



"Päihderiippuvuus ja tunne-elämän haasteet kulkevat mukana aina, mutta päivä päivältä saan lisää keinoja elää niiden kanssa, enkä tarvitse enää muiden hyväksyntää hengittääkseni."

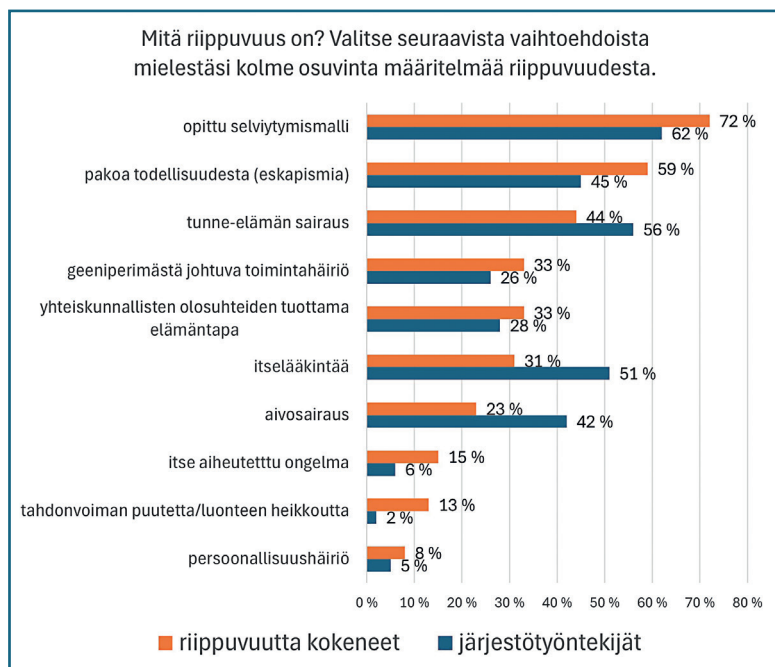
Riippuvuus osana elämää

Kyselyn mukaan riippuvuutta itse tai läheisten kautta kokeneet näkivät riippuvuuden opittuna selviytymismallina ja usein läpi elämän vaikuttavana asiana.

Keräsimme A-klinikkasäätiön koordinoimassa Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelmassa (MIPA 2.0) järjestöjen toimintojen, verkkosivujen ja sosiaalisen median kautta levitetystä kyselyssä kokemuksia riippuvuudesta. Kolmekymmentäyhdeksän ihmistä kertoi kokemuksistaan riippuvuuden kanssa elämisestä joko omakohtaisesti tai läheisen roolissa. Kuvaamme heidän näkemyksiään riippuvuudesta sekä tarkastelemme, eroavatko ne järjestötyöntekijöiden näkemyksistä, joita keräsimme viime vuonna.

Riippuvuus tapana selviytyä vaikeissa tunteissa tai tilanteissa

Vastaajilla oli mahdollisuus valita kolme osuvinta määritystä riippuvuudelle kymmenestä annetusta vaihtoehdosta. Suosituimmaksi vaihtoehdoksi osoittautui riippuvuutta kokeenalla sama kuin järjestötyöntekijöilläkin eli "opittu selviytymismalli". Riippuvuutta kokeneiden seuraavaksi eniten valitsemat vaihtoehdot olivat "pakoa todellisuudesta" ja "tunne-elämän sairaus". Riippuvuutta kokeneet pitivät hieman työntekijöitä useammin riippuvuutta opittuna selviytymistapana, pakona todellisuudesta sekä geeniperimästä tai henkilön ominaisuuksista johtuvana. Työntekijöitä harvemmin he näkivät riippuvuuden itselääkintänä tai aivosairautena. (Kuvio 1)



Riippuvuus kulkee mukana

Riippuvuutta kokeneiden näkemykset väittämään "Riippuvuudesta voi parantua täysin" ja kautuivat kahteen osaan: noin puolet oli osittain tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa ja noin puolet osittain tai täysin eri mieltä. Järjestötyöntekijöiden näkemykset olivat myönteisemmät kuin riippuvuutta kokeneiden. Riippuvuutta kokeneet suhtautuivat myös hieman järjestötyöntekijöitä kriittisemmin väittämään "Riippuvuuden kanssa voi elää täysipainoista elämää": noin puolet heistä oli samaa mieltä väittämän kanssa, järjestötyöntekijöistä puolet

Kuvio 1: Riippuvuuden määritelmien prosenttiosuus riippuvuutta kokeneiden (N=39) ja työntekijöiden vastauksissa (N=131)



Tukea riippuvuuksien voittamiseen

Riippuvuutta kokeneet määrittivät järjestötyöntekijöiden tapaan riippuvuuden ennen kaikkea ”opittuna selviytymismallina”. Riippuvuutta itse kokeneet suhtautuivat järjestötyöntekijöitä kriittisemmin väittämiin siitä, voiko riippuvuudesta toipua täysin tai voiko riippuvuuden kanssa elää täysipainoista elämää. Järjestötyöntekijöiden tehtävänä on rohkaista, luoda uskoa ja välittää toivoa kohtaamilleen ihmisille, jotka kamppailevat riippuvuuksien kanssa. Riippuvuutta itse kokeneet voivat korostaa omien kokemustensa kautta enemmän riippuvuuteen liittyviä kielteisiä vaikutuksia ja riippuvuuksista irrottamisen haastavuutta. He myös toivovat riittäviä palveluja tukemaan riippuvuuksista irti kamppailevia. Riippuvuutta kokeneiden ja järjestötyöntekijöiden näkemykset olivat yhteneviä siinä, että vaikka asenteet riippuvaisia kohtaan ovat voineet muuttua myönteisemmiksi, riippuvuuksiin kohdistuu edelleen ennakkoluuloja ja stigmaa. ■

Teksti:

Jouni Tourunen, Sari Jurvansuu ja Taina Heinonen

A-klinikkasäätiö

Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma (MIPA 2.0)

Kuva: Canva

lestaan kaksi kolmesta. Riippuvuutta kokeneiden mielestä riippuvuudesta ei ole helppoa irrottautua, vaan se voi kulkea elämässä pitkään mukana tai korvautua toisella riippuvuudella.

Riippuvuuksiin kohdistuu edelleen ennakkoluuloja

Järjestötyöntekijöille suunnatussa kyselyssä 71 prosenttia järjestötyöntekijöistä oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä väittämän ”Asenteet riippuvuuksien kanssa kamppailevia kohtaan ovat muuttuneet myönteisemmiksi viime vuosina”. Tämänkin väittämän kohdalla riippuvuutta itse kokeneet arvioivat tilanetta hieman kriittisemmin, sillä vain puolet heitä oli samaa mieltä. Riippuvuutta kokeneiden näkemykset eri riippuvuuksiin kohdistuvan stigman voimakkuudesta olivat varsin samantyyppiset kuin järjestötyöntekijöilläkin: erityisesti alkoholi-, huume- ja lääkeriippuvuuksiin kohdistuva stigma nähtiin edelleen suurena, toiminnallisiin riippuvuuksiin kohdistuva stigma vähäisempänä.

Riippuvuushaittojen ehkäisemisessä riippuvuutta itse kokeneet uskoivat järjestötyöntekijöitä vähemmän riippuvuutta aiheuttavien aineiden saatavuuden rajoituksiin ja riskeistä tiedottamiseen. He pitivät tärkeimpinä riittäviä ja saavutettavia riippuvuuspalveluja, ehkäisevää toimintaa, lähiyhteisöjen merkitystä sekä avoimen yhteiskunnallisen keskustelun vahvistamista.

"Huomaan, että pelaan, kun työ tai muu elämä tuntuu liian vaikealta kohdata."

"Tupakkariippuvuuden tilalle tuli sokeri-/suklaariippuvuus ja nyt viimeisen kahden vuoden aikana olen kärsinyt shoppailuriippuvuudesta."

"Koskaan aine ei ole ollut koko elämäni, mutta en ole siitä koskaan eroonkaan kokonaan päässyt. Tunnen itseäni ja addiktionmekanismiani nyt paremmin."