

Päihdeongelmaisen läheisen vaikea osa

Päihderiippuvuuteen sairastuminen koskettaa aina sairastuneen itsensä lisäksi myös hänen läheisiään. Tunnen valtavasti myötätuntoa sekä sairastunutta että hänen lähipiiriään kohtaan; sairaus ei päästä helpolla ketään. Tässä blogitekstissä keskityn läheisiin.

Päihdeongelmaisen läheisen vaikea osa

Päihdeongelmaisen läheisen osa ei ole helppo. Miten voi auttaa päihdeongelmaista niin, ettei samalla tukisi hänen päihteidenkäyttöään? Miten huolehtia omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta hylkäämättä sairastunutta läheistään? – Vaikea ja lähes mahdottomalta tuntuva yhtälö.

Mikä siitä tekee niin vaikeaa? Minun mielestäni asiassa on kaksi hankaluutta. On vaikea nähdä rajoja itsen ja läheisen välillä. Ja on vaikea sietää omia tunteita, omaa kipua siitä, että rakas läheinen sairastaa ja kärsii, eikä tälle asialle voi tehdä oikeastaan mitään. Päihdeongelmainen toipuu vasta sitten, kun hän itse – siis hän itse – sitä lujasti tahtoo. Jos toipuminen tapahtuisi läheisen toivomuksesta ja tahdosta, Suomessa ei kuka ties olisi yhden yhtä päihdeongelmaista.

Päihdeongelmaisen auttaminen niin, että korjaa tämän jälkiä, hoitaa tämän asioita, varjelee seurauksilta, antaa rahaa ja anteeksi uudelleen ja taas uudelleen, aiheuttaa jopa vahinkoa. Tällainen apu on näennäistä ja hetkellistä ja todellisuudessa vain mahdollistaa päihdeongelman jatkumisen. Mutta kenen on helppo sanoa ”ei”, kun rakas ihminen pyytää ja tarvitsee apua?

Näennäiseen auttamiseen ajautuminen on inhimillistä, kun päihdehimo pyörittää päihdeongelmaisen elämää ja siihen samaan pyöritykseen joutuu ennen pitkää myös läheinen. Ja mitä läheisempi, todennäköisesti sitä lujemmin. Kohta on vaikea, ja lähes mahdoton, erottaa, mikä on minun elämäni ja mikä läheiseni elämää. Missä sinun ja minun rajat ovat, kun kaikki on samaa kaaosta? Ja kun se hetken helpotus on kuitenkin helpotus. Tämä hetki, tämä viikonloppu saadaan huokaista, kun hankin jostakin krapulapullon, soitan töihin, että on sairaana, maksan tämän pikavipin, valehtelen puolesta ystäville, jaksan uskoa valheisiin, toivoa ja rakastaa.



Tietoa päihteistä löytyy mm. [Päihdelinkki.fi](https://paihdelinkki.fi)-sivustolta.

[A-killoissa](#) on vertaistukea myös päihdeongelmaisten ja -toipujien läheisille.

Ja sitten ne tunteet? Läheinen tuntee rakkauden lisäksi myös huolta, surua, pelkoa, häpeää, vihaa, sääliä, syyllisyyttä ja avuttomuutta – sekä kerta toisensa jälkeen myös pettymystä. Hankalia tunteita helpottaa, jos voi purkaa ahdistuksen toimintaan, tehdä jotain. Vaikka edes huolehtia syömisistä, lainata rahaa tupakkaan, etsiä hukattuja kotiavaimia ja kännykkää, noukkia talteen kapakasta ja pestä oksennukset sohvasta. Mutta tekeminen lievittää vain omaa senhetkistä tunnetta. Päihdesairautta se ei poista eikä paranna.

Kysyn uudestaan: Miten voi auttaa niin, ettei tukisi päihdeongelmaa ja miten voi huolehtia itsestä niin, ettei hylkäisi toista? Vastaus on oikeastaan yksinkertainen, vain neljä sanaa: hakemalla tietoa ja tukea.

Tieto lisää ymmärrystä siitä, minkälainen sairaus päihderiippuvuus on ja miten siitä on mahdollista toipua. Tukea läheinen tarvitsee omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Tieto ja tuki yhdessä auttavat ymmärtämään oman jaksamisen kokoiset rajat ja sietämään tunteita.

Päihdeongelmaisen läheisen on ensin autettava itseään, jotta voi auttaa toista. Tämä on helppo kirjoittaa. Muuta helppoa siinä ei olekaan.

Näin minä ajattelen. Tämä on minun kokemukseni.

Teksti:

Kirsi Mäki

järjestökoordinaattori-koulutus suunnittelija

A-Kiltojen Liitto ry