

# Toipumisen käsikirja buprenorfiinihoidossa

Käännös: Antti Holopainen 2000, täydennetty 2008 vastaamaan suomalaisia hoitokäytäntöjä ja viranomaissäännöksiä

Alkuperäinen teos: Walter Ling M.D

Opiate Dependence: Handbook for Recovery Using Buprenorphine

Los Angeles Addiction Research Center (LAARC)

Matrix-UCLA Addiction Medicine Services

<b>Kolmannen painoksen esipuhe .....</b>	<b>4</b>
<b>Johdanto.....</b>	<b>6</b>
<b>1 OPIAATIT, OPIOIDIT JA OPIAATTIRIIPPUUUS.....</b>	<b>8</b>
<i>Oopiumista morfiiniin ja heroiniin</i> .....	8
TOLERANSSI JA RIIPPUUUS .....	9
<i>Riippuvuus tautiluokitukse</i> n.....	11
VIEROITUSPROSESSI .....	11
<b>2 VAPAUTUMINEN OPIAATTIEN KÄYTTÖTAVASTA .....</b>	<b>14</b>
VIEROITUS- JA KORVAUSHOITO .....	14
MITÄ NÄMÄ ERILAISET TAVAT TARKOITTAVAT?.....	14
MITEN VIEROITUSHOITO TOIMII .....	16
<b>3 BUPRENORFIINI .....</b>	<b>18</b>
MITEN OTAN LÄÄKKEENI?.....	19
<b>3.1 BUPRENORFIINI-NALOKSONIYHDISTELMÄVALMISTE (SUBOXONE®)</b> .....	<b>22</b>
<b>3.2 MIKSI BENTSODIATSEPIINEISTA TULISI PÄÄSTÄ IRTI?</b> .....	<b>22</b>
<i>Tärkeä muistaa</i> .....	27
<b>4 HOITOSUUNNITELMA.....</b>	<b>28</b>
1. HOITOPÄIVÄ .....	28
1. - 2. VIIKKO.....	28
3. - 5. VIIKKO .....	29
JATKOHOITO.....	30
MITÄ MUUTA ON SYYTÄ ODOTTA?.....	33
Unettomuus ja levottomuus .....	33
Ainehimo .....	33
Ehdollistuminen, ärsykkeet, ehdollistuneet reaktiot ja retkahdukset .....	34
<i>Pistäminen ja pistämishimo</i> .....	37
RISKITILANNE KARTOITUS.....	39
<i>Huumeunia toipumisen aikana</i> .....	41
<b>5 RETKAHDUKSEN EHKÄISY.....</b>	<b>43</b>
MITÄ ON RETKAHDUS ?.....	43
MITÄ ON RIIPPUUUSKÄYTTÄYTYMINEN?.....	45
MITÄ ON RIIPPUUUSAJATTELU? .....	46
<i>Mitä on käyttötuntemien voimistuminen?</i> .....	47
RETKAHDUKSEN PETAAMINEN.....	48
VAARALLISET TUNTEET.....	50
Yksinäisyys.....	50
Viha .....	50
Menetyt .....	51
Uupumus .....	51
TUNTEIDEN KÄSITTELY.....	51
Tunteiden tunnistaminen.....	51
Tiettyjen tunteiden ulkoiset merkit .....	52
Tunteidesi hallinta .....	52
Nälkä, viha, yksinäisyys, väsymys.....	53

<b>6 TÄYSIKASVUISEKSI TULEMISEN JA VANHENEMISEN ERO .....</b>	<b>54</b>
<u>ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN.....</u>	<u>54</u>
<i>Terveys.....</i>	<i>55</i>
Ravitsemus.....	55
Liikunta .....	56
Eyysiset sairaudet .....	57
<i>Tiiviin ohjelman ylläpitäminen.....</i>	<i>58</i>
<i>Päiväkirjan pitäminen.....</i>	<i>59</i>
<u>TYÖ JA TOIPUMINEN.....</u>	<u>60</u>
<i>Vapaa-aika.....</i>	<i>61</i>
<i>Lomat ja toipuminen .....</i>	<i>63</i>
<u>TUNTEET.....</u>	<u>64</u>
Ikävystyminen ja katsominen eteenpäin .....	64
<i>Syällisyys ja häpeä.....</i>	<i>66</i>
<u>TOIPUMISMOTIVAATIO.....</u>	<u>67</u>
<u>TÄYDELLINEN PÄIHTEETTÖMYYS.....</u>	<u>67</u>
<u>STRESSIN TUNNISTAMINEN.....</u>	<u>68</u>
Stressin vähentäminen.....	68
<u>TOTUUDENMUKAISUUS.....</u>	<u>70</u>
<u>HENKISYYS.....</u>	<u>70</u>
<u>VASTUUNOTTAMINEN OMISTA TEOISTA.....</u>	<u>71</u>
<u>VALMISTAUTUMINEN IHMISSUHTEISIIN.....</u>	<u>72</u>
Uudet ystävät.....	72
Luottamuksen rakentaminen.....	73
<u>SEKSI JA TOIPUMINEN.....</u>	<u>74</u>
<u>RAHAN KÄYTÖN HALLINTA.....</u>	<u>75</u>
<u>VIHAN TUNTEIDEN HALLINTA.....</u>	<u>76</u>
<u>PAKKOKÄYTTÄYTYMINEN.....</u>	<u>77</u>
<u>HYVÄKSYNTÄ.....</u>	<u>78</u>
<u>ITSETUNTO.....</u>	<u>79</u>
<u>TASAPAINO.....</u>	<u>79</u>

## Kolmannen painoksen esipuhe

Buprenorfiinihoidot opioidiriippuvaisille alkoivat Suomessa vuonna 1997. Alkuun lääkettä käytettiin valvotusti vieroituslaitostavoitteella sekä avo- että laitoshoidossa. Vuonna 2000 korvaus- ja ylläpitohoito myös buprenorfiinilla tuli mahdolliseksi. Meille on kertynyt suomalaista kokemusta vieroitus- ja korvaushoidoista buprenorfiinilla ja metadonilla runsaan 10 vuoden ajan. Lääkekorvaushoidoissa on vuoden 2008 arvioiden mukaan 1300 potilasta, mutta vielä enemmän hoidon ulkopuolella.

Pelko tehokkaasti vaikuttavien lääkkeiden leviämisestä katukauppaan on johtanut viranomaisten varovaisuuteen hoitojen laajentamisessa ja hoito-ohjelmiin pääsyyn on ollut hoitopaikkojen vähyydestä johtuen korkea kynnyks. Hoitojen toteuttamisessa on korostettu lääkkeen valvottua antamista, mikä on osaltaan heikentänyt potilaiden oman vastuun ottamista. Buprenorfiinoidoista tehdyt suomalaiset arviointitutkimukset näyttävät toteen sen, että hoitoja koskevan asetuksen 289/2002 haittojen vähentämistavoite on toistaiseksi toteutunut heikosti.

Helmikuussa 2008 astui voimaan uusi korvaushoitoa koskeva asetus 33/2008. Uudessa asetuksessa sisällytettiin haittojen vähentämistavoite korvaushoitoon. Asetuksen tavoitteena on hoitoon pääsyn helpottaminen. Sen mukaan vastuu korvaushoidon tarpeen arvioinnista ja aloituksesta siirrettiin erityistasolta perusterveydenhuoltoon. Uuden asetuksen mukaan arviot ja hoitojen aloitukset tulisi tehdä pääsääntöisesti poliklinisesti ja vain vaativissa tapauksissa sairaalassa ja erikoituneissa yksiköissä. Uusi asetus mahdollistaa myös naloksonia sisältävän buprenorfiinivalmisteen (Suboxone®) apteekkijakelun tietyillä ehdoilla. Asetuksen perustelumistiössä korostetaan, että lääkärin ohjeiden mukainen korvaushoitolääkkeiden käyttö ei ole huumeiden käyttöä, vaan välttämätöntä lääkehoitoa opioidiriippuvuuden hoidossa.

Opioidilääkityksen tarve tai sen kestäminen vuosia, vuosikymmeniä tai eliniän riippuu potilaan yksilöllisistä keskushermoston ominaisuuksista ja sairauden laadusta. Sillä ei ole tekemistä potilaan hoitomotivaation, pahuuden, hyvyyden tai muiden moraalitekijöiden kanssa. Usein sekä hoitohenkilökunta, potilaat ja heidän läheisensä pitävät hoitoa ikään kuin pienempänä pahana, kun "moraalisesti arvostetumpi" lääkkeetön hoito ei onnistu. Valitettavasti tämä asenne edelleen aiheuttaa syyllisyyttä potilaissa ja heidän lähipiirissään. Samalla ympäristön ja viranomaisten asenteet opioidiriippuvaisia kohtaan vaikeuttavat edelleen opioidiriippuvuudesta kärsivien potilaiden psykososiaalisen tuen ja kuntoutusetuuksien saamista, mitkä ovat normaaleita muissa kroonisissa sairauksissa. Uuden korvaushoitoasetuksen tavoitteena on poistaa tähän potilasryhmään kohdistuvaa

syryntää normalisoimalla heidän hoitonsa terveydenhuollon ja sosiaalipalvelujen normaalitoiminnaksi.

Uuden asetuksen mukaisia kehittämishankkeita on jo käynnistynyt ja käynnistymässä eri puolilla Suomea, mutta toistaiseksi vallitsevat hoitokäytännöt ovat muotoutuneet vuonna 2002 voimaan astuneen asetuksen aikana.

Professori Walter Ling kokosi työryhmineen 1990-luvun lopulla USA:ssa käsikirjan buprenorfiinihoidossa olevien toipumisen tueksi. Kirjan potilasinformaatioksi tarkoitettu osio käännettiin v. 2000 suomeksi tavoitteena tukea psykososiaalista toipumista korvaus- ja ylläpitohoito-ohjelmissa.

Buprenorfiinin pistämisongelma on suomalainen erityispiirre, josta vapautuminen usein yhdessä bentsodiatsepiiniriippuvuuden kanssa on osoittautunut vaikeaksi. Buprenorfiini-naloksoni yhdistelmävalmiste kehitettiin USA:ssa tavoitteena ehkäistä pistämällä tapahtuvaa väärinkäyttöriskiä. Se otettiin USA:ssa käyttöön 2003 ja sitä alettiin kokeilla Suomessa 2004. Maaliskuussa 2007 lääkevalmiste (Suboxone®) sai myyntiluvan koko EU:n alueella. Tabletissa oleva naloksoni tekee pistämisen epämiellyttävämmäksi, joten sen uskotaan vähentävän pistämishalukkuutta. Suomessa tehty tutkimus vahvistaa, että uusi valmiste on vähemmän haluttu väärinkäyttölääke kuin pelkkä buprenorfiini.

Pistämisikäyttyymisen takana on kuitenkin huomattavasti monimutkaisempia psykologisia mekanismeja kuin farmakologiset tekijät. Sosiaalipsykologi Outi Harju on tutkinut ilmiötä ja todennut "piikkikoukun" olevan lääkkeen aiheuttamasta riippuvuudesta jossain määrin itsenäinen ilmiö, joka tulisi tunnistaa ja hoitaa aktiivisesti osana riippuvuushäiriötä.

Alkuperäistä Lingin manuaalia on muokattu tässä painoksessa vastaamaan suomalaista opioidiriippuvaisten hoito- ja kuntoutusjärjestelmän nykytilannetta sekä paremmin soveltumaan käynnistyvien uusien avohoidon kehittämishankkeiden käyttöön. Manuaaliin on lisätty informaatiota uudesta buprenorfiinivalmistemuodosta sekä bentsodiatsepiiniriippuvuudesta opioidiriippuvaisilla ja "piikkikoukun" voittamista käsittelevät luvut. Sekä bentsodiatsepiiniriippuvuuden hoitamista että piikkikoukun voittamista varten on käytettävissä erilliset hoitovaihetta tukevat käsikirjat, jotka löytyvät Järvenpään sosiaalisairaalan kotisivuilta ([www.sosiaalisairaala.fi](http://www.sosiaalisairaala.fi)) osiosta "koulutus/koulutusmateriaalia". Huumeriippuvuuden hoidosta on saatavissa lisätietoja 2006 hyväksytyistä käypä hoito suosituksista ([www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)) ja muista päihdeongelmallisille tarkoitetuista informaatiopalveluista.

Antti Holopainen

## JOHDANTO

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa sinua pääsemään irti opiaateista, pitämään yllä opiaateista vapaata elämää ja kehittymään uudeksi minäksi, jonka elämässä opiaateilla ei ole sijaa.

Tässä oppaassa pohditaan, mitä tarkoittaa olla opiaattiriippuvainen ja millaista on yrittää vapautua siitä. Saat tietoa buprenorfiinista, lääkityksestä, joka sinulla on käytössä sinä aikana, kun osallistut tähän hoito-ohjelmaan. Tässä oppaassa kuvataan, kuinka buprenorfiini auttaa sinua joko vieroittautumaan opiaateista tai tasapainottamaan tilanteesi ja kuinka lääkehoidon avulla voit pysyä erossa laittomien opiaattien käytöstä. Pohdimme myös jonkin verran sitä, millaisia tunnetiloja voit kokea opiaateista irrottautumisen kautena.

Opas esittelee tietoa ja keinoja, joiden avulla on helpompaa ehkäistä retkahduksia ja omaksua päihteistä vapaa elämäntapa. Voit oppia, että pelkästään opiaattien käytön lopettaminen ja entisen minän löytäminen ei riitä. Kuten huomaat, vanha minäsi on tässä asiassa ensimmäisellä sijalla. Opiaattien käyttötavasta vapautuminen tarkoittaa kasvua uudeksi minäksi siten, että et enää aloita aineiden käyttöä uudestaan. Toisin sanoen kyseessä ei ole pelkästään huumeiden käytön lopettaminen. Haluamme puhua siitä, mitä on päihteettömän elämäntavan ylläpitäminen. Suuri osa käsitellyistä aiheista on helposti ymmärrettävää. Aineistossa on tietoa, joka voi olla sinulle avuksi, mutta hoitosi onnistumiseksi on tärkeää, että opit erilaisia keinoja ehkäistä retkahduksia ja pystyt omaksumaan retkahduksen ehkäisykeinot osaksi normaalia arkielämää.

Voit opiskella toipumiskeinoja pelkästään lukemalla tämän oppaan. Hyödyt kuitenkin enemmän, jos käytät tässä oppaassa kuvattuja asioita läpi oman hoitajasi kanssa. Opas

toimii parhaiten, jos sovellat oppaan ehdotuksia käytäntöön ja käyt näin hankkimiasi tietoja läpi hoitosuhteessasi. Kuten ehkä jo tiedät, ainoa tapa vapautua vanhoista tavoista on kehittää uusia ja tässä tapauksessa terveellisempiä elämäntapoja, joihin päihteet eivät sisälly. Buprenorfiini voi olla hyödyllinen, mutta silti sinun pitää tehdä paljon työtä itsesi kanssa. Tämän oppaan tarkoitus on auttaa sinua pääsemään irti laittomista opiaateista, pysymään irti niistä ja opettelemaan elämäntavan, johon laiton opiaattien käyttö ei kuulu. Onnea ja menestystä valitsemallasi tiellä!

---

Kiitokset: Olen yrittänyt koota yhteen sitä tietoa mitä olen potilailtani ja kollegoilmani oppinut vuosien kuluessa ja järjestää ideat toivottavasti loogisiksi askelmiksi potilaille, jotka etsivät tietä toipumiseen. Olen lainannut vapaasti ja muokannut "Matrix Treatment Manualia", josta välittyy Tri Richard Rawsonin ja Ms Jeanne Obertin pitkäaikainen työ ja viisaus. Heidän osallistumiselleen ja luovuudelleen olen suuresti kiitollinen. Haluan kiittää myös tri Styeve Shoptawia ja Alice Huberia heidän tuestaan. Haluan kiittää myös tri Frank Voccia NIDA:sta rohkaisusta ja tuesta, Charles O'Keefea ja tri Chris Chapleo Reckittiä ja Colmania heidän tuestaan ja avustaan ja vanhaa ystävääni tri Don Wessonin hänen monista hyödyllisistä ehdotuksistaan. Lopuksi haluan kiittää pitkäaikaista apulaistani Sandy Dowia toimituksellisesta avusta. (Walter Ling M.D)

Suomalaisen version on Walter Lingin manuaalin pohjalta kääntänyt ja muokannut LL Antti Holopainen yhteistyössä Järvenpään sosiaalisairaalan korvaushoito-osaston ja vieroitushoitopoliklinikan työryhmän kanssa. Työhön ovat osallistuneet lisäksi psyk. erik. lääkäri Carola Fabritius ja prof. Anja Koski-Jännes.

# 1 OPIAATIT, OPIOIDIT JA OPIAATTIRIIPPUVUUS

Opiaatit ovat huumeita tai lääkeaineita, joita saadaan Opium-unikon siemenkodasta. Opioidit ovat kemiallisia yhdisteitä, huumeita tai lääkeaineita, jotka vaikuttavat elimistössä kuin opiaatit. Tässä yhteydessä molempia käsitteitä voidaan käyttää. Käsite voi tarkoittaa sinulle heroiniä, morfiinia tai mitä tahansa opiaatteja sisältävää lääkevalmistetta, josta olet riippuvainen riippumatta siitä, saatko ainetta kadulta tai lääkemääräyksellä. Jotkut opiaatit ovat peräisin suoraan Opium-unikosta, kuten morfiini ja kodeiini, jotkut ovat puolisynteettisiä, kuten heroini ja buprenorfiini, jotkut taas kokonaan synteettisiä, kuten metadoni ja LAAM.

Ihmiskunta on käyttänyt oopiumia tuhansia vuosia ripuli- ja kipulääkkeenä. Tänäkin morfiini on yksi parhaiten tunnetuista käytössämme olevista kipulääkkeistä. Nykylääketiede pitää edelleen opiaatteja oivallisena ihmisen käytössä olevana lääkkeenä. Opiattien käyttöön liittyy kuitenkin riskinsä: niiden jatkuva käyttö johtaa aineen sietokyvyn kasvuun, riippuvuuteen ja vieroitustilaan, jotka kaikki ajavat ihmistä ajattelemaan ja toimimaan tavalla, joka tekee hänestä riippuvaisen.

## Oopiumista morfiiniin ja heroiniin

Opium-unikko kasvaa eri puolilla maailmaa, mutta erityisesti Aasiassa. Unikon siemenet valmistuvat syksyllä ja kukat kukkivat keväällä. Opium (tarkoittaa nestettä) kerätään tekemällä viilto siemenkotaan. Tapa miten viilto tehdään, vaihtelee paikkakunnalta toiselle. Esimerkiksi Turkissa viilto leikataan ristin kaltaisesti mutta "Kultaisessa kolmiossa" viilto leikataan suoraan alaspäin. Kun viilto on tehty, neste kuivuu ja muuttuu ruskeaksi. Raaka oopium, joka sisältää monia opiaatteja, kerätään tässä muodossa.



Useita tuhansia vuosia oopiumia on käytetty siinä muodossa, kuin se on saatu luonnosta. Sertturner, joka oli saksalainen kemisti, valmisti oopiumista morfiinia vuonna 1805. Sana morfiini tulee nimestä Morfeus, joka on kreikkalainen unen jumala. Morfiini aiheuttaa väsyttävän ja rentoutuneen olotilan, jonka kokeminen houkuttelee jatkamaan aineen käyttöä. Rynd ja Wood keksivät steriilin neulan 1850-luvulla. Pian Woodin vaimosta tuli ensimmäinen ruiskulla ja neulalla morfiinia käyttävä addikti. Vuonna 1874 Wright, joka oli englantilainen kemisti, syntetisoi heroiinin keittämällä morfiinia etikkahapossa. Vuosisadan vaihteen tienoilla lääketehdas Bayer, joka keksi Aspirinin, alkoi tuottaa heroiinia suuria määriä. Tuona aikana ajateltiin, että heroiinia voidaan käyttää morfiiniriippuvaisten hoidossa. Mutta - kuten tiedät - hoito osoittautui huonommaksi kuin sairaus.

Opiaattiriippuvuus voi kehittyä usealla eri tavalla, kuten käyttämällä heroiinia, polttamalla oopiumia, juomalla "unikkoteetä" tai käyttämällä opiaatteja sisältäviä lääkeaineita. Kun käytät heroiinia, se muuttuu elimistössäsi nopeasti morfiiniksi, joka menee aivoihisi. Heroiini on paljon voimakkaammin riippuvuutta aiheuttava aine, koska siitä syntyvä morfiini saavuttaa aivosi nopeammin kuin puhdas morfiini. Kuitenkin riippuvuusprosessi on molemmilla aineilla samankaltainen.

## Toleranssi ja riippuvuus

Opiaatit lievittävät kipua, lamaavat hengitystä ja vaikuttavat mielialaan. Ne vaikuttavat mahalaukun ja suoliston lihaksistoon sekä hillitsevät yskän ärsytystä. Tästä syystä monet yskän ärsytystä hillitsevät lääkkeet ja ripulilääkkeet sisältävät opiaatteja.

Ensimmäinen opiaattien käyttökerta ei ole aina miellyttävä kokemus. Monet opiaattiriippuvaiset muistavat tulleensa huonovointisiksi. He eivät ole välttämättä halunneet jatkaa ensimmäisen kokeilun jälkeen, mutta pian uusien kokeilujen aikana saattaa syntyä kokemus mielihyvän tunteesta. Tämän kokemuksen riippuvainen tunnistaa tavoittelemakseen päihtymyksen huippukokemukseksi. Tämän kokemuksen tavoittelu johtaa riippuvuuteen ja siihen liittyviin ongelmiin. Pian riippuvainen ei koe huonon olon tunnetta, vaan yksinkertaisesti haluaa etsiä päihtymystilan huippua. Ennen pitkää elimistö alkaa tottua opiaattiin eikä reagoi enää samalla tavalla.

Kasvavien määrien tarvetta päihtymyshuipun saavuttamiseksi kutsutaan sietokyvyn kasvuksi eli toleranssiksi. Elimistö tulee niin tottuneeksi opiaatin saantiin, että se alkaa tarvita sitä toimiakseen normaalisti. Opiaattiriippuvainen taas tulee todella sairaaksi ja tekee mitä tahansa saadakseen opiaatteja. Tämä jatkuva opiaatteihin keskittyvä ajatteluprosessi, ajan ja energian uhraaminen suurelta osin kaikenlaisten keinojen käyttämiseen aineen saamiseksi ja aineen käyttäminen hyvänolon tunteen saavuttamiseksi ja vieroitusoireiden välttämiseksi on merkki opiaattiriippuvuuden olemassaolosta.

Huumeiden jatkuva käyttö johtaa aivojen biokemiallisiin muutoksiin, joita ovat esimerkiksi alentunut reseptoreiden määrä, lisääntynyt herkkyys ja vähentynyt yhteys hermojärjestelmiin. Nämä muutokset aiheuttavat sen, että aivot reagoivat arvaamattomasti moniin ärsytyksiin. Huumeriippuvuuden biologinen perusta syntyy näistä neurokemiallisista muutoksista ja keskushermoston mielihyväjärjestelmän altistumisesta. Opioidit vaikuttavat opioidireseptoreiden välityksellä. Hoito buprenorfiinilla perustuu näiden reseptoreiden "lukitsemiseen", josta luvussa 3 lisää. Kuitenkin myös geneettiset ominaisuudet vaikuttavat riippuvuuden kehittymiseen. Huumeriippuvuus on ongelma, joka vaikuttaa koko elämään. Huumeriippuvuudessa on kysymys laajasta käyttäytymisilmioistä, johon liittyy psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä systeemejä.

## Riippuvuus tautiluokituksena

Pelkästään toleranssin ja fyysisen riippuvuuden perusteella ei voida tehdä riippuvuusdiagnoosia. Päihderiippuvuus on määritelty riippuvuusoireyhtymäksi tautiluokituksessa ICD-10. Tällöin kolmen tai useamman seuraavista kriteereistä on esiinnyttävä yhdessä kuukauden ajan tai toistuvasti 12 kuukauden pituisen jakson aikana.

Kriteerit ovat seuraavat:

1. Voimakas himo tai pakonomainen tarve käyttää päihdettä.
2. Heikentynyt kyky hallita päihteiden käytön aloittamista, määrää tai lopettamista.
3. Vieroitusoireet päihteidenkäytön vähetessä tai päättyessä.
4. Sietokyvyn lisääntyminen.
5. Käytön muodostuminen elämän keskipisteeksi.
6. Käytön jatkuminen sen haitoista huolimatta

## Vieroitusprosessi

Opiattien aiheuttamaa vieroitustilaa on verrattu vaikeaan flunssaan, koska oireet - väristyksiä, iho "kananlihalla", lihaskouristeluja, ripulia ja oksentelua ja taudin kulku ovat samanlaisia, mutta tauti ei ole hengenvaarallinen ja se paranee muutamassa päivässä.

Monet ihmiset eivät käsitä, että vieroitustilan pelko on pahinta mitä opiaattiriippuvainen joutuu kohtaamaan. Se on todellakin opiaattiriippuvaiselle "kaikkien pelkojen äiti" ja paljon vaikeampi tila kuin vieroitustila sinänsä.

Vieroitustila etenee vaiheittain. Ensimmäinen vaihe on oireiden esivaihe. Se alkaa ennen vieroitustilan fyysisiä tunnusmerkkejä. Opiattiriippuvaisen ainehimo puhkeaa silloin.

Vieroitustilan vaiheet on kuvattu taulukossa 1. Tärkeää on huomata, että akuutin

vieroitusilan jälkeen esiintyy myöhäisvieroitusoireita, jotka saattavat kestää kuukausia. Tästä syystä on tärkeää kehittää paremmin järjestettyjä ja terveellisempiä keinoja huumeriippuvuudesta vapautumiseksi.

**MIETITTÄVÄKSI:**

Pitäkäämme tauko ja kerratkaamme mitä olemme oppineet. Tutki, osaatko vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Opiaatit ja opioidit on kaikki valmistettu opiumista. Oikein vai väärin?
2. Kun käytät heroïinia, morfiini on aine, joka tunkeutuu aivoihisi. Oikein vai väärin?
3. Toleranssi tarkoittaa sairaaksi tulemistä, kun riippuvainen henkilö ei saa huumetta. Oikein vai väärin?
4. Riippuvuus tarkoittaa, että tarvitset enemmän ainetta saadaksesi saman päihdevaikutuksen. Oikein vai väärin?

(Olen oppinut hyvin jos vastasit väärin kysymyksiin 1,3,4 ja oikein kysymykseen 2. Jos sinulla on lisäkysymyksiä, kysy vapaasti lääkäriltäsi tai omalta hoitajaltasi.)

## Opiattien vieroitusoireet

Oireyhtymä	Oireet
<b>Alkaminen ja kesto</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Esivaihe</li> <li>❖ 3-4 tuntia viimeisestä annoksesta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vieroitusoireiden pelko</li> <li>❖ Ahdistuneisuus</li> <li>❖ Huumehakuinen käyttäytyminen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Varhaisoireet</li> <li>❖ 8-10 tuntia viimeisestä annoksesta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ahdistuneisuus ja levottomuus</li> <li>❖ Haukottelu</li> <li>❖ Pahoinvointi ja hikoilu</li> <li>❖ Nenän tukkoisuus; nuha (vuotava nenä); kyynelvuoto</li> <li>❖ Laajentuneet pupillit</li> <li>❖ Vatsakrampit</li> <li>❖ Huumehakuinen käyttäytyminen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Täysin puhjenneet oireet</li> <li>❖ 1-3 päivää viimeisestä annoksesta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Voimakas ahdistus, vapina ja levottomuus</li> <li>❖ Iho kananlihalla</li> <li>❖ Oksentelu</li> <li>❖ Lihaskrampit; lihaskipu</li> <li>❖ Korkea verenpaine ja sydämentykytys</li> <li>❖ Kuume ja vilunväristykset</li> <li>❖ Impulsiivinen huumehakuinen käyttäytyminen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pitkittyneet vieroitusoireet</li> <li>❖ Kesto tarkemmin määrittelemätön</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Matala verenpaine</li> <li>❖ Hidas sydämen lyönti</li> <li>❖ Unettomuus</li> <li>❖ Ruokahaluttomuus</li> <li>❖ Opiattihimo</li> </ul>

## 2 VAPAUTUMINEN OPIAATTIEN KÄYTTÖTAVASTA

### Vieroitus- ja korvaushoito

Vapautuminen opiaattien käyttötavasta ei ole helppoa. Opiaateista erossa pysyminen on vielä vaikeampaa. Huolimatta vanhojen käyttäjien väittämästä "kerran narkkari, aina narkkari", monet ihmiset todella pääsevät irti ja pysyvät erossa opiaateista. Tosiasiassa kuka tahansa, joka käyttää opiaatteja kipulääkkeenä pitkiäkin aikoja, voi lopettaa ja pysyä erossa lääkkeestä, kun muu hoito kivun poistamiseksi on löydetty. Nämä ihmiset ovat fyysisesti riippuvaisia opiaateista, mutta he eivät ole narkomaaneja. He eivät käyttäydy kuten narkomaanit sen jälkeen, kun he ovat lopettaneet opiaatit, joihin he ovat tulleet fyysisesti riippuvaisiksi.

Narkomaaneilla on pohjimmiltaan kaksi tapaa välttää menehtyminen sairauteensa. Yksi tapa on yrittää lopettaa aineiden käyttö kerralla (nopea vieroitus) ja pysytellä aineista erossa. Toinen tapa on aloittaa lääkehoito; vieroitus- tai korvaushoito buprenorfiinilla tai metadonilla, joilla hoidetaan riippuvuutta sinä aikana kun opetellaan pääsemään irti narkomaanin elämäntavasta.

### Mitä nämä erilaiset tavat tarkoittavat?

Opiaattiriippuvuus aiheuttaa kroonisen käytön seurauksena fyysisiä muutoksia aivoissa ja muualla elimistössä. Riippuvuuden aiheuttamia käyttäytymismuutoksia kutsutaan narkomaanin elämäntavaksi. Sekä vieroitushoito että korvaushoito ovat molemmat fyysisen riippuvuuden hoitokeinoja, mutta myös narkomaanin elämäntavasta on kyettävä

irrottautumaan, jos hoidolta odotetaan onnistumista. Tämä tarkoittaa vapautumista ainehimosta, aineen etsimisestä ja käyttötavoista.

Toistuvan opiaattien käytön aiheuttamat fyysiset muutokset elimistössäsi (pääosin aivoissasi) ovat moninaisia, emmekä vielä ymmärrä kaikkia niistä. Se tiedetään, että muutokset eivät ole helppoja palautumaan. Huumeriippuvaisen aivot eivät palaudu koskaan tilaan, jossa ne olivat ennen riippuvuuden kehittymistä, mutta tätä tietoa ei tulisi pitää niin kauhistuttavana kuin se ensi kuulemalta tuntuu. Aivot ovat elävä organismi, eikä niiden tila pysy samana riippumatta siitä, joutuvatko ne tekemisiin riippuvuuksien kanssa tai eivät. Tärkeää on, että jotkut riippuvuuteen sairastuvat ovat kykeneviä käymään läpi palautumisprosessin niin hyvin, että voivat jatkaa opiaateista vapaata elämää. Toiset taas huomaavat, että heidän aivonsa ovat tottuneet niin voimakkaasti opiaatteihin, että heidän on saatava niitä kyetäkseen toimimaan normaalisti. He tulevat mahdollisesti tarvitsemaan jonkinlaista korvauslääkitystä. Asetelmaa voidaan verrata kahden tyyppiin sokeritautipotilaisiin. Jotkut tarvitsevat insuliinia pitääkseen yllä elimistön normaalia toimintaa, koska haima yksin ei pysty turvaamaan riittävää insuliinituotantoa. Toiset diabeetikot taas kykenevät pitämään veren sokerin kontrollissa pelkällä ruokavaliolla. Näillä eroavuuksilla ei ole mitään tekemistä sen kanssa, onko joku hyvä tai paha, vahva tai heikko. Eikä tahdonvoimallakaan ole tässä kysymyksessä merkitystä. Kysymys on yksinkertaisesti siitä, että ihmisten aivot ovat erilaisia. Koska emme tiedä, kenen aivot tämän ominaisuuden suhteen ovat mitäkin tyyppiä, sanelee terve järki, että ensimmäiset vieroitusyritykset paljastavat, onnistuuko vieroituksesi ilman pitkäkestoista opiaattilääkitystä. Vaikka vieroitus ei onnistuisikaan, ei se tarkoita, että olisit heikompi, vähemmän motivoitunut tai enemmän "narkomaani" kuin joku toinen.

**MIETITTÄVÄKSI :**

1. Voitko nimetä kaksi heroiiniriippuvaisen toipumistapaa, joiden saavuttamiseksi hänen on toimittava:

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

2. Mitä tarkoittaa, kun sanomme, että sinun on päästävä irti "tavastasi" samoin kuin fyysisestä riippuvuudestasi.

(Jos sinun vastauksesi 1. kysymykseen on vieroitushoito ja korvaushoito, vastauksesi on oikein. Jos vastauksesi 2. kysymykseen on ainehimosta, huumeen etsinnästä, huumekeskeinen käyttäytymisestä tai jotain samankaltaista, olet oikeassa.)

## Miten vieroitushoito toimii

Kuten edellä on kerrottu, vieroitushoito on tapa vapautua fyysisestä riippuvuudesta ilman haittaavia vieroitusoireita. Toivomus on, että vieroitushoidon jälkeen elimistössä ei esiintyisi opiaattien tarvetta sen normaalin toiminnan ylläpitämiseksi. Tästä emme voi olla varmoja, ennen kuin olemme käytännössä asian tutkineet.

On olemassa kaksi tapaa, joilla vieroitushoito voi onnistua. Yksi tapa on antaa opiaatteja alenevin annoksin ja mahdollistamalla näin elimistön asteittaisen totuttautumisen opiaattittomaan tilaan. Suomessa asetuksen 33/2008 mukaan metadonia ja buprenorfiinia voidaan käyttää vieroitusvaiheen lääkityksenä ja korvaushoidossa. Metadoni- ja buprenorfiinihoidot eivät ole kaikkialla mahdollisia. Hoitopaikoilla tulee olla



siihen asetuksen 33/2008 edellyttämät valmiudet ja niiden on tehtävä ilmoitus lääninhallitukselle toiminnan käynnistämisestä ennen hoitojen käyttöön ottoa. Mainitusta säädöksestä johtuu se, että metadonia ja buprenorfiinia eivät voi määrätä sinulle yksityislääkärit tai kuka tahansa terveyskeskus- tai sairaalalääkäri. Vieroitus- ja korvaushoitoja metadonilla ja buprenorfiinilla voivat toteuttaa vain ne hoitopaikat, jotka ovat hankkineet siihen asetuksen 33/2008 mukaiset valtuudet.

Toinen vieroitushoitotapa on antaa potilaalle ei-opiaatteja sisältävää lääkehoitoa vieroitusoireiden hillitsemiseksi. Näitä hoitoja voidaan toteuttaa myös muualla kuin aikaisemmin mainituissa paikoissa, vaikkapa A-klinikoilla.

Voit tietysti käydä läpi myös vieroitusoireet ilman lääkehoitoa. Tätä menetelmää kutsutaan "cold turkey" menetelmäksi, mutta nykyään harvat lääkärit suosittelevat sitä.

Vieroitushoidon ongelma on, että monet retkahtavat hoidon jälkeen huumeiden käyttöön. Kuten aikaisemmin totesimme, tällä ilmiöllä ei ole mitään tekemistä tahdon voiman puuttumisen tai pahuuden kanssa. On vain niin, että joidenkin ihmisten aivojen "kemial" muuttuu pitkäkestoisen laittoman opiaattien käytön seurauksena siten, että aivot alkavat tarvita opiaatteja kyetäkseen toimimaan normaalisti. Heidän kohdallaan lyhytkestoinen vieroitushoito ei toimi. Vaihtoehtona on korvaushoito buprenorfiinilla tai metadonilla.

Tässä hoito-ohjelmassa saat ensimmäiseksi buprenorfiinia, jonka avulla yritämme tasapainottaa tilasi. Sen jälkeen näemme, onko vieroitus mahdollista lopettamalla lääkitys asteittain. Jos se ei ole mahdollista, buprenorfiinilääkitystä voidaan jatkaa pitempään. Joka tapauksessa yritämme toimia sen mukaan, mikä näyttää auttavan sinua parhaiten.

**MIETITTÄVÄKSI:**

Suurin este onnistuneelle vieroitushoidolle on a) vieroitusoireet, b) retkahdus, c) pelko

Jotkut opiaattiriippuvaiset voivat paremmin korvaushoidon aikana, ennen kuin heidät on vieroitettu? Miksi näin?

(Oikea vastaus: kysymys 1: (b). Kysymys 2: aivoissasi tapahtuneiden opiaattien pitkäaikaiskäytön aiheuttaminen kemiallisten muutosten vuoksi aivosi saattavat vaatia edelleen opiaatteja normaalitoiminnan turvaamiseksi)

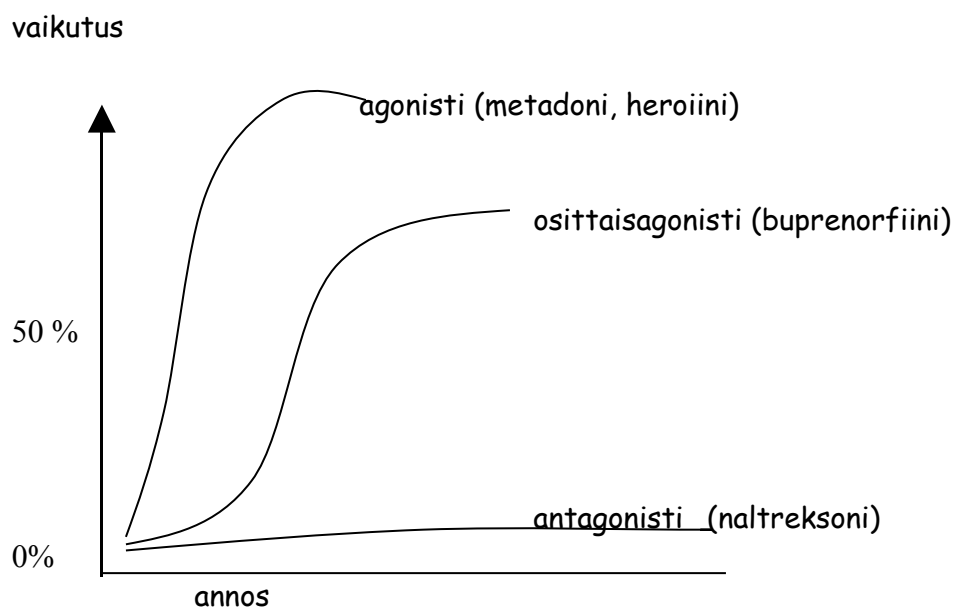
### **3 BUPRENORFIINI**

Buprenorfiini on osittainen opiaattiagonisti. Kuten muutkin opiaatit, se on syntetisoitu Opium-unikon siemenkodon tuotteista. Määritelmä osittainen agonisti kuvaa sen tapaa vaikuttaa aivojen opiaattireseptoreihin.

Opiaatit vaikuttavat aivoissa kiinnittyen proteiineihin, joita kutsutaan opiaattireseptoreiksi. Niiden rakenne on tietyn kaltainen. Ne kiinnittyvät toisiinsa kuin avain lukkoon. Jotkut opiaatit, kuten heroini tai metadoni, ovat täydellisiä agonisteja. Se tarkoittaa sitä, että ne sopivat opiaattireseptoriin ja antavat sille täyden voiman, kuten avain lukossa, joka avaa oven täysin auki. Vastavaikuttaja (antagonisti) kuten naloksoni ja naltreksoni, ovat sellaisia avaimia, jotka kyllä sopivat lukkoon, mutta eivät avaa ovea ollenkaan. Nämä lääkkeet salpaavat lukon eikä toinenkaan avain sovi siihen ennen niiden

poistumista. Tällä mekanismilla naltreksoni estää heroinin vaikutuksen. Osittainen agonisti, kuten buprenorfiini, sopii lukkoon, mutta avaa oven ainoastaan osittain ja kuten varmuusketju pysäyttää sen puolitiehen. Lääkkeiden erilaiset vaikutukset on kuvattu alla olevassa kuviossa 1.

Kuvio 1. Opiattien erilaiset vaikutukset



## Miten otan lääkkeeni?

Kun buprenorfiini otetaan suun kautta nieltynä, se imeytyy ja menee maksaan ennen joutumistaan yleiseen verenkiertoon ja aivoihin. Tällöin valtaosa buprenorfiinista hajoaa maksassa vähemmän aktiiviseen muotoon ja suuri osa lääkkeen tehosta menetetään nauttimalla sitä suun kautta. Buprenorfiini imeytyy kuitenkin hyvin kielen alle annettuna. Tällä tavoin lääkettä käytetään hoidossa. Varhaiset tutkimukset buprenorfiinilla tehtiin liuosmuodossa annosteltuna kielen alle. Tämä toimi, mutta se on kömpelöä ja joskus

epäsiistiä ja liuoksen väri haalistuu varastoituna. Tästä syystä kehitettiin lääkkeestä tablettimuoto, jonka on osoitettu toimivan vertailukelpoisesti nestemäisen muodon kanssa erityisesti toistuvasti annosteltuna.

Huomaat kuvioista 1, että osittaisen agonistin vaikutus on samankaltainen kuin täydellisen agonistin pienemmillä annoksilla, mutta annosta nostettaessa sen vaikutus tulee enemmän vastavaikuttajan (antagonistin) kaltaiseksi. Buprenorfiini vaikuttaa suurimmaksi osaksi kuten metadoni, mutta tietyssä pisteessä se alkaa vaikuttaa enemmän kuten antagonistin naltreksoni. Vaihe, missä muutos tapahtuu, riippuu osittain annetusta annoksesta ja osittain reseptorien tilasta. Siten buprenorfiinin opiaattivaikutuksella on huipputaso. Tämä tarkoittaa, että buprenorfiini toimii kuin agonisti tiettyyn rajaan saakka, ja sen jälkeen se alkaa vaikuttaa antagonistina (vastavaikuttajana). Tästä kattovaikutuksesta johtuu, että buprenorfiini on turvallisempi lääke kuin täydelliset agonistit opiaattiriippuvuuden hoidossa.

Koska buprenorfiini korvaa opiaattia, jota on jo reseptorissa, suuria heroini- tai metadoniannoksia käyttäneet saattavat kokea vieroitusoireita ensimmäisistä buprenorfiiniannoksista. Tästä syystä ennen ensimmäisen buprenorfiiniannoksen ottamista pitäisi olla ilman muita opiaatteja 18 - 24 tuntia. Buprenorfiini sitoutuu reseptoriin hyvin lujasti eikä lähde pois helposti. Tämä on edullinen vaikutus ja tekee buprenorfiinista pitkävaikutteisen lääkkeen.

Buprenorfiini on voimakas analgeetti (kipulääke), 20 - 30 kertaa voimakkaampi kuin morfiini. Opiaattiriippuvuuden hoidossa buprenorfiinin on osoitettu ehkäisevän vieroitusoireita, vähentävän opiaattihimoa ja vähentävän opiaattien käyttöä. Se eliminoi samanaikaisesti käytetyn opiaatin vaikutuksen ja aiheuttaa vain hitaasti alkavan lievän vieroitustilan.

Ranskassa yli 50 000 potilaan hoitokokemusten perusteella buprenorfiinihoito on todettu turvalliseksi. Kuitenkin kuolemantapauksia on raportoitu potilailla, jotka ovat väärinkäyttäneet buprenorfiinia yhdessä bentsodiatsepiinien (esim. Diapam) kanssa. Myös Suomessa sekakäyttömyrkytyksistä johtuvat kuolemantapaukset, joissa buprenorfiini on ollut osallisena, lisääntyivät voimakkaasti lääkkeen pistämisen ja katukäytön yleistyttyä. Opiattien ja bentsodiatsepiinien yhteisvaikutus on aina yliannostelutapauksissa potentiaalisesti hengenvaarallinen. Tästä syystä on erittäin tärkeää, että et käytä "katulääkkeitä" tai muiden lääkäreiden määräämiä lääkkeitä buprenorfiinihoidon aikana. Jos sinun on välttämätöntä käydä jonkun muun lääkärin vastaanotolla, siitä on ehdottoman tärkeä kertoa. Kerro myös toisille lääkäreille, että olet buprenorfiinihoidossa.

Buprenorfiinin väärinkäyttöä on todettu joillain alueilla maailmassa (mm. Suomessa poikkeuksellisen runsaasti). Väärinkäytön ehkäisemiseksi on kehitetty buprenorfiininaloksoniyhdistelmävalmiste, jossa opiaattiyliannostusten hoidossa käytetty lyhytvaikutteinen opiaattivastavaikuttaja (antagonisti) naloksoni on yhdistetty buprenorfiiniin. Kun tämä buprenorfiini/naloksoni- yhdistelmätabletti otetaan kielen alle ohjeiden mukaisesti, siitä imeytyy buprenorfiini mutta ei naloksoni. Jos lääke otetaan pistoksena, naloksoni aiheuttaa välittömän vieroitustilan potilaalla, joka on opiaattiriippuvainen. Tällä tavoin yhdistelmätabletti ehkäisee suonensisäistä buprenorfiinin väärinkäyttöä. Buprenorfiinia korvaushoitolääkkeeksi maahan tuoma lääkeyritys poisti joulukuussa 2007 myynnistä kokonaan pelkää buprenorfiinia sisältävän lääkevalmisteen (Subutex ®) Suomessa muuta maailmaan yleisempänä esiintyvän Subutexin pistämisongelman vuoksi. Suboxone ® on siis ainoa buprenorfiinivalmiste Suomessa, jota voidaan käyttää vieroitus- ja korvaushoidossa lukuun ottamatta raskaana olevia naisia, joiden hoitoon Subutexia voi tilata Lääkelaitokselta kulloinkin erikseen hankitulla luvalla.

### 3.1 Buprenorfiini-naloksoniyhdistelmävalmiste (Suboxone®)

Kahdeksan mg:n tabletti sisältää naloksonia 2 mg ja 2 mg:n tabletti 0,4mg. Naloksoni on lääke, joka kumoaa opioidireseptorissa olevan opioidilääkkeen, kuten heroinin, morfiinin tai kodeiinin vaikutuksen. Naloksonia käytetään anestesiologiassa herätyslääkkeenä ja hengityspysähdykseen johtaneissa opioidimyrkytyksissä elvytyislääkkeenä. Se on vaikutuksiltaan pistämällä tehokas, mutta suun kautta otettuna ei imeydy verenkiertoon. Naloksoni on lyhytvaikutteinen ja sen vastavaikuttajateho buprenorfiiniin on kymmeniä kertoja heikompi kuin opioidireseptoreita täysin salpaaviin muihin opiaattilääkkeisiin.

Suboxonen pistämisen yhteydessä naloksoni vaikuttaa kumoamalla aikaisemmin käytetyn opiaatin (heroiini, morfiini, oxikodoni, kodeiini yms.) vaikutuksen nopeasti ja tehokkaasti. seurauksena on äkisti puhkeava vieroitusreaktio, josta johtuen Suboxonen käyttö pistämällä huumeena ei ole miellyttävää. Suomalaisen tutkimuksen mukaan enemmistö pelkän buprenorfiinin pistäjistäkin kokee Suboxonen pistämisen epämiellyttävänä. On siis mahdollista, että uusi valmiste oikein käytettynä yhdessä "piikin himon" muiden voittamiskeinojen kanssa saattaa helpottaa osaltaan "piikkikoukusta" vapautumista. Saat tarkempia tietoja ja käyttöohjeita Suboxonesta ® erillisestä käyttöohjeesta

### 3.2 Miksi bentsodiatsepiineista tulisi päästä irti?

Ainakin 80 % suomalaisista toistaiseksi hoitoon hakeutuvista opioidiriippuvaisista näyttää käyttävän hoitoon hakeutumisvaiheessa bentsodiatsepiineja. Enemmistö heistä todetaan hoidon tarpeen arviointivaiheessa riippuvaisiksi bentsodiatsepiineista. Kun hoitavat tahot tietävät bentsodiatsepiinien vakavat kuntoutumista estävät haitat, on joissain hoitopaikoissa edellytetty, että potilaan tulee itse tai muualla tapahtuvan hoidon

tukemana vieroittautua bentsodiatsepiineista ennen kuin korvaushoito suostutaan aloittamaan. Tämä saattaa olla liian vaativaa huomattavalle osalle potilaista. Bentsodiatsepiiniongelmien esiintyvyys niin kuin pistäminenkin poikkeaa selvästi muualla maailmassa julkaistuista korvaus- ja ylläpito-hoidossa olevista opioidiriippuvaisten aineistoista. Esimerkiksi voisi ottaa vuonna 2007 julkaistun amerikkalaistutkimuksen kahden vuoden kokemuksista Suboxone® hoidosta. Tutkimusaineiston 71 potilaalla bentsodiatsepiiniriippuvuus todettiin 3 %:lla aineistosta ja positiivinen bentsodiatsepiiniseulalöydös alkuarvioinnissa 9 %:lla. Samaan aikaan Suomessa kerätyssä 86 potilaan aineistossa arviointivaiheessa oli diagnostisoitu bentsodiatsepiiniriippuvuus 65 %:lla ja korvaushoidon aikana todettiin bentsodiatsepiinilääkitys peräti 87 %:lla tutkitusta aineistosta. Vain 7 % heistä oli onnistunut vieroittautumaan bentsoista seuranta-aikana 2002 - 2004. Vastaavalla tavalla toteutetussa amerikkalaistutkimuksessa kahden vuoden seuranta-aikana todettiin edellä mainitussa aineistossa ainoastaan 6 %:lla positiivisia bentsolöydöksiä virtsan huumeseuoloissa. Suomalaisaineiston keski-ikä oli 26 vuotta ja amerikkalaisaineiston 32 vuotta. 93 % suomalaisista oli työttöminä ja amerikkalaisista vain 13 %. Amerikkalainen aineisto oli kerätty yksityislääkärin vastaanotolta ja suomalaisaineisto julkisilta helsinkiläiseltä avohoitoklinikoilta, joka pääosin selittää sen, että hoidon kohteena Suomessa oli paljon vaikeammassa asemassa oleva potilasaineisto, sillä vailla vakinaista asuntoa heistä oli yli puolet hoidon alkuvaiheessa.

Bentsodiatsepiinit on tarkoitettu vain lyhytaikaiseen käyttöön. Ne kuten opiaattikin aiheuttavat riippuvuutta pitemmän käytön aikana ja siksi niistä on vaikea päästä irti vaikka potilas haluaisi. Tyypillisesti suomalaiset opiaattien käyttäjät ovat käyttäneet bentsodiatsepiineja lääkärin määrääminä ennen korvaushoitoa tai potilaat ovat hankkineet niitä itse opiaattien ja muiden huumeiden ohella. Tämä johtunee pääosin siitä, että tällä hetkellä korvaushoitoihin hakeutuvien suurelle enemmistölle opiaattiriippuvuus

on kehittynyt aikana, jolloin korvaushoitoon pääsy on ollut vielä käytännössä mahdotonta. Kun potilaat ovat kuitenkin joutuneet turvautumaan oireiden lievitystavoitteella lääkäreiden apuun, he ovat helpottaakseen potilaan sen hetkisiä oireita määränneet bentsodiatsepiineja. Lyhyellä tähtämellä niistä onkin ehkä ollut apua, mutta vuosikausien lääkintänä ja itselääkityksenä tila on muuttunut vastakohtaiseksi. USA:ssa sen sijaan korvaushoidot ovat olleet saatavilla jo 1960-luvun puolivälistä, joten lääkäreiden ei ole ollut pakko hoitaa potilaitaan väärillä lääkkeillä, niin kuin Suomessa valtaosassa tapauksista vieläkin.

Opiaattiriippuvaiset näyttävät suosivan lyhytvaikutteisia bentsodiatsepiineja, kuten alpratsolaamia (esim. Xanax<sup>®</sup>, Alprol<sup>®</sup>) ja midatsolaamia (Dormicum<sup>®</sup>) tai nopean alkuvaikutuksen, mutta muuten pitkään vaikuttavaa diatsepaamia (Diapam<sup>®</sup>). Osa potilaista on oppinut pistämään myös bentsodiatsepiineja erityisesti yhdessä opiaattilääkkeiden kanssa silloin, jos esimerkiksi buprenorfiinin avulla yritetään saada aikaan päihtymyskokemuksia. Jos bentsodiatsepiinien käyttö ennen hoitoa on ollut vuosia kestävä ja annokset korkeita tai kovasti vaihtelevia, suhde bentsodiatsepiineihin on kehittynyt samankaltaiseksi kuin addiktiohäiriö opiaatteihin.

Opiaateille ja bentsodiatsepiineilla on kuitenkin selkeä farmakologinen eroavuus vaikka niiden subjektiivinen vaikutus saattaa tuntua samankaltaiselta. Toleranssi kasvaa lääke- ja päihdevaikutukselle myös samankaltaisesti. Bentsodiatsepiinit eivät vaikuta kuitenkaan aivojen reseptoreihin, vaan aivoissa oleviin GABA (gamma-aminovoihappo) reseptoreihin. Reseptoreiden tarkoitus on säädellä hermoston ärtyvyysherkkyyttä. Bentsodiatsepiinit lisäävät aivojen GABA:n eritystä toimien hermosolujen toimintaa hillitsevästi. 40 %:ssa hermosoluja on GABA:aa, joten bentsodiatsepiinit vaikuttavat laaja-alaisesti koko hermoston toimintaan ja niillä on yhteisvaikutuksia useiden lääkeaineryhmien mm. opiaattien ja alkoholin kanssa. Vaikutusmekanismeja on kuvattu



tarkemmin Järvenpään sosiaalisairaalan kotisivulta löytyvästä

bentsodiatsepiinihoitomanuaalista

([www.sosiaalisairaala.fi/koulutusmateriaalia/bentsodiatsepiini\\_hoitomanuaali.pdf](http://www.sosiaalisairaala.fi/koulutusmateriaalia/bentsodiatsepiini_hoitomanuaali.pdf)).

Bentsodiatsepiinien haitat kehittyvät ja vaikeutuvat pitkäaikaiskäytössä. Muistin heikkeneminen, masennus ja tunteiden tylsistyminen ovat kehittyvän riippuvuuden ohella niitä haittoja, jotka invalidisoivat ihmisen sosiaalisesti ja henkisesti. Myös ne oireet, joihin bentsodiatsepiinilääkitys on usein aloitettu jatkuvat vaivaten jatkuvasti lääkityksestä huolimatta. Potilas joutuu tästä johtuen jatkuvaan kamppailuun sen kanssa, pitäisikö annosta nostaa taas kun oireet pahenevat. Annosten lisääminen taas lisää haittavaikutuksia toisaalla, kuten mm muistin menetystä. Tässä tilassa olevan ihmisen on vaikea toipua riippuvuudesta ennen kuin lamaavan ja turruttavan bentsodiatsepiinilääkityksen "pakkopaita" on purettu onnistuneesti. Vieroitus on kuitenkin useille potilaille vaikea ja usein ammatillista tukea vaativa elämänvaihe. Toisaalta on potilaita, jotka pystyvät melko helposti lopettamaan omin avuin vuosiakin kestäneen bentsodiatsepiinilääkityksen, kun katsovat sen tarpeelliseksi huomattuaan lääkityksen pitkäaikaiskäytön haitat.

Korvaushoidon aloitusvaiheessa buprenorfiinilääkitys voidaan kyllä aloittaa turvallisesti, kun bentsodiatsepiinilääkitys vakioidaan valvotusti turvalliselle hoitoalueelle ja vältetään lääke- ja alkoholiyliannostuksia (ne saattavat olla tappavia; vuosittain Suomessa kuolee useita kymmeniä buprenorfiinin käyttäjiä bentsodiatsepiinien ja alkoholin sekä buprenorfiinin yhteisvaikutuksiin). On suositeltavaa aloittaa bentsodiatsepiinilääkityksen purkaminen heti, kun korvaushoitolääkitys on saatu vakaalle tasolle ja perusluottamus hoitohenkilökuntaan hoidon 1-3 kuukauden aikana. Näin edellytykset kuntoutumiselle parantuvat jatkossa olennaisesti. Sekä bentsodiatsepiiniriippuvuuden vaikeus että siihen liittyvät psykofyysiset oheisongelmat on otettava vieroitusta suunniteltaessa huolellisesti huomioon. Vieroitus on vietävä läpi tiiviissä yhteistyössä lääkärin ja

hoitohenkilökunnan kanssa, kuitenkin niin että potilas itse on mukana mm suunnittelemassa lääkityksen tiputusvauhtia, sillä hän on paras asiantuntija arvioimaan oman henkilökohtaisen vieroitusoireiden sietokykynsä ja voimavaransa sen jälkeen, kun hän on perehtynyt riittävän hyvin siihen, miksi vieroittautuminen on hänen kannaltaan parasta ja kuntoutumisen kannalta välttämätöntä. Hyvänä apuvälineenä omahoitajan ja potilaan välisessä työskentelyssä on edellä mainittu brittiläisen professori Ashtonin laatima hoitomanuaali.

Monet potilaat toteavat, kun heille ehdotetaan vieroitusta, että annos Diapamia ® (10mgx3) tai Xanoria ® 1-2mgx3 ovat ihan sopivia annoksia eikä ole mitään mahdollisuuksia olla niitä ilman, kun elimistö on niihin tottunut. Tähän vaiheeseen ei tulisi jättää kuitenkaan keskustelua. Missään tapauksessa potilasta ei saisi kuitenkaan painostaa vieroitukseen, vaan nostaa esiin empiiriset tosiasiat, joista johtuen bentsolääkityksen alas ajaminen on potilaan etu.

Olen nähnyt useita kymmeniä potilaita, jotka ovat kiitollisia siitä, kun he ovatkin vieroituksen jälkeen vapautuneet siitä tunneturtumuksen pakkopaidasta, huonomuistisuudesta ja jatkuvista paniikki- ym. oireiden peloista ja kohtauksista, joita säännöllinen lääkitys on ylläpitänyt. Bentsodiatsepiinit ylläpitävät sekä riippuvuutta että haitallisia oireita jatkuvasti myös hoitoannoksilla. Tässä mielessä niiden vaikutus kuntoutumisen kannalta on aivan päinvastainen kuin opiaattikorvauslääkkeiden, jotka mahdollistavat sekä fyysisen, psyykkisen että sosiaalisen toipumisen, kuten opiskelun ja työssä käynnin sekä tunne-elämän normalisoitumisen pitkäaikaislääkityksen aikana. Tämä kaikki on kuitenkin kunnolla mahdollista vasta, kun bentsodiatsepiineista on päästy irti. Bentsodiatsepiinit estävät erityisesti psyykkisen ja sosiaalisen kuntoutumisen niiden hermostoa lamaavan, epävakaan ja haitallisia oireita ylläpitävän vaikutuksen vuoksi.

Bentsodiatsepiineilla ja buprenorfiinilla on yhteisvaikutuksia, joten lääkeannoksen uudelleen arviointi on tarpeen kun vieroitus on onnistuneesti viety loppuun.

Tärkeä muistaa

ÄLÄ OTA BUPRENORFIINIA, JOS OLET KÄYTTÄNYT JOTAIN MUUTA OPIAATTIA VIIMEISEN 4 - 8 TUNNIN AIKANA.

LÄÄKKEEN PISTÄMISESSÄ OTAT RISKIN, JOLLA ALTISTAT ITSESI ERILAISILLE HAITTAVAIKUTUKSILLE, KUTEN INFEKTIOTAUDEILLE

BUPRENORFIININ JA MUIDEN LÄÄKKEIDEN, ERITYISESTI BENTSODIATSEPIINIEN, YHTEISKÄYTTÖ ON POTENTIAALISESTI HENGENVAARALLISTA

OTA PUHEEKSI LÄÄKÄRISI JA OMAHOITAJASI KANSSA BUPRENORFIININ PISTÄMISONGELMA, MIKÄLI PISTÄMISESTÄ LUOPUMINEN TUNTUU SINUSTA VAIKEALTA

Kysy vapaasti lääkäriltäsi, jos sinulla on muita kysymyksiä, jotka koskevat buprenorfiinia tai naloksonia.

## 4 HOITOSUUNNITELMA

### 1. Hoitopäivä

Ensimmäisenä hoitopäivänä sinulle annetaan buprenorfiini-naloksonilääketabletti valvotusti kielen alle. Odota rauhallisesti lääkkeen sulamista. Lääkkeen jakamisesta vastaava sairaanhoitaja tarkkailee vointiasi. Voit varautua hieman epämiellyttäviin oireisiin alkuvaiheessa, sillä vakavampien sivuvaikutusten ja hoitoa edeltävän aineiden käytön vaarallisten yhteisvaikutusten välttämiseksi joudumme aloittamaan lääkityksen pienellä annoksella. Aloitusvaiheen aikana meidän on etsittävä riittävä lääkeannos, jolla vieroitusoireiden puhkeaminen ehkäistään. Samalla meidän on varmistuttava siitä, että et saa liian suurta lääkeannosta. Riippuen siitä, miten reagoit ensimmäisen tabletin jälkeen, jatkamme lääkityksen aloitusvaihetta. Lääke voidaan antaa aloitusvaiheen aikana yhtenä tai kahtena annoksena. Aloituspäivänä tapaavat lääkäri, joka arvioi mm. annoksen suuruuden ja lääkityksen lisäämisnopeuden. Huomattavalla osalla potilaista buprenorfiiniannos voidaan nostaa kolmessa päivässä oletetulle hoitotasolle. Muiden lääkkeiden, kuten bentsodiatsepiinien käyttö ja annostelu saattaa vaikuttaa hidastavasti sopivan annoksen löytämisessä. Monissa korvaushoitoa aloittavissa paikoissa toimivat hoitoryhmät, joissa tehtävien ja ryhmäkeskustelujen avulla tuetaan kuntoutumista. Omahoitajan ja hoitotiimin kanssa käytyjen keskustelujen avulla tarkennetaan omaa hoitosuunnitelmaa.

### 1. - 2. Viikko

Hoitohenkilökunta tarkkailee vointiasi ensimmäisen ja toisen viikon aikana seuraten erityisesti vieroitusoireita, mahdollisen yliannostelun ja aikaisemmin käytettyjen

lääkkeiden yhteisvaikutusten oireita, mahdollisesti esiintyvää ainehimoa ja muuta vointiasi. Lääkäritapaamisten alustava tiheys ja omanhoitajan ja lääkärin tietojen vaihto oikean annoksen löytämiseksi sovitaan ensimmäisen lääkäritapaamisen yhteydessä yhdessä sinun kanssasi. Omanhoitajasi jatkaa elämäntilanteesi selvittämistä jatkohoitosuunnitelman laatimista varten. Huumeseuloja sinulta otetaan satunnaisesti koko hoidon ajan. Yhdessä hoitotiimin kanssa keskustellaan tulevan hoitosi sisällöstä. Ensimmäisen viikon aikana pyritään etsimään sinulle sopiva lääkeannos siten, että vointisi tulee jo paremmaksi. Jos toteamme, että on olemassa edellytyksiä jatkaa valvottua lääkehoitoa 1-2 viikon aloitusvaiheen jälkeen avohoidossa, sinut tullaan perehdyttämään myös "toipumispäiväkirjan" pitoon, josta tulee sinulle tärkeä oman toipumisesi seurantaväline avohoidossa tapahtuvan valvotun lääkehoidon aikana. Kahden ensimmäisen viikon aikana on päätettävä myös siitä, haluatko kokeilla vieroitushoitoa buprenorfiinilla ja valmentautua näin lääkkeettömään jatkohoitoon, vai onko tarpeen ja turvallisempaa pitempään jatkuva lääkehoito. Jos päädyt vieroitukseen, se voidaan toteuttaa valvotusti lopettamalla lääkitys asteittain joko avohoidossa tai vieroitushoitoja toteuttavissa laitoksissa. Mikäli päädyt vieroitukseen, on silloin tarpeen järjestää riittävän pitkä kuntouttava jatkohoito. Siihen ovat sopivia paikkoja mm lääkkeetöntä yhteisöhoitoa toteuttavat hoitokodit, joita löytyy nykyisin eri puolilta Suomea.

### 3. - 5. Viikko

Aloitusvaiheen jälkeiset hoitoviikot tapahtuvat sairaala- tai avohoito-ohjelmassa riippuen hoitotavoitteestasi, elämäntilanteestasi, mahdollisista muista psyykkisistä vaikeuksista, sosiaalisista ongelmista tai jatkohoitopaikkasi valmiuksista ottaa vastuu valvotun lääkehoitosi toteuttamisesta. Lääkärisi tapaa sinua säännöllisesti. Voit tiedustella virtsanäytteittäsi ja muiden laboratorionkokeiden tuloksia lääkäriltä. Sairaanhoitaja antaa

lääkkeen lääkärin antamien ohjeiden mukaan. Mikäli kahden ensimmäisen viikon aikana on päädytty pitkäkestoiseen avohoitolääkitykseen, aloitetaan kotiannosten käytön harjoittelu, kun sopiva lääkeannos on löytynyt ja lääkäri toteaa sen olevan turvallista neuvoteltuaan hoitajan, sinun ja mahdollisesti läheistesi kanssa. Kuten voit arvata esteenä kotiannosten antamiselle voi olla esimerkiksi riski siitä, että jatkot pistämistä tai sinulla on vaikeuksia pitää kotiannostabletteja itselläsi vaikkapa kavereiden vaatimusten ja tarpeiden vuoksi. Ohjelmaasi saattaa kuulua myös osallistuminen ryhmäistuntoihin toisten vastaavassa hoitovaiheessa olevien potilaiden kanssa.

Neljännellä viikolla lääkehoidon alkamisesta hoitotiimi arvioi etenemistäsi hoito-ohjelmassa. Tuolloin - riippuen siitä mihin suuntaan tilasi on kehittynyt -, voidaan päättää hoidon jatkamisesta korvaushoitona. Päätöksen sisältö riippuu sekä siitä oletko valinnut tavoitteeksi vieroittautumisen että toisaalta siitä, miten etenemiseesi hoito-ohjelmassa on sujunut. Voimassa olevan asetuksen mukaan korvaushoito voidaan aloittaa, jos edellytyksiä vieroitukselle ei ole tieteellisesti perustelluilla menetelmillä. Jos siis paljastuu, että edellytyksiä ei ole syntynyt buprenorfiinilla toteutettavan vieroitusyrityksen aikana, asetuksen mukaiset edellytykset korvaushoidolle ovat silloin olemassa. Päätöksen lääkkeellisen hoidon jatkamisesta tekee hoidosta vastaava lääkäri.

## Jatkohoito

Jos yhteispäätöksenne hoitotiimin ja lääkärin kanssa on vieroitus, annostasi aletaan laskea sovitulla tavalla. Jos on päätetty, että lääkehoitosi jatkuu pitempään, sinulle tarjotaan lääkehoidon jatkamista seuraaviksi kuukausiksi. Tuona aikana lääkärisi näkee sinua sovituin väliajoin. Lääkehoitosi jatkuu valvottuna siten, että saat lääkityksen sovitun jatkohoitopaikkasi sairaanhoitajalta.

Riippuen siitä, kuinka hyvin olet onnistunut luopumaan muiden huumeiden käytöstä ja erityisesti pistämistottumuksistasi, voidaan lääkkeen antamiskertoja hoitopaikassa harventaa antamalla sinulle kotiannoksia. Kotiannosten antamisen yhteydessä sinulle annetaan kotiannoskortti. Siitä käy ilmi, että sinulla on laillinen oikeus pitää hallussasi kyseisiä lääkkeitä. Säilytä siis kortti. Lääkkeiden antaminen tai myyminen toisille henkilöille on ehdottomasti kielletty ja Suomen lain mukaan huumausainerikos. Hoidosta annetun asetuksen mukaan voidaan antaa potilaalle enintään kahdeksan vuorokauden annos lääkettä mukaan. Joissain tapauksissa, kuten ulkomaan matkan vuoksi voidaan poikkeuksellisesti antaa kuitenkin enintään 15 vuorokauden kotiannokset.

Kun pääset hoidossa siihen vaiheeseen, että saat turvallisesti tarvitsemasi lääkityksen hoitopaikasta tai myöhemmin mahdollisesti apteekista sovittuina päivinä tai kerran viikossa, elämäsi on muuttunut olennaisesti helpommaksi verrattuna siihen aikaan, kun olet joutunut joka päivä tai useita kertoja päivässä miettimään, mistä saat järjestettyä puuttuvat lääkityksen tai tarvittavan rahamäärän lääkkeiden hankkimiseen. Mikäli sinulla jostain syystä ilmaantuu vaikeuksia kotiannosten käytön hallinnassa, hoitopaikka voi toki ottaa uudestaan vastuun lääkkeidesi säilyttämisestä ja annostelemisesta. Jos tapahtuu niin, että hoitohenkilökunta huomaa sinun alkavan käyttää muita huumeita tai lääkkeitä sovitusta hoito-ohjelmasta poikkeavasti, hoitohenkilökunta joutuu turvallisuus- ja hoidollisista syistä rajoittamaan kotiannosoikeuksiasi ja joudut siis hakemaan lääkkeet useammin klinikalta. Jos tilanne ryöstäytyy hallinnasta niin pahoin, että hoito avohoidossa ei onnistu, pyritään sinulle järjestämään hoidon keskeytymisen estämiseksi laitoshoitopaikka kriisitilanteen ratkaisemiseksi.

Näin alkavan lääkehoitoperiodin aikana sinua kannustetaan hankkimaan tukea kaikille ihmisille tarkoitetuista psykososiaalisista palveluista sinun yksilöllisten tarpeidesi

mukaan sekä osallistumaan mahdollisiin hoitoryhmiin ja muihin itseapuryhmiin, joita on käytettävissä.

Hoitoprosessin aikana lääkärisi ja omat hoitajasi tutkivat edistymistäsi. Omahoitajan tapaamiset ja niiden säännöllisyys on tärkeää. Niiden aikana on tarkoitus käydä tämän opaskirjasi ja mahdollisten muiden tukiaineistojen tukemana lävitse toipumisesi liittyviä erilaisia vaiheita, vaikeuksia ja kriisitilanteita sekä valmentautumista kohtamaan ennakoivasti mahdollisesti ilmaantuvia vaikeita vaiheita.

Kun hoitosi on edennyt siihen vaiheeseen, että vieroittautuminen oheisriippuvuuksista kuten bentsodiatsepiiniriippuvuudesta on takana päin ja kotiannosten hallinta sujuu hyvin, voidaan lääkehoidon toteuttamisessa siirtyä apteekkisopimuskäytäntöön. Kun sopimus hoitavan lääkärin kanssa on allekirjoitettu, voit hakea Suboxone® lääkityksen siitä apteekista sopimuksessa sovittuina aikoina esimerkiksi kerran viikossa. Hoitosi ei suinkaan siirry apteekkiin. Oma hoitajasi ja lääkärisi vastaavat edelleen hoidosta ja hoito-ohjelman mukaisesti sovitut käynnit ovat välttämättömiä paitsi kuntoutumisesi tukena myös sen takaamiseksi, että tarpeellinen ja turvallinen lääkehoitosi voi jatkua.

Kun lääkehoitoihin liittyvät käytännöt sujuvat häiriöttömästi hoitavan lääkärin, omahoitajan ja apteekin yhteistyönä, lääkehoitosi toteutus voidaan siirtää oman alueesi terveyskeskukseen. Jos kaikki menee hyvin, tämä saattaa olla mahdollista jo puolen vuoden - 1 vuoden kuluttua hoitosi alkamisesta. Muista, että lääkehoitosi ei kuitenkaan ole välttämättä silloinkaan kaikki se tuki, mitä tarvitset.

Opioidiriippuvaisena eläminen on aikaansaanut suurimmalle osalle ihmisiä henkisiä ja sosiaalisia ongelmia, joiden korjaamiseen on mahdollisuus vasta sitten, kun voitisi on kohentunut, olet vapautunut pakosta hankkia "jostain" lääkkeitä ja olet kypsynyt



luottamuksellisten suhteiden rakentamiseen sekä lähipiiriisi, ammattiauttajiin ja viranomaisiin. Mahdollisista muista syistä johtuvat psykiatriset, sosiaaliset tai fyysisetkin ongelmat ovat saattaneet jäädä hoitamatta "narkomaanina" elämisen kaudella. Muihin lähipiirisi ihmisiin on saattanut tarttua se sama epäluottamus suhteessa sinuun, mitä sinä tunnet muita ihmisiä, viranomaisia ja auttamisjärjestelmää kohtaan. Myös näiden ongelmien hoitaminen on sekä mahdollista että tarpeen, kun henkistä energiaasi eniten sitonut riippuvuushäiriö on saatu hallintaan. Muista kuitenkin, että kaikki asiat eivät korjaannu kerralla, vaan "maltti on valttia" toipumisessakin. Seuraavissa kappaleissa käsitellään sinua mahdollisesti odottavia vaikeuksia tarkemmin.

## Mitä muuta on syytä odottaa?

### **Unettomuus ja levottomuus**

On tärkeää ymmärtää ja hyväksyä, että ensimmäiset päivät ovat hieman hankalia. Useimmat ihmiset nukkuvat enemmän kuin he luulevat nukkuvansa, mutta monet valittavat silti unettomuutta. Tämä levon puuttumisen tunne johtuu enimmäkseen ahdistuneisuudesta. Jos olet kuitenkin yksi harvoista, jotka oikeasti tarvitsevat apua unettomuuteen, puhu siitä lääkärillesi. Joka tapauksessa tämän ongelman pitäisi poistua muutamassa päivässä.

### **Ainehimo**

Me kaikki luulemme tietävämme, mitä tarkoittaa, kun joku meistä puhuu ainehimosta, mutta kukaan ei ole varma siitä puhummeiko samasta asiasta. Jollekin ainehimo tarkoittaa pakkoa käyttää huumeita, toiselle se on "itselääkintää", ratkaisun etsimistä johonkin ongelmaan ja jotkut taas tavoittelevat negatiivisten tunteiden lievittämisen tunnetta,

joka heillä oli kun he käyttivät huumeita. Mitä tahansa tarkoitammekin, käsitteellä on jotain tekemistä sen kanssa millaisena muistamme ajan kun käytimme huumeita.

On tärkeää, että et vajoa ainehimoon, koska se lisää riskiäsi retkahtaa. Muista, että ainehimo on luonnollinen seuraus siitä, että et ole pitkään aikaan altistunut huumeille. Kun ensimmäisen kerran lopetit huumeiden käytön, oli himon tunne paljon voimakkaampaa, erityisesti kun huumeita oli helposti saatavilla. Ihmiset eivät yleensä himoitse huumeita, kun he tietävät varmasti, että niitä ei ole saatavilla. Ainehimo on aina väliaikaista ja se tulee usein aaltoilevana liikkeenä. Vanhojen narkomaanikavereiden näkeminen tai käyttöpaikkojen, -tunnelmien ja -välineiden kohtaaminen voivat toimia ulkoisina ärsykkeinä ainehimon puhkeamiselle. Tietyt tunteet, erityisesti viha, stressi, masennus, ahdistuneisuus ja ikävystyminen voivat toimia sisäisinä ärsykkeinä ainehimon puhkeamiselle.

Useimmat ihmiset ajattelevat, että himo puhkeaa vain kun asiat ovat menossa huonosti. Ihmisillä on taipumus kaivata myös rauhallisuuden tai pakenemisen tunteita, joita he käyttäessään kokivat. Kun asiat menevät hyvin, heillä on taipumusta muistaa onnellisia aikoja, jotka he yhdistävät käyttötilanteisiin. Tosiasiassa ainehimon voivat laukaista monet asiat. On tärkeää oppia tunnistamaan ärsykkeet, jotka aiheuttavat ainehimoa ja ennakoita niitä suunnittelemalla mitä voisi tehdä. Voit keskustella hoitajan kanssa enemmän näistä laukaisevista ja ehdollistavista tekijöistä. Voitte pohtia joitain erityisiä keinoja, joiden avulla voit pysäyttää ainehimon.

### **Ehdollistuminen, ärsykkeet, ehdollistuneet reaktiot ja retkahdukset**

Kauan sitten venäläinen lääkäri antoi ruokaa koiralleen soittaen samanaikaisesti kelloa. Pian hän huomasi, että koira alkoi erittää sylkeä aina kun kello soi. Koirat olivat ehdollistaneet kokemuksen saada ruokaa kellon soidessa. Kellosta oli tullut laukaiseva

tekijä ruokailulle. Kun käytät huumeita tietyissä ympäristöissä, tulee tästä ympäristöstä laukaiseva tekijä. Myöhemmin, kun olet uudestaan tässä ympäristössä, saat tunteen kuin käyttäisit huumeita tai koet huumeiden käyttöhimon jälleen.

Sekä ulkoiset että sisäiset ärsykkeet, jotka liittyvät ehdollistuneisiin reaktioihin, voivat laukaista himon. Ärsykkeillä tarkoitetaan siis tapahtumia, jotka liittyvät huumeiden käyttöön, ja sellaisia tapahtumia yksin, jotka aktivoivat tunnetiloja ja huumeisiin liittyviä kokemuksia ilman varsinaista huumeiden käyttöä. Sinun on opittava tunnistamaan nämä ärsykkeet ja kehittämään toimintasuunnitelma, jolla voit välttää altistumisen. Sinun on myös hävitettävä kaikki huumeiden käyttövälineet, koska ne toimivat vahvoina ärsykeinä laukaisten ainehimon ja johtaen retkahdukseen. Sinun on katkaistava yhteydet huumevälittäjiin ja vanhoihin käyttäjäkavereihin. Sinun on myös luovuttava sellaisista esineistä kuin astiat, mittavälineet, vanhat puhelinnumerot ja jopa videofilmit joita katselit kun käytit aineita. Sinun on myös opeteltava uudet liikkumisreitit ja vältettävä menemistä vanhoihin paikkoihin, jotka saattavat laukaista ainehimoa.

Muista, että ainehimo liittyy hyvin kiinteästi retkahdukseen. Ainehimoa voidaan verrata ladattuun aseeseen, joka on laukaisuvalmiina. On tärkeää tehdä kaikki mahdollinen voidakseen välttää ainehimon puhkeamisen. Kiireisenä pysyminen on yksi hyvä keino välttää himoa ja retkahdusta, koska ajatuksesi ovat keskittyneet suunniteltuun tekemiseesi. Jos ajatuksesi täyttyy kiireellä tehdä jotain positiivista, et pysty keskittymään himotuntemuksiin etkä huumeiden käytön ajattelemiseen.

Toipumisprosessisi aikana opit tunnistamaan joukon ulkoisia ärsykeitä ja sisäisiä ärsykeitä sekä opit erityisiä keinoja käsitellä niitä. Opit, että kyseessä on aivoissa tapahtuva automaattinen prosessi, joka aktivoituu huumeisiin liittyvistä ajatuksista, jotka johtavat himon puhkeamiseen ja käyttöön. Tästä syystä ainoa oikea keino hallita

himoa on käyttää tekniikkaa, joka katkaisee ajatteluprosessin ärsykkeen ja himon välillä. Koska ajattelu on tietoista toimintaa, on se aluetta, jota sinä voit hallita ja jossa voit tehdä valintoja.

Käveleminen, soittaminen jollekin, treenaaminen tai vaikka suihkun ottaminen saattavat auttaa sinua pitämään ainehimon poissa mielestäsi. Jos käytät alkoholia, on tärkeää että pidättäydyt alkoholin käytöstä, koska se saattaa lisätä huumehimoasi ja alentaa kykyäsi vastustaa huumeiden käytön alkamista. Etsimällä hyväksyttäviä ja tehokkaita tapoja käsitellä stressiä ja masennusta voit vähentää retkahusriskiä. Käsitlemme tätä asiaa myöhemmin. Saatat haluta puhua itsellesi rohkaisevasti, että asiat ovat jo menossa parempaan suuntaan, kuten tri Coure, joka vuonna 1840 ohjasi potilaansa klinikallaan Nancesa Ranskassa toistamaan seuraavaa: "Jokainen päivä, kaikilla tavoin, vointini on muuttumassa paremmaksi ja paremmaksi" Voit myös lausua "tyyneyden rukouksen" ääneen (katso alla). On tärkeää, että puhut toiselle tärkeälle ihmiselle, sukulaisillesi tai ystävillesi tunteistasi. Joskus auttaa myös niiden kirjoittaminen muistiin.

Tyyneys rukous:

"Jumala suokoon minulle tyyneyttä hyväksyä asiat,  
joita en voi muuttaa., rohkeutta muuttaa mitkä voin ja  
viisautta erottaa nämä toisistaan."

On olemassa vielä muita erityisiä keinoja joita voit käyttää, kuten pysäyttämällä tai yksinkertaisesti sallimalla mielesi kulkea ainehimon tunteet läpi, kunnes ne ovat ohitse. Visualisointi on todistetusti hyvä ajatusten pysäyttämiskeino. Kuvittele mielessäsi katkaisijan tai vivun kuva ja sen jälkeen kuvittele kääntäväsi katkaisija pois päältä. Jotkut ihmiset kantavat löysää kumipantaa ranteessaan, napsauttavat sitä ja sanovat "ei". Tämä saattaa kuulostaa sinusta hassulta, mutta se toimii. Jotkut ihmiset kykenevät

harjoittelemaan ajatusten pysäyttämistä käyttämällä rentoutustekniikkaa ja toiset kokevat hyödylliseksi soittaa jollekin, joka tietää mistä on kysymys. Voit puhua erilaisista keinoista oman hoitajasi kanssa. Vielä parempi on, että voit harjoitella asioita retkahduksen ehkäisyryhmässä. Huumeista irti pysyäksesi sinun tarvitsee harjoitella edellä kuvattuja tekniikoita. Retkahduksien ehkäisyyn varsinainen tarkoitus on pysyä irti huumeista.

Muista! On tärkeää, että ajattelet, tunnet ja toimit raittiina. Tekstaa hoitosuunnitelmaasi: "Ota päivä kerrallaan äläkä anna periksi."

**MIETITTÄVÄKSI:**

Voitko kuvailla jotenkin ulkoisia ja sisäisiä ärsykeitä, jotka sinulla ovat laukaisseet ainehimoa?

Voitko kuvailla yhden spesifin käyttämäsi keinon, jota olet käyttänyt himon taltuttamiseen?

Voitko kuvailla jonkin spesifin keinon, jota saattaisit käyttää hallitsemaan masennuksen ja stressin tunteita?

Mikä on ehdollistunut reaktio?

## Pistäminen ja pistämishimo

Jostain syystä suomalaiset huumeiden käyttäjät ovat olleet poikkeuksellisen halukkaita käyttämään aineita pistämällä. Tieteellistä selitystä tälle poikkeavuudelle ei ole käytettävissä, mutta se on ilmennyt sekä amfetamiinin että buprenorfiinin suomalaisissa käyttötavoissa. Kuten aiemmin on jo todettu, pistämisen jatkuminen hoitoon

hakeutumisen jälkeen vaarantaa monin tavoin onnistumisen hoidossa ja kuntoutumisen. Lisäksi pistäminen saattaa aiheuttaa ennalta arvaamattomasti vakavia pistoskomplikaatioita, kuten verenmyrkytystä, sydäntulehdusta, märkäpesäkkeitä sisäelimissä ja luustossa, sokeutumista, hermovaurioita, raajojen tai sormien kärkijäsenten tuhoutumista niin, että niitä joudutaan amputoimaan. Tunnettua lisäksi on, että pistämisen välityksellä ovat levinneet maailmanlaajuisesti maksatulehdukset (A-, B- ja C-hepatiitti) ja HIV. Tämän muitakin kuin huumeiden käyttäjiä uhkaavien vaarojen vuoksi Suomessakin on jouduttu perustamaan eri paikkakunnille yli 30 terveysneuvontapistettä, joissa on viime vuosina asioinut yhteensä 12 000 asiakasta.

Sosiaalipsykologi Outi Harjun tutkimusten mukaan hoitoon hakeutuneista buprenorfiinin pistäjistä noin kaksi kolmasosaa pystyy helposti luopumaan pistämisestä hoidon alkuvaiheessa, kun he oppivat annostelemaan oikein lääkkeensä suun kautta ja annos on riittävä. Hoitoon pääsy vähentää siis jo sinänsä varsin paljon pistämisen tarvetta ja siihen liittyviä riskejä.

Osa saattaa kuitenkin aloittaa uudestaan pistämisen, retkahtelee ajoittain siihen tai joutuu käymään henkistä painia pistämisen mielitekojen kanssa. Pistämisen mieliteon vahvistumisen perusmekanismina on sama perinteisen Pavlovin koirakokeen ehdollistumismekanismi, mikä kuvattiin aikaisemmin huumeriippuvuuden kehittymisen yhtenä perusmekanismina. Pistämisen mieliteko on kehittynyt pistämällä ainetta, jonka vaikutus on pistämällä voimakkaampaa ja nopeampaa. On siksi ymmärrettävää, että pistämiseen on kehittynyt samanlainen mieliteko kuin koiralla Pavlovin kokeessa, jossa ruokakipon näkeminen ilman ruokaakin laukaisee koiran syljen erityksen. On mahdollista, että tälle opitulle tavalle samoin kuin kaikelle muullekin opitulle eri ihmiset jäävät yksilöllisistä syistä eri tavoin koukkuun. Siksi on ymmärrettävää, että kaikki potilaat eivät pysty luopumaan pistämisestä pelkästään sen haitoista kertomalla ja niitä kokemalla

tai tiedolla uhkasta, että voi menettää kotiannosoikeudet, jos pistostarkastuksissa paljastuu neulan jälkiä.

On tärkeää, että riippuvuus pistämiseen selvitetään erillisenä ilmiönä yhtä huolellisesti kuin muut riippuvuuksien osa-alueet. Outi Harju on kehittänyt oheisen "piikkikoukun" itse arviointimittarin.

Täytä oheinen lomake. Käy läpi vastaukset yhdessä oman hoitajasi kanssa. Mikäli osoittautuu, että pistäminen on sinulle ongelma, sinun kannattaa sisällyttää hoito-ohjelmaasi erillinen piikkiriippuvuudesta vieroittautumisen oppijakso.

### RISKITILANNE KARTOITUS

(ympäröi sopiva vaihtoehto)

Kuinka paljon sinun tekee mieli pistää	Ei lainkaan	Vähän	Paljon	Erittäin paljon
<b>A.</b>				
Kun olet iloinen 3		0	1	2
Kun tapaat vanhoja kavereita ja haluat pitää hauskaa	0	1	2	3
Kun tunnet olosi itsevarmaksi ja rentoutuneeksi	0	1	2	3
Kun tunnet olevasi innostunut jostain syystä	0	1	2	3
Kun olet tyytyväinen elämään	0	1	2	3
Kun muistelet jotain hyvää tapahtumaa	0	1	2	3
<b>B.</b>				
Kun olet yleisesti alakuloinen	0	1	2	3
Kun tunnet itsesi kireäksi ja hermostuneeksi jonkun seurassa 0	1	2	3	
Kun et kykene ilmaisemaan tunteitasi jollekulle	0	1	2	3

Järvenpään sosiaalisairaala 2009

Kun sinusta tuntuu, että olet pettänyt itsesi	0	1	2	3
Kun muut ihmiset torjuvat sinut tai eivät näytä pitävän sinusta	0	1	2	3
Kun muut ihmiset kohtelevat sinua epäreilusti tai puuttuvat asioihisi	0	1	2	3
3				
Kun tunnet olosi yksinäiseksi	0	1	2	3
Kun tunnet olevasi levoton ja jännittynyt jostakin syystä	0	1	2	3
Kun alat tuntea syyllisyyttä jostakin asiasta	0	1	2	3
Kun olet poissa tolaltani ja haluat paeta	0	1	2	3
Kun olet vihainen	0	1	2	3
Kun sinusta tuntuu siltä, että joku yrittää kontrolloida sinua ja haluat olla itsenäisempi	0	1	2	3
<b>C.</b>				
Kun sinusta tuntuu, ettet voi tehdä enää yhtään mitään	0	1	2	3
Kun olet kyllästynyt	0	1	2	3
Kun et tiedä, mitä sinun pitäisi tehdä	0	1	2	3
<b>D.</b>				
Kun olet paikassa, jossa olet pistänyt aikaisemmin	0	1	2	3
Kun olet ulkona kavereiden kanssa ja he ehdottavat menemistä jonnekin, missä voisitte pistää	0	1	2	3
Kun sinua painostetaan pistämään ja tuntuu siltä, ettet voisi kieltäytyä	0	1	2	3
Kun haluat juhlia kavereiden kanssa	0	1	2	3
Kun haluat kokeilla pystytkö olemaan pistämättä paikassa, jossa muut pistävät	0	1	2	3
Kun olet seurassa, jossa muut pistävät	0	1	2	3



Kun olet paikassa, jossa muut pistävät ja sinusta tuntuu että he odottavat sinunkin pistävän	0	1	2	3
Kun sinut on kutsuttu jonkun luokse ja sinusta ON hankalaa kieltäytyä pistämästä	0	1	2	3
<b>E.</b>				
Kun olet käyttänyt jotain toista päihdettä ja ajattelet pistämistä	0	1	2	3
Kun kuulet jonkun puhuvan pistämistä koskevista kokemuksistaan	0	1	2	3
Kun alat muistella, miten hyvältä pistämisen välitön vaikutus tuntuu	0	1	2	3
Kun löydät odottamatta pistämiseen liittyviä välineitä tai näet jotain mikä muistuttaa minua siitä	0	1	2	3
<b>F.</b>				
Kun olet huonovointinen tai sairas	0	1	2	3
Kun et pysty nukkumaan	0	1	2	3
Kun sinulla on päänsärkyä tai muita fyysisiä kipuja	0	1	2	3

## Huumeunia toipumisen aikana

### Varhainen toipumisvaihe

Huumeiden käyttö häiritsee normaalia unta. Kun lopetat käytön, saatat kokea tiheästi intensiivisiä unia, jotka ovat hyvin todellisia, ja pelottavia ja saatat uneksia opiaattien käytöstä. Sinun ei pitäisi pitää itseäsi vastuullisena siitä mitä teet unissasi, koska se on normaali osa toipumisprosessia.

### Keskivaiheen toipumisvaihe

Toipumisprosessisi keskivaiheilla sinulla esiintyy vähemmän huumeunia. Kun niitä esiintyy, teet unissasi valintoja kieltäytymisen ja käytön välillä. Saattaa olla merkitystä, millaisia tunteita näissä valintatilanteissa herää. Unet saattavat jättää sinut voimakkaiden tunteiden valtaan seuraavaksi päiväksi, ja on tärkeää, että käytät ylimääräisiä hoitokontaktimahdollisuuksia välttääksesi retkahdukset tuona aikana.

### Myöhäinen toipumisvaihe

Unet tuossa vaiheessa ovat hyvin tärkeitä ja saattavat tarkoittaa hyödyllisiä ennakkovaroituksia. Äkillinen uneksiminen huumeiden käytöstä saattaa olla viesti, että sinulla on ongelma ja että olet tavallista alttiimpi retkahtamaan. Tuona aikana on tärkeää analysoida tilannettasi ja puuttua ongelmiin joita havaitset.

Seuraavassa joitain toimia, joita mahdollisesti haluat suorittaa huumeapainajien jälkeen.

- Fyysinen harjoittelu auttaa vähentämään painajaisia
- Tukiryhmän kokous (NA) tai soitto omahoitajalle
- Puhuminen ei-narkomaaniystävän kanssa
- Poikkeaminen päivittäisistä rutiineistasi
- Pysyminen erossa huumeista

#### **MIETITTÄVÄKSI:**

Unet voivat tuottaa tärkeää vihjettä siitä, miten toipumisesi edistyy.

Oikein vai väärin?

(vastauksesi tähän kysymykseen pitäisi olla "oikein")

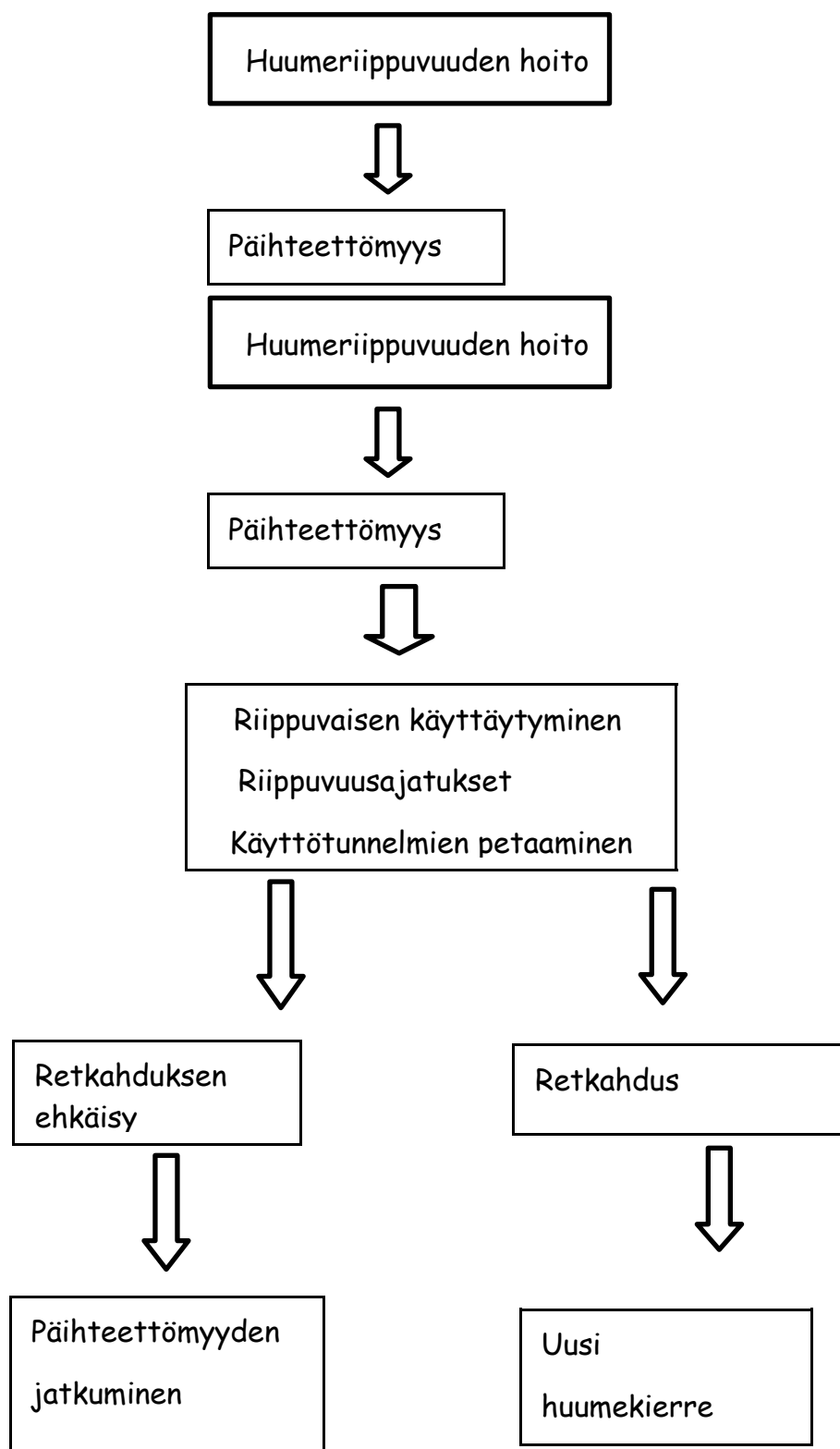
## 5 RETKAHDUKSEN EHKÄISY

Retkahduksen ehkäisy tarkoittaa sekä huumeiden käytön uudelleen aloittamisen välttämistä että terveemmän minän rakentamista lähtemällä mukaan toimintoihin, joihin ei kuulu huumeiden käyttö, ja siten persoonallisuuden kypsymistä. Tällä tarkoitetaan sekä "kasvamista ylöspäin" että "aikuistumista".

### Mitä on retkahdus ?

Retkahduksella tarkoitetaan palaamista huumeiden käyttäjäksi kaikkine siihen liittyvine riippuvuuskäyttäytymisen tapoineen. Nämä käyttäytymismallit palaavat usein, ennen kuin varsinainen huumeiden käyttö alkaa uudelleen. Oppiminen tunnistamaan retkahduksen ennakkomerkkejä voi auttaa sinua pysäyttämään prosessin ennen varsinaista aineiden käytön alkamista. Tämä prosessi on esitetty kuviossa 2.

Kuvio 2. Retkahduksen ehkäisy verrattuna retkahdukseen



Retkahdusta edeltää usein jokin riskitilanne, jonka voi aiheuttaa ulkoinen ärsyke (esim. rahantulo) tai sisäinen ärsyke (esim. yksinäisyys) ärsyke. Nämä aiheuttavat riippuvuusajatuksia (päihdeajatuksia) kuten "Ei tätä voi kestää ilman". Ajatus herättää ainehimon. Tämän jälkeen annetaan lupa käyttää: "Käytän vain tämä kerran." Seuraavaksi toimit jo aineen saamiseksi, mistä seuraa retkahdus tai uusi huume kierre. Retkahduksen ehkäisemiseksi sinun on opeteltava tunnistamaan omassa käyttäytymisessäsi niitä toiminta- ja ajattelutapoja, joilla ylläpidät riippuvuuskäyttämistä.

## Mitä on riippuvuuskäyttäytyminen?

Huumeiden käytön lisääntyessä käy yhä vaikeammaksi pitää elämä hallinnassa. Lopulta epätoivoisia asioita tehdään vain, jotta näytettäisiin "normaalilta". Itse asiassa elämä on kuitenkin kaottisessa tilassa. Epätoivoiset toiminnot ilmentävät riippuvuuskäyttämisen olemassaoloa.

Riippuvuuskäyttämistä esiintyy silloin, kun olet aktiivisessa käyttövaiheessa tai vajoamassa takaisin käyttäjäksi. Tällöin sinun on työskenneltävä erityisen voimakkaasti ehkäistäksesi retkahduksen. Tuntemalla riippuvuuskäyttämisen ilmenemismuodot ja opettelemalla tunnistamaan niitä itsessäsi voit oppia ehkäisemään retkahduksiasi. Tähän tarvitaan myös voimakasta halua työskennellä retkahduksen ehkäisemiseksi.

## Riippuvuusikäyttäytymisen ilmenemismuotoja

- ❖ Valehtelevuus
- ❖ Varastaminen
- ❖ Vastuuntunnon tai luotettavuuden puute, kuten myöhästyminen sovituista tapaamisista tai lupauksen rikkominen
- ❖ Välinpitämättömyys terveydestä ja henkilökohtaisesta hygieniasta
- ❖ Impulsiivisuus ja ajattelemattomuus
- ❖ Pakkomielleet ja/tai pakkokäyttäytyminen, kuten ylensyönnit tai hyperseksuaalisuus
- ❖ Kiinnostuksen katoaminen, eristäytyminen, sovittujen tapaamisten laiminlyönti
- ❖ Huumeiden käyttö, alkoholin tai reseptilääkkeiden väärinkäyttö
- ❖ Itsekontrollin katoaminen
- ❖ Jokapäiväisten ongelmien hallintakyvyn kadottaminen

## Mitä on riippuvuusajattelu?

Ajatukset, jotka näyttävät oikeuttavan huumeiden käyttöä ovat riippuvuusajatuksia. Voimme puhua riippuvuutta ylläpitävistä päihdeuskomuksista, jotka löytyvät päihdeajatusten takaa. Niillä herätetään mielihaluja käyttää päihteitä. Joitain esimerkkejä: "En ole käyttänyt aineita pitkään aikaan. Juuri tällä hetkellä käyttö ei johtaisi retkahdukseen", tai "Kun he kuitenkin ajattelevat, että käytän, miksi en käyttäisi". Tällaiset ajatukset ovat vaarallisia, koska ne "rohkaisevat" käyttämään

huumeita. On tärkeää oppia tunnistamaan riippuvuusajattelu, silloin kun sitä ilmaantuu ja toimia välittömästi sen tukahduttamiseksi. Soittaminen terapeutille tai ystävälle, puhuminen perheen jäsenten kanssa tai tukiryhmässä, harjoitteluohjelman aloittaminen tai loman ottaminen voivat toimia tukena.

### Mitä on käyttötunnelmien voimistuminen?

Tunteet, jotka eivät näytä häviävän ja jatkuvat sekä voimistuvat aiheuttavat käyttötunnelmien voimistumisen. Tällaiset tunnelmat saattavat osoittautua aikaa myöten sietämättömiksi. Ikävystyminen, ahdistuneisuus, seksuaalinen turhautuminen, ärtyneisyys ja masennus ovat kaikki esimerkkejä tunteista, jotka saattavat voimistua.

#### MIETITTÄVÄKSI:

Retkahduksen ehkäisy tarkoittaa sekä huumeiden käytön lopettamista että kehittymistä kypsemmäksi persoonaksi. Totta vai ei?

Voitko kerrata joitain esimerkkejä riippuvuusajattelusta, jota olet kokenut?

Millaisia emotionaalisen rakentamisen kokemuksia sinulla on ollut omassa elämässäsi?

### Ole etevä - älä yritä olla vahva

Pysymisesi erossa huumeista ei ole kiinni vahvuudesta. Ihmiset, jotka kykenevät pysymään raittiina, saavuttavat sen etevyydellä ja kyvyllä ymmärtää, että käytöstä pidättäytyminen tarkoittaa pysyttelemistä poissa tilanteista, jotka johtavat retkahdukseen. Jos joudut lähelle opiaatteja tai muita huumeita, mahdollisuudet

retkahdukseen lisääntyvät. Etevät ihmiset säilyttävät raittiuden välttämällä ihmisiä ja tilanteita, jotka altistavat ainehimolle ja retkahduksille.

## Retkahduksen petaaminen

Kun narkomaanit päättävät lopettaa huumeiden käytön, miksi he peruvat päätöksensä toistuvasti? Tapahtuuko se vahingossa tai onko olemassa keinoja välttää se?

Retkahduksen itselleen oikeutetuksi tekeminen on prosessi, joka tapahtuu ihmisten mielissä. Jos päätät lopettaa opiaattien käytön mutta addiktiosi on edelleen vahva, menetät pelin. Addiktoitunut osa aivojasi pohtii tekosyitä jotka ohjaavat sinua retkahdustilanteisiin ja sattumiin, joissa retkahdus voi tapahtua ja tapahtuu. Tilanne, joka saattaa näyttää aivan siltä kuin sillä ei olisi mitään tekemistä huumeiden käytön kanssa, saattaa äkkiä muuttua loogiseksi käyttämistilanteeksi. Tällaiset tilanteet aiheuttavat retkahduksia. Monet näistä tilanteista ovat tunnistettavissa. Voit alkaa palauttaa mieleesi aikoja, kun suunnittelit pysymistä erossa huumeista, ja sellaisessa tilanteessa sattuiikin, että aloit käyttää uudestaan. Joskus aivosi saattavat yrittää vakuuttaa sinulle, että sinulla ei ole muuta vaihtoehtoa, tai odottamaton tilanne tempaa sinut mukaansa. Eteesi saattaa tulla myös merkittävä tapahtuma, joka saattaa olla "ainoa syy" sille, että aloitat uudestaan. Addiktoituneet aivosi saattavat viestittää sinulle, että joitain asioita voi suorittaa ainoastaan kun olet päihtyneessä tilassa. Saatat tuntea olosi masentuneeksi, vihaiseksi, yksinäiseksi tai pelokkaaksi, ja uskot että käyttäminen lievittää näitä negatiivisia tunteita.

Kun kykenet tunnistamaan, miten annat itsellesi oikeuden retkahdukseen, voit keskeyttää prosessin ja parantaa mahdollisuksiasi pysyä erossa huumeiden käytöstä. Seuraavassa joitain tavallisia perusteluita palata käyttäjäksi.



- Minulle tarjottiin. Mitä olisin voinut tehdä?
- Olin siivoamassa ja löysin vähän heroïinia, jonka olin unohtanut.
- Olin bileissä ja joku tarjosi minulle heroïinia
- Puolisoni jätti minut enkä enää nähnyt mitään syytä pysyä raittiina.
- Menetin työpaikkani joten miksi olla käyttämättä.
- Minun on käytettävä, että tunnen oloni mukavammaksi ihmisten seurassa.
- En voi nauttia seksistä ilman huumeita.
- En voi rentoutua stressaavan päivän jälkeen ilman heroïinia.
- Olen masentunut, miksi en yhtä hyvin käyttäisi.

Toisenlainen tapa tehdä retkahdus oikeutetuksi on fyysisempi. Jokainen taistelee sen tosiasian kanssa, että addiktio ja toipuminen ovat jatkuvia prosesseja. Addiktoituneet aivosi saattavat yrittää vakuuttaa sinulle, että voit käyttää jokusen kerran tai vähäsen. Saatat vakuuttaa itsellesi, esim.

- Hallitsen nyt käyttöni. Voin lopettaa silloin kun tahdon.
- Voin käyttää pieniä määriä ja vain silloin tällöin
- Tämä aine ei ollut minun ongelmani; se oli toinen aine. Siispä voin käyttää sitä retkahtamatta

Aivosi saattavat haluta testata, oletko vahvempi kuin huumeet. On helppoa unohtaa, että etevyys, ei vahvuus on avain päihitteettömänä pysymiseen. Saatat vakuuttaa itsellesi, esim.

- Olen riittävän vahva pysymään aineista erossa.
- Haluan nähdä, voinko sanoa ei, kun käytän.
- Haluan testata miltä heroïini tuntuu nyt, kun en ole käyttänyt aikoihin.

Mutta addiktoituneet aivosi ja toiset ihmiset saattavat rohkaista sinua vajoamaan seuraavanlaisiin perusteluihin:

- Voin todella hyvin. Joskus olen haavoittumaton.
- Asiat ovat menossa hienosti. Sallin itselleni palkkion.
- Tämä on sellainen erikoinen hetki, että on olemassa vain yksi tapa juhlia.

## Vaaralliset tunteet

Kuten aiemmin on mainittu, ärsykkeet retkahduksille voivat olla ulkoisia tai sisäisiä. Tiettyjä negatiivisia tunnetiloja pidetään "varoittavina" tunteina. Addikit pitävät näitä tunteita usein käytön "syinä". Toipumassa oleville tällaisten tunteiden välttäminen on tärkeä retkahdusten ehkäisykeino. Tavallisimpia negatiivisia tunteita, jotka toimivat huumeiden käytön ärsykkeinä, on kuvattu seuraavassa:

### **Yksinäisyys**

On vaativaa luopua ystävistä ja toiminnoista, jotka liittyvät narkomaanielämäntapaan. Samalla raittiit ystävät ja perheen jäsenet välttelevät addiktien seuraa. Tämän seurauksena saatat kokea yksinäisyyttä. Nämä tunteet voivat toimia ärsykkeenä käytön aloittamiselle.

### **Viha**

Voimakas ärtyneisyys, jota koetaan toipumisen varhaisvaiheessa, saattaa johtaa intensiiviseen vihaan tai raivoon. Nämä tunteet, jotka tulevat addiktoituneista aivoistasi, voivat saada sinut menettämään uskosi parempaan tulevaisuuteen.

## **Menetyks**

Onnistunut irtipääsy opiaateista on todellinen suoritus ja saattaa johtaa ylpeyden tunteisiin. Jotkut narkomaanit kuitenkin kokevat kuin he olisivat luopuneet kaikista "hyvistä ja hauskoista ajoista" elämässään. Toipuminen koetaan tuolloin jatkuvana kärsimyksenä. Tällainen kielteinen tunnetila voi tehdä sinut erikoisen alttiiksi retkahdukselle.

## **Uupumus**

Unihäiriöitä ilmenee säännöllisesti toipumisprosessin kestäessä. Jos olet käyttänyt unilääkkeitä aikaisemmin, sinun on ehkä pitänyt luopua niistä. Saatat tuntea yliväsymystä ja voimattomuutta jonkin aikaa, mikä saattaa haitata kykyäsi toimia terveen tavoin. On tärkeää tunnistaa, että väsymyksenkokemukset toimivat usein ärsykkeinä retkahdukselle. Kuitenkin lisääntyneet haavoittuvuuden ja yliväsymyksen kokemukset ovat tilapäisiä.

On äärimmäisen tärkeää, että tulet tietoiseksi näistä "hälytysmerkki"- tunteista. Sallimalla itsellesi vajoamisen negatiivisiin tunteisiin on sama kuin sallisit itsellesi luisumisen nopeasti takaisin käyttäjäksi.

## **Tunteiden käsittely**

### **Tunteiden tunnistaminen**

Toipumisvaiheessa olevat eivät joskus salli itsensä kokea tiettyjä tunteita, sellaisia kuin viha tai ilo, tai he kieltävät tunteensa täysin. Esimerkiksi saatat uskoa olevasi "hieman kiihtynyt", kun totuus on, että olet hyvin vihainen tai masentunut. Pako tunteista estää sinua käsittelemästä niitä. Sinun täytyy oppia tunnistamaan ja kohtaamaan todelliset tunteesi, jotta voit menestyä toipumisessasi.

### **Tiettyjen tunteiden ulkoiset merkit**

Emootiot ilmenevät usein fyysisinä oireina. Saatat kokea vatsakipua tai päänsärkyä, kun olet hermostunut, puret kynsiäsi kun olet stressaantunut, tai huudat, kun olet vihainen. Tunnistamalla nämä ulkoiset emootioiden tunnusmerkit, niistä ei kerry sisäistä ahdistusta. Toisinaan fyysiset oireet, kuten pitkittyneet vieroitusoireet voivat olla syynä tunnetiloihisi. Tunnistamalla näiden oireiden ilmaantumisen osaat valita oikean toimintatavan. Esimerkiksi joskus voidaan tarvita lääkehoitoa tai yksinkertaisesti sen tiedostamista, että tilannetta voi hallita.

Mieti ja pysähdy hetkeksi, jos huomaat syyttäväsi muita siitä, miltä sinusta tuntuu. Muilla ei ole välttämättä halua kuunnella sinua vaikka, sallisit muiden syyttelyn itsellesi.

### **Tunteidesi hallinta**

Voit saada kosketuksen tunteisiisi selvittämällä, kuinka tunteet vaikuttavat sinuun ja muihin ympärilläsi oleviin ihmisiin. Esimerkiksi jatkuva vihan tai masennuksen tunne häiritsee ihmissuhteitasi. Ihmiset saattavat välttää seuraasi tai he saattavat jatkuvasti yrittää tuottaa sinulle parempaa tunnetilaa. Kun olet tunnistanut tunteesi, saatat pystyä ilmaisemaan niitä epäsuorasti ystävälle, hoitajalle tai tukiryhmälle tai suoraan henkilöille, joita kohtaan sinulla on ikäviä tunteita. Sinun pitäisi oppia, milloin tunteiden ilmaisu on hyväksyttävää ja koska taas ei ole. Voit opetella vaihtamaan ajattelutapaasi siten, että se helpottaa vaimentamaan tunteitasi. Esimerkiksi voit muuttaa ajatuksia seuraavasti: "Olen niin vihainen, kun hän ei hyväksy, että minulla on mielitekoja käyttää aineita." Parempi ajattelutapa: "On aivan oikein, että hän ei hyväksy aineiden käyttöä kanssani ja käytön aloittaminen ei parantaisi oloani." Yksi mahdollisuus on, että pyrit muuttamaan käyttäytymistäsi ja tekemään jotain eri tavoin.

Ei ole järkeä luopua tunteiden sisäisestä kontrollista, sillä kontrolloinnista luopuminen johtaa uuteen käyttökierteeseen. Se, että opettelee jakamaan ja tunnistamaan tunteitaan, tarkoittaa sitä, että sallit itsellesi elämän, jossa ajattelu ja tunteet ovat tasapainossa. Negatiiviset tunteet tuottavat usein negatiivisia ajatuksia ja saattavat johtaa retkahdukseen. On tärkeää tiedostaa, että voimme muuttaa tapaa kokea tunteita muuttamalla ajattelutapaa. Ja monelle meistä on helpompaa muuttaa ajatuksiamme kuin tunteitamme.

### **Nälkä, viha, yksinäisyys, väsymys**

Olet erityisen altis retkahdukselle kun olet nälkäinen, vihainen, yksinäinen ja väsynyt.

#### **MIETITTÄVÄKSI:**

Miksi on tärkeää tunnistaa tunteitaan?

Mitä ovat neljä yleisintä negatiivista tunnetilaa, jotka voivat johtaa retkahdukseen?

Miksi niitä pidetään varoittavina tunteina?

(vastaukset: 1. Niiden tunteiden tunnistaminen, jotka luovat retkahduspaineita, auttaa välttämään retkahduksia; 2. yksinäisyys, viha, eristäytyminen, uupumus)

## 6 TÄYSIKASVUISEKSI TULEMISEN JA VANHENEMISEN ERO

Retkahdusten välttämisen lisäksi toipumiseen tarvitaan työskentelyä oman itsen kanssa niin fyysisellä, emotionaalisella kuin henkisellä ulottuvuudella. Sillä ei ole väliä, miksi aloit käyttää opiaatteja tai miksi viimeksi retkahdit. Tärkeintä on, mitä teet tästä eteenpäin pysyäksesi kuivilla. Kuivilla pysymiseen voit saada tukea asettamalla itsellesi sääntöjä ja ottamalla vastuuta omasta elämästäsi. Tärkeä askel on huolehtia terveydestäsi. Tällä tarkoitetaan oikeita ruokatottumuksia, säännöllistä liikuntaa ja riittävästi muuta tekemistä.

### Itsestä huolehtiminen

Narkomaanit eivät huolehdi itsestään. Heillä ei ole yleensä aikaa tai energiaa kiinnittää huomiota terveyteen ja siisteyteen. Kun olit käyttäjä, sinulle ei ollut ehkä tärkeää miltä näytit. Tämä saattaa olla itsetuntosi menettämisen tärkein tekijä.

Jos kannat huolta jostakin, se tarkoittaa sen arvostamista tai sitä että sen merkitys on sinulle tärkeä. Parantuaksesi täydellisesti sinun on alettava tunnistaa oma arvos.

Toipumisprosessin aikana terveytesi ja ulkoinen olemuksesi tulee sitä tärkeämmäksi mitä enemmän alat huolehtia itsestäsi ja kunnioittaa itseäsi. Seuraavat ehdotukset voivat helpottaa sinua omakuvasi vahvistumisessa toipumisprosessisi aikana.

- Hakeudu kunnolliseen terveystarkastukseen ja hammashoittoon
- Hanki uusi ilme itsellesi seuraavalla kerralla, kun käyt parturissa (tai kampaajalla) ja kun ostat uusia vaatteita

- Tarkkaile, mitä syöt ja kiinnitä huomiota ravitsemukseesi
- Aloita säännöllinen liikunta kuntosi kohentamiseksi
- Lopeta tai vähennä kahvin juontiasi ja lopeta tupakointi

Saattaa olla liian vaativaa tehdä kaikki nämä asiat kerralla. Päätä mikä sinulle on tärkeintä ja ryhdy työskentelemään yhden tai kahden asian kanssa kerrallaan viikon aikana. Kun sinusta näyttää ja tuntuu paremmalta, toipumiseesi liittyvä varmuutesi ja mielihyvähäkökemukseesi lisääntyvät.

**MIETITTÄVÄKSI:**

Mitä asioita sinun pitäisi tehdä itsetuntosi korjaamiseksi?

(Tämä saattaa olla hyvä keskustelun aihe)

## Terveys

### Ravitsemus

Elimistösi on kuin kone: se tarvitsee kunnollista polttoainetta toimiakseen. Kun käytät huumeita, et kiinnitä huomiota riittävään ravitsemukseen ja elimistösi maksaa siitä hinnan. Silloinkin, kun elimistösi saa riittävästi kaloreita, se ei välttämättä saa oikeita ravintoaineita. Tästä syystä monet opiaattiriippuvaiset ovat aliravittuja. Pitääksesi elimistösi niin terveenä kuin mahdollista toipumisprosessin aikana sinun pitäisi:

- ruokailla säännöllisesti
- välttää nälän tunteen puhkeamista
- syödä riittävästi nälän tunteen tyydyttämiseksi

- välttää liikaa sokeria ja kahvia
- olla käyttämättä alkoholijuomia



### **Liikunta**

Säännöllisen harjoittelun tulisi olla tärkeä osa terveysohjelmaasi. Sydämen, hapenottokyvyn ja aineenvaihdunnan teho paranevat säännöllisellä harjoituksella. Säännöllinen 20 - 30 minuutin liikuntaharjoitus kuten tanssi, kävely, pyöräily tai uinti aktivoi elimistön luonnollista opioidijärjestelmää ja auttaa lievittämään kipua, masennusta ja muita epämiellyttäviä asioita, kuten unettomuutta ja voimattomuutta, jotka liittyvät opiaattien vieroitusoireisiin. Tämän lisäksi säännöllinen fyysinen harjoittelu auttaa sinua saamaan säännöllisyyttä elämääsi, vahvistamaan itsetuntoasi, auttaa ehkäisemään painon nousua toipumisen aikana ja lievittämään stressiä.





## **Fyysiset sairaudet**

Niin oudolta kuin se saattaakin tuntua, sairastuminen voi altistaa retkahdukselle. Et voi vaikuttaa siihen milloin sairastut. Sairaana tunnet olosi heikommaksi kuin normaalisti. Kun olet fyysisesti heikommilla, sinulla on myös vähemmän henkistä kestävyyttä ja - kuten tiedät - toipuminen opiaattiriippuvuudesta vaatii runsaasti henkistä energiaa.

Kun et voi hyvin, jätät helpommin väliin käynnit hoidossa, tukiryhmässä ja harjoittelut. Saatat käyttää lääkkeitä, jotka voivat johtaa ongelmakäyttöön. Sairastuminen silloin, kun yrität toipua opiaattiriippuvuudesta, tekee stressin hallinnan vaikeammaksi, ja tilanteessa, jossa toipumisohjelmasi on keskeytynyt, saattaa olla vaikeaa selvittää tuntien ja päivien joutoajasta. Säännöllisyyden puuttuminen altistaa retkahdukselle. Vuoteessa makaaminen ja huonovointisuus tai yksinäisyys pitkinä ajanjaksoina saattaa palauttaa toipuvalla narkomaanille mieleen käyttöjaksojen jälkitunnelmat.

Salli itsellesi niin vähän sairastamisaikaa kuin mahdollista, koska silloin sairastumisen kielteiset vaikutukset häiritsevät mahdollisimman vähän toipumistasi. Toipumisohjelman mahdollisimman nopea aloittaminen sairauden jälkeen auttaa sinua tuntemaan itsesi vahvemmaksi, ja se vahvistaa toipumistasi.

### **MIETITTÄVÄKSI:**

Miten voit huolehtia paremmin terveydestäsi?

(Vastauksesi tulisi sisältää: säännöllisen liikunnan, terveelliset ruokailut, alkoholin, kahvin ja liian sokerin välttämisen jne.)

## Tiiviin ohjelman ylläpitäminen

Suunnittelun oppiminen ja suunnitelmallisen toimintaohjelman noudattaminen ovat tärkeä osa toipumisohjelmaasi. Tiiviin ohjelman ylläpitäminen on tärkeää useista syistä.

Retkahdus alkaa usein ajatuksissasi, kun sinulla ei ole mitään tekemistä. Tällainen tilanne johtaa päihdeajatteluun ja se laukaisee ainehimon. Usein narkomaanit eristävät itsensä, koska ihmisten joukossa oleminen tuntuu epämukavalta, ja tällainen tilanne laukaisee himon ja käyttöajatukset.

Kuten aikaisemmin todettiin, kuivilla oleminen saattaa alkaa tuntua ikävyyttävältä ja on tärkeää tehdä huumeettomasta elämäntavasta hauskaa. Kun käytit aineita, et enää ehkä tavannut vanhoja ystäviäsi ja tehnyt asioita joista nautit aikaisemmin. Yhteydenotto uudestaan vanhoihin ystäviin, uusien huume kuvioiden ulkopuolisten ystävien löytäminen, ja osallistuminen huvituksiin ja huumeettomiin harrastuksiin, jotka tekevät elämästäsi mielenkiintoisemman, ovat tärkeitä askeleita uudenlaisen elämäntavan rakentumisen tiellä. Saatat nyt haluta osallistua toimintoihin, joista luovuit käyttöurasi aikana. Voit päättää aloittaa uuden harrastuksen, palata kouluun tai aloittaa kiinnostavan opiskelun. Liittyminen toipuvien tukiryhmään on myös hyvin tärkeää. Ryhmät saattavat tarjota hyviä mahdollisuuksia tutustua uusiin ystäviin.

### MIETITTÄVÄKSI:

Mistä sellaisesta aktiviteeteista luovuit aineiden käytön aikana, joita saattaisit nyt pitää nautinnollisina?

(Vastaukset tähän kysymykseen voivat sisältää: tavata vanhoja ei-käyttäjä - ystäviä, osallistuminen harrastuksiin, opiskelu ym.)

## Päiväkirjan pitäminen

Huumeiden käytön aikana et todennäköisesti ajatellut kovinkaan paljoa käyttäytymisesi seurauksia ja mahdollisesti kävit läpi tunteitasi yksin. Yksi tavoitteitasi toipumisprosessin aikana on oppia tunnistamaan ja erottamaan tunteesi ajatuksistasi ja käyttäytymisestäsi siten, että saat enemmän kontrollia sen suhteen mitä ajattelet ja mitä teet. Kirjoittaminen on hyvä keino auttaa tunnistamaan ja ymmärtämään, mitä tunnet ja miksi. Sinun ei tarvitse olla hyvä kirjoittaja käyttääksesi tätä keinoa. Nekin, jotka eivät pidä kirjoittamisesta tai jotka eivät ole juuri koskaan aikaisemmin kirjoittaneet, hyötyvät päiväkirjan pitämisestä. Noudata yksinkertaista alla olevaa ohjetta ja kokeile tätä uutta tapaa oppia tuntemaan itseäsi.

Etsi oma hiljainen ja mukava paikka ja sopiva aika kirjoittamiselle.

Aloita hengittämällä joitain kertoja syvään ja yritä rentoutua.

Kirjoita vastaus kysymykseen, jonka olet esittänyt itsellesi omista tuntemuksistasi

- Mitä tunnen juuri nyt?
- Miksi olen niin vihainen?

tai kirjoita vastaus johonkin tässä käsikirjassa esitettyyn kysymykseen.

Jos olet ikävystynyt etkä pysty aloittamaan, kysy itseltäsi seuraavaa:

- Mitä on tapahtumassa?
- Onko olemassa oikeasti joku ongelma vai teenkö siitä suuremman kuin mitä se on?
- Millaiselta se minusta oikeasti tuntuu?
- Mitä voin sille tehdä?

Anna sanojen virrata, unohda kielioppisäännöt ja välimerkit

Päiväkirjan pitäminen voi ehkäistä sinua moittimasta muita ihmisiä ja tuntemiasi asioita. Kirjoittamalla asiat voivat tulla selvemmiksi ja saatat välttyä "tunteiden petaamisprosessilta", mikä säännöllisesti johtaa retkahdukseen.

**MIETITTÄVÄKSI:**

Jos olisit aloittamassa kirjoittamaan päiväkirjaasi nyt, kerro muutamalla lauseella kuinka aloittaisit?

(Vastauksesi tähän kysymykseen on yksilöllinen, mutta sinun saattaisi olla hyvä keskustella joistain ideoistasi hoitajasi kanssa tai tukiryhmän istunnossa.)



## Työ ja toipuminen

Päästäksesi toipumisprosessin alkuun sinun tarvitsee tehdä 100 %:n yritys toipumisesi hyväksi. Tämä saattaa merkitä sitä, että sinun on keskityttävä ainoastaan toipumistyöskentelyysi joksikin aikaa. Kun olet saavuttanut pitemmän raittiuden, esim. työsi voi jälleen nousta keskeisemmälle sijalle elämässäsi. Jos olet työskennellyt ammatissa, jota et ole kokenut tyydyttävänä, tai jos olet ajatellut vaihtaa alaa, voi olla

parasta lykätä suunnitelmia puolesta vuodesta vuoteen. Suuret muutokset elämässä häiritsevät toipumista. Enemmänkin toipumisprosessin aikana tulet käymään läpi erittäin todennäköisesti monia yksilöllisiä muutosprosesseja, jotka saattavat muuttaa näkemyksiäsi joihinkin asioihin. Lisäksi mikä tahansa muutos voi olla stressaava, ja suurta stressiä tulisi pyrkiä välttämään mahdollisimman paljon toipumisprosessin aikana.

Jotkut työt jättävät enemmän tilaa toipumiselle kuin toiset. Työtilanteet, joissa on välttämätöntä olla käyttäjien joukossa, pitkäkestoiset tai epämääräisen ajan vaativat työtehtävät tai sellaiset työt, joissa joutuu tekemisiin epäsäännöllisiä kertoja suurten rahasummien kanssa, saattavat tehdä hoidossa edistymisen vaikeaksi. Työttömänä olemisen saattaa myös olla vaikeaa esim. harrastusten puuttumisen vuoksi, liian joutoajan vuoksi ja työn löytämisen tarpeen vuoksi.

Näihin ongelmiin ei ole olemassa helppoja ratkaisuja. Jos hoitosi ja toipumisesi ovat riittävän tehokkaita, pitäisi sinun olla tietoinen myös työn merkityksestä toipumiselle ja tehtävä parhaasi voimavarojesi mukaisesti toipumisen edistämiseksi.

## Vapaa-aika

Toipumisprosessi tarkoittaa vastuullista elämän vaihetta. Mutta jatkuva ponnisteleminen saattaa olla vähintäänkin uuvuttavaa. On helppoa kuluttaa kaikki energia ja kokea väsymystä tai tulla masentuneeksi tai negatiiviseksi. Elämä saattaa alkaa tuntua ahdistavalta ja saatat huomata, että vain käyt läpi päivittäisrutiineitasi (herätä, mennä työhön, tulla kotiin, katsoa TV:tä, mennä nukkumaan, nousta ylös jälleen jne.). Jos sallit itsellesi ajautua tähän tilaan, vastustuskykyysi retkahduksia vastaan laskee ja alttius retkahdukseen kasvaa. Saatat alkaa tuntea, että huumeet ovat nopea ja helppo tapa

päästä irti edellä kuvatusta ahdistuksen tunteesta. Kun mieli ja elimistö kaipaavat rentoutusta, voivat kaikki syyt olla käyttämättä opiaatteja unohtua .

Sinun on päätettävä, miten mahdollistat virkistävän ja iloa tuovan tauon näille yksitoikkoisuuden tunteille. Mitä tahansa valitsetkin keinoksi, on ratkaisevaa, että löydät toimivan vapaa-ajan. Mitä väsyneemmäksi, ikävystyneemmäksi tai lyödyimmäksi muutut, sitä vähemmän sinulla on voimavaroja tehdä mitään. Stressin, lamaannuksen, vihan tai emotionaalisen luhistumisen kokeminen ovat kaikki merkkejä runsaamman vapaa-ajan tarpeesta. Kävely, urheilu, kirjoittaminen, treenaaminen, puuhaaminen lemmikkieläimen kanssa, hyvän kirjan lukeminen, musiikin kuuntelu, tukiryhmässä käyminen tai shoppailu ovat esimerkkejä toiminnoista, jotka saattavat vapauttaa päivittäisten rutiinien uuvuttavasta kehästä.



**MIETITTÄVÄKSI:**

Ovatko työsi tai päivittäiset rutiinisi sopivassa suhteessa huumeettoman elämäntapasi kanssa? Miksi tai miksi ei?

Sallitko itsellesi riittävästi vapaa-aikaa elämässäsi? Miten pääasiassa vietät vapaa-aikaasi?

(Nämä kysymykset saattavat olla hyviä keskustelunaiheita.)

## Lomat ja toipuminen

Toipumisvaiheessa olevat narkomaanit kokevat loma-ajat vaikeina. Saatat kokea tuolloin lisääntyntä ahdistusta ja stressiä. Olosuhteita ja tapahtumia, jotka lisäävät riskiä retkahduksiin vapaapäivinä :

- Kutsut, joissa käytetään alkoholia tai huumeita
- Rahahuolet
- Väentungokset
- Muutokset normaalirotiineissa ja tunne elämänhallinnan katoamisesta
- Harjoitusohjelmasi keskeyttäminen, terapian tai tukiryhmässä käynnin keskeytys ajan puutteen vuoksi

On äärimmäisen tärkeää tunnistaa nämä vaarat ja tehdä kaikki tarpeellinen retkahduksen välttämiseksi.

### MIETITTÄVÄKSI:

Mitä vaikeuksia tai stressaavia tilanteita olet kohdannut lomiesi aikana?

Miten suunnittelet tai käsittelet niitä tilanteita nyt, kun et käytä huumeita?

(Lisää hyviä keskusteluteemoja. Sinun saattaisi olla hyvä ajatella näitä asioita etukäteen.)

## Tunteet

Negatiivisten tai vaarallisten tunteiden käsittelemisen opetteleminen on toinen tärkeä askel oman elämänhallinnan saavuttamisessa. Ikävystyminen, yksinäisyys, viha, ahdistus ja eristäytymisen kokeminen ovat kaikki tunteita, jotka ovat vaarallisia toipumiselle ja saattavat johtaa retkahdukseen. Pyri järjestämään itsellesi toimintaa. Välttämällä yksinäisyyttä niin paljon kuin mahdollista ja tekemällä joitain hauskoja asioita. Aloita joku uusi harrastus. Vältä vanhojen narkomaaniystävien näkemistä ja irrottaudu huume kuvioista, koska ne saattavat laukaista ainehimon ja retkahduksen.

### **Ikävystyminen ja katsominen eteenpäin**

Toipumisprosessisi aikana saatat olla kykenemätön kokemaan voimakkaita mielenliikutuksia ja voit alkaa tuntea arkielämän ikävystyttäväksi. Tämä tunnekokemusten latistuminen saattaa olla seurausta muutoksista elimistössäsi. Tämä ehkäisee sinua kokemasta minkäänlaisia voimakkaita tunnekokemuksia toipumisprosessisi aikana. Elämä saattaa tuntua jonkin aikaa yksinkertaisesti vähemmän jännittävältä kuin mitä elämäsi oli narkomaanina. Saatat tuntea ikävystymistä, koska:

- Säännöllistynyt arkielämä tuntuu erilaiselta kuin se elämä mihin totuit narkomaanina.
- Aivojen kemialliset muutokset saattavat olla syynä ikävystymisen tunteisiin toipumisprosessin aikana.
- Opiaattien käyttäjillä on usein tunnekokemuksen huippuja ja laskuja ja normaalit tunnereaktiot tuntuvat latistuneilta näihin verrattuna.

Saadaksesi aikaan jonkinlaista odotuksen ja kiinnostuksen tunnetta elämääsi sinun pitäisi suunnitella tulevia asioita siten, että tuleva elämä ei näyttäisi niin päämäärättömältä ja rutiinimaiselta. Näiden asioiden ei tarvitse olla erikoisia. Ne voivat olla huomion kiinnittäminen urheilutapahtumiin, sukulaisten ja vanhempien luona käyminen,



ei-käyttäjyystävien tapaaminen, vapaapäivä työstä, ulkona syöminen tai matkan suunnittelu. Sinun tulisi valikoida asioita, jotka todellisuudessa voit toteuttaa, ja niiden tulisi sopia sinulle siten, että et kokisi liikaa stressiä, väsymistä tai ikävystymistä. Seuraavassa joitain ehdotuksia, jotka saattavat helpottaa sinua vähentämään ikävystymisen tunteita:

- Aloita jotain sellaista mistä nautit ennen huumeiden käytön aloittamista.
- Suunnittele tekeväsi jotain sellaista lomallasi.
- Ota puheeksi se, mitä tunnet läheistesi tai ystäviesi kanssa tai tukiryhmässä.
- Suunnittele päiväohjelmasi itseäsi varten.
- Tee jotain haastavaa joka voi edistää henkistä kasvuasi.

On tärkeää löytää uusia tapoja taistella ikävystymistä vastaan, koska hoitamaton ikävystyminen voi johtaa retkahdukseen. Muista, nämä tunteet muuttuvat aikaa myöten; mitä kauemmin olet raittiina sitä vähemmän valitit ikävystymisen tunnetta.

**MIETITTÄVÄKSI:**

Voitko ajatella joitain toimintoja, joita voisit ajatella tekeväsi tulevaisuudessa säännöllisesti?

Voitko ajatella jotain uutta toimintaa tai harrastusta itsellesi pitemmällä tähtäimellä?

(Jälleen vastauksesi näihin kysymyksiin saattavat vaihdella, mutta ne saattavat sisältää harrastuksia, urheilua, opiskelua jne. yhtä hyvin kuin hauskan viikonlopun suunnittelua tai mukavan loman suunnittelua.)

## Syällisyys ja häpeä

Syällisyys on pahanolon tunne, kun olet tehnyt väärin. Häpeä on negatiivinen tunne siitä, kuka olet.

### Syällisyys

Syällisyys on terve reaktio sille vääryydelle mitä olet tehnyt, mikä ei ole sopusoinnussa arvojesi ja moraalisi kanssa. Kuka tahansa on tehnyt asioita, joista he kokevat syällisyyttä. Tärkeintä on, että opit virheistäsi ja teet sovinnon itsesi kanssa. Tämä saattaa tarkoittaa muutosta asioihin, joita olet sanonut tai tehnyt tai yksinkertaisesti sen asian tiedostamista, että syällisyyden tunteesi eivät ole aiheellisia tai tarpeellisia. On tärkeää tietää, että on normaalia tehdä virheitä tai sanoa "En tiedä", "En välitä" tai "En ymmärrä". Mutta sinun pitäisi muistaa, että sinun ei tarvitse selittää itsellesi tai kenellekään muille, jos toimit vastuullisesti.

### Häpeä

Häpeä ei ole terve tunne ja se johtaa usein tuhoisaan käyttäytymiseen. Häpeän tunne siitä, että käyttää opiaatteja, on riippuvainen, heikko tai typerä kun ei pysty lopettamaan, ei ole hyödyllistä toipumisesi kannalta. Kuten aiemmin olemme todenneet, kukaan ei tiedä miksi jotkut ihmiset pystyvät lopettamaan käytön, kun he ovat päätöksen tehneet lopettamisesta, tai miksi jotkut toiset taas eivät pysty siihen. Tutkimus on osoittanut, että perhetausta, geenit ja yksilölliset erot saattavat näytellä keskeistä roolia yksilön kykenevyydessä lopettaa. Varmaa on, että kykenemättömyydellä lopettaa ei ole mitään tekemistä heikkouden, typeryyden tai pahuuden kanssa. Huumeriippuvuus yksinkertaisesti ilmenee ihmisissä eri tavoin.

Toipumistyöskentelyssäsi on tärkeintä, että saat oikean tiedon riippuvuussairauden luonteesta, opit keinoja, jotka auttavat sinua toipumisprosessissäsi, ja että jaksat

ponnistella. Todellakin jokainen, joka on menestyksellisesti toipunut voi sanoa, että se oli kovin asia, jonka he ikinä ovat tehneet. Totuus on, että sinun itse on otettava vastuu omasta toipumisestasi. Kukaan ei voi tehdä sitä puolestasi.

## Toipumismotivaatio

Ihmisillä on monia syitä huumeiden käytön lopettamiselle. Tuntuu loogiselta, että ne, jotka haluavat lopettaa käytön itsensä takia eivätkä siksi, kun joku muu niin haluaa, menestyvät hoidossa, mutta tätä johtopäätöstä ei ole näytetty toteen. Tutkimus on osoittanut, että käytön lopettamisen syillä on vähän vaikutusta siihen, ovatko narkomaanit kykeneviä raitistumaan. Erilaisen elämäntavan etuja voi kokea vasta, kun on kyennyt elämään ilman huumeita riittävän kauan. Kun kokee olevansa terve, kun ihmissuhteet muuttuvat tyydyttäväiksi, kun velat eivät ole kohtuuttomia ja kun työ sujuu hyvin, haluaa todennäköisemmin pysyä erossa huumeista.

## Täydellinen päihteettömyys

Narkomaanit uskovat usein, että vaikka heillä on selvä ongelma yhden huumeen kanssa, se ei tarkoita, että he eivät voi jatkaa muiden huumeiden käyttöä, kuten alkoholin ja kannabiksen kohtuukäyttöä. Saatat kokea, että olet riippuvainen opiaateista, mutta muut päihteet eivät ole ongelma. Kuitenkin sinun on lopetettava kaikkien huumeiden ja alkoholin käyttö, jotta hoitosi olisi todella tehokasta. Tutkimukset ovat selvästi osoittaneet, että kun pyrkii vieroittautumaan yhdestä huumeesta niin muiden päihteiden käyttö asettaa esteitä toipumisen tielle. Narkomaaneilla, jotka lopettavat opiaattien käytön mutta jatkavat alkoholin käyttöä, on suuri riski kehittyä alkoholiriippuvaisiksi.

**MIETITTÄVÄKSI:**

Syällisyys on terve tunne, joka auttaa sinua toipumisessasi. Totta vai ei?

Edistyäksesi menestyksellisesti toipumisessasi on tärkeää, että valitset omasta vapaasta tahdostasi raittiustavoitteen. Totta vai ei (selitä)

Toipumisesi opiaattiriippuvuudesta saattaa onnistua parhaiten, jos pidättäydyt kaikista huumeista ja alkoholista. Totta vai ei?

(Jos vastasit TOTTA 1. ja 3. kysymykseen olet oikeassa. Vastauksesi kysymykseen 2 pitäisi olla - EI TOTTA - koska oikea informaatio ja tieto edistävät enemmän toipumista kuin vapaa oma tahto.)

## Stressin tunnistaminen

Stressi on tunnetila, joka johtuu vaikeista tai järkyttävistä tapahtumista elämässä, erityisesti silloin kun tapahtumat jatkuvat pitkään. Kun asetat itsellesi vaatimuksia tai kun toiset asettavat sinulle vaatimuksia, jotka ovat suurempia kuin mihin koet voivasi vastata, saatat kokea stressin tunnetta. Useinkaan et tiedosta stressiä ennen kuin se alkaa tuottaa fyysisiä oireita, kuten unihäiriöitä, uupumusta, lihasjännitystä, päänsärkyä, vatsaoireita, ärtyneisyyttä, keskittymisvaikeuksia ja ylikuormittuneisuuden tunnetta. Voit varmistaa toipumisesi jatkumisen tulella paremmin tietoiseksi stressistä ja oppimalla hallitsemaan sitä.

## Stressin vähentäminen

On olemassa runsaasti keinoja stressin vähentämiseksi elämässäsi. Seuraavassa joitain ehdotuksia, jotka olemme todenneet hyödyllisiksi aikaisemmin:

- Varmista, että varaat aikaa, energiaa ja rahaa toimintaan ja työhön josta nautit.
- Keskity nykyhetkeen äläkä anna menneisyyden tai tulevaisuuden pelkojen nujertaa sinua.
- Opettele arvostamaan sellaisia asioita kuin musiikki, lukeminen, luonto ja ihmissuhteet.
- Houkuttele itsesi tekemään asioita, jotka lisäävät itseluottamustasi.
- Käsittele suuria tavoitteita pilkkomalla ne pienempiin paremmin hallittaviin tehtäviin.
- Muokkaa henkilökohtainen elinympäristösi niin rauhalliseksi kuin mahdollista.
- Sano "ei" silloin kun niin todella tunnet.
- Opettele käyttämään rentoutustekniikoita ja käytä aikaa harjoitteluun.
- Välttämällä liiallista sokerin ja kahvin käyttöä vältät mielen ailahteluita.
- Opettele tehokkaita keinoja hallita vihan tunteitasi.

**MIETITTÄVÄKSI:**

Pystytkö tunnistamaan ärsykejä, jotka johtavat sinut tiedostamaan stressaavia tilanteita elämässäsi?

Mitkä muut tavat olet huomannut tehokkaiksi keinoiksi lievittää stressiä elämässäsi?

(Lisää hyviä keskusteluteemoja.)

## Totuudenmukaisuus

Normaalien päivittäisten rutiinien ja vaatimusten täyttäminen tulee jatkuvasti vaikeammaksi opiaattien käytön jatkuessa. Kun ongelmakäyttö lisääntyy, joudut kuvioihin, jotka liittyvät välittömästi huumeiden hankkimiseen ja käyttöön. Vihdoin löydät itsesi sanomasta ja tekemästä sellaista, jotka koet tarpeelliseksi välttääksesi ongelmia, etkä enää pysy totuudessa. Toipumisesi kriittinen vaihe on oppia olemaan rehellinen itselle ja toisille. Tämä saattaa olla vaikeaa moninaisista syistä. Esimerkiksi saatat olla peloissasi, että et vaikuta miellyttävältä ihmiseltä. Koet, että hoitajasi tai tukiryhmäsi jäsenet eivät ehkä pidä käyttäytymisestääsi, et halua hämmentää heitä tai et halua loukata toisten tunteita.

Toipuminen opiaattiriippuvuudesta on todellisuudessa mahdotonta ilman, että oppii olemaan rehellinen. Tämä tarkoittaa täydellistä rehellisyyttä, koska osittainen rehellisyys ei ole totuudenmukaisuutta. Ellet opi olemaan täysin rehellinen itsellesi ja toisille, kaikki mitä teet, osoittautuu hukkaan heitetyksi ajaksi.

## Henkisyys

Henkisyys tarkoittaa erilaisia asioita eri ihmisille. Laajassa merkityksessä henkisyys tarkoittaa syvintä tasoa, jolla ihminen toimii tai ihmisen elämän filosofista kokonaisuutta (arvot, asenteet, moraalit). Saatat määritellä henkisyyden siten, että se sisältää hengen tai sielun tai suhteesi Jumalaan, mutta mitä tahansa se sinulle onkin, henkisyys on olennaista elämänlaadussasi. Se voi tuottaa vastauksia esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin:

Mitä tahdon omalta elämältäni ja olenko saavuttamassa sen?

Mihin turvallisuuden tunteeni perustuu ja mikä saattaa tuhota sen?

Kenelle haluan olla hyväksytty?

Mitä menestys tarkoittaa minulle ja mitä sen saavuttaminen merkitsee?

Raittiin elämäntavan ylläpitämiseksi sinun täytyy olla sopusoinnussa itsesi kanssa.

Saavuttaessasi henkisyden tunteen voit löytää sisäisen rauhan tunteen, joka saattaa tehdä huumeiden käytön tarpeettomaksi.

**MIETITTÄVÄKSI:**

1. Oletko koskaan vain osittain rehellinen itsesi ja muille? Mitä aiot tehdä muuttaaksesi tätä käyttäytymistä?
2. Mitä hengellisyys tarkoittaa sinulle ja miten se vaikuttaa elämääsi?  
(Edelleen hyviä teemoja keskustelulle.)

## Vastuunottaminen omista teoista

Opiaattien ongelmakäyttö on vienyt todennäköisesti suuren osan ajastasi ja energiastasi, ja mahdollisesti olet uhrannut varsin vähän ajatuksia normaaleille elämään kuuluville velvollisuuksille. Narkomaanin elämäntyyliin kuuluu yleisesti vastuullisuuden puuttuminen. Kun toipumisesi alkaa, unohtuneet tai laiminlyödyt velvoitteet alkavat palata. Tämä saattaa tuntua ylikuormittavalta ja saatat tulla turhautuneeksi kun ajattelet aikaa, jota velvoitteiden hoitamiseen tarvitsisit.

Älä yritä hoitaa kaikkia velvollisuuksiasi kerralla. Tee lista siitä, mitä pitää tehdä, ja aloita asioiden selvittäminen yhdestä tai kahdesta asiasta kerrallaan. Saat takaisin uudistuneen hallinnan tunteen omaan elämääsi.

**MIETITTÄVÄKSI:**

Mitä ovat ne asiat, tärkeysjärjestyksessä, joita sinun on hoidettava nyt?  
(Tee lista 3-4 asiasta. Pidä huoli siitä, että et laita listalle niin montaa asiaa, että syntyy ylikuormitusta.)

## Valmistautuminen ihmissuhteisiin

Ei ole epätavallista, että henkilö joka käyttää huumeita loukkaa toisia ihmisiä, erityisesti ystäviä ja perheenjäseniä. Toipumisprosessin aikana on hyödyllistä ajatella ketä olet loukannut aineiden käyttösi aikana, ja pyytää sitä anteeksi. Ihmissuhteiden korjaaminen on tärkeä askel kohti uutta terveempää elämäntapaa. Sen ei tarvitse olla liian monimutkainen prosessi. Yksinkertaisesti myöntämällä, että olet loukannut toisia huumeongelmastasi johtuen, saatat korjata suuren osan vikaan menneistä ihmissuhteista. Kaikki eivät anna sinulle heti anteeksi, mutta anteeksipyyntö auttaa sinua aloittamaan anteeksiannon itsellesi. Sen jälkeen kykenet enemmän saamaan anteeksiantoa toisilta ja vapautumaan menneeseen liittyvästä mielipahasta.

### Uudet ystävät

Niin kuin seuraava runo kuvaa, ystävät ovat äärimmäisen tärkeitä terveessä elämäntyyliissä.

Siunattu asia miehelle tai naiselle on löytää ystäviä  
kukin elävä sielu johon voimme luottaa on ainutkertainen,  
hän, joka tietää parhaat ja heikoimmat puolemme,  
ja joka rakastaa meitä vioistamme huolimatta.

(tuntematon tekijä)



Mikään toipumisprosessissa ei ole tärkeämpää kuin ihmissuhteet. Muutut niiden ihmisten kaltaisiksi, joiden kanssa vietät aikaa. Toipumisprosessisi kannalta on äärimmäisen tärkeää saada raittiita ja tukea antavia ystäviä.

**MIETITTÄVÄKSI:**

Mitkä ihmissuhteet elämässäsi kaipaavat korjaamista? Kuinka suunnittelet korjaavasi niitä?

Ketä elämässäsi voit pitää tosi ystävänä (aineita käyttämätön ystävä)?

Miksi?

(Ajattele ihmisiä, joita olet loukannut käyttäessäsi aineita, ja ymmärrät että vie aikansa korjata niitä suhteita.)

**Luottamuksen rakentaminen**

Luottamus tarkoittaa tuntemusta varmuudesta, että voi luottaa ihmiseen tai asiaan. Opiatien käyttö on saattanut vaikuttaa luottamukseen sinun ja sinusta välittäneiden ihmisten välillä. Kun käytät aineita, sinun on vaikeaa olla avoin ja rehellinen suhteessa toiseen ihmiseen. Huumeiden käyttösi tulee yhtä tärkeäksi tai tärkeämmäksi kuin muut ihmiset. Olet ehkä sanonut tai tehnyt asioita, jotka ovat aiheuttaneet luottamuksen menettämisen ja vahingoittanut näin suhteitasi ihmisiin, jotka ovat luottaneet sinuun ja välittäneet sinusta.

Kun huumeiden käyttö loppuu, luottamus ei palaudu oikotietä. Luottamus on tunne ja ihmiset eivät voi käskää tunteita. Kestää aikansa ennen kuin tunteet muuttuvat. Muista, että toipuminen on pitkä prosessi. Luottamuksen ansaitseminen toiseen ihmiseen saattaa olla yksi niistä asioista, jotka tapahtuvat viimeiseksi.

**MIETITTÄVÄKSI:**

Mitä ovat asiat, joiden avulla sinä voit saavuttaa uudestaan luottamuksen toisiin ihmisiin?

(Kuten aikaisemmin huomattiin, luottamuksen rakentaminen vie jonkin verran aikaa. Muista, että viime kädessä tekosi ovat asioita, joilla ansaitset toisten luottamuksen.)

## Seksi ja toipuminen

Seksuaalinen käyttäytyminen voi olla joko intiimiä tai impulsiivista. Seksi läheisen ihmisen kanssa on intiimiä ja tärkeä osa suhdettasi. Tunteet, jotka liittyvät intiimiin seksuaalisuuteen voivat olla lämpimiä ja miellyttäviä tai viljejä ja intohimoisia. Ne ovat aina tulosta tunteista, joita jokaisella kumppanilla on toistaan kohtaan.

Satunnaisiin seksisuhteisiin liittyy pakonomaisen käyttäytymisen piirteitä. Tunnetta on tavallisesti hyvin vähän mukana, ja seksikumppani on yhdentekevä. Satunnaisia seksisuhteita saatetaan käyttää ja väärinkäyttää samalla tavalla kuin olet käyttänyt ja väärinkäyttänyt opiaatteja. On mahdollista kehittää riippuvuus tilapäisiin seksisuhteisiin ja - kuten toissijainen huume tai alkoholi - myös se voi olla opiaattiretkahdukseen johtava ärsyke. Impulsiivinen seksi ei ole hyödyllistä toipumisesi kannalta.

**MIETITTÄVÄKSI:**

Kun olet toipumassa, on mahdollisesti parempi harrastaa satunnaisia seksisuhteita kuin kehittää vakinaista seksisuhdetta. Totta vai ei.

(Ei totta)

## Rahan käytön hallinta

Saadaksesi elämäsi hallintaan oikealla tavalla, sinun on opittava hallitsemaan raha-asioitasi. Aikana, jolloin etsit ja käytit säännöllisesti huumeita, raha-asiasi heijastelivat kaoottista elämäntyyliäsi. Aloittaessaan huumehoidon narkomaanit antavat oma-aloitteisesti raha-asioidensa hallinnan henkilölle, johon he luottavat. Päätös omien raha-asioitten hoitamisen antamisesta luotetulle henkilölle tarkoittaa sitä, että luottohenkilösi toimii puolestasi pankkiirina.

Kun päättelet, että voit jälleen turvallisesti käsitellä rahojasi, sinun on alettava valmentautua raha-asioittesi hoitamiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että asetat joitain taloudenhoitoosi liittyviä tavoitteita itsellesi:

- Avaa pankkitili auttaaksesi rahan käytön hallintaa.
- Valmistele säästösuunnitelma.
- Maksa pois suuret velat säännöllisin osamaksuin.
- Tee säästösopimus raha-asioittesi hoitajan kanssa.
- Budjeto rahan käyttösi niin kuin olet oppinut budjetoimaan ajankäyttöäsi.
- Elä varojesi mukaan.

### MIETITTÄVÄKSI:

Mitä askeleita olet ottamassa saadaksesi talousasiasi hallintaan?

(Vastaukset tähän kysymykseen ulottuvat tilin avaamisesta vanhojen velkojen maksuun.)

## Vihan tunteiden hallinta

Viha on tunne, joka saattaa laukaista retkahduksen, erityisesti hoito-ohjelmasi alkuaikoina. Viha koetaan usein hitaasti rakentuvana prosessina, jonka aikana ajattelet jatkuvasti päällimmäisenä asioita, jotka aiheuttavat sinussa ärtymystä. Aikaa myöten nämä asiat saattavat näyttää ainoilta tärkeiltä asioilta elämässäsi. Uhrina olemisen tunne liittyy usein vihaan. Narkomaanit käsittelevät usein vihaa pitämällä sitä sisällään, muuttamalla kyynisiksi, tai toimimalla passiivis-aggressiivisesti. Seuraavassa joitain ehdotuksia paremmista tavoista käsitellä vihan tunteita:

- Puhu henkilölle, jolle olet vihainen ja yritä tehdä se kypsällä tavalla.
- Puhu tunteistasi omahoitajalle tai tukiryhmässä.
- Kirjoita tunteistasi ja pidä päiväkirjaa.
- Vetäydy tilanteesta tai pyyhi se pois mielestäsi.

Ota käyttöön jotain fyysistä harjoittelua, kuten kävelyä, uintia tai osallistumista urheiluun.

### MIETITTÄVÄKSI:

Tarvitseeko sinun muuttaa tapaasi käsitellä vihaa?

Miten aiot muuttaa tapaasi käsitellä vihan tunteita?

(Vastasit ehkä kyllä ensimmäiseen kysymykseen. Jos niin, vastauksesi toiseen kysymykseen pitäisi olla jotain neuvojen etsimisestä harrastuksiin tai liikuntaan. Kuitenkaan tämän ei tarvitse olla samanlaista jokaiselle. Tärkeintä on se, mikä sinun kohdalla toimii.)

## Pakkokäyttäytyminen

Kun aloitat hoito-ohjelman, saatat tuntea, että irti pääsy opiaateista on ainoa elämänmuutos joka sinun on tehtävä. Kuitenkin täydellinen toipuminen ja elämänhallinnan uudelleen saavuttaminen merkitsee myös muita muutoksia. Narkomaaneilla on usein huumeiden käyttöön liittyvää pakko- tai liikkakäyttäytymistä, kuten tupakointi, ylensyöminen, pelaaminen, kohtuuton urheileminen tai työnarkomania. Jotkut ihmiset uskovat, että on turvallisinta jättää muut vähemmän vaaralliset asiat vaiheeseen, kun olo tuntuu mukavammalta. Toiset taas uskovat, että kaikenlainen pakkokäyttäytyminen olisi lopetettava välittömästi hoitoon hakeuduttua. Päätitpä lopettaa kaiken pakkokäyttäytymisen heti tai et, sinun pitäisi varoa lisäämästä uusia pakkokäyttäytymisen muotoja. Narkomaanit lankeavat vaihtoehtoiisiin käyttäytymismalleihin välttääkseen epämukavuutta, eikä ole ollenkaan epätavallista, että toipuva addikti vaihtaa addiktioita.

### MIETITTÄVÄKSI :

Mitä muita käyttäytymismuotoja, kuin huumeiden käyttö, on olemassa, joita pidetään pakkokäyttäytymisenä?

(Jälleen vastauksesi voi vaihdella. Jotkut ovat työnarkomaaneja, toiset siivoushulluja jne.)

## Hyväksyntä

Ennen kuin olet voittanut riippuvuutesi opiaateista, sinun on tunnistettava ja ymmärrettävä riippuvuuden voima ja opittava hyväksymään henkilökohtaiset rajoitukset, jotka ovat seurausta siitä. Monet ihmiset mieltävät tämän hyväksymisen tarpeen, kun he aloittavat hoidon, mutta tämä on vasta ensimmäinen askel, ei ainoa askel tässä ongelmassa.

Yksi suurimmista esteistä opiaateista erossa pysymiselle on että kieltäydyt hyväksymästä omia rajoituksiasi. Sen hyväksyminen, että sinulla on ongelmia opiaattien kanssa, ei ole merkki heikkoudesta sen kummemmin kuin diabetes tai sydäntauti. Hyväksymällä opiaattiriippuvuutesi et menetä elämönhallintaasi. Hyväksyminen tarkoittaa ainoastaan, että on olemassa joitain asioita, joita et pysty kontrolloimaan, ja yksi niistä on opiaattien käyttösi. Jatkamalla taistelua riippuvuutesi hallitsemiseksi annat sille yksinkertaisesti lisää voimaa.

On hyvin tunnettu tosiasia, että ne narkomaanit, jotka hyväksyvät täysin riippuvuutensa tosiasiana pärjäävät parhaiten toipumisyrityksissään. Hyväksymällä tosiasiat onnistut suuremmalla todennäköisyydellä. Ainoa tapa voittaa taistelu on hyväksyä tosiasia, että olet addikti.

### MIETITTÄVÄKSI:

Jos olet käyttämättä huumeita vähintään viisi vuotta, et ole enää addikti.

Totta vai ei?

(Sinun pitäisi vastata tähän ei totta. Addiktio (riippuvuus) on aina olemassa silloinkin kun se on hallinnassa.)

## Itsetunto

Itsetunto tarkoittaa sitä, miten koet itsesi tai miten paljon välität itsestäsi ja se vaikuttaa suoraan siihen, miten koet oman elämäsi. Huumeiden ongelmakäyttö liittyy heikkoon itsetuntoon. Kun lopetat aineiden käytön, saatat kokea itseluottamuksen menetystä, mutta se on vain väliaikaista. Pystyt välittömästi rakentamaan itsetuntoasi keskittymällä ajatuksiasi ja käyttäytymistäsi asioihin, jotka lisäävät itseluottamustasi. Saatat saavuttaa ylpeyden ja voiman tunnetta pystymällä lopettamaan opiaattien käytön ja sen seurauksena tapahtuvista myönteisistä elämäntyylin muutoksista.

## Tasapaino

Yksi tärkeimmistä tavoitteista toipumisprosessissa on löytää tasapaino, jota pystyt omassa elämässäsi ylläpitämään. Lopettamisen suunnittelu, hoitoon hakeutuminen, tukiryhmään tai NA-ryhmään meno ja yhteinen tekeminen perheenjäsenten kanssa tai erossa huumeista olevien ystävien kanssa ovat kaikki keinoja, joiden avulla ihmiset rohkaistuvat rakentamaan elämäänsä. Tärkein syy retkahdukseen on elämän tasapainon menettäminen. On helppoa unohtaa useiden vuosien jälkeen oman käyttäytymisen kontrollointi ja tasapainon ylläpidosta huolehtiminen. Epätasapainon syntyminen tapahtuu asteittain ja se on vaikea tunnistaa paitsi jos pystyt pysäyttämään prosessin aina, kun se heijastuu elämäntavoissasi. Toisin sanoen pidä huolta tasapainosta.

Menestyminen toipumisprosessissa lepää tasapainon löytämisen tunteesta elämässä, johon huumeet eivät kuulu. Pohjimmiltaan addiktioprosessi on poikkeava prosessi, jonka juuret ovat tasapainon menettämisessä. Käytämme usein käsitettä kontrollin menetys, jolla tarkoitamme menettämäämme tasapainoa. Siten menestyksellisellä toipumisella tarkoitamme sopusuhtaisuuden tunteen saavuttamista. Näin aikaa myöten opimme

saavuttamaan tasapainon tunteen suhteessa siihen mitä otamme elämältä ja mitä annamme elämälle. Meillä on aineellisia tarpeita fyysiseen selviytymiseen ja emotionaalisia tarpeita omanarvontunteelle, mutta laajemmin tarkasteltuna omanarvontunto tulee antamisen kautta. Toipuvat addiktit puhuvat usein siitä, mitä he saavat antaessaan. Siten kokonaisuudessaan tasapainon tunne työntää meitä eteenpäin, ja se todella erottaa täysikasvuisiksi tulemisen vanhenemisestä.

**MIETITTÄVÄKSI:**

Nyt kun et enää käytä opiaatteja, mitä teet pitääksesi yllä tasapainon tunnetta elämässäsi?

(Jälleen hyvä keskustelun aihe.)