

ALKOHOLIRIIPPUVUUS - SAIRAUS VAI ELÄMÄNTAPA?

Päihteiden käyttö on niin arkipäiväistynyt, että se rinnastetaan mielessä elintarvikkeeksi ja välttämättömyyshyödykkeeksi. Arkipäiväistymisen myötä ei osata enää erottaa normaalin, kohtuukäytön, ongelmajuomisen ja riippuvuustason alkoholinkäyttöä toisistaan.

Usein ajatellaan, että viikonloppuna pitää voida rentoutua työpaineista. Viikoittaiset saunakaljat ja päihteiden viihdekäyttö voivat johtaa elämäntavasta riippuvuussairauteen. Viinin juontia perustellaan kultivoituneilla kansainvälisillä ruokailutavoilla ja konjakin juomista terveysvaikutuksilla.

Mitä riippuvuus tarkoittaa?

Riippuvuudet voidaan jakaa aine- ja toiminnallisiin riippuvuuksiin. Aineriippuvuuksia ovat alkoholi, huumeet, lääkkeet ja tupakka. Toiminnallisia riippuvuuksia ovat puolestaan uhkapeli-tai muu peliriippuvuus, seksi- ja nettiriippuvuus sekä tarpeeton shoppailu.

Riippuvuusikäytymisen taustalla on pyrkimys virkistää alakuloista ja tylsistynyttä mielialaa. Toisaalta ihminen voi kehittää paineisen työviikon päätteeksi itselleen ”palkitsemisrituaalin” viikonloppuun. Syitä ja motiiveja paeta arjen harmautta löytyy loputtomasti.

Psyykkisen tai fyysisen mielihyvän hakeminen on ominaista riippuvuussairauksissa. Tyypillistä riippuvuusikäytymisessä on käytön salailu, piilottelu ja kootut selitykset. Ristiriidan ja häpeän kanssa kamppailu on jatkuvaa. Osalle se luo jännitystä siitä, miten selviää totuuden ja ”epätotuuden” selittämisestä muille. Kuinka pitkään ”peli” voi jatkua niin, ettei kukaan huomaa mitään arjesta poikkeavaa?

Päihdekäytön alussa voi seurata toivottuja vaikutuksia hetkellisesti. Myöhemmin saman olotilan saamiseksi tarvitaan kuitenkin suurempia määriä alkoholia ja useampia käyttökertoja. Vähitellen päihteiden käyttömäärät viikkotasolla kasvavat ja ihmisen elimistö tottuu niiden negatiivisiin vaikutuksiin. Lopulta toiminnasta tulee pakonomaista vailla mitään positiivisia olotiloja, mutta juomista ei uskalleta lopettaa vieroitusoireiden takia.

Suomessa yli puoli miljoonaa ihmistä juo yli riskirajan, joka on naisilla 7 ja miehillä 14 alkoholiannosta viikossa. Kohtalaisen riskin ylittävillä alkoholinkäyttäjillä on suurempi pitkäaikaisten terveyshaittojen uhka kuin verrokeilla.

Runsas alkoholikäyttö aiheuttaa kiistatta haittaa sydän- ja verisuoniterveydelle. Harkintakyvyn pettäessä myös tapaturmien ja väkivaltaisten kuolemien määrä kasvaa. Alkoholinkäyttö aiheuttaa lihomista ja sen seurauksena usein metabolisen oireyhtymän kaikkine seurannaisvaikutuksineen. Lisäksi alkoholilla on vahva yhteys suun-, ruokatorven- sekä suoliston syöpiin. Alkoholi yhdistetään myös monien muistisairauksien etenemiseen. Tutkimusten mukaan joka kymmenes muistisairas on alkoholidementoitunut.

Miten pois umpikujasta?

On jokaisen oma valinta, kuinka toimii riippuvuusongelmien kanssa. Jos yksilö ei itse halua muutosta, on sitä ulkopuolelta mahdotonta saada aikaan. Puheeksi ottamisen tärkeys niin arjessa kuin eri palveluissa on pienin askel alkoholihaittojen ennaltaehkäisyssä ja tunnistamisessa. Se saattaa tuntua haasteelliselta, mutta on tarpeellinen keino herätellä havahtumaan ongelmasta. Riippuvaiset voivat kokea helpotusta tullessaan kuulluksi, koska sitten ei tarvitse enää salaila. Toisaalta on luonnollista myös kieltää asia.

Päihdeongelmaisen vaikutus lähipiiriin on merkittävä. Häpeän kokemus johtaa eristäytymiseen sosiaalisista suhteista ja vaikenemisen kulttuurin jatkumiseen niin läheisillä, työkavereilla kuin alkoholia käyttävällä henkilöllä.

Omien alkoholinkäyttötapojen miettiminen tekisi jokaiselle hyvää. Paljonko juon alkoholia viikossa? Kuuluuko alkoholi aina tiettyihin toimintoihin, kuten juhlat vai juonko yksin? Keksinkö syitä alkoholin käytölle? Vaikuttaako alkoholi vireystilaan ja yöuniin? Usein alkoholin liiallinen tai ongelmallinen käyttö liittyy keinottomuuteen toimia muulla tavoin.

Riippuvuudesta toipuminen edellyttää kokonaisvaltaista elämän- ja ajattelutavan muutosta, usein identiteetin uudelleen rakentamista ja tunne-elämän eheyttämistä sekä uuden ihmissuhdeverkoston luomista ja vuorovaikutustaitojen omaksumista. Parhaimmillaan se merkitsee entistä rikkaampaa ja syvempää elämää.

Mikäli oma tai läheisen päihteiden käyttö huolestuttaa, on olemassa useita erilaisia palveluita päihteistä irti päästämiseksi. Henkilökohtaisen päätöksen tueksi on yleistä hakea apua, jota matalalla kynnyksellä tarjotaan.

Savonlinnassa mielenterveyden ja riippuvuuksien palveluita ma-pe klo 8-16 numerosta 044 417 3751.

AA ja NA vertaisryhmät

Valtakunnalliset päihde- ja nuortenlinkki, mielenterveystalo.

Artikkelin ovat kirjoittaneet

Kirsi Torikka, päihdetyön johtaja, MTR avo
Janette Muukkonen, sairaanhoitaja MTR avo