoimaiselta tai kun ”nollana olemisen” tunne ei helpottanut työpäivän jälkeen. Koska tästä ei seurannut muuta kuin tilanteen jatkuminen entisellään, hänen oli opeteltava pitämään puoliaan uudella tavalla.

Sinulla ei välttämättä ole edellä mainittuja riskitekijöitä. Mutta sinulla saattaa olla muita asioita, joille olet erityisen herkkä tai haavoittuva. Valitse kaksi asiaa, joista olet huolissasi tällä hetkellä.

Kuvaile näitä kahta asiaa, ja yritä kehittää kaksi toimintastrategiaa tai tapaa, miten voit toimia niin ettet retkahda

**RISKITILANNE 1** – kuvaile tilanne \_\_\_\_\_

---



---

Toimintastrategia 1 \_\_\_\_\_

Toimintastrategia 2 \_\_\_\_\_

**RISKITILANNE 2** – kuvaile tilanne \_\_\_\_\_

---



---

Toimintastrategia 1 \_\_\_\_\_

Toimintastrategia 2 \_\_\_\_\_

**ESIMERKKITAPAUS:**

Pauli on 52-vuotias leski, työssä käyvä alkoholiongelmainen, jolla on ollut raittiita jaksoja, joista pisin kesti kaksi vuotta. Vaimon kuoleman jälkeen hän on kuitenkin viimeisten viiden vuoden ajan juonut rankasti ja ollut vain lyhyitä jaksoja raittiina. Hänen riskialtis tilanteensa on vaimon ennenaikaista kuolemaa koskevat ”tuskalliset muistot” ja siihen liittyvät tunteet ovat epätoivo, suru ja masentuneisuus. Tavallisesti Paulia valtaavat nämä muistot ja tunteet tiettyinä loma-aikoina, häöpäivänä ja joskus viikonloppuisin, kun hän on yksin kotona.

Paulin retkahduksen ehkäisemisohjelmaan kuuluu surun ja epätoivon käsittely. Koska tuskalliset muistot tai tunteet herättävät juomisen mielihalun, hän keskustelee niistä terapeutinsa tai AA-kumminsa kanssa. Jo ennen lomia tai muita tilanteita, jotka aktivoivat vaimon kuolemaa koskevia ahdistavia ajatuksia (”tulen aina olemaan yksin”, ”elämällä ei ole enää mitään annettavaa minulle”) ja tunteita (yksinäisyys, epätoivo), hän aikoo ryhtyä aktiivisemmaksi monella tavalla: hän voi allakoida viikko-ohjelmaansa tekemistä, josta pitää, hän voi käydä AA-ryhmässä, joka ei ole liian riitaisa, sekä vieraillla useammin lastensa ja näiden perheiden luona. Pauli aikoo jossakin vaiheessa myös käydä hautausmaalla, johon hänen vaimonsa on haudattu, sillä hän ei ole käynyt siellä hautajaisten jälkeen kertaakaan. Hän aikoo aluksi pyytää sisartaan tai AA-kummiaan seurakseen ja tuekseen. Ennen kaikkea Paulin tulee välttää elämäänsä liittyviä suuria johtopäätöksiä (kuten ”tästä ei tule enää yhtään mitään”) ja keskittyä toipumista tukeviin tekemisiin. Suuret johtopäätökset masentuneena ovat usein vaarallisia retkahduksen edeltäjiä, koska ne ovat niin kielteisiä ja koska ne tuntuvat niin todelta (siksi puhutaan ”depressiivisestä realismista”). Niistä tulee liian helposti juomista tai käyttöä tukevia lupalappuja (”ei olo tämän pahemmaksi tule, vaikka juonkin”, ”ei kukaan voi vaatia, että olisi tässä tilanteessa selvin päin”), jotka siirtävät päihdeongelmaista lähemmäksi retkahdusta.

Riitta on 32-vuotias, naimisissa oleva, työssä käyvä kahden lapsen äiti, joka on osallistunut hoitoon oman alkoholiongelmansa vuoksi viimeisten kuuden vuoden ajan. Hän tuntui olevan hyvin mukana hoidon alkuvaiheessa ja saavutti jopa kymmenen kuukauden pituisen raittiuden. Kuitenkin hän alkoi, oltuaan noin kuusi kuukautta raittiina, ajatella: ”Minullahan menee hienosti ja ongelmani on hallinnassa, sitä paitsi olen tavannut uusia erikoisia ystäviä”.

Tämän ajatuksen herääminen näyttää olevan yhteydessä kommentteihin ystäviltä, jotka kertovat hänelle usein, kuinka hyvin hänellä menee, ja miten alkoholi on loppujen lopuksi aika vanhanaikainen päihde. Riitta alkaa myös kertoa itselleen, ettei päihteiden käyttö ole vahingollista, jos se rajoittuu ”vähemmän vaarallisiin” aineisiin kuten kannabikseen, ja ettei hän enää tarvitse AA/NA -ryhmiä tai ohjausta, koska tilanne on muuttunut. Kannabiksesta on tullut alkoholin korvike, ja Riitta on säännöllisesti lukenut sen käyttöä puoltavia kirjoituksia netistä.

Hänen retkahduksen ehkäisy suunnitelmansa on seuraavanlainen:

- Keskustelen kaikista polttamiseen liittyvistä ajatuksista välittömästi mieheni kanssa.
- Yritän saada selville, miksi ongelmien kieltäminen on palannut.
- Muutan ajatuksen: ”Minulla on homma hanskassa” ajatukseksi ”Minulla EI ole homma hanskassa, enkä voi turvallisesti polttaa pilveä, koska se pehmentää päätöstäni olla ilman alkoholia”
- Kirjoitan paperille kaikki ne syyt, miksi minun ei pitäisi polttaa.
- Luen netistä myös kannabikseen kriittisemmin suhtautuvia kirjoituksia.
- Vältän tietoisesti ihmisiä, joiden kanssa olen usein polttanut pilveä (ihmisiä, joiden kanssa aloin seurustella juuri ennen viimeistä retkahtamistani)
- Palaan AA/NA -ryhmiin ja sitoudun käymään useissa palaverissa viikoittain.

## 5. MIELIHALUJEN TUNNISTAMINEN JA KÄSITTELY

Toipumisessa, etenkin sen ensimmäisinä kuukausina on tavallista, että tunnet halua päihtymiseen. Mielihalut tai -teot voi ilmetä milloin tahansa, vaikka aktiivisesti hoidat itseäsi. Ne voivat olla kestoiltaan ja voimakkuudeltaan erilaisia eri ihmisillä. On tärkeää olla tietoinen sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä, jotka saattavat herättää päihtymisen mielihalun. Ellet ole tietoinen tekijöistä, jotka ovat aiemmin säädelleet mielihalujasi, et pysty tunnistamaan niitä riittävän ajoissa vastaisuudessa.

Mielihalu voi saada alkunsa ympäristössä näkemistäsi asioista, jotka muistuttavat sinua päihteiden käytöstä (kuten nähdessäsi ihmisjoukon, joka on selvästi menossa juhlimaan). Kyseessä voi myös olla sisäiset tekijät kuten ahdistus, häpeä tai suuttumus. Se voi myös olla asia, jota et kykene tunnistamaan (tuntuu vain siltä, että maailma on hieman poissa raiteiltaan). Fyysisiin merkkeihin voi sisältyä kireys niskalihaksissa tai vatsassa, hermostuneisuus koko vartalossa. Muita sisäisiä vihjeitä voivat olla esim. lisääntyneet ajatukset siitä, miten hyväksi voisit tuntea olosi ensimmäisen ryypyn jälkeen tai ajatus, että ”tarvitset” päihteitä. Ne voivat myös olla erilaisia epämukavia tunteita, kuten yksinäisyyttä, hylätyksi tulemisen tunnetta, loukkaantumista jostakin tai pitkästyminen.

**Ajattele tiettyä tilannetta viimeisen viikon/kuukauden aikana, jolloin olet kokenut päihtymisen mielihalua**

Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

Missä olit, kun ensimmäiset mielihalut tulivat? Mitä tapahtui? Mikä herätti mielihalun?

---



---

Mitkä olivat sisäiset vihjeet? (mitä huomasit ajattelevasi, tuntevasi, missä mielihalu tuntui, mikä oli fyysinen vihje?)

---



---

Mitkä olivat mielihalun seuraukset? Mitä seurasi voimakkaasta mielihalustasi? Mitä teit?

---



---

Tärkeä päätös etenkin toipumisen alkuvaiheessa, kun et ole vielä kovin tottunut käsittelemään päihtymisen mielihalujasi, on elää näiden halujen kanssa antamatta periksi ja menettämättä raittiutta. Päätös pidättäytyä on ensimmäinen askel kohti toipumista. Se on kivijalka, jonka varassa muut toipumisen vuoksi tehdyt asiat lepäävät. Pidä mielessäsi, että päihtymisen mielihalut vähenevät, kun et toimi halujen mukaisesti, vaan teet jotakin muuta. On epärealistista kuvitella, että voisit toipua ilman että välillä kokisit mielihaluja. Mielihalut kuuluvat asiaan, ne ovat merkki siitä, että olet ollut kauan ”koukussa” päihteisiin. Olet ”ylioppinut” päihteiden käytön selviytymiskeinona ja alioppinut muut selviytymiskeinot. Retkahtamista edeltää usein ns. riskitilanne (esim. kävely pubin ohi), mutta tärkeämpi kuin riskitilanne sinänsä, on se, miten henkilö siinä tilanteessa reagoi, mitä hän tekee, miten selviytymistaitoja hän käyttää (esim. että jatkaa kävelyä). Mielihalut eivät ole merkki siitä, että sinun ”on pakko käyttää”. Mutta toimimalla mielihaluja vastaan, sinä ”poisherkistät” itsesi, ja mielihalujen voima vaimene. Et ole enää yhtä avuton niiden edessä. Luetteloi lyhyesti uudet toimenpiteet, joita voit tehdä tilanteessa, missä esim. armeija- tai koulukaveri (jota et ole nähnyt pitkään aikaan) ehdottaa kaljalle menoa:

---

---

---

Toiset toipuvat päihderiippuvaiset ovat käyttäneet lukuisia menetelmiä selviytyäkseen päihtymisen mielihalustaan. Nämä menetelmät on luetteloitu alla - valitse niistä joitakin, joita ajattelet voivasi käyttää omalla kohdallasi. Muista, että riskitilanteet tulevat yllättäen, on hyvä tehdä ”mentaaliharjoituksia” liittyen keskeisiin ongelmatilanteisiisi. Selviytyminen yllättävistä tilanteista edellyttää harjoittelua: puolensa pitämisen harjoittelusta on useimmiten hyötyä. Käy mielessä läpi mitä voit sanoa, mitä voit tehdä, ettei sinun tarvitse reaalitilanteessa voimakkaan tunnekuohun vallassa yrittää oppia uutta tapaa toimia. Monissa hoito-ohjelmissa on nykyään puolensa pitämisen harjoituksia, missä potilaat kokeilevat itselleen sopivia tapoja kieltäytyä tarjouksista ilman, että loukkaavat muita tai itseään.

### **Yleisiä selviytymisen keinoja:**

**Tukiverkoston kehittäminen:** Puhu jonkun kanssa kasvokkain tai puhelimesta, valitse joku ystävä, perheenjäsen, AA/NA -lainen tukihenkilö, tai terapeutti. Mene AA/NA -ryhmään tai A-kiltaan. Kuten totesimme aiemmin, ympäristö vaikuttaa mielihaluihin. Jos ympäröit itseäsi juovilla tai käyttävillä ihmisillä, on selvä, että koet mielihaluja. Jos teet päinvastoin, mielihalut vähenee. Sovi tapaaminen A-klinikan terapeutin tai tukihenkilön kanssa. Pidä nimiä ja puhelinnumeroita aina mukana. Kännykkäaikana on helppo soittaa tukihenkilöille myös silloin kun olet juuri kävelemässä terassin ohi (jos mielihalu sokaisee järkesi), olet työmatkalla, jossa kaikki muut käyttävät jne. Soittamista ja puhumista on hyvä harjoitella *ennen kuin mieliala on laskenut*. Silloin kynnys puhua toisen kanssa on matalampi, kun todella tarvitset sitä (koska olet harjoitellut asiaa, eikä sinun tarvitse soittaa ”kylmiltäsi”).

**Kokeile uusia asioita:** Lähde esimerkiksi *kävelylle* (monille on vaikea ymmärtää miten tärkeä kevyt liikunta on toipumisen kannalta), *ajelulle* (pyörä on kesällä upea väline, ja autolla ajo vie sinut nopeasti uusiin maisemiin – sekin voi vaikuttaa mielihaluihin), mene *elokuviin* (vähentää yksinäisyyden tunnetta, kun istut ihmisten ympäröimänä), tee jotain *fyysistä* (puiden hakkaaminen on kaupungissa vaikeaa, mutta aina voi esim. kävellä tai punnertaa).

Käytä aikaasi lukemiseen (kirja vie ajatukset pois murehtimiskanavalta, saat uusi tuttavuuksia kirjan kautta, ja sanavarastokin karttuu).

Kirjaa ylös ajatuksiasi ja tunteuksiasi (omaan käyttäytymiseen tutustuminen alkaa usein siitä, että kirjaa ylös mitä on ajatellut, tuntenut tai tehnyt).

Syö hyvin. Säännöllinen ruokailu on huolehtimista itsestä – kehosi on tärkeä osa sinua. Laihduttaminen ei kuulu toipumisen alkuvaiheisiin. Kehosi kokee silloin riittävästi muutoksia muutenkin.

Rentouta itseäsi (sinun on tiedettävä muita rentoutumisen keinoja kuin rauhoittavat lääkkeet – säännölliset rentoutumisharjoitukset ja mietiskely vähentävät masentuneisuutta ja retkahduksen todennäköisyyttä).

Nämä erilaiset toiminnot voivat viedä ajatuksesi pois päihtymisestä ja fyysiset toiminnot auttavat sinua myös kiinnittämään huomiosi muualle kuin alkoholiin ja muihin pikakonsteihin. Positiiviset tunteet lisääntyvät, kun teet positiivisia asioita. Siksi kannattaa allakoida itselleen tekemisiä, joista tietää etukäteen nauttivansa.

**Muokkaa ajatuksiasi ja asenteitasi:** Jos mielihalu yllättäen ilmenee ja ottaa kuristusotteen sinusta, kerro itsellesi, että siirrät päihteiden käytön huomiseen.

Sano itsellesi ”STOP” ja hengitä pari kertaa voimakkaasti sisään ja ulos – hyvä ilma sisään, huono ilma ulos. Keskity hetkeksi hengitykseesi, rauhoita itseäsi hengittämällä rauhallisesti n. 5-10 min ajan.

Tunnista ja ajattele niitä myönteisiä tapahtumia, joita olet kokenut sen jälkeen kun lopetit päihteiden käytön (ne on välillä tunnistettava puoliväkisin – kun mielihalu on päällä, mieli haluaa vain tunnistaa mitä myönteistä liittyy päihteisiin).

Ajattele kaikkia niitä kielteisiä asioita, joita on tapahtunut, kun olet juonut tai käyttänyt huumeita tai lääkkeitä. Ajattele etenkin edellisen huonon käyttökerran loppua. Ajattele, kuinka paljon paremmin voit, jos et käytä päihteitä (harva on kiroillut sitä, ettei edellisenä iltana ryyppännyt). Et välttämättä nytkään voi hyvin, mutta voit paremmin kuin, jos käyttäisit.

Ajattele päihteettömyytesi etuja sekä nyt että tulevaisuudessa, kirjoita ne tarvittaessa paperille.

Ajattele myönteisesti/realistisesti: ”Tämä on nyt tätä”, ”Päässäni suhisee”, ”Niskalihakseni ovat jännittyneet”, ”En aio käyttää mitään aineita” ”Minä kyllä selviän tästä olost ottamatta päihteitä”, ”Ei kukaan ole kuollut viinanhimoon tässä maassa”. Toista joitakin toipumisiskulauseita, kuten ”Päivä kerrallaan” ”Hiljaa hyvä tulee” ”Tämäkin menee ohi”.

Ajattele sitä mitä sinussa juuri sillä hetkellä tapahtuu, hyväksy se, ilman, että yrität muuttaa sitä päihteiden käytöllä. Huomaa, miten ajatuksesi saattavat tukea mielihalua. Annan ajatusten tulla ja mennä. Älä takerru mihinkään. Ole vain siinä hetkessä, tekemättä mitään.

Näin tulet huomaamaan, että kaikki todella menee ohi, elämä on jatkuvaa muutosta, niin kielteiset kuin myönteiset tunteet päättyvät. Siksi myös mielihalut häipyvät, kun et toimi niiden mukaisesti, et ajatuksissa etkä käyttäytymisen tasolla.

Näin tulet huomaamaan, että kaikki todella menee ohi, elämä on jatkuvaa muutosta, niin kielteiset kuin myönteiset tunteet päättyvät. Siksi myös mielihalut häipyvät, kun et toimi niiden mukaisesti, et ajatuksissa etkä käyttäytymisen tasolla.

Jos elämäntilanteesi on hyvin vaikea, muista että tilanteen pitäminen sellaisena on jo voitto, jos vaihtoehtona on se, että teet siitä huonomman käyttämällä päihteitä. Ikävän tilanteen sietäminen ilman päihteitä on kuin panisi rahaa pankkiin – saat lisää aikaa ratkaista tilanne ja opit samalla ahdingon sietämistä ilman päihteitä. Aina ei voi heti tehdä asioille jotakin, on

hetkiä jolloin on vain keskittyttävä tilanteen sietämiseen ja itsensä rauhoittamiseen. Päihteiden käyttö pahentaa tilannetta, vaikka se tuottaa helpotuksen hetkeksi. Jos käytät, et opi uutta ja sinähän haluat oppia uusia asioita, etkä pyöriä vanhoissa konsteissa? Vain kylähullu ajattelee, että hän voi saada elämänsä uutta sisältöä toimimalla kuten ennen. Uudet seuraukset edellyttävät uutta tekemistä ja sen harjoittelua.

**Vältä uhkaavia tilanteita:** Älä mene klubeihin, kapakoihin, ravintoloihin, juhliin, missä sinun on vaikeampi kestää päihtymishaluasi. Vältä seurustelua sellaisten ihmisten kanssa, joiden tunnet vaikuttavan päihteiden käyttöösi ja/tai päihtymishalusi lisääntymiseen. Sinun ei tarvitse leikkiä jäämiestä tai –naista, joka voi mennä minne vaan. Voit myös vetäytyä ja sanoa ”kiitos, taidan nyt lähteä, on muita menoja”. Uusien asioiden tekeminen tekee epävarmaksi. Sinulla on oikeus olla epävarma. Ei pidä olla tyhmänrohkea eikä uhkarohkea. Uudet selviytymistaidot karttuvat vähitellen. Alkuvaiheessa ei pidä lähteä risteilylle, missä suurin osa kansasta käyttää alkoholia, ei kannata myöskään mennä Kannabisyhdistyksen vuosikokouksen jatkoille. Ei katolinen pappikaan mene opiskelemaan selibaattia bordelliin.

## AJATUSVÄÄRISTYMISTÄ TIETOISEEN LÄSNÄOLOON

Koska niin monet hankalat tilanteet ja tapahtumasarjat alkavat haitallisen ajattelun avulla, sinun on hyvä olla tietoinen yleisimmistä ajatusvääristymistä, jotka tiukassa paikassa saattavat sumentaa järkevän puolesi. Käy läpi seuraava lista, ja katso onko listassa sinulle tuttuja ajattelutapoja.

### Ajatusvääristymät/cognitive distortions

Haitallinen, epätarkoituksenmukainen ajattelu on useimmiten mahdollista jäljittää syvemmillä 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 hoitomallin mukaan henkilön tilanteesta tehtyä tulkintaa ja näkemystä, ja osa näistä ajatuksista ilmenevät haitallisten perususkomusten kautta ajatusvääristyminä. Seuraavaksi lista ajatusvääristymistä, joiden avulla päädymme epämiellekkäisiin 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 ratkaisuja 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 yleistyks** ("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 kerran 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 yleistyks "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, ylitsepääsemättömiä hankaluuksia ja satunnaisesta ärtymyksestä kasvaa monivuotinen kauna. Tämä vääristymä liittyy päihdepuolella Alan Marlattin esille tuomaan päihteettömyyden 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 päihteettömyyden alkutaipaleella, jolloin henkilö saattaa "lukea" ympäristöä, kuin olisi maailman napa, jonka ympärillä kaikki pyörii. Esim. "Ne kaikki

tuijotti minua siellä baarissa, kun tilasin kokista”, ”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 tyly 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/haluaasuhde 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 muuttunut 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, ”kuka 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.

Nämä ajattelutavat johtavat tilanteessa kun tilanteessa hankaliin tunteisiin ja käyttäytymiseen. Ne ovat usein ahdistuksen, paniikin ja erilaisten pelkotilojen edeltävä tai rinnakkaistekijä. Voit ikään kuin ajatella itsesi paniikkiin ennustamalla pahinta tapahtuvaksi, tai epätoivoon

ajattelemalla, ettei mistään ole mitään hyötyä. Tavoite ei kuitenkaan pidä olla kielteisen tunteen väkinäinen kääntäminen positiiviseksi myönteisillä ajatuksilla, vaan ajatuksen tai uskomuksen arvioiminen kysymällä itseltäsi 1) onko se totta, ja 2) auttaako se sinua saavuttamaan tavoitteesi. Tavoitteena on siis toimiva, tavoitteiden mukainen ajattelu ja toiminta. Ajatusvääristymiä ja haitallisia uskomuksia muokataan esim. käyttäytymiskokeilujen ja sokraattisen dialogin avulla. Käyttäytymiskokeiluissa päätät toimia eri tavalla kuin mitä tunnet tai ajatus sanoo, esim. mennä AA/NA-palaveriin, vaikka se tuntuu vastenmieliseltä (varsinkin kun taustalla saattaa olla uskomus ”ei siitä ole mitään hyötyä”) ja katsoa ennakkoluulottomasti pitääkö uskomus todella paikkansa. Sokraattisen metodin keskeiset kysymykset ovat:

1. Mitä mielessäni liikkui?
2. Mitä ajattelin siitä?
3. Mitä se merkitsi minulle?
4. Millä muulla tavalla voisin ajatella tuosta asiasta?
5. Mikä puhuu tuon näkemyksen puolesta?

Varsinkin neljäs ja viides kysymys toimii usein ennakkoluulojen ja kaavamaisten käsitysten muokkaajana.

Edellä mainitut ajatusvääristymät, usein voimakkaaseen tunnetilaan liittyvät ajattelutavat, ovat siinäkin mielessä haitallisia, että ne voivat johdattaa *märehtimiseen* ja *asioiden vatvomiseen*. Olet varmaan kokenut aamu- tai iltapäiviä jolloin sinun on vaikea keskittyä siihen mitä sinun pitäisi tehdä, koska ajatuksesi ovat aivan muualla. Saatat miettiä jotakin kokemasi vääryyttä, tai kerrot itsellesi, ettei mistään tule mitään tai mietit kaikkia niitä ihmisiä, joita pitäisi eri syistä ojentaa. Märehtiminen ja asioiden vatvominen on keskeinen ilmiö masennuksen uusiutumisessa. Ja koska kielteiset, masennukseen liittyvät mielialat ovat usein retkahdusta edeltäviä, on tärkeä, että opit tunnistamaan ajattelutapoja, jotka vievät mielialaasi alaspäin.

Toiset taas kokevat asioiden vatvomisen eräänlaisena selviytymiskeinona. He ajattelevat, että heidän on pakko jauhaa mielestään ”näitä ikäviä menneitä tapahtumia”, jotta en tekisi taas samoja virheitä uudestaan. Mutta sen sijaan, että tämä pakko jauhaa menneitä töppäyksiä ei opeta mitään uutta, se myös huomaamatta ylläpitää masennusta. Monet masennuksesta kärsivät ihmiset ovat taipuvaisia jatkamaan asioiden vatvomista silloinkin, kun he ovat päässeet tavoitteeseensa. Kun yksi murhe on hoidettu, he löytävät nopeasti ja loputtomasti uusia eikä onnistumiskokemuksilla näytä olevan heille mitään erityistä merkitystä (onnistuminen johtuu ”sattumasta”, henkilö ajattelee, ettei siitä voi vetää mitään

johtopäätöksiä, ainoa mikä emotionaalisesti merkitsee jotakin on epäonnistumiset ja vastoinkäymiset).

Paitsi että kielteiset ajatukset ja mielikuvat johtavat mielialan laskuun, vaikuttaa siltä, että keskeinen tekijä uusiutuvissa masennuksissa on erityinen haavoittuvuus ja herkkyys surumielisyydelle ja alhaiselle mielialalle. Tämä surumielisyyys taas aktivoi melkein pä automaattisesti kielteisiä ajatuksia ja mielikuvia. Tämä merkitsee, että arkipäiväinen, luonnollinen satunnainen alakuloisuus henkilöillä, joilla on uusiutuvia masennuskausia, voi johtaa kielteisten ajatuskuvioiden voimakkaaseen lisääntymiseen, mikä taas lisää masennukseen ”repsahtamisen” riskiä. Tämä pätee myös, vaikka henkilö jo olisi toipunut edellisestä masennuskaudesta. Ehkä olet itse kokenut, että päivä on alkanut hyvin, mutta sitten tapahtuu yllättäen jotakin, joka saa sinut hieman alakuloiseksi. Ongelma suurenee, jos sen jälkeen alat tekemään tästä mielialan muutoksesta suuria kielteisiä johtopäätöksiä.

Tällä *kognitiivisella reaktiivisuudella* on taipumus voimistua, mikä tarkoittaa, että jokainen masennuskausi lisää uuden masennuskauden riskiä. Mitä enemmän masennuskausia, sitä vähemmän merkitystä näyttää ulkoisilla elämäntapahtumilla olevan masennuskausien uusiutumisessa. Kielteiset elämäntapahtumat edeltävät usein ensimmäisiä masennusjaksoja. Jokainen uusi masennuskausi madaltaa kuitenkin neurobiologista kynnystä sairastua uudelleen. Ajan myötä kehitys saavuttaa lakipisteen, jonka jälkeen masennukset näyttävät esiintyvän spontaanisti, ilman merkittäviä ulkoisia tapahtumia.

Alhainen mieliala siis aktivoi kielteistä ajattelua, joka taas voi johtaa uuteen masennuskauteen. Tämän lisäksi on todistusaineistoa siitä, että henkilöt, joilla on uusiutuvia masennuskausia, eroavat muista tavassaan prosessoida surumielisyyttä tai alentunutta mielialaa. Ihmisten välillä on havaittu suuria eroja siinä, miten he reagoivat surumielisyyteen ja alakuloisuuteen. Ns. vatvova, märehdivä reaktiotapa pitkittää alakuloista mielialaa (tyyppiä ”kun se sanoi sillä tavalla...”, tai ”jos en vaan olisi mennyt sinne ja tehnyt sitä...”).

Miksi henkilö sitten jatkaa asioiden vatvomisen, vaikka se tekee hänen olonsa vielä kurjemmaksi? Ongelmien ratkaisu itseensä suunnatun pohtimisen avulla lisää itseymmärrystä ja on sinänsä adaptiivista. Tästähän on psykoterapiassa kyse ja rakentavaa pohdintaa tarvitaan kriiseissä ja traumaattisten kokemusten jälkeen. Mutta uusiutuvien, ei-funktionaalisten

depressioiden kohdalla vastaukset sellaisiin kysymyksiin kuin ”miksi asiat ovat niin kuin ovat” ja ”miksi voin näin huonosti”, johtavat masennusta ylläpitävään kielteisten ajatusten noidankehään. Tilanne pahenee siksi, että henkilö tekee näistä kielteisistä vastauksistaan mahdollisimman epäedullisia johtopäätöksiä (kuten ”tämä merkitsee, että mikään ei tule koskaan muuttumaan”, ”en ikinä selviä tästä kuitenkaan”, ”antaa mennä kun on alamäki vaan”). Näiden ankarien johtopäätösten siivittämänä olotila josta henkilö haluaa pois, vain pitkittyy ja voimistuu.

Masentuneen henkilön ratkaisuyrityksestä tulee näin osa ongelmaa: masennuksen uusiutumisen riski lisääntyy. Toistuvista masennuskausista kärsivä henkilö tarvitsee näin ollen tietoisuustaitoja hyödyntäviä strategioita, joilla hän voi irrottautua vatvomisesta ja muista itseään ylläpitävistä ajattelutavoista. Jälkimmäisten sijaan hänen on tarpeen löytää toimivampia tapoja säädellä alakuloisuutta, surumielisyyttä ja alentunutta mielialaa.

Mitkä ovat sitten minkä tahansa hoidon masennusta ehkäiseviä aineksia? Perinteisen terapian tavoitteenahan on lisätä henkilön tietoisuutta ajatuksistaan, tunteistaan, kehon tuntemuksistaan ja toimintatavoistaan. Tämä on edellytys kun pyritään korjaamaan niitä noidankehiä, jotka tuottavat masennusta ja päiheteisiin retkahtamista. Näin henkilölle tulee mahdolliseksi muuttaa kielteisiä ajattelutapojaan, säädellä tunteitaan ja löytää mielekkäämpiä toimintatapoja. Suuri osa tästä toimivasta terapiatyöstä tapahtuu siten, että henkilö eri tilanteissa terapian ulkopuolella havainnoi, tunnistaa ja tutkii omia kokemuksiaan.

Kun henkilö astuu askeleen taaksepäin ja tarkastelee ajatuksiaan ja tunteitaan laajemmasta perspektiivistä, hän oppii suhtautumaan niihin joustavammin ja vähemmän kirjaimellisesti. Tällöin hän oppii näkemään ajatuksiaan ajatuksina ja tunteitaan tunteina. Ajattele mitä ajattelet, on hyvä neuvo toipuvalle päihdeongelmalliselle. Tästä etäännyttävästä itsehavainnoinnista seuraa epäsuorasti muutos henkilön tavassa *suhtautua* ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. Henkilö voi alkaa pitämään tunteitaan ja ajatuksiaan mentaalisisinä tapahtumina eikä absoluuttisina henkilökohtaisina totuuksina (”heräsin aamulla ja huomasin, että taas se sama nauha oli päällä, millä olin aiemmin pilannut päiväni”). Kiinnostus siirtyy *ajatusmaailman sisällöstä ajatteluprosesseihin*. Etäännyttäminen ei siis ole pelkästään menetelmä vaan myös keskeinen terapeuttinen tavoite masennuksen ja retkahduksen uusiutumista ehkäisevässä hoidossa.

Seuraavan tason kysymys onkin sitten: ”Mitä ajattelen siitä, että ajattelen näin?” Pidäkö sitä merkinä huonommuudesta, tilanteen toivottomuudesta tms. On hyvä tarkistaa, mitä ajattelet siitä, mitä ajattelet. Näin siksi, että saatat huomaamattasi pitää joitakin ohikiitäviä ajatuksiasi selvänä merkinä siitä, ettei mikään muutu, tai ettet tule koskaan pääsemään kielteisistä mielialoistasi. On kuitenkin hyvä muistaa, ettei kukaan ole koskaan jatkuvasti hyvällä tuulella. Ajoittaiset lipsumiset kielteisiin tunnetiloihin ei tarvitse merkitä, että esim. masennus on uudelleen puhkeamassa.

## PÄIVITTÄINEN MIETISKELYHETKI JA SEN MERKITYS

Miksi tietoisien läsnäolon harjoitukset ovat tärkeitä?

Päivittäinen meditaatio auttaa tunnistamaan tunteita, jotka muuten ehkä ohittaisi

Jos on kasvanut ongelmaperheessä on tottunut sulkemaan silmänsä siitä mitä tapahtuu itsessä ja itsensä ulkopuolella

Silloin tulee vuosien myötä vaikeaksi tunnistaa erilaisia asioita, koska on niin tottunut mitätöimään tunteitaan, ohittamaan sen mitä ympärillä tapahtuu.

Viime kädessä tästä on seuraus se, että asioita yhä enemmän tapahtuu ”yllättäen” eli havahtuu huomaamaan vain tapahtumasarjojen loppupisteitä (kuten näimme Helenan tapahtumasarjassa aiemmin).

Toinen asia joka tapahtuu, mikäli emme toimi sen pohjalta mikä todella tapahtuu meissä ja ympäristössämme on, että reagoimme automaattiohjauksen pohjalta. Emme tällöin ota huomioon miltä meistä tuntuu, tai mitä haluaisimme tehdä.

Meditaation ja tietoisien läsnäolon harjoittelun tehtävänä on lisätä kykyä uteliaisuuteen omia ajatuksiaan ja tunnekokemuksiaan kohtaan. Niitä ei tarvitse välttää tai tukahduttaa vaan voi katsoa niitä, omia ne ja suunnitella tekemisiään siltä pohjalta mitä todella tapahtuu, eikä sen perusteella, mitä pitäisi tapahtua tai mitä ei saisi tapahtua

Luopuminen märehimisestä ja asioiden vatvomisesta on tärkeä taito.

Tähän yhteyteen sopii Zen tarina: kaksi zen-munkkia, nuorempi ja vanhempi tulivat joelle, missä nuori, kaunis vähäpukeinen nainen pesi pyykkiä. ”Auttakaa minut joen yli”, sanoi nainen. Nuorempi munkki käänsi katseensa muualle ja ajatteli ”Minun tulee keskittyä ylevimpiin asioihin”. Vanha munkki nosti naisen käsivarsilleen ja kantoi hänet joen yli. Nainen kiitti ja munkit jatkoivat matkaa. Kun he olivat kävelleet jonkin aikaa, nuori munkki kääntyi vanhan munkin puoleen ja kysyi ”Miten sinä, oi mestari, sillä tavalla erkanit polulta, joka vie kohti valaistumista? Eikö meidän tehtävä ole mietiskellä ja sulkea tuollaiset asiat pois mielestä?” Vanha munkki hymyili vastatessaan: ”Minä laskin naisen alas jo puoli tuntia sitten. Mikset sinä tee samoin? Miksi kannat häntä vieläkin mukana?”

Monet ihmiset viettävät enemmän aikaa menneessä tai tulevassa kuin tässä ja nyt. Joko vatvotaan menneitä tai murehditaan tulevia. Kun masentunut ihminen ajattelee, ettei mistään kuitenkaan tule mitään, ettei mikään hyödytä, ja ahdistunut ihminen ajattelee, ettei pysty tai ettei se ole itselle mahdollista, niin oleminen tässä hetkessä, asioiden tarkastelu ja hyväksyminen ja toiminta sen pohjalta jää liian vähälle huomiolle.

Pysähdy siis silloin tällöin päivän mittaan, istahda paikallasi ja kiinnitä huomio hengitykseesi. Älä tee mitään, anna vain hengityksesi kulkea. Irtaannu ajatuksesta, että asioiden tulisi olla toisin kuin ne juuri nyt ovat. Nykyhetken hyväksyminen ei tarkoita, että alistuisit siihen, mitä tapahtuu. Se on yksinkertaisesti selkeää tietoisuutta siitä, mitä tapahtuu juuri nyt.

Hengitä rauhallisesti ja kuulostele vain hengitystäsi. Viisi minuuttiakin riittää.

Kun tunnet olevasi valmis, ryhdy tekemään sitä, mitä seuraavaksi tulee tehdä. Muista, että se mitä tapahtuu seuraavaksi, syntyy tästä hetkestä ja juuri tämän hetken ymmärryksestäsi.

Säännöllisen meditaation avulla voidaan saavuttaa tila, jossa ihminen vapautuu totutuista tavoista jäsentää havaintojaan, ns. automaattiohjauksesta. Nämä totutut tavat ovat syntyneet pitkällisen prosessin tuloksena henkilön kasvaessa ja kehittyessä.

Meditaatio ei muuta ihmisen vastaanottamaa havaintosisältöä, mutta tapa, miten havaintoja tutkitaan, saattaa muuttua. Syntyy tulkinnoista ja arvioinneista vapaa tila, jossa uusien luovien ratkaisujen syntyminen on mahdollista. Erityisesti on todettu visuaalisen herkkyyden lisääntyvän.

Yksittäisten meditoijien kokemukset hiljentymisen ja keskittymisen myönteisistä vaikutuksista ovat saaneet useita tutkimuksia tuekseen. Uusissa tutkimuksissa koeryhmäläiset ovat tutustuneet zen -meditaatioon ja tietoisien läsnäolon (ns. mindfulness) oppimiseen. Riippumatta meditaatio- ja tutkimustavoista lopputulos on selkeä: meditaatioin säännöllinen harjoittaminen tuo mielelle ja keholle monipuolista hyvinvointia.

Jos selviytymistaidoissa on etusijalla ajatusten tukahduttaminen (esim. ”en halua ajatella koko asiaa”) tai emotionaalinen välttäminen (esim. ”kun tunnen syyllisyyttä, yritän päästä siitä eroon mahdollisimman pian” tai ”en kestä tällaista häpeää selvin päin”), se paradoksaalisesti johtaa juuri siihen tulokseen, jota henkilö ei halua. Eli ikävät tunteet viipyvät eikä niistä pääse eroon.

Ongelmaksi tulee retkahduksen ehkäisyssä miten tulla toimeen päihderiippuvuuteen kuuluvien ehdollistuneiden assosiaatioiden kanssa (kuten linkki kielteisen tunteen tai mielikuvan ja käytön välillä), varsinkin kun kielteiset tunnetilat ovat osa arkipäivää. Niitä tulee jokaiselle ihmiselle päivittäin. Meditaatio ja palaaminen tähän hetkeen on havaittu hyväksi keinoksi katkaista opittu linkki kielteisen tunnetilan ja päihteiden käytön välillä. Se on yleinen strategia, joka siirtää henkilön automaattiohjauksesta tietoiseen läsnäoloon. Tiukassa paikassa hän voi tällöin palata siihen mitä on, sietää hetken vaikeaa tunnetta tai vimmaisista ajatuksista, palata hengitykseensä, joka toimii inhimillisen olemisen ankkurina, ja näin saada aikalisä ennen toimintaa.

## 6. SOSIAALISTEN ONGELMATILANTEIDEN TUNNISTAMINEN JA KÄSITTELY

Monet toipuvat päihderiippuvaiset ovat huomanneet, että päihteettömyyden säilyttämiseksi on opittava selviytymään lukuisista ongelmallisista sosiaalisista tilanteista. Nämä voivat olla tilanteita, joissa sinulle tarjotaan päihteitä tai tilanteita, joissa on huono ilmapiiri (kuten riiteleviä ihmisiä) tai ne voivat olla sosiaalisia tapahtumasarjoja, joista sinun on alkuvaiheessa paras pysyä erillään (kuten toisten avioerot, naapurin sydänsurut, muiden ongelmat työnantajan kanssa tms.). Aktiivisen roolin ottaminen näissä voi vaikuttaa mielialaasi niin, että oma tasapainosi järkkyy, ja siirryt lähemmäksi päihteiden käyttöä. Ne voivat myös olla tilanteita, joissa joku (usein vastakkaisen sukupuolen edustaja) haluaa uskoa sinulle omia ongelmiaan, ja pitää keskustelua sinun kanssa hyvin terapeuttisena. Menestyksellinen toipuminen vaatii sinua olemaan tietoinen siitä, miten sinuun saattavat vaikuttaa nämä erilaiset sosiaaliset paineet sekä siitä, miten voit pitää puoliasi näitä paineita vastaan ilman päihteitä.

On hyödyllistä tunnistaa erilaiset sosiaaliset tilanteet ja/tai tapahtumasarjat, joita tulet kohtaamaan ja jotka saattavat olla uhkana muutostyöllesi.

Mainitse sosiaalinen tilanne, jonka olet kokenut hankalana:

---



---



---

Ajattele yllä olevaa tilannetta ja sitä, miten se vaikuttaa sekä ajatuksiisi että tunteisiisi.

Luettelo mahdollisia ajatuksia ja tunteuksia, joita sinulla voi olla tässä tilanteessa (tunteen voi yleensä ilmaista yhdellä sanalla, ajatukset tunnistaa siitä, että ne ovat monisanaisia):

Ajatukset: \_\_\_\_\_

---



---



---

Tunteet: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kun olet käynyt läpi tilanteessa heräävät ajatuksesi ja tunteesi, mieti, mitä voit tehdä välttyäksesi lipsahdukselta tai retkahtamiselta. Kirjaa eri toimintavaihtoehdot:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aiemmin lueteltiin joitakin tavallisimpia 'riskitilanteita' muiden toipuvien päihderiippuvaisten kokemina. On paljon muitakin sosiaalisia tilanteita, jotka tuntuvat hyvin miellyttäviltä, kuten lapsesi ylioppilasjuhlat, veljentyttäresi häät, firman pikkujoulut, keilaporukan illanistujaiset, aina siihen asti, kunnes huomaat mielihalun hiipivän tajuntaasi. Muista, että näissä ns. "iloisissa" tilanteissa saatat myös tuntea tai ajatella mitä tahansa epämiellyttävää. Voit tuntea itsesi kyllästyneeksi tai kuormittuneeksi, et ymmärrä, mitä ihmettä teet siellä jne. Voit myös tulla vihaiseksi siitä, että toiset voivat juoda "samppakaljaa" ja sinä et. Saatat ehkä ajatella, ettet kuulu vanhaan kaveripiiriisi, kun istut ilman päihteitä. Jos vellot niissä ajatuksissa, saatat vajota itsesääliin, kun et voi käyttää aineita. Kun kiemurtelet näissä tunnelmissa ja ajatuksissa riittävän kauan, saatat ruveta "kirjoittamaan" itsellesi ns. lupalappuja: "Eihän pari paha tee" tai "Eihän tässä ole tarkoitus raivoraittiiksi ruveta". Tällöin sinun on käytettävä aiemmin mainittuja keinoja mielihalujen hillitsemiseksi. Hengitä rauhallisesti ja käy läpi ensiapulaukkusi". Mieti myös lupalappujen todenperäisyyttä ja mielekkyyttä.

Alussa kannattaa vältellä vanhoja sisään ajettuja "kävelyreittejä" (koska ne opitun assosiaation mukaisesti voivat herättää ennakoivia mielihaluja). Ei kuitenkaan ole mahdollista välttää kaikkia sosiaalisia tilanteita, joten voit harjoitella erilaisia tapoja käsitellä sosiaalisia paineita. Tarkastele seuraavia käsittelytapoja, joita muut ovat käyttäneet ja valitse niistä itsellesi käyttökelpoiset:

- Kerro suoraan, ettet käytä

- Kieltäydy päihteistä selittämättä mitään
- Kerro, ettet ota tänään (varsinkin jos kysytään ”etkö ikinä käytä?” – et ole tilivelvollinen kenellekään)
- Kerro että olet nyt pitempään ilman (useimmat alan miehet ja naiset ymmärtävät, jos toinen on ”nenänvalkaisukuurilla”, vain amatöörit tyrkyttävät silloin).
- Kehota henkilöä, joka tarjoaa sinulle alkoholia, antamaan sinulle virvokkeita. Tarjoa jotain vaihtoehtoista toimintaa henkilölle, jonka kanssa haluaisit viettää aikaasi, jos hän ehdottaa esim. ravintolaan menoa. Esim. ”Mennään kuule kahville” (Sinun ei tarvitse sanoa jokaisen kohdalla, ettet käytä päihteitä, voit ehdottaa muuta toimintaa ilman sitä – päihteettömyys ei tarvitse olla käyntikorttisi). Jos toinen tyrkyttää terassia, ehdota kahvilan terassia hetkeksi, jonka jälkeen hän voi jatkaa matkaansa olutterassille. Muista: kaikkia ei voi miellyttää. Kaikki tuttavasi eivät tule pitämään sinun uudesta elämäntavastasi. On ihmisiä, jotka jäävät menneisyyteesi ratkaisusi jälkeen. Älä säikähdä sitä, uusia tulee tilalle, jos huolehdit myös uudelleen verkostoitumisesta. Se taas edellyttää sinulta aktiivisuutta, aluksi ehkä vastakarvaan, koska vuosien aikana opitut asenteesi ja käyttäytymisesi pyrkii työntämään sinua vanhoihin kuvioihin.
- Ihminen ei koskaan seiso paikallaan kovin kauan – ellei hän mene eteenpäin, hän menee taaksepäin. Ja sinä et halua mennä taaksepäin, vaan eteenpäin. Siksi sinun tulee tehdä uusia asioita, joilla on uusia seurauksia. Vain käyttäytymällä toisin elämäsi muuttuu.

Jos alat tuntea lisääntyvää pelkoa sosiaalisia paineita kohtaan, on suositeltavaa, että poistut tilanteesta, mikäli mahdollista. Tämä on erityisen tärkeää, jos läsnä olevilla henkilöillä on päihteiden käytön mielihaluasi lisäävää vaikutusta. Älä jää norkoilemaan nurkkiin, etenkään tilanteessa, jossa muut alkavat jo humaltua (tai olla pilvessä tai pirissä tms.). Kuten aiemmin on todettu, humalainen seura tekee hermostuneeksi, pilvessä olevan seuran naurunpyrskähdyksiä on vaikea sietää selvin päin ja amfetamiinin käyttäjien roolipelit tuntuvat vain oudoilta ilman aineita.

### **ESIMERKKITAPAUS:**

Pekka on 28-vuotias, työssä käyvä poikamies, joka tuli hoitoon alkoholi- ja huumeongelman vuoksi (kannabis, kokaiini). Noin kuukauden kuluttua hoidosta kotiutumisen jälkeen pari Pekan kaveria tuli käymään Pekan luona. Muutaman minuutin keskustelun jälkeen toinen näistä ehdotti lähtöä läheiseen publiin muutamalle oluelle. Vaikka Pekka olisi halunnut lähteä, hän ajatteli, ettei se olisi hänelle hyväksi, ja ehdotti, että he jäisivät hänen asunnolleen katsomaan jalkapallo-ottelua TV:stä. Pekka tuntui olevan tyytyväinen toimintaansa. Kuitenkin noin puoli tuntia myöhemmin toinen ystävistä otti esiin kannabispipun ja ehdotti, että he ottaisivat sauhut. Pekka tunsu olonsa hyvin tukalaksi ja kieltäytyi vaivoin tarjouksesta. Kun kaveri kysyi ”Onko sinusta tullut uskovainen kun mikään ei enää käy?”, Pekka suuttui ja heitti

kaverin väkivalloin ulos asunnosta. Kun Pekka myöhemmin kertoi tilanteesta avohoitoryhmässään, hän teki seuraavanlaisen retkahduksen ehkäisysuunnitelman:

- Valitsen ystäviä, joiden kanssa voin seurustella ilman jatkuvaa pelkoa siitä, että minulle tarjotaan päihteitä
- En käy kapakassa, jossa usein join muiden kanssa
- Alan kehittää ihmissuhteita niiden kanssa, jotka eivät ole päihteiden ongelmakäyttäjiä. Otan yhteyttä vanhaan opiskelutoveriin, josta tiedän, että hänellä ei ole päihdeongelmaa.
- Aion ryhtyä toimimaan aktiivisesti lähiympäristön NA-ryhmissä.
- En polta kannabista, koska sen jälkeen saatan lipsahtaa kaljan juontiin – tai päinvastoin: en juo kaljaa, koska parin oluen jälkeen minun voi olla vaikeaa kieltäytyä kannabiksesta ja muista huumeista.
- Jos joku tulee kotiini ja alkaa siellä käyttää aineita, kerron rauhallisesti mutta päättäväisesti ettei se käy. Suomessa on paljon paikkoja missä voi ryypätä ja polttaa pilveä, mutta minun kotini ei ole yksi niistä. Ja muistutan itseäni siitä, että puoliaan voi pitää muutenkin kuin nyrkeillä.

Varsin tavallinen retkahduksen tapahtumasarja ns. kovien aineiden käyttäjillä on se, että he ajattelevat oluen olevan vaaratonta. He eivät muista, että parin oluen jälkeen kieltäytyminen amfetamiinista ja heroiinista on jo huomattavasti vaikeampi asia kuin selvin päin. Vaikka olut tietysti on vaarattomampi päihde kuin heroiini, se on kuitenkin vaarallinen, koska se madaltaa kynnystä käyttää muita aineita. Sama koskee kannabista – se saattaa olla vaarattomampi päihde kuin heroiini, mutta se pehmentää kummasti päätöstä pysyä irti muista aineista.

## **7. SUUTTUMUKSEN KÄSITTELY SELVIN PÄIN**

Yksi niistä asioista, joiden kanssa toipuvat päihdeongelmaiset kertovat olevan vaikeaa tulla toimeen, on viha (tai suuttumus, kauna ja katkeruus). Monet katsovat retkahduksensa liittyvän kyvyttömyyteen käsitellä suuttumusta. Selvittämätön viha voi olla uhkana raittiudelle: se voi myös johtaa ongelmiin ihmissuhteissa.

Ongelmia voi esiintyä eri syistä. Joissakin tapauksissa monet vaikeudet suuttumuksen suhteen ovat sidoksissa itsesyytöksiin. Itsesyytökset voivat olla seurausta päihdeongelmasta ja sen mukanaan tuomista asioista elämäsi.

Saattaa olla, että suuntaat suuttumustasi muihin ja syytät heitä omista tunteistasi. Olet myös saattanut oppia suuttumuksen käsittelytapoja, jotka eivät ole terveellisiä sinulle itsellesi tai muille. Esim. saatat ilmaista suuttumustasi impulsiivisesti sanallisesti tai fyysisesti väkivaltaisella tavalla. Tai voit pitää kaiken suuttumuksen sisälläsi antaen sen hitaasti kasvaa. Joissakin tapauksissa haitallinen suhtautumisesi tilanteisiin saattaa olla suuttumuksesi

taustalla. Näin on tavallisesti laita niiden ihmisten suhteen, joita on helppo ärsyttää ja jotka suhtautuvat vihamielisesti moniin asioihin ja ihmisiin.

Seuraavat askeleet voivat auttaa sinua ymmärtämään, tunnistamaan ja käsittelemään suuttumuksen tunteita rakentavasti:

**Askel #1: Tunnista suuttumukseen liittyvät tuntemukset**

Kun olet suuttunut, tiedosta se. Miten suuttumuksesi näkyy? Etsi vihjeitä suuttumuksesta. Fyysisiä merkkejä voivat olla päänsärky, kireys vatsassa tai nopea puhe. Psykkisiä merkkejä voivat olla kostohaaveet, lisääntynyt juomisen ajattelu tai masennus. Käyttäytymismerkkejä ovat kiistelynhalu, muiden välttäminen tai aggressiivisuus. Luettele tyypilliset merkit siitä, että olet suuttunut:

Fyysiset merkit: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Psyykkiset merkit: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Merkit käyttäytymisessä: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**askel #2: Tunnista suuttumuksesi mahdolliset syyt.** Analysoi jokin tilanne, jossa suutuit, tulit vihaiseksi. Kuka muu oli osallisena tilanteessa ja miksi suutuit juuri siinä tilanteessa?

Mitä tilanteessa tapahtui, miten tilanne eteni? Voiko suuttumuksesi olla seuraus muista tilanteesta heränneistä tunteista? Kuten avuttomuudesta, pelosta, häpeästä, tai syyllisyydestä? Suuttumus tai viha on harvoin ensimmäinen tunne, se on usein reaktio muihin tunteisiin. Mitä ajatuksia tilanne on herättänyt? Se kertoo usein minkälaisesta tunteesta alun perin on ollut kyse. Annoitko itsellesi luvan käyttäytyä vihamielisesti? Miten perustelit sen? Käytä vaikka aiemmin esiteltyä Tilanneanalyysi –lomaketta mallina:

---



---



---

askel #3: **Tunnista suuttumuksesi vaikutukset itseesi ja muihin.** Tutki tavallisimpia reaktioitasi suuttumuksen tunteisiin. Esim. En tee mitään ja annan suuttumuksen kerääntyä sisääni, haukun muita ja alan riidellä tai tapella, yritän olla välittämättä tilanteesta tai suuttumuksen tunteestani, puhun suuttumuksen tunteestani.

Luetteloit omat suuttumuksen käsittely tapasi:

---



---



---



---

Miten tapasi käsitellä suuttumuksen tunnettasi vaikuttaa sinuun?

---



---



---



---

Miten tapasi käsitellä suuttumuksen tunnettasi vaikuttaa muihin?

---



---



---



---

**askel #4: Valitse sinulle paras tapa käsitellä suuttumustasi**

Pohdi ensin mistä on kyse: onko sinun suuttumustaipumuksesi pelon vai häpeän vai syyllisyyden tai loukkaantumisen *seuraus*? Vai onko se seuraus yksinäisyydestä? Vai yksinkertaisesti avuttomuudesta? Kun opiskelee uusia asioita, on selvä, että välillä tuntee itsensä juuri *avuttomaksi*. Mikä estää sinua kokemasta näitä tunteita? Uskomukset, että on hävettävää olla yksinäinen, avuton, loukkaantunut? Viha tai suuttumus on harvoin ensimmäinen tunne. Se on usein jälkimmäinen tunne, joka on vain helpoimmin tunnistettavissa kuin ensimmäinen, sitä edeltänyt tunnereaktio johonkin tilanteeseen (esim. aiemmin mainittu Pekka suuttui siitä, kun ei tiennyt, mitä vastata kaverille, joka epäili häntä uskovaiseksi).

Pohdi sen jälkeen, onko suuttumuksesi todella oikeutettu. Se voi olla tilanteeseen nähden ylimitoitettua tai tulosta itseinhosta, jonka siirrät muihin (henkilö joka vihaa itseään, näkee helposti vihamiehiä ympärillään). Jos suuttumuksesi ei tunnu oikeutetulta, yritä puhua itsesi sen yli.

Mutta jos suuttumuksesi tuntuu oikeutetulta, sinun on kysyttävä itseltäsi: ”onko tärkeämpi olla oikeassa kuin tehdä sitä, mikä vie asioitani eteenpäin?”. Vaikka toinen olisi väärässä ja sinä oikeassa, se että pilaat päiväsi vihaamalla ja suunnittelemalla koston, ei vie sinun tilannetta eteenpäin. Katkeruus ja kostonhalu ovat suuttumuksen jalostettuja muotoja, jotka estävät toimivan ongelmanratkaisun. Ne ovat kuin soittaisi äänilevyä joka junnaa kohdassa ”olen oikeassa, olen oikeassa...”. Mitään uutta nämä tunteet eivät tuo elämääsi. Jos haluat uutta sisältöä elämääsi (ja edelleen: vaikka sinä olisit oikeassa ja toinen väärässä), sinun on luovuttava kostonhalusta ja maisteltava ajatuksia ja tunteita, jotka vievät sinua eteenpäin elämässäsi (vankilasta vapautteen siirtynyt Yrjö ajatteli ”vaikka olen oikeassa, on tärkeämpi, että pidän huolta siitä, että voin jatkaa toipumistani vapaudessa eikä vankeudessa”, kun auto kiilasi hänen eteensä kolmion takaa ja hänellä kävi mielessä siirtyä ”opetustehtäviin”). Nämä koston ja katkeruudelle vastakkaiset tunteet ovat epävarmuus, uteliaisuus ja kiinnostus.

On hyvin tärkeää, että käytät riittävästi aikaa erilaisten tunteiden tunnistamiseen. Moni haluaa hypätä tämän vaiheen yli ja siirtyä suoraan mäiskimään tyynyjä ja muita sijaiskärsijöitä. Ennen suuttumuksen ilmaisua olisi kuitenkin oltava sen verran rohkeutta, että katsoo myös mitä kaikkea löytyy tämän helposti tunnistettavan tunteen taustalla. Sen jälkeen voit pohtia tunteen ilmaisua. Jos tunteen ilmaisu liittyy puolensa pitämiseen, on tärkeä, että teet sen niin, ettet loukkaa toista etkä itseäsi. Tämä tarkoittaa, ettet haistattele, et huorittele, et nimittele, mutta et myöskään mitätöi itseäsi, et ryhdy ovimatoksi. Tuot vaan esille ne seikat, jotka sinua häiritsevät.

Jos olet vihainen, puhu suoraan sille ihmiselle, jolle olet suuttunut. Käytä siinä tilanteessa enemmän ”minä”- kuin ”sinä”-lauseita (älä syytä, vaan kerro mitä mieltä olet). Sen sijaan, että sanot ”v-tun kusipää, eksä ole oppinut mitään mun seurassa, ethän sä saatana edes anna puhua loppuun”, sano ”minua loukkasi se, ettet voinut kuunnella loppuun, kun kerroin...”

Puhu myös jollekulle kolmannelle osapuolelle vapautuaksesi tunteestasi ja saadaksesi paremman kuvan tilanteesta. Puhumalla asiasta saat etäisyyttä asiaan ja se voi kasvattaa suhteellisuudentajuasi: ehkä asia ei olekaan niin maata mullistava kuin ensin luulet. Tai jos on, sinun on silti hyväksyttävä se, ellet voi heti tehdä sille mitään. Ahdingon sietämisestä on monesti hyötyä, koska se estää sinua tekemästä huonoa tilannetta vielä huonommaksi impulsiivisen toiminnan avulla. Kun puhut toiselle ihmiselle saatat saada hengähdysketken, jolloin voit pohtia mitä tehdä.

Suuntaa vihaisuutesi tai ärtyneisyytesi rakentavaan toimintaan: esim. hölkkäämiseen, kuntosalilla käymiseen, puiden hakkaamiseen tai muu fyysiseen toimintaan.

Muuta ajatteluasi. On ajattelutapoja, joilla varmasti ylläpidät vihan ja suuttumuksen tunnettasi, kuten mustavalkoajattelu, väärät yleistyksset ja katastrofi-ajattelu. Muokkaa ajatusvääristymiä kysymällä itseltäsi ”*onko ajatus totta?*” ja ”*auttaako se minua saavuttamaan sitä mitä haluan?*”. Muista, että jälkimmäinen kysymys on yhtä tärkeä kuin ensimmäinen.

Älä anna suuttumuksen kerääntyä sisällesi: Suorita ‘suuttumus-inventaario’ jokaisen päivän päätteeksi varmistuaksesi siitä, ettei suuttumus, mielipaha tai kaunaisuus jää sisällesi.

Suuttumus tai viha kertoo, että jokin asia vaivaa sinua. Suuttumuksen tunnistamisesta on hyötyä, jos se siirtää sinut ongelmanratkontaan. Kun autosi sammuu autiolle metsätielle, on harvoin hyötyä siitä, että hyppäät suutuspaissäsi konepellin päälle punaisena kiukusta.

Tilanteelle on tehtävä jotakin, että voi jatkaa matkaa, joko omalla autolla tai toisen autossa.

#### Askel #5: **Mieti ennakkoon valitsemasi suuttumuksen käsittelytavan seuraus.**

Mikä käytettävissäsi olevista vaihtoehdoista tuntuu sopivimmalta kuhunkin tilanteeseen? Mitä todennäköisesti tapahtuu, jos valitset hyökkäyksen sen sijaan, että pyrkisit näkemään suuttumuksen tunteen taakse. Mitä teet hyökkäyksen jälkeen, miten hoidat seuraukset? Kun huomaat, että se hetken helpotus, jonka saat suuttumuksen tunteen äärimmäisen ilmaisun

jälkeen, ei toimi eikä auta sinua selvittämään suuttumuksen tunnettasi? Kun huomaat, että ihminen ei ole höyrykattila? Että suuttumuksen ilmaisu vain lisää suuttumuksen ilmaisun todennäköisyyttä? Mitä sitten? Ehkä voit sittenkin kokeilla myös muita tapoja kuten elämäntilanteesi tarkastelu ja sen pohtiminen, mikä loppujen lopuksi tekee sinut niin vihaiseksi ja kaunaiseksi.

Näiden asioiden selvittämiseksi toipuvat päihderiippuvaiset monesti tarvitsevat ammattiapua tai keskustelua näistä asioista kokemusta omaavan AA/NA-laisen kanssa. Älä siis yritä selvittää monimutkaisia asioita liian yksinkertaisin keinoin. Voi olla, että näissä asioissa tarvitset etenemistä laajalla rintamalla monia menetelmiä ja auttavia tahoja hyödyntäen. Jos kyse on vaikeasta parisuhdeongelmasta on luultavaa, että hyödyt omasta tai pariterapiasta sen sijaan, että vaan tuumit ”täytyy katsoa mihin tämä johtaa” tai ”katsotaan mitä tästä tulee”. Voit nopeuttaa ongelmaan liittyvien tekijöiden tunnistamista hakemalla apua.

**Älä kuitenkaan keskity pelkästään suuttumukseen tai vihaan.** Toipuvalla päihdeongelmaisella on muitakin tunteita, joiden säätely tuottaa ongelmia, kuten HÄPEÄ, SYYLLISYYS, PELKO, LOUKKAANTUMINEN, YKSINÄISYYS, EPÄVARMUUS, AVUTTOMUUS. Näiden tunteiden tunnistaminen ja säätely on yhtä tärkeä kuin suuttumuksen tunteen kanssa työskentely. Edellä mainittuja kysymyksiä voi myös käyttää näiden tunteiden kanssa työskenneltäessä.

Vihamielinen käyttäytyminen on monesti avuttoman ihmisen tapa pitää puoliaan. Suuttumuksen rakentava vaihtoehto on päättäväisyys. Mikäli toimit päättäväisesti oman toipumisesi eteen, et tarvitse suuttumusta, äkäisyyttä ja suuttumusta itsesi ilmaisuun. Päättäväisyys on tunne, jota tarvitset puolensa pitämisen ja uuden elämäntavan opiskelussasi.

Kuten huomaat retkahduksen ehkäisyn kulmakivi on toipumisen alkuvaiheessa juuri puolensa pitäminen. Pitemmällä tähtäimellä tasapainoinen, mielekäs elämäntapa (ja mahdollisesti palkitseva parisuhde) on parasta retkahduksen ehkäisyä.

Muistutukseksi **lyhyt yhteenveto** tunteista ja tunteiden säätelystä:

## Σ Mitä hyötyä tunteista on ?

### TUNTEET OVAT VIESTI MUILLE JA VAIKUTTAVAT HEIHIN

- Kasvojen ilmeet ovat osa tunteista. Kasvojen ilmeet kommunikoivat nopeammin kuin sanat.
- Halusimmepa sitä tai emme, tunteiden viestittäminen vaikuttaa toisiin.

### TUNTEET JÄRJESTÄVÄT JA PANEVAT TOIMINTAA LIIKKEELLE

- Tunteet käynnistävät käyttäytymistä. Tunteeseen liittyvä toiminta on usein synnynnäinen osa tunnereaktiota. Tunteet valmistavat meitä toimintaan.
- Tunteet säästävät aikaa saamalla meidät toimimaan tärkeissä tilanteissa. Meidän ei tarvitse ajatella läpikotaisin mitä meidän tulee tehdä.
- Voimakkaat tunteet auttavat meitä voittamaan esteitä – sekä sisäisiä että ulkoisia esteitä.

### TUNTEET VOIVAT OLLA AJATUKSIAMME TODENTAVIA

- Toisten ihmisten ja tapahtumien herättämät tunnereaktiot voivat antaa meille informaatiota tilanteesta. Tunteet voivat antaa vihjeitä siitä, että jotain on tapahtumassa.
- Ääritapauksissa otamme tunteet tosiasiana: ”Jos tunnen itseni kelvottomaksi, olen sitä”, ”Jos masennun, kun jään yksin, minua ei saa jättää yksin”, ”Jos tunnen, että jokin on oikein, se on oikein”, ”Jos pelkään, se on uhkaavaa”, ”Minä rakastan häntä, joten hän on OK -ihminen”. Nämä ovat edelleen tunteita ja tulkintoja, ei tosiasioita. Vaikka jokin tuntuu oikealta, sen ei tarvitse sitä olla.

## **Σ Miten vähennät yliherkkyyttä kielteisille tunteille**

### **Kuinka vähennät tunnemielen voimaa:**

1. Hoida fyysistä kuntoasi: Pidä huolta ruumiistasi. Käy lääkärillä tarvittaessa. Ota lääkkeesi.
2. Tasapainoinen syöminen: Älä syö liikaa tai liian vähän. Pysy kaukana sellaisista ruoista jotka saavat sinut hermostuneeksi.
3. Vältä mielialaan vaikuttavien lääkkeiden väärinkäyttöä, oheiskäyttöä, myös kannabista ja alkoholia
4. Tasapainoinen uni: Yritä nukkua sopivan pitkään.
5. Harrasta liikuntaa: Liiku päivittäin. Ainakin 20min liikuntaa.
6. Kehitä hallintaa: Yritä tehdä päivässä yksi asia, joka lisää hallinnan tunnetta ja joka saa sinut tuntemaan itsesi kykeneväksi.

## Σ Miten lisää positiivisia tunteita

### KEHITÄ POSITIIVISIA KOKEMUKSIA

#### Lyhyellä aikavälillä:

**Tee miellyttäviä asioita, jotka tuntuvat hyvältä.**

- Lisää miellyttävien tapahtumien määrää elämässäsi.
- Tee joka päivä yksi asia miellyttävien tapahtumien listalta.

#### Pitkällä tähtäimellä:

**Muuta elämääsi niin, että positiivisia asioita tapahtuu useammin**

Aseta itsellesi tavoite: kerää positiivisia tapahtumia itsellesi

- Tee lista haluamistasi positiivisista tapahtumista
- Listaa pieniä askelia, jotka vievät kohti näitä tapahtumia.
- Ota ensimmäinen askel.

### VAALI IHMISSUHTEITA

- Korjaa vanhoja, menetettyjä ihmissuhteita.
- Ole avoin uusille ihmissuhteille.
- Paranna olemassa olevia ihmissuhteita.

Vältä välttelyä ja vetäytymistä:

- Vältä periksi antamista.

### PIDÄ POSITIIVISET ASIAT MIELESSÄSI

- Kiinnitä huomiota positiivisiin tapahtumiin. Rekisteröi ne mielessäsi.
- Kiinnitä uudelleen huomio positiivisiin asioihin, kun mielesi vaeltaa kielteisiin asioihin

### VÄLTÄ MUREHTIMISTA

- Vältä ajatusta, että positiiviset kokemukset loppuvat kuitenkin.
- Vältä ajattelemasta, oletko ansainnut positiivisia kokemuksia
- Vältä ajattelemista miten paljon enemmän sinulta tullaan kohta vaatimaan.

## **Σ Tunnista mitä tunnet tällä hetkellä Ole tietoisesti läsnä tunteessasi**

### **HUOMAA TUNTEESI**

Huomaa tunteen läsnäolo  
Ota askel taaksepäin ja katsele tunnetta  
Älä juutu tunteeseen

### **KOE TUNTEESI**

Niin kuin se olisi aalto, joka tulee ja menee  
Älä tukahduta tunnetta  
Älä yritä päästä tunteesta eroon  
Älä työnnä tunnetta pois  
Älä yritä myöskään jatkaa tunnetta  
Älä takerru tunteeseen  
Älä voimista tunnetta

### **MUISTA: SINÄ ET OLE OMA TUNTEESI**

Älä automaattisesti toimi tunteen mukaisesti  
Muista niitä kertoja, jolloin tunsit jotain muuta

### **OPETTELE HYVÄKSYMÄÄN TUNTEESI**

#### **Älä tuomitse tunnettasi**

Harjoittele suvaitsevaisuutta tunteitasi kohtaan  
Hyväksy tunteesi (silloin saat tietää mikä tunne on kyseessä ja voit vaikuttaa siihen)

## TIETOISKU TUNTEISTA

Ajatukset tulevat ja menevät. Tunne on paljon enemmän kuin ajatus. Se valtaa koko ihmisen, sekä mielen että ruumiin. Mielihyvän tunteen tavoittelemisen leimaa kaikkia toimiamme. Koska - eläimistä poiketen - ihminen ei elä hetkestä hetkeen (ainakaan useimmat meistä!), vaan pystyy laatimaan pitkän ajan suunnitelmia, mielihyvän ei tarvitse aina olla toiminnan välitön seuraus. Voimme odottaa sen toteutumista, esim. työskentelemällä koko vuoden päästäksemme etelän aurinkoon.

Miksi tunteet ovat sellaisia kuin ovat ja miten ne liittyvät ajatteluun? Yritys selvittää tunteiden synnyn saloja tuntuu mielettömältä. Koska tunteet ovat hyvin moninaisia ja hyvin henkilökohtaisia, ne näyttävät olevan tieteen ulottumattomissa. Aivotutkijat ovat kaikesta huolimatta yrittäneet selvittää tunteiden olemusta, ja on jo alettu saada selville jotain siitä, miten tunteet säätelevät elämäämme.

Universaalit ilmeet kertovat tunteista.

Tunteet heijastuvat ruumiintoiminnoissamme, erityisesti kasvonilmeissä. Ilmeestä näkyy, miltä ihmisestä tuntuu, vaikkei syy olisikaan tiedossa. Ilme kertoo ilosta, vastenmielisyydestä, tyytymättömyydestä, nauttimisesta, pettymyksestä, loukkaantumisesta.. Se on sanaton tunne, vahva viesti tunteista. Näkyvin näistä viesteistä on hymy.

Ovatko eri tunteita vastaavat kasvonilmeet riippuvaisia ihmisen kulttuuriperimästä vai ovatko ne universaalisia ja pysyviä? Tätä kysymystä tutki **Paul Ekman** 30 vuotta sitten erään Uuden Guinean ylängöllä asuvan papualaisen heimon keskuudessa. Heimo eli tuolloin täysin eristyksissä ulkomaailmasta; useimmille asukkaille Ekman oli ensimmäinen kontakti ulkopuolisiin. Hän tutki asiaa mm. näyttämällä asukkaille erilaisia kuvia ja pyytäen heitä kertomaan, oliko esim. kuvan esittämä ihminen vihainen ja käymässä kimppuun vai oliko hän juuri kuullut lapsensa kuolemasta. Sitten hän pyysi asukkaita itse näyttämään, miltä kyseessä olevat ilmeet näyttävät. Kahden vuoden aikana suoritetujen tutkimustensa perusteella hän päätyi siihen, että erilaisia perustunteita kuvaavat ilmeet olivat täsmälleen samat kuin länsimaissa. Tällaisia universaaleja, kaikkialla ja kaikkina aikoina esiintyviä ihmisen **perustunteita** kuvaavia ilmeitä on Ekmanin mukaan kuusi: **ilo, suru, inho, hämmästyminen, suuttumus ja pelko**. Kaikki muut tunteet ovat näiden yhdistelmiä. Esim. epätoivo on yhdistelmä surusta ja ajatuksesta ”mikään ei tule koskaan muuttumaan”.

Kun kielessä annetaan tunteille nimiä, niin mukaan tulee ottaa myös tilanne, missä tunne viriää. Aggressiota voidaan nimittää sisarkateudeksi, kateudeksi, mustasukkaisuudeksi tai luokkavihaksi syntytilanteesta riippuen, tai koko "kateus" nimitys voi vaihtua suuttumukseksi, jos kateus tulkitaan oikeutetuksi tunnereaktioksi epäoikeudenmukaisuuteen. Sama tunne nimetään suruksi, jos on kyseessä läheisen ihmisen ulkoinen menetys, mutta masennukseksi, jos menetys tapahtuu sisäisenä eli vain masentuneen mielessä. Masennus on siis suru, johon liittyy ajatusvääristymiä (kuten ”en tule koskaan vapautumaan tästä syyllisyydestä, kohtelin häntä väärin”, ”en ole ansainnut tämän parempaa” tai ” olen tuomittu olemaan yksinäinen lopunikäni”) Kielemme sanasto on itse asiassa vaillinaisen väline kuvaamaan tunteitamme, ja sen takia tunteiden kuvaus lähestyy usein taiteellista ilmaisua.

Perustunteista ulottuvuus ilon eri muodot kuten innostuneisuus, kiihko, hyväntuulisuuden tunne, rakkaus ilmoittavat, että toiminta sujuu hyvin ja sitä kannattaa jatkaa. Toiminta on menestyksellistä ja johtaa todennäköisesti tarpeiden tyydyttämiseen.

Perustunteista pelko ja sen eri muodot kauhu, paniikki, ahdistus, jännitys ilmaisevat vaaran momenttia toiminnassa. Eläimellä vaaran lähteenä voi olla vieraan lajin petoeläin, tai

sosiaalisilla eläimillä useimmiten aggressiivinen lajitoveri. Nykyajan hyvinvointivaltiossa elävän ihmisen suurin pelon aihe on se, että hän sosiaalisessa ympäristössään käyttäytyessään tekee virheitä, jotka saattavat hänet huonoon valoon. Nykyajan ihminen pelkää siis eniten kasvojensa menettämistä, sosiaalista paheksuntaa tai asemansa menettämistä.

Surun kärjistyneet muodot kuten epätoivo, masennus ja eroahdistus ilmaisevat, että toiminta on tuloksetonta ja siitä tulisi luopua. Surun tunteet liittyvät myös eroon toisesta ihmisestä tai erokokemuksiin ylipäätään (kuten irtisanotuksi tuleminen työpaikasta, muutto toiselle paikkakunnalle, tai myös yleneminen, jos ihminen kokee, ettei ole ansainnut parempaa).

Aggression eri muodot kuten viha, suuttumus, ärtymys, kateus, mustasukkaisuus, raivo, ovat kehittyneet sosiaalisille eläimille omien etujen puolustamista varten. Se auttaa eläintä ja ihmistä pitämään puoliaan ryhmässä ja ottamaan itselle kuuluva hyvä.

Lopuksi pari määritelmää:

Inho: Poistyyntämisen ja välttämisen tunne kaikkea sitä kohtaan, joka kirjaimellisesti tai vertauskuvallisesti saa ihmisen voimaan pahoin. Näyt, tuoksut ja jopa ajatukset ovat tyypillisiä tämän tunteen ilmaisuja. Tai toisen käyttäytyminen voi inhottaa (esim. ”jo sen tyyppin ajattelu saa mua oksentamaan” tai ”ällöttää jo pelkkä sen näkeminen”)

Halveksunta: Tämä on ihmisten välisen hylkäämisen ja torjunnan tunne. Tämä tunne liittyy käytännössä ennakkoluuloihin, jotka tarkoittavat toisten ihmisten torjuntaa pelkästään ennakkokäsitysten perusteella. Halveksunta on myös rasmin osatekijä (toinen on pelko).

Hämmästyks: Jotain odottamatonta on tapahtunut. Pääteistä toipumisen alullepanijoita ovat toisaalta kyllästyminen ja turhautuminen, mutta toisaalta myös mukana on hyvä olla hämmästyksen edellytys eli uteliaisuus (joka saa kiinnostumaan uusista toimintamalleista).

Ennakkoluuloja ei pidä pakata matkalaukkuun kun aikoo toipua pääteistä. Ne pitäisi unohtaa kokonaan. Lapsenomainen uteliaisuus, kyky katsoa maailmaa avarin silmin on valtava voima, joka kantaa kauas. Aiemmin monen matkan tarkoituksen on ollut se, että on vetänyt päänsä täyteen viinaa tai muita päihteitä. Ei sellaiselta matkalta jää mieluisia muistoja. Voi olla, että muistoja ei jää lainkaan.

Matka on silloin hyvä, kun se antaa jotain. Jollekin se voi olla rentoutumista. Nautintoa lämmöstä ja valosta. Ja joillekin se on seikkailu uuteen kulttuuriin, uusien ihmisten ja paikkojen luo. Myös päihteistä toipuminen voi olla seikkailumatka uuteen kulttuuriin, uuteen elämäntapaan. Joten lähde seikkailumatkalle. Seikkailujen hakeminen ja vaaran uhmaaminen on osa sitä alkukantaista ihmistä, joka meissä kaikissa jossain piilee. Liian helppo elämä ei anna tarpeeksi haasteita, niitä on välillä haettava jostain muualta. Liian raskas elämä taas tappaa uteliaisuuden, koska ei jaksakaan enää katsoa eteenpäin ja tuntuu, että samat asiat, samat pettymykset toistuvat ja samat esteet ilmestyvät näkösillemme. Uteliaisuus on kuitenkin se voima, joka saa ihmisen liikkeelle. Ihminen on aina halunnut selvittää, mitä on seuraavan kukkulan takana; minkälainen maisema avautuu seuraavan tienmutkan jälkeen. Kun jätät päihteet taaksesi, saatat kokea eksymisen pelkoa. Tuolloin eteenpäin meneminen ja uuden elämäntavan harjoittelu on monelle mahdotonta. Silloin on hyvä muistaa, että on jo nyt ihmisiä, jotka ovat taivaltaneet sitä matkaa jo pitemmälle, että miinakentässä on jalanjälkiä. Sinun ei tarvitse selvittää kaikkea ihan itse, voit kuunnella ammattiauttajia ja/tai muita saman ongelman kokeneita kohtalontovereita, jotka ovat selvittäneet päihdeongelmansa ja saaneet elämänsä kuntoon. Se luo uskoa ja

uteliaisuutta tulevaisuuteen ja ennen kaikkea uskoa omaan pystyvyyteen. Kuten pitkään raittiina ollut vanhempi valtiomies totesi: niin huonoa miestä eikä naista ei olekaan, ettei hän voisi olla yhden vuorokauden selvin päin. Jos olet samaa mieltä, niin käännä sivua ja pohdi seuraavaksi uusia toimintamuotoja entisten tilalle.

## 8. MITÄ TAPAHTUU TODELLA?

Asia, jonka jokainen toipumaan lähtevä joutuu kohtaamaan on, miten viettää vapaa-aikaansa rakentavasti raittiina. Kun luovut päihteiden käytöstä ja niihin liittyvistä toiminnoista, sinun on hyvä löytää uusia, korvaavia toimintoja. Mutta ensimmäinen askel on se, että tutkit, mistä viikkosi tällä hetkellä koostuu. Ennen kuin alat muuttaa toimintatapojasi, sinun on hyvä tunnistaa tämän hetken toimintatapasi. Mitä teit viime maanantaina viikonlopun jälkeen? Miten vietit keskiviikko-illan? Mitä teit viime perjantaina? Miten mielialasi on vaihdellut? Onko ollut hyviä päiviä, onko ollut huonoja? Minkälaisista tekemisistä hyvät päivät koostuvat? Mitä yleensä olet tehnyt huonoina päivinä? Kun kartoitat viikkoasi voit myös käydä läpi viikon tekemisiäsi *kalenterin* tai *lukujärjestyksen* avulla ja merkitä ylös miten mielialasi vaihtelee tekemisestä toiseen. Kirjaa sen jälkeen ylös vaikeat ajat (ne joiden kohdalla mieliala on ollut alhaisimmillaan).

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kirjaa seuraavaksi hyvät hetket, mukavat päivät (ne joiden kohdalla mieliala on ollut parhaimmillaan).

Luettele ne vapaa-ajan tekemiset, joista olet nauttinut ja jotka voisivat nyt auttaa mahdollisten vaikeiden aikojen sietämisessä (jätä pois ne, jotka liittyvät päihteiden käyttöön).

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Luettele ne tekemiset, joiden jatkamista voisit harkita:

---



---

Tee lista joistakin uusista vapaa-ajan toiminnoista, joita nyt haluaisit ryhtyä kokeilemaan:

---



---



---

Luettele kaksi syytä, miksi juuri sinun on tärkeää tehdä *uusia* asioita:

---



---

Mitkä asiat voisivat vaikeuttaa tai estää uusien asioiden tekemisen:

---



---

### **KRIISIAPU TAVOITTEEN YLLÄPITÄMISEKSI**

On hyödyllistä kantaa kukkarossaan tai laukussaan ”ensiapukorttia”, joka sisältää luettelon niistä ihmisistä, jotka voivat auttaa sinua pysymään tavoitteessasi sekä heidän puhelinnumeronsa. Kun tunnet raittiutesi olevan uhattuna ja sinusta olisi tarpeellista puhua jonkun kanssa, voit turvautua tähän korttiin. On hyvä, jos sinulla on 2-5 puhelinnumeroa, joihin voit soittaa. Merkitse kalenteriisi tai kännykkääsi 2-5 henkilöä, joihin tunnet voivasi luottaa ja heidän puhelinnumeronsa. Harjoittele soittamista silloin, kun mielialasi on positiivinen, silloin on helpompi soittaa tiukan paikan tullen.

Jos sinulla ei ole luetteloa ihmisistä, joihin luotat, kun tilanne käy hankalaksi, yritä kehittää tukiverkostoa ensimmäisiä kuukausia varten. Käytä mahdollisia AA/NA -kontaktejasi. Pyydä vertaisryhmissä tapaamiltasi ihmisiltä puhelinnumeroja.

## ELÄMÄNTAPOJEN TASAPAINOTTAMINEN

Päihdeongelmasta toipuminen vaatii sekä pidättäytymisen päihteistä, että muutoksien tekemistä omassa elämässä. Elämänalueet, joilla teet muutoksia riippuvat omasta yksilöllisestä tilanteestasi, mutta hyvän toipumisen tulisi sisältää kohtuullisen tasapainon elämän eri osa-alueiden kesken. Tarkastele seuraavia alueita ja mieti, mitä sinun tulee muuttaa.

### **Jatkohoito:**

Jatkohoitosuunnitelma.

Toiminta on taikasana, sanotaan. Toimi, mutta älä päättömästi. Tee suunnitelma. Ja laita tavoitteet riittävän pieniksi, että voit tuntea tyytyväisyyttä päivittäin. Päihteiden käytön suhteen tämä merkitsee olemista 24 tuntia kerrallaan ilman päihteitä. Muiden tavoitteiden suhteen se merkitsee niiden pilkkomista osatavoitteiksi. Esim. työpaikan löytäminen alkaa siitä, että ottaa selvää missä on työvoimatoimisto; uuden kumppanin löytäminen saattaa alkaa siitä, että ilmoittautuu tanssikurssille (vaikka tanssiminen kurssilla selvin päin saattaa olla aluksi vaikeaa) tms. Näihin tavoitteisiin pyrkiminen onnistuu parhaiten, kun käytät ”konsultaatioapua”, eli käyt jatkohoidossa. Miksi sinun tulisi keksiä pyörä uudelleen? Voit hyödyntää sitä tietotaitoa, joka löytyy hoitoalalla. Mikäli aiot kokeilla hallittua juomista sekin on ihan luvallista, se vaan edellyttää hoitokontaktia, päiväkirjan pitoa ja tavoitteen korjaamista mikäli alkaa olla enemmän epäonnistuneita kuin onnistuneita käyttökokeiluja. Päihteettömyys ensimmäisen puolen vuoden ajan päivä kerrallaan –periaatteella on kuitenkin suositeltavaa, koska saat silloin tietää mitä tapahtuu (mitä tunteita olet vältellyt, mitä taitovajeita ilmenee, mitkä tilanteet ovat sinulle vaikeita), kun olet ilman kemiallista kainalosauvaa. Se ei selviä olematta ilman.

Älä käy liian monessa hoitopaikassa. Joskus ihmiset ottavat liikaa hoitoa itselleen, käyvät sekä A-klinikalla, mielenterveystoimistossa, seurakunnan ryhmissä - eivätkä sitten jaksaa käydä yhdessäkään. Keskitä hoitosi yhteen paikkaan. Vertaisryhmissä (AA/NA) käyvien on hyvä etsiä itselleen kotiryhmä, joka toimii tukikohtana, vaikka kävisikin muissa ryhmissä. Jos sinulle tulee A-klinikalla tai mielenterveystoimistossa ajatus, että hoito ei auta, niin ota asia puheeksi. Ehkä asialle voi tehdä jotakin. Jos alkaa tuntua, että AA/NA ei ole sinua varten, tutki tilanne jonkun toisen ryhmäläisen kanssa ennen kuin teet päätöstä lopettamisesta. Voi olla, että juuri se ryhmä, jossa käyt ei ole sinua varten ja että toinen sopii paremmin.

Jos sairastat masennusta, kaksisuuntaista mielialahäiriötä tai skitsofreniaa, hoitosi tärkeä osa on asianmukainen lääkitys, ei riippuvuutta aiheuttava rauhoittava lääkitys, vaan nimenomaan näihin psykiatriisiin ongelmiin tarkoitettua täsmälääkitystä. Vertaisryhmissä saatat törmätä

kielteisiin asenteisiin kaikkia lääkkeitä kohtaan. Taustalla saattaa olla joidenkin ryhmänjäsenten kielteiset kokemukset: he ovat hakeneet lääkäreiltä rauhoittavia lääkkeitä milloin mihinkin vaivaan, eivätkä nyt muista että em. kolmeen psykiatriseen sairauteen määrätyt lääkkeet eivät ole riippuvuutta aiheuttavia eivätkä niistä tule välitöntä mielialan nousua (humalaefekti puuttuu). Masennus ei ole sama kuin ajoittainen kurja olo tai alentunut mieliala, se on vakava sairaus, joka vaatii myös ammattiapua.

Bentsodiatsepiini -lääkitys ei taas ole hyvä lääke pitkäaikaiseen käyttöön, koska siihen kehittyy voimakas riippuvuus ja se pitkään käytettynä aiheuttaa enemmän oireita kuin mitä se lievittää. Monet päihdelääketieteeseen erikoistuneet lääkärit pitävät sitä huonona vaihtoehtona siksi, että esim. paniikkihäiriöön ja sosiaaliseen ahdistukseen on nykyään olemassa tehokkaita hoitomuotoja (kuten kognitiiviset psykoterapiat; kognitiivisia psykoterapeutteja löydät osoitteesta [www.kognitiivinenpsykoterapia.org](http://www.kognitiivinenpsykoterapia.org) )

Jos olet korvaushoidossa oleva huumeongelmainen, vältä oheiskäyttöä ja toimi hoitotiimin ohjeiden mukaan.

### **Fyysinen terveys:**

Hoida terveyttäsi monipuolisella ravinnolla, liikunnalla ja riittävällä levolla. Myös kävely on liikuntaa. Tutkimuksissa on todettu, että puolen tunnin iltakävely parantaa unen laatua ja vähentää nukahtamislääkkeiden tarvetta. Monet päihdepotilaat ovat löytäneet yhdistelmän sauna ja uinti. Hierontaa suositellaan nykyään usein toipumisen alkuvaiheessa oleville, koska se hoitaa jännittyneitä lihaksia ja selässä tuntuvaa kuormitusta. Ruokailutottumuksista voi keskustella jonkun alan ihmisen kanssa.

### **Virkistys, vapaa-aika:**

Kehitä harrastuksia, jotka ovat rakentavia eivätkä liity päihteisiin. Hauskanpito ja rakentava sosiaalinen toiminta ovat tarpeellisia. Positiiviset tunteet lisääntyvät, kun suunnittelet itsellesi mukavia tapahtumia. Et välttämättä nauti niistä täysin siemauksin, mutta saatat kokea hieman iloa. Sekin on muutos hyvään suuntaan, että maistelet hyvän olon tunteita selvin päin.

### **Ihmissuhteet:**

On helppo sanoa, että suhteita perheenjäseniin, ystäviin ja muihin tulee vaalia. Monelle toipuvalla päihdeongelmalliselle on kuitenkin alussa vaikea hyväksyä, että luottamus palautuu vähitellen. Perheenjäsenet ovat mahdollisesti vuosien ajan tottuneet siihen, että toipumisen tielle tulee katkoja, ja haluavat suojella itseään pettymyksiltä. Anna omaisille tilaa olla epävarmoja toipumisesi suhteen. Sanat eivät enää ratkaise tätä peliä, vaan tekemiset. Olemalla selvin päin, ja ilman muita aineita saat luottamuksen takaisin. Lupauksesi kaikuvat alussa kuuroille korville. Muista, että omaiset eivät voi toimia varsinaisina tukihenkilöinä, siihen

tarvitset henkilön, joka ei tunne sinua kohtaan niitä ristiriitaisia tunteita, jotka lähiomaisesi tuntevat (he saattavat pitää sinusta, mutta pelkäävät samalla että tuotat heille taas pettymyksen, jos suostuvat jatkamaan yhteiselämää kanssasi). Onnellinen parisuhde ei ole sitä, että toiselle annetaan heti kaikki anteeksi, vaikka se mukavalta tuntuisikin. Mutta on tärkeää, ettei vuorovaikutuksessa painotu ”menneiden kaivelu” vaan, että sinua koskevat palautteet liittyvät enemmän nykyisiin tekemisiisi kuin käyttöhistoriaasi. Tämä toimii myös toisin päin: kun sinä annat palautetta, yritä pitää se nykyhetkessä, ja anna palautetta toisen toiminnasta, ei toisen koko persoonasta.

### **Työ ja/tai opiskelu:**

Kyvyillesi ja toiveillesi sopivien ammatillisten tai koulutustavoitteiden luominen on tärkeää. Työ ja/tai opiskelu antaa elämällesi mielekkyyttä. Jos työtä ei ole, yritä löytää joku kurssi, jossa voi oppia uusia taitoja. Jos ei ole työvoimakursseja, katso löytyykö työväenopiston ohjelmasta jotakin sinua kiinnostavaa. Ilmoittaudu ja käy kerran katsomassa miltä tuntuu istua luokassa muiden kanssa. Mikäli tämä tuntuu ylivoimaiselta, keskustele asiasta jonkun alan ammattilaisen kanssa. On mahdollista kehittää portaittainen lähestymistapa työlle ja opiskellulle. Mikäli viikko-ohjelmasi alkaa tuntumaan liian ”merkityksettömältä”, siitä saattaa olla lyhyt matka retkahdukseen. Mutta työtä on myös se, kun teet työtä oman kuntoutumisesi eteen ja opit siihen liittyviä uusia asioita sen sijaan, että passiivisesti odostat, että mielialasi muuttuu jotta voisit tehdä jotakin. Muista, että mielialasi muuttuu tekemisen myötä. Aluksi on moneen paikkaan mentävä pitkin hampain.

### **Arvomaailma:**

Mieti mitä arvostat, mikä on sinulle tärkeää elämässäsi. Mitä arvoja haluat vaalia?  
 Mitkä asiat ovat olleet tärkeitä elämässäsi? Mitkä asiat ovat tärkeitä tällä hetkellä elämässäsi?  
 Mitä odotuksia sinulla on tulevaisuuden suhteen?  
 Mikä on sinulle tärkeää? Yleensä ei kannata ottaa tavoitteeksi asia, jonka kuollut mies tekisi paremmin. Tavoitteena ei tule olla pelkkä ”pähinteettömyys” vaan jokin asia, joka seuraa pähinteettömyydestä, kuten mukava ihmissuhde, parempi suhde lapsiin, haastava työpaikka jne.

Oli kerran masentunut henkilö, joka ilmoitti tavoitteekseen ”pähinteettömyyden”. Kun kysyttiin, mikä on hänen elämässään kaikkein tärkein asia, jota kohti hän haluaisi pyrkiä, hän sanoi, että hän haluaisi säännölliset tapaamiset poikiensa kanssa, mikä taas oli edellytys sille, että hän voisi luoda näihin luottamukselliset suhteet. Tämä oli asia, joka sai hänet sietämään ahdinkoa, yrittämään eteenpäin läpi vastoinkäymisten. Se oli hänelle kaikkien tärkein asia sillä hetkellä. Pelkkä pähinteettömyys ei riittänyt motivoimaan häntä yrittämään. On ihmisiä, jotka sanovat, että on oltava pähinteitä vaan itsensä takia. Yleensä tällöin kuitenkin tarkoitetaan, että oman hyvinvoinnin etusijalle paneminen mahdollistaa muita asioita.

Jos haluat tietää mitkä tekijät sinua ohjaavat, voit yrittää vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten vietän aikani? 2. Mitä minun tulisi ikävä, jos se minulta otettaisiin pois? 3. Mikä herättää minussa voimakkaita tunteita? 4. Mikä saa minut pois tolaltani, jos se ei mene suunnitelmien mukaan? 5. Mikä iskostettiin mieleeni tärkeänä asiana lapsuudessani? 6. Mitä ihailen tai kadehdin muissa? 7. Mihin menen, kun tarvitsen turvaa? 8. Mikä saa minut tuntemaan itseni uhatuksi? 9. Mistä asiasta haluan puhua kuolinvuoteellani? 10. Mistä haluan, että ihmiset muistavat sinut?

Voit myös kysyä itseltäsi:

”Millaista elämää haluan elää?”

”Mihin haluan käyttää aikaani?”

”Mikä elämässäni on minulle tärkeää?”

”Mitä arvostan ja mitä pidän tärkeänä?”

”Jos hautakiveni kirjoitettaisiin tämän päivän tekemisten perusteella, mitä siinä lukisi?”

Näitä kysymyksiä voit pohtia ajan ja toisen henkilön kanssa.

## **12. MITÄ TEHDÄ, JOS LIPSUU/RETKAHTAA**

Ensimmäinen asia, joka sinun tulisi tehdä, jos olet alkanut uudelleen käyttää päihteitä on sanoa itsellesi: ”Lopetan välittömästi”. Poistu paikalta, missä olet juomassa/käyttämässä. Ota etäisyys tilanteeseen heti. Kerro itsellesi, että on tärkeää päästä takaisin toipumisen tielle. Puhu lipsumisestasi/retkahtamisestasi jonkun luotettavan henkilön kanssa, esim. AA / NA -tukihenkilön, ammattiauttajan tai ystävän kanssa. Puhuminen toisen ihmisen kanssa, jolla on sama päämäärä (pysyä päihteettömänä) on useimmiten hyvin rauhoittavaa ja lisää uskoa omaan pystyvyyteesi. Hänkin on saattanut lipsua tai retkahtaa, ja toimii sinulle elävänä mallina siitä, että kuopasta voi nousta, kunhan ensin tietää olevansa kuopassa.

Jos olet retkahtanut lopetettuasi tai vähennettyäsi itsesi hoitoa mieltä, tarvitseeko sinun palata hoidon piiriin tai lisätä käyntikertoja. Saatat tuntea syyllisyyttä ja olla pettynyt itseesi, kun olet juonut tai käyttänyt aineita. Saatat ajatella ”miten voin olla näin tyhmä” tai ”ei tästä ikinä selviä”. Näistä ajatuksista seuraa epätoivoa, häpeää ja syyllisyyttä. On tärkeää, ettet anna näiden tunteiden tai ajatusten olla syynä juomisen jatkamiselle. Lipsuminen tai retkahtaminen ei johdu sinun persoonastasi, vaan siitä, että tarvitset lisää selviytymistaitoja pysyäksesi päihteettömänä. Tarvitset myös lisää taitoja ennakoida ja tunnistaa riskitilanteita. Tilanne, missä olet retkahtanut, on luultavasti osa pitempää tapahtumaketjua. Ehkä et vielä osaa nähdä vaaran merkkejä ketjun alkupäässä, tai ehkä teet itseltäsi huomaamatta päätöksiä, jotka vievät kohti tilannetta, missä kenen tahansa on vaikea pysyä selvin päin. Retkahduksen jälkeisten

epätoivoa lietsovien ajatusten muokkaamiseksi on tärkeä keskustella jonkun muun kuin itsesi kanssa. Suuressa epätoivossa olet itsesi pahin vihollinen, ja silloin et kykene näkemään mitään rakentavaa ulospääsytietä tilanteesta. Voimakkaat itsesyytökset, itse asiassa mitkä tahansa voimakkaat tunteet tekevät järkevän ajattelun vaikeaksi. Mutta myös voimakkaat tunteet kuten epätoivo, avuttomuus ja häpeä vähenevät, jos vain annat niiden velloa sisälläsi hetken, etkä lähde käyttämään. Niiden kuristava ote sinusta pienenee, kun annat itsellesi aikaa palautua.

Jos olet käyttänyt päihteitä viikkoja tai kuukausia ja tunnet itsesi kyvyttömäksi lopettamaan itse, harkitse ammattiapuun turvautumista. Voit ottaa yhteyttä lähimpään klinikkaan tai sairaalaan ja pyytää arviointia tilastasi. Tämä voi auttaa sinua päättämään, tarvitaanko katkaisuhoidtoa, muuta erityistä laitoshoidtoa vai selviätkö avohoidolla. Jos sinulla on voimakkaita vieroitusoireita päihteiden käytön lopettamisen jälkeen, tarvitset katkaisuhoidtoa. Vieroitusoireet saattavat joissakin tapauksissa olla hengenvaarallisia.

Joskus suora paluu AA / NA -ryhmiin tarjoaa sinulle jo riittävän avun ja tuen raitistumiseen. Kävelet sisään ryhmään ja kerrot mitä on tapahtunut ja huomaat, että kukaan ei ihmettele sitä, että alkoholisti juo tai että narkomaani käyttää – he tietävät, että ihme on se, jos päihderiippuvainen lopettaa käytön.

### 13. PÄIVITTÄINEN RETKAHDUKSEN EHKÄISY-INVENTAARIO

Toipuminen on päivittäinen prosessi. Käytä jokaisen päivän lopussa hetki aikaa seuraavien kysymysten parissa:

- Oliko tänään havaittavissa mitään vihjeitä siitä, että ”petaisin” juomista, tai huumeiden tai lääkkeiden käyttöä? Aloinko ”lipsua” ajatuksissani? Olinko jostakin syystä levoton? Milloin levottomuus lisääntyi? Jne.
- Tapahtuiko tänään asioita, joille olen erityisen herkkä? Koinko tunteita, joita minun on vaikea säädellä – tapahtuiko liian paljon ikävää tai liian paljon hyvää?
- Koinko tänään mitään tilanteita, jotka saattavat houkutella minua muuttamaan suunnitelmiani? Aloinko pohtia äkkinäisiä käännteitä tai impulsiivisia tekoja, jotka saattavat häiritä pitkän tähtäimen tavoitteitani?

Jos vastasit kyllä joihinkin näistä kysymyksistä, niin laadi alustava suunnitelma tilanteen korjaamiseksi. Mitä eri vaiheita suunnitelma sisältää? Miten pidät huolta suunnitelman toteutumisesta? Kenen kanssa keskustele asiasta?

Koska kuitenkin on oletettavaa, että olet selviytynyt myös lukuisista tilanteista ilman päihteistä, on syytä pitää sekin mielessä. Liian usein päihdeongelmaiset jättävät pois mielestään ne tilanteet, joissa he ovat onnistuneet kieltäytymään, joissa he ovat onnistuneet

pitämään puoliaan, joissa he ovat suoriutuneet ihan hyvin. Niistä ei tehdä mitään johtopäätöksiä, vaan ne katoavat muistista ns. positiivisen poissulkemisen avulla. Ainoat tilanteet, jotka muistetaan ovat ne, joissa on mennyt huonosti. Siksi pyydämme sinua muistelemaan tilannetta, jossa olet selviytynyt, käyttäen tilanneanalyysi (2)-lomaketta (seuraava sivu).

Täyttäessäsi lomakkeen kohtaa 8, yritä löytää itseäsi koskevia johtopäätöksiä. Ehkä et ole kovin tottunut tekemään itseäsi koskevia positiivisia johtopäätöksiä. Ehkä olet tottuneempi ajattelemaan kielteisesti itsestäsi. Nyt on kuitenkin tilaisuus muistuttaa itseään siitä, että olet onnistunut jossakin. Liian usein päihdeongelmaiset mitätöivät hyviä tilanteita, ajattelevat niistä tyyliin ”kaikilta onnistuu joskus jotakin” tai ”kuka tahansa olisi...”. Mutta toipuva päihdeongelmainen ei ole kuka tahansa! Hän on henkilö, jonka on opittava tunnistamaan myös onnistumisia, jotta hänen itsetuntonsa kohenisi ja itseluottamuksensa rakentuisi sille, mitä on todella tapahtunut. Onnistumisten kartoitus lisää uskoa omaan pystyvyyteesi, mitä uskoa tarvitaan tukemaan elämäntavan muutokseen.

## TILANNEANALYYSI 2

Palauta mieleesi joku viimeaikainen tilanne, jossa toimit tavalla, johon olit jälkepäin tyytyväinen.

Tilanne voi olla esimerkiksi sellainen, jossa et lipsunut käyttämään päihteitä, et menettänyt malttiasi, et suuttunut etkä turvautunut väkivaltaan tai itsetuhokäyttämiseen. Tai se voi olla myös sellainen, jossa joku tahallaan ärsytti sinua, mutta et ”polttanut päreesi”.

1. Ketkä olivat läsnä?

2. Missä ja milloin?

3. Mitä tapahtui?

4. Mikä oli kriittinen hetki?

5. Mikä oli reaktiosi?

- Mitä sanoit tai teit?

- Mitä tunsit?

- Mitä ajattelit?

6. Mitkä olivat reaktiosi seuraukset? Miten tilanne sinun kannaltasi päättyi?

7. Jos tilanne päättyi kuten olit halunnut, yritä kuvata miksi.

8. Minkä positiivisen (esim. itseäsi koskevan) johtopäätöksen voit tehdä toiminnastasi tässä tilanteessa?

Olet jo nyt nähnyt vaivaa oman toipumisesi (tai asiakkaittesi) eteen, kun olet kahlannut läpi tämän työkirjan. Joten:

**JATKA HYVÄÄ TYÖTÄSI !**