

# OPAS PÄIHTEIDEN KÄYTÖN SOSIAALISTEN OIREIDEN MÄÄRITTELEMISEKSI

EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN OPPIMATERIAALIT - HANKE



Tämä käsikirja on  
laadittu osana **EDU  
MAP** -hanketta

[www.edu-map.eu](http://www.edu-map.eu)

[info@edu-map.eu](mailto:info@edu-map.eu)

Johtajana: ZISBP -  
Žmogiškųjų išteklių  
stebėsenos ir plėtros  
biuras, VŠĮ, Lietuva

[www.zispb.lt](http://www.zispb.lt)

[biuras@zispb.lt](mailto:biuras@zispb.lt)

## **Opas päihteiden käytön sosiaalisten oireiden määrittämiseksi– 1. painos** Ehkäisevän päihdetyön oppimateriaalit (EDU MAP) -konsortion laatima.

EDU MAP -hanketta rahoittaa Euroopan komissio, mutta käsikirjan sisältö edustaa vain käsikirjan laatijoiden näkemyksiä. Asiakirjan ei voida katsoa edustavan Euroopan komission tai minkään muun Euroopan unionin elimen näkemyksiä. Euroopan komissio ja virasto eivät ota vastuuta asiakirjan mahdollisesta käytöstä.

**Project No: 2021-1-LT01-KA220-SCH-000024288**

### **Kiitokset**

Tämän käsikirjan on laatinut EDU MAP -hankekonsortio, joka koostuu hankkeen kumppaniorganisaatioista ja niiden asiantuntijoista. Hankkeen kumppaniorganisaatiot ovat: Žmogiškuju išteklų tebešenos ir plėtros biuras, VšĮ (Liettua), Austrian Association of Inclusive Society (Itävalta), Mitropolitiko College Anoyimi Ekpaideytiki Etairia (Kreikka), APEC Egitim Danismanlik Ltd. (Turkki), STANDO Ltd (Kypros), Institute of Sustainable Development (Suomi), University rehabilitation institute Republic of Slovenia (Slovenia), Kelmės "Kražantės" progimnazija (Liettua). Asiakirjan laatijoita ovat mm: Liettua: Toma Burinskytė, Asta Trijonienė; Itävalta: Batuhan Alişoğlu; Kreikka: Konstantina Tsakalou; Turkki: Asli Sicim; Kypros: Katerina Antoniou; Suomi: Mounir Ould Setti; Slovenia: Zdenka Wltavsky.

Seuraavat asiantuntijat ovat tarkistaneet käsikirjan:

Raimonda Monstvilaitė - MA neuvontapsykologiassa

Rynata Alasker, Psykologi

Thomas Theodosiou, MSc Kliininen neuropsykologia (NKUA-McGill, exc), BSc Psy (UoC), PG Dip Medical Psy (NKUA)

Konstantina-Argyroula Mavroudea, BSc (Hons) Psykologia (University of East London) opiskelija

Dr. Senol Arslan, Emergency Medicine (DEU, Dokuz Eylul University) ja Meryem Dilek, Sosiaalipsykologia ja tutkimusassistentti Batmanin yliopistossa

Kypros:

Sofia Rönkkö, BE & MScS - Sosiaalipedagogiikan tutkija

Tamara Filipaj, Erityis- ja kuntoutuspedagogiikan maisteri – erityiset kehitys- ja oppimisvaikeudet



Co-funded by  
the European Union

# 1. Sisällysluettelo

---

1.	Sisällysluettelo	1
1	Sosiaaliset ongelmat kotona ja perhe-elämässä	3
1.1	Johdanto	3
1.2	Perhe on ensisijainen yksikkö lasten sosiaalistumisessa	4
1.3	Lasten arvot ja asenteet muodostuvat perheen vaikutuksesta	4
1.4	Nuorten päihteiden käytön riskiin vaikuttavat sosiaaliset tekijät	8
1.5	Vanhempien tuen merkitys ennaltaehkäisyssä	11
1.6	Neuvoja vanhemmille - kuinka he voivat suojella lapsiaan psykoaktiivisten aineiden käytöltä	13
1.7	Mitä vanhemmat voivat ja mitä heidän pitäisi tehdä, jos he saavat tietää, että heidän lapsensa käyttää psykoaktiivisia aineita?	15
2	Sosiaaliset ongelmat kouluympäristössä	16
2.1	Suosituks	17
2.2	Johtopäätös	19
2.3	Tositarinoita riippuvuudesta	21
2.3.1.	"Amandan lankeaminen riippuvuuteen"	21
2.3.2	"Tobiaksen syvä sukellus"	25
2.3.3	"Rubyn Alamäki"	28
2.3.4	"Lucaksen taistelu metamfetamiinin kanssa"	30
2.3.5	"Chloen pudotus korkealta"	32
3	Sosiaaliset ongelmat persoonallisuudessa ja suhteissa	35

3.1.1	Päihteiden väärinkäyttö ja sosiaaliset ongelmat, sosiaaliset ongelmat persoonallisuudessa	35
3.1.2	Päihteiden väärinkäyttö ja sosiaaliset ongelmat ihmissuhteissa	37
3.1.3	Sosiaaliset oireet perheessä	37
3.1.4	Sosiaaliset oireet kouluympäristössä	38
3.2	Tositarinoita riippuvuudesta	39
3.2.1	Jeremy B:n tositarina	40
3.2.2	Abbey Zorzin tositarina	41
3.2.3	Mary DeBoerin (Matthew'n äidin) tositarina	42
3.3	Viitteet	43

# 1 Sosiaaliset ongelmat kotona ja perhe-elämässä

---

## 1.1 Johdanto

Päihteiden väärinkäyttö on vakava ongelma, joka läpäisee syvästi yhteiskuntamme koskettaen kaikkia väestörakenteita. Asiasta on tullut yhä ajankohtaisempi ja tärkeämpi Euroopassa, jossa laittomien huumeiden käyttö on poikkeuksellisen yleistä nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Tämä kehityssuunta uhkaa tuhota kaiken toivon heidän tulevaisuudestaan.

Vuonna 2021 eurooppalaisten 15–64-vuotiaiden aikuisten määrä, jotka ilmoittivat MDMA:n nykyisestä käytöstä, oli 2,6 miljoonaa käyttäjää. MDMA on esimerkki yleisesti väärinkäytetystä psykoaktiivisesta aineesta. Kolme neljäsosaa näistä käyttäjistä oli 15–34-vuotiaita nuoria aikuisia (1,9 miljoonaa käyttäjää) (Euroopan huumausaineiden ja niiden väärinkäytön seurantakeskus, 2022). Tämä päihteiden käytön demografinen jakautuminen nuorten keskuudessa korostaa tarvetta puuttua ongelmaan kouluissa ja koulutusympäristössä.

Päihteiden väärinkäyttö ei kuitenkaan koske vain opiskelijaa; se vaikuttaa myös kaikkiin heidän ympärillään, erityisesti heidän välittömään perhe- ja kotiympäristönsä. Tämä voi aiheuttaa ahdistusta, epäjärjestyttä ja jakautumista perheyksikössä, mikä heikentäisi entisestään opiskelijan hyvinvointia.

## **1.2 Perhe on ensisijainen yksikkö lasten sosiaalistumisessa**

Perhe on lasten sosiaalistumisen ensisijainen yksikkö, jonka kautta lapsi hankkii olennaista sosiaalista tietoa, kehittää taitoja ja kykyjä sekä omaksuu arvot ja ihanteet, säännöt ja normit, jotka ovat välttämättömiä elämiselle ympäröivässä yhteiskunnassa. Perheen merkitys persoonallisuuden muodostumisessa on valtava ja kiistaton. Sillä on paljon laajempi vaikutusalue kuin yleissivistävällä koulutuksella, ammattikoululla tai jopa korkeakoulutuksella. Hyvä perheilmapiiri takaa hyvät ja lämpimät ihmissuhteet. Tällaisessa perheessä kasvavat lapset omaavat yleensä seuraavat piirteet: sosiaalisuus, iloisuus, optimismi, myötätunto muita ihmisiä kohtaan ja maltillisuus. Epäterveellisessä perheilmapiirissä kasvavilla lapsilla on monia negatiivisia piirteitä - he ovat vihamielisiä, kateellisia ja aggressiivisia.

Nuoruus määritellään fysiologiseksi ja psykologiseksi siirtymäksi pois lapsuudesta. Tänä aikana ihmiskehossa tapahtuu erilaisia biologisia muutoksia, jotka lopulta muuttavat lapsen aikuiseksi. Tänä aikana vanhemmat ja lapset käyvät usein läpi vaikean ja riskialttiin vaiheen. Monista haasteista huolimatta koti on vaikutusvaltaisin ympäristö teini-ikäisen elämässä.

Nuoret vastustavat usein erilaisia rajoituksia ja sääntöjä, suhtautuen niihin vapautensa rajoitteina, jotka estävät heitä tekemästä itsenäisiä päätöksiä. Aikuiset ovat huolissaan nuorten holtittomasta autonomiasta ja itsenäisyydestä, havaitusta perhesiteen heikkenemisestä ja aikuisten maailman vaaroista.

## **1.3 Lasten arvot ja asenteet muodostuvat perheen vaikutuksesta**

Vanhempien ja lasten välisillä suhteilla perheessä on suuri vaikutus lapsen persoonallisuuteen: heidän itseluottamukseensa sekä luottamukseen muita kohtaan, heidän sopeutumiseensa muihin ympäristöihin, heidän itsensä

toteuttamiseen ja moniin muihin tärkeisiin persoonallisuuden muodostumisen osa-alueisiin. Jos perheessä on lämmin, ystävällinen ja tukeva suhde vanhempien ja lasten välillä, jos vanhemmat huolehtivat lapsistaan, tarjoavat heille asianmukaista hoitoa ja ravitsemusta ja jos he luovat perheeseen hyväntahtoisen ilmapiirin, tällaisen perheen lapset tuntevat olonsa turvallisiksi. He kykenevät tuntemaan olevansa arvostettuja ja rakastettuja, mikä antaa heille rohkeutta elämään. Kasvaessaan rakastavassa perheessä missä kaikkia kunnioitetaan lapset oppivat arvioimaan itseään ja tekojaan oikein, he alkavat ymmärtää käyttäytymisensä seurauksia ja muiden tunteita, he oppivat tekemään omia päätöksiään rohkeasti, ja heistä tulee itsenäisiä ja samalla vastustuskykyisiä ympäristönsä negatiivisille vaikutuksille.

Perheissä, joissa sosiaaliset kriisit rehottavat ja joissa lapset näkevät vanhempiensa juovan alkoholia sekä todistavat perheväkivaltaa tai muita negatiivisia sosiaalisia riskitekijöitä, lapset tulevat haavoittuvaisiksi, omaksuvat vanhempiensa moraaliset arvot ja normit ja syyttävät osittain itseään perheen olosuhteista. Tällaisissa perheissä kasvavilla lapsilla on todennäköisemmin sosiaalisia sopeutumiso ongelmia, kuten emotionaalisia häiriöitä ja käyttäytymishäiriöitä. Emotionaaliset ongelmat ovat itseen kohdistuvia psykologisia ongelmia, jotka ilmenevät pääasiassa lapsen sisäisinä kokemuksina eikä ulospäin näkyvänä käyttäytymisenä ja joiden oireet liittyvät ylihallittuun käyttäytymiseen, kuten ahdistukseen, masennukseen, vetäytymiseen jne.

Huumeidenkäyttö nuoruusiässä on yksi yleisimmistä sosiaalisista ongelmista. Vanhempien reaktiot tämän ongelman tiedostettuaan ovat kahdenlaisia: häpeän tunteet, syyllisen etsiminen ja halu auttaa lastaan. Vanhemmilla ei kuitenkaan usein ole ennaltaehkäisevää tietoa, ja he ovat haluttomia puuttumaan ongelmaan suoraan.

Vuonna 2020 Liettuan huume-, tupakka- ja alkoholivalvontavirasto teki kyselyn, johon osallistui yli 18 000 kouluikäisten lasten (luokat 1–12) vanhempaa. Tutkimus osoitti, että 95 % vanhemmista on puhunut lapsilleen psykoaktiivisten aineiden haitoista ja riskeistä. 66 % vanhemmista oli puhunut lapsilleen näistä aiheista viimeisen kuukauden aikana (vähintään kerran kyselyyn osallistumista

edeltäneiden 30 päivän aikana), 21 % viime vuonna ja 8 % aiemmin. Yleisimmät aiheet, joista vanhemmat puhuvat lapsilleen, ovat alkoholin käytön vaarat (85 %), tupakointi (81 %), sähkösavukkeet (71 %), energijuomat (67 %) tai huumeet (59 %).

**95 prosenttia kouluikäisten lasten vanhemmista on puhunut lapsilleen psykoaktiivisten aineiden käytön vaaroista**

Liettuan huume-, tupakka- ja alkoholivalvontavirasto, 2020

Lapset, jotka oppivat vanhemmiltaan psykoaktiivisten aineiden käytön vaaroista, eivät todennäköisesti käytä niitä tulevaisuudessa. On erittäin tärkeää, että lapset saavat enemmän tietoa psykoaktiivisten aineiden käytön haitoista vanhemmiltaan tai muilta läheisiltä aikuisilta, koska internetistä tai ikätovereilta saatu tieto voi olla väärää. Vanhemmat ovat lastensa ensisijaisia kasvattajia ja puhuvat siksi jatkuvasti lapsilleen monenlaisista aiheista, mukaan lukien päihteiden käytön haitat. Vanhemmat alkavat usein puhua alkoholista,

**Lapsille tulisi alkaa puhumaan psykoaktiivisten aineiden käytön haitoista lapsuudesta ja varhaisesta nuoruudesta alkaen.**

tupakasta ja muista psykoaktiivisista aineista ja niiden käytöstä siinä vaiheessa, kun lapsella on jo paljon muista lähteistä peräisin olevaa tietoa, kuten ikätovereilta, huumorikollisilta, tiedotusvälineistä tai muualta saatu tieto.



Tutkimustiedot osoittivat, että suurin osa vanhemmista puhuu lapsilleen ennaltaehkäisevistä asioista: 85 % alkoholinkäytöstä, 81 % tupakoinnista, 71 % sähkösavukkeista, 67 % energiajuomista ja 59 % huumeiden käytön vaaroista.

Lasta ei tarvitse pelotella korostamalla psykoaktiivisten aineiden käytön pitkän aikavälin kielteisiä seurauksia, kuten terveysongelmia tai kuoleman riskiä, mutta heille on kuitenkin tarpeen selittää, miksi psykoaktiivisia aineita ei pitäisi käyttää.

Tutkimuksen mukaan 8 % vanhemmista ei halua puhua lapsilleen psykoaktiivisten aineiden käytön vaaroista tiedon puutteen vuoksi, koska he ovat huolissaan siitä, että heidän lapsensa tietävät enemmän ja että he eivät pysty perustelemaan kantaansa. 11 % vanhemmista pelkää herättävänsä lastensa kiinnostuksen aineita kohtaan ja 15 % ajattelee, että heidän lapsensa ovat liian nuoria käymään tällaisia keskusteluja.

Huolestuttavaa kyllä, tilanne on myös päinvastainen, sillä lapset näkevät kotona usein jotain ristiriitaista - merkittävä osa vanhemmista tupakoi ja juo alkoholia. Jos vanhemmat luennoivat lapsilleen psykoaktiivisten aineiden käytön haitoista ja käyttävät sitten näitä aineita itse, lasten on vaikea erottaa, mikä on oikein ja mikä väärin. Lisäksi nuoremmat lapset oppivat tarkkailemalla, toistamalla ja testaamalla näkemäänsä tai matkimalla vanhempiensa tekemisiä. Vanhempien olisi siksi käyttäydyttävä vastuullisesti eivätkä he saisi osoittaa tai mallintaa sopimatonta käyttäytymistä, kuten tupakoida tai juoda alkoholia lasten nähden. Keskeinen osa ennaltaehkäisyä perheessä on vanhempien tai muiden lapsille tärkeiden aikuisten osoittama myönteinen henkilökohtainen esimerkki.

Useimmissa tapauksissa lapsi tekee elämäntapavalintoja ja tiettyjä päätöksiä omaksumalla vanhempiensa käyttäytymismallin.

Lapset, jotka näkevät aikuisten juovan alkoholia, voivat aloittaa juomisen nuoremmalla iällä. Tämä voi johtaa säännöllisempään juomiseen tulevaisuudessa.

**90,5 % alkoholia käyttävistä  
vanhemmista on käyttänyt  
alkoholia lastensa läsnäollessa**

Liettuan huume-, tupakka- ja alkoholivalvontavirasto, 2020

Suurin osa (73,5 %) tupakoivista vanhemmista on myös tupakoinut lastensa läsnäollessa. 29 % tupakoivista vanhemmista ei koskaan piilota tupakointiaan lapsiltaan, ja 44 % yrittää yleensä olla tupakoimatta lastensa läheisyydessä.

Kyselyyn vastanneista vanhemmista 8 prosenttia kertoi kokeneensa ongelmia lastensa psykoaktiivisten aineiden käytön suhteen. Näistä 59 prosenttia oli ratkaissut ongelman yksin hakematta apua keneltäkään. 28 % vanhemmista on hakenut apua koulun asiantuntijoilta (psykologi, sosiaalipedagogi, kansanterveysasiantuntija jne.), 10 % - riippuvuushoitokeskuksesta, 9 % mielenterveyskeskuksesta, 7 % - koulutuspsykologisesta palvelusta ja 8 % muualta.

## **1.4 Nuorten päihteiden käytön riskiin vaikuttavat sosiaaliset tekijät**

Kun lapsi kasvaa, hänen suhteensa perheeseen, kouluun ja ikätovereihin muuttuvat. Jotta voidaan välttää mahdolliset riskitekijät lapsen altistuessa uudelle tai muuttuneelle sosiaaliselle ympäristölle, on tärkeää vahvistaa lasta suojaavia tekijöitä. Perheen vaikutus on tässä ratkaiseva. Vanhempien on esimerkiksi jatkuvasti seurattava lapsensa sosiaalista käyttäytymistä, oltava

tietoisia ystäväistä, joiden kanssa lapsi viettää aikaa ja missä ympäristössä ajanvietto tapahtuu, sekä seurattava lapsen koulumenestystä. Vanhempien olisi omalla esimerkillään iskostettava lapsiin kielteinen asenne psykoaktiivisten aineiden käyttöä kohtaan ja laadittava perheen sisäiset säännöt, hyväksyttävät käyttäytymisnormit ja niiden noudattamatta jättämisen seuraukset.

Perheen antama esimerkki on erittäin tärkeä lapsen kehitykselle. Nuoren psykoaktiivisten aineiden käytön syitä on etsittävä hänen lähiympäristöstään: vanhempien ja lasten välisestä suhteesta, lapsen kasvatuksesta sekä lapsen vastuuntunnosta ja päätöksentekotaidoista.

Perheen sosiaaliset ongelmat altistavat nuoret usein psykoaktiivisten aineiden käytölle:

1. Huono vanhemmuus. Tähän voi sisältyä äärimmilleen viety vanhempien valvonta, jossa tarkkaillaan lapsen jokaista askelta, lapsen kykyjen epäasianmukainen arviointi ja aliarviointi, erittäin tiukat rutiinit kotona, vanhempien tunteiden kylmyys, suvaitsevaisuuden puute, lapsen kykyjen aliarviointi tai vastakohtaisesti liiallinen vapaus lapselle oikkujen tai mielitekojen toteuttamiseen.
2. Lapsi ei osaa ilmaista ja hallita tunteitaan tai selviytyä ongelmista yksin.
3. Yksinhuoltajataloudessa kasvaminen tai toinen vanhemmista ei ole tarpeeksi vaativa tai tiukka.
4. Vanhemmat ovat aina kiireisiä. Tällaisissa perheissä kasvavat lapset eivät saa huomiota, ja ongelmien ilmetessä nuoren negatiiviset tunteet voivat ilmetä aggression purkauksina tai päinvastoin vetäytyneenä ja apaattisena käytöksenä.
5. Alkoholin ja muiden huumeiden väärinkäyttö perheessä. Sellaisten perheiden lapset, joissa on aiemmin käytetty runsaasti alkoholia tai muita psykotrooppisia aineita, käyttävät todennäköisemmin itse alkoholia ja muita huumeita, seuraten vanhempiensa esimerkkiä.

6. Varhainen altistuminen alkoholille ja muille psykotrooppisille aineille ja niiden väärinkäyttö johtaa todennäköisemmin fyysiseen sekä psyykkiseen riippuvuuteen.
7. Lapsi on kärsinyt emotionaalisista ja fyysisistä traumoista, kuten fyysisestä, psyykkisestä tai seksuaalisesta hyväksikäytöstä perheessä, tai häntä on kohdeltu julmasti. Tällaisissa perheissä kasvaneille on ominaista vääristynyt käsitys kunniaista ja arvokkuudesta, turvattomuuden tunne sekä jatkuvat sisäiset konfliktit ja hengellinen epävakaus.
8. Alkoholin ja muiden psykoaktiivisten aineiden saatavuus. Alkoholia ja muita huumeita on helposti saatavilla kotona, mikä tekee niiden käytöstä todennäköisempää.

On olennaisen tärkeää tunnistaa riskitekijät, puuttua niihin ajoissa ja reagoida niihin asianmukaisesti. Tutkimukset osoittavat, että lapsilla, jotka eivät pärjää hyvin koulussa ja joilla esiintyy sopimatonta käyttäytymistä, on suurempi riski päihteiden väärinkäyttöön. Lisäksi mitä nuoremmalla iällä psykoaktiiviset aineet otetaan käyttöön, sitä suurempi on päihteiden väärinkäytön ja riippuvuuden todennäköisyys. Vanhempien olisi näin ollen näytettävä hyvää esimerkkiä jo varhaisesta iästä lähtien opettamalla lapsiaan elämään terveellisesti ja olemaan käyttämättä psykoaktiivisia aineita.

RISKITEKIJÄT	SUOJAAVAT TEKIJÄT
Heikot emotionaaliset ja psykologiset siteet lapsen ja vanhempien välillä	Vahvat emotionaaliset siteet lasten ja vanhempien välillä
Alkoholin ja tupakkatuotteiden saatavuus kotona	Alkoholin ja tupakan pitäminen poissa lasten ulottuvilta kotona
Perheen konfliktit, vanhempien ero	Kyky käsitellä asianmukaisesti ongelmia ja konflikteja perheessä

Lasten laiminlyönti, sopimusten noudattamatta jättäminen	Lasten asianmukainen hoito ja koulutus
Lasten riittämätön hoito ja kasvatus	Terveellisten elämäntapojen edistäminen perheessä
Vanhempien asenteet päihteiden käyttöön	Kielteisten asenteiden kehittäminen lapsille psykoaktiivisten aineiden käyttöä kohtaan

## 1.5 Vanhempien tuen merkitys ennaltaehkäisyssä

Vanhempien osallistumista psykoaktiivisten aineiden käyttöä ehkäisevään huumetyöhön kouluissa kuvataan usein melko passiiviseksi. Kun lapsi aloittaa koulun, jotkut vanhemmat sysäävät osan vastuusta pois itseltään olettaen, että koulun henkilökunta ottaa siinä vaiheessa täyden vastuun lapsen koulutuksesta, mukaan lukien psykoaktiivisten aineiden käytön ehkäisy. Vaikka oppilaat saavat paljon tietoa psykoaktiivisten aineiden vaikutuksista ja seurauksista ehkäisyohjelmien kautta, vanhempien rooli on edelleen ensiarvoisen tärkeä.

Psykoaktiivisten aineiden (huumeiden) käyttö on nykyään erittäin suosittu ilmiö nuorten keskuudessa. Vanhemmilla ei ole tietoa aineista, miltä ne näyttävät ja mitkä ovat niiden vaikutukset. Useimmat heistä eivät tiedä mitä tehdä, jos heidän lapsensa aineiden käyttö paljastuu ja monilla vanhemmilla ei yksinkertaisesti ole riittäviä vanhemmuustaitoja.

Vanhempia ei ole usein helppoa ottaa mukaan ehkäisevään työhön, ja vallalla on käsitys, että vanhemmat eivät ole tervetulleita kouluun. Vanhempien, kuten koulun henkilökunnan, on kuitenkin tehtävä osansa, jotta koulu olisi turvallinen.

Vanhemmilla on ratkaiseva rooli varhaisessa iässä, erityisesti peruskoulussa. Vanhempien käyttäytyminen ja asenteet psykoaktiivisten aineiden käyttöä

kohtaan määrittävät lapsen myönteisen tai kielteisen asenteen päihdekysymykseen.

Useimmat vanhemmat tuntevat häpeää, kun he saavat tietää, että heidän lapsensa on alkanut käyttää psykoaktiivisia aineita. He eivät tiedä, miten selviytyä päihteiden käytön seurauksista ja suojella lastaan riippuvuudelta. Siksi vanhempien ja koulujen yhteistyö ja osallistuminen ehkäisevään toimintaan on ratkaisevan tärkeää.

Vanhempien tulisi:

- Osallistua päihteiden käytön ehkäisyyn koulussa ja järjestää yhteisiä tapahtumia.
- Estää erilaisten päihteiden, kuten tupakan, alkoholin ja muiden psykoaktiivisten aineiden, käyttöä.
- Oppia koulun ehkäisevästä toiminnasta ja oppilaiden kouluttamisesta koskien psykoaktiivisten aineiden käytön riskejä.
- Osallistua aktiivisesti vanhemmille järjestettäviin seminaareihin ja keskusteluihin huumeiden ja psykotrooppisten aineiden käytön ehkäisemisestä.
- Vanhempien keskinäisten tukiryhmien perustaminen kouluun.

Vanhempien osallistuminen ehkäisevään huumeityöhön parantaa perheen sisäistä ymmärrystä, kuroo umpeen kuilua tilanteen todellisuuteen ja tuo vanhemmat lähemmäs lapsiaan huumeisiin liittyvissä kysymyksissä. Vanhemmat oppivat reagoimaan ongelmaan oikein, heidän itseluottamuksensa kohenee ja todennäköisyys kasvaa, että lapset pidättäytyvät huumeiden käytöstä.

Tutkimukset osoittavat, että tehokkaimmat päihteiden käytön ehkäisyohjelmat ovat sellaisia, jotka eivät pelkästään tarjoava tietoa vaan myös kehittävät elämäntaitoja. Nämä ohjelmat ovat tehokkaampia, jos ne kestävät useita vuosia ja niihin osallistuu vanhempia ja muita aikuisia.

## 1.6 Neuvoja vanhemmille - kuinka he voivat suojella lapsiaan psykoaktiivisten aineiden käytöltä

Suurin osa lapsista ja nuorista on riskinottajia. Vanhemmilla on vastuu heidän turvallisuutensa varmistamisesta, kun he huomaavat lastensa halukkuuden ottaa riskejä. Vanhempien on keskusteltava lastensa kanssa siitä, mitkä riskit ovat asianmukaisia ja mitkä riskit voivat olla haitallisia tai jopa vaarallisia. On erittäin tärkeää keskustella lapsen riskinottoa koskevista erityistapauksista ja etsiä tosielämän esimerkkejä mediasta tai lähiympäristöstä. On tärkeää opettaa lapsia ymmärtämään ja havaitsemaan ero yksinkertaisten ja vaarallisten riskien välillä.

Lapset, joilla on läheinen suhde vanhempiinsa, eivät todennäköisesti ota riskejä. Mitä enemmän vanhemmat ovat kiinnostuneita lapsensa elämästä, sitä arvokkaammaksi ja vastuullisemmaksi he itsensä tuntevat.

Neuvoja vanhemmille – kuinka he voivat suojella lapsiaan psykoaktiivisten aineiden käytöltä:

- Järjestä yhteistä aikaa lapsesi kanssa: viettää vapaa-aikaa yhdessä, luo tervehenkisiä perheen perinteitä.
- Osoita kiinnostusta lapsesi päivittäisiä rutiineja ja päivän suunnitelmia kohtaan. Yritä saada se näyttämään siltä, ettet pyri kontrolloimaan lasta, vaan luomaan turvallisuutta ja kiinnostumaan siitä, mitä lapsesi tekee.
- Älä pelkää kysyä lapsiltasi, minne he ovat menossa, kenen kanssa he ovat menossa ja mitä aktiviteetteja heillä on suunnitteilla. Tapaa lastesi ystäviä ja heidän vanhempiaan.
- Luo perheen oma perinne iltakeskusteluista, joissa käydään läpi päivän tapahtumia ja keskustellaan sitoumuksista ja velvollisuuksista. Tämä vahvistaa vanhempien ja lasten välistä sidettä.
- Kommunikoiki enemmän lapsesi kanssa ja ole kiinnostunut sekä hänen opinnoistaan että hänen harrastuksistaan, mielenkiinnon kohteistaan

- ja unelmistaan. Mitä enemmän kommunikoit lastesi kanssa, sitä rennommaksi ja mukavammaksi he tuntevat olonsa kanssasi, esimerkiksi keskustellessaan huumeista tai muista intiimeistä asioista.
- Ota selkeä kanta tupakkaan, alkoholiin ja muihin psykoaktiivisiin aineisiin. Tee selväksi, että et halua lastesi käyttävän pähteitä. Keskustele lastesi kanssa pähteiden käytön seurauksista ja vaaroista. Palaa tähän aiheeseen aika ajoin.
  - Ole aktiivinen kuuntelija lapsellesi. Esitä kysymyksiä, kannusta heitä puhumaan ja osallistumaan perheen päätöksiin. Osoittamalla halukkuutta kuunnella lapsia luot heille avoimuuden ja turvallisuuden tunteen.
  - Tarkastelkaa aidosti lapsen ongelmia ja yrittäkää ratkaista ne yhdessä. Älä vähättele lapsen huolenaiheita. Voit auttaa lapsiasi vasta, kun he luottavat sinuun ja jakavat kanssasi ongelmansa.
  - Älä koskaan kritisoi lapsen persoonallisuutta. Jos hän on toiminut sopimattomasti, kohtuuttomasti tai holtittomasti, kritisoi vain sitä, mitä lapsi on tehnyt; älä moralisoi äläkä pelottele.
  - Vastaa kysymyksiin rehellisesti, avoimesti ja totuudenmukaisesti. Jos et tiedä jotain, myönnä se ja tarjoudu etsimään vastausta yhdessä. Jos lapset kysyvät, oletko koskaan käyttänyt huumeita, vastaa rehellisesti ja totuudenmukaisesti. Mikä tärkeintä, vahvista, että et halua lastesi käyttävän niitä.
  - Näytä esimerkkiä lapsillesi käytökselläsi. Käyttäydy niin kuin haluaisit lastesi käyttäytyvän. Sisäistä ominaisuudet, joita haluaisit lapsellasi olevan: rehellisyys, suoraselkäisyys, myötätunto, empatia, anteliaisuus, ennakkoluulottomuus jne.
  - Laadi perhesäännöt ja keskustele etukäteen niiden rikkomisen seurauksista. Vanhempien odotusten on oltava selkeitä.
  - Seuraa aina vaistoasi. Älä pelkää puuttua asiaan, jos vaistosi kertoo sinulle, että jokin on vialla.
  - Kehu lastasi usein, kun hän toimii oikein. Huomioi, ne asiat, mitkä lapsi on tehnyt hyvin. Pidättäydy arvostelemasta, kun hän on epäonnistunut.



- Jos epäilet, että lapsesi on juonut tai tupakoinut, älä käyttäydy ikään kuin mitään ei olisi tapahtunut. Pidä lasta tarkasti silmällä. Ole valmis vastarintaan. Lapsi voi moittia, manipuloida tai syyttää vanhempia siitä, etteivät he luota häneen. Molempien vanhempien on oltava yhtenäisiä ja johdonmukaisia, tuettava toisiaan ja toteutettava erilaisia toimenpiteitä lapsen suojelemiseksi.

## 1.7 Mitä vanhemmat voivat ja mitä heidän pitäisi tehdä, jos he saavat tietää, että heidän lapsensa käyttää psykoaktiivisia aineita?

TÄRKEINTÄ ON KÄYDÄ LAPSESI KANSSA RAUHALLINEN KESKUSTELU, JA SITTEEN...			
1	Valmistautua pitkään ja vaativaan työhön	5	Älä yritä ratkaista ongelmaa yksin
2	Älä tuomitse tai syytä lasta	6	Älä turvaudu väkivaltaan
3	Keskustelkaa käyttäytymisnormeista	7	Varaudu lapsen vastarintaan
4	Kiinnostu lapsesi elämästä	8	Hae ja vastaanota pätevää apua

## 2 Sosiaaliset ongelmat kouluympäristössä

---

Päihteiden väärinkäyttö, alkoholi ja huumeriippuvuus voivat aiheuttaa merkittäviä sosiaalisia oireita opiskelijoiden keskuudessa koulussa, mukaan lukien:

**Kiusaaminen ja uhriksi joutuminen:** Päihteitä käyttävillä oppilailla voi olla suurempi riski joutua ikätovereidensa kiusaamisen uhreiksi. Tuoreessa tutkimuksessa todettiin, että lukiolaiset, jotka ilmoittivat käyttävänsä marihuanaa, kokivat todennäköisemmin kiusaamisen uhriksi joutumista kuin heidän ikätoverinsa, jotka eivät käyttäneet marihuanaa.

**Sosiaalinen vetäytyminen:** Päihteiden käyttö voi johtaa sosiaaliseen vetäytymiseen ja vähentyneeseen haluun osallistua sosiaaliseen toimintaan ikätovereiden kanssa. Äskettäisessä korkeakouluopiskelijoita koskevassa tutkimuksessa havaittiin, että ne opiskelijat, jotka ilmoittivat käyttävänsä marihuanaa, ilmoittivat todennäköisemmin sosiaalisesta vetäytymisestä ja eristäytymisestä kuin ne, jotka eivät käyttäneet marihuanaa.

**Vähentynyt akateeminen sitoutuminen:** opiskelijat, jotka käyttävät aineita, ovat vähemmän todennäköisesti mukana akateemisessa toiminnassa, kuten oppitunneille osallistuminen ja kotitehtävien suorittaminen. Äskettäisessä tutkimuksessa yläasteen ja lukion opiskelijoista havaittiin, että ne, jotka ilmoittivat käyttävänsä alkoholia, ilmoittivat todennäköisemmin vähentyneestä akateemisesta sitoutumisesta verrattuna heidän alkoholia vältteviin ikätovereihinsa.

**Häiritsevä käyttäytyminen:** Päihteiden käyttö voi johtaa häiritsevään käyttäytymiseen luokkahuoneessa, mukaan lukien vastaan väittäminen opettajille ja riitely luokkatovereiden kanssa. Äskettäisessä

lukiolaistutkimuksessa havaittiin, että ne, jotka ilmoittivat käyttävänsä alkoholia tai marihuanaa, ilmoittivat todennäköisemmin häiritsevistä käyttäytymisistä kuin heidän ikätoverinsa, jotka eivät käyttäneet näitä päihteitä.

Muita sosiaalisia ongelmia, joita opiskelijat kohtaavat päihteiden väärinkäyttöön, alkoholiin ja huumeriippuvuuteen liittyvien ongelmien lisäksi.

Mielenterveysongelmat: Päihteiden väärinkäyttö voi pahentaa olemassa olevia mielenterveysolosuhteita tai edistää uusien ongelmien kehittymistä. Opiskelijat, jotka kamppailevat riippuvuuden kanssa, saattavat todennäköisemmin kokea masennusta, ahdistusta ja muita mielenterveysongelmia, jotka voivat vaikuttaa heidän akateemiseen ja sosiaaliseen toimintaansa.

Akateeminen suorituskyky: Päihteiden käytöllä voi olla kielteinen vaikutus akateemiseen suorituskykyyn, mukaan lukien heikommät arvosanat ja testitulokset. Opiskelijat, jotka kamppailevat riippuvuuden kanssa, voivat jättäytyä koulusta tai heillä voi olla vaikeuksia suorittaa koulutehtäviä, mikä voi vaikuttaa heidän akateemiseen menestykseensä.

Perhekonfliktit: Päihteiden väärinkäyttö voi rasittaa suhteita perheenjäseniin, mikä johtaa konflikteihin ja jännitteisiin kotona. Tämä voi puolestaan vaikuttaa oppilaan kykyyn keskittyä koulutyöhönsä ja olla tekemisissä ikätovereidensa kanssa positiivisella tavalla.

Oikeudelliset ongelmat: Päihteiden väärinkäytön sosiaalisten ja akateemisten seurausten lisäksi huumeita tai alkoholia käyttävät opiskelijat voivat kohdata laittomien aineiden hallussapitoon tai käyttöön liittyviä oikeudellisia ongelmia. Tällä voi olla vakavia seurauksia opiskelijan tuleville mahdollisuuksille ja hyvinvoinnille.

## 2.1 Suositukset

Koulutus ja ennaltaehkäisy: Toteutetaan kattavia huumevalistusohjelmia kouluissa ja yhteisöissä tietoisuuden lisäämiseksi huumeriippuvuuden vaaroista

ja annetaan tietoa terveyttä edistävästä selviytymismekanismeista stressin ja kivun hallintaan. Ennaltaehkäisytoimissa olisi keskityttävä varhaiseen puuttumiseen ja riskitekijöihin, kuten mielenterveysongelmiin ja sosiaalisiin paineisiin.

Saatavilla oleva hoito: Varmistetaan, että kohtuuhintaisia ja helposti saatavilla olevia hoitovaihtoehtoja on tarjolla riippuvuuden kanssa kamppaileville henkilöille. Tähän sisältyy vieroituskeskusten, kuntoutuslaitosten ja avohoito-ohjelmien saatavuuden laajentaminen. Edistämällä mielenterveyspalvelujen integrointia riippuvuushoitoon voidaan myös puuttua taustalla oleviin ongelmiin ja tarjota kattavaa hoitoa.

Tukijärjestelmät: Perustetaan ja vahvistetaan toipuvien henkilöiden tukijärjestelmiä, mukaan lukien tukiryhmät, vertaisneuvonta ja jälkihoito-ohjelmat. Näiden resurssien avulla voidaan tarjota jatkuvaa ohjausta, rohkaisua ja vastuullisuutta auttaen yksilöitä säilyttämään raittiuden ja rakentamaan elämänsä uudelleen.

Vähennetään leimautumista: Taistellaan riippuvuuteen liittyvää leimautumista vastaan edistämällä ymmärrystä, myötätuntoa ja empatiaa. Yhteiskunnan tulisi tunnustaa riippuvuus hoidettavissa olevana sairautena eikä moraalisena epäonnistumisena, jolloin yksilöt voivat hakea apua pelkäämättä tuomitsemista tai syrjintää.

Yhteistyö ja koordinointi: Edistetään yhteistyötä terveydenhuollon ammattilaisten, lainvalvontaviranomaisten, yhteisön organisaatioiden ja valtion yksiköiden välillä yhtenäisen ja koordinoitun vastauksen luomiseksi riippuvuuskeskisiin. Tekemällä yhteistyötä nämä sidosryhmät voivat jakaa keskenään resursseja, asiantuntemusta ja parhaita käytäntöjä, mikä viime kädessä parantaa riippuvuuden kanssa kamppailevien henkilöiden näkymiä.

Yhteenvedona voidaan todeta, että esitetyt tapaustutkimukset korostavat riippuvuuden tuhoisia vaikutuksia yksilöihin, perheisiin ja yhteisöihin. Niissä korostuu kiireellinen tarve kattaville lähestymistavoille ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja tukeen. Toteuttamalla suositellut strategiat voimme pyrkiä

puuttumaan riippuvuuden perimmäisiin syihin, tarjoamaan tehokkaita hoitovaihtoehtoja, vähentämään leimautumista ja viime kädessä tukemaan yksilöitä heidän matkallaan toipumiseen. Yhteisin ponnistuksin voimme saada aikaan merkittävän muutoksen riippuvuuden torjunnassa ja terveellisemmän ja huumevapaan elämän edistämiseksi.

## 2.2 Johtopäätös

Yhteenvedona voidaan todeta, että esitetyt tapaustutkimukset valaisevat riippuvuuden kanssa kamppaileiden henkilöiden tuskallisia kokemuksia. Nämä tarinat toimivat muistutuksina päihteiden väärinkäytön tuhoisuudesta ja sen syvällisestä vaikutuksesta kaikkiin elämän osa-alueisiin. Vaikka jokainen tapaustutkimus on ainutlaatuinen, ne korostavat yhdessä kiireellistä tarvetta kattaville strategioille riippuvuuden torjumiseksi.

Tässä analyysissä esitetyt tapaustutkimukset tarjoavat kattavan kuvan riippuvuuden syvällisistä vaikutuksista yksilöihin ja heidän perheisiinsä. Markin, Sarahin, Rubyn, Lucasin ja Chloen kaltaisten henkilöiden kokemusten tutkiminen on paljastanut yhteisiä teemoja ja korostanut kiireellistä tarvetta kokonaisvaltaiseen ja integroituun lähestymistapaan riippuvuuden torjumiseksi.

Nämä tapaustutkimukset ovat ennen kaikkea korostaneet varhaisen puuttumisen ja ennaltaehkäisystrategioiden merkitystä. Markin tarina osoitti lääkkeiden liialliseen määräämiseen liittyvät mahdolliset riskit ja korosti, että terveydenhuollon tarjoajien on oltava varovaisia määrätessään opioideja. Sarahin kamppailu päihteiden väärinkäytön kanssa murrosiässä korosti myös kohdennettujen ehkäisytoimien ja koulutuksen merkitystä, jotta nuoret saisivat tietoa ja taitoja, joilla tehdä tietoon perustuvia valintoja päihteiden käytöstä.

Lisäksi tapaustutkimukset valottavat riippuvuuden haitallisia vaikutuksia yksilön elämän eri osa-alueisiin. Rubyn syöksykierre osoitti kokaiiniriippuvuuden tuhoiset vaikutukset, mikä johti hänen tyttärensä huoltajuuden menettämiseen ja peruuttamattomaan vahinkoon hänen terveydelleen. Lucasin kamppailu

metamfetamiiniriippuvuuden kanssa osoitti päihteiden väärinkäytön syvälliset seuraukset henkilökohtaisiin suhteisiin ja työelämään. Chloen lankeaminen havainnollisti kipulääkeriippuvuuden vahingollisia vaikutuksia, mikä johti vakavaan auto-onnettomuuteen ja hänen uransa laskuun.

Yhdessä nämä tapaustutkimukset korostavat kattavan hoitomenetelmän tarvetta, joka käsittelee sekä riippuvuuden fyysisiä että psyykkisiä näkökohtia. Tehokkaaseen hoitoon tulisi sisältyä lääketieteellinen interventio, terapia, tukiryhmät ja mielenterveyspalvelujen saatavuus. Nämä tapaustutkimukset korostivat myös vahvan tukijärjestelmän rakentamisen merkitystä toipuville henkilöille. Perheen, ystävien ja terveydenhuollon ammattilaisten tuella ja ymmärryksellä on ratkaiseva rooli pitkän aikavälin toipumisen helpottamisessa ja uusiutumisen estämisessä.

Lisäksi leimautumisen estäminen ja tiedotuskampanjat nousivat ratkaiseviksi tekijöiksi tehokkaassa riippuvuuden torjunnassa. On välttämätöntä luoda ympäristö, joka edistää avointa keskustelua riippuvuudesta, haastaa yhteiskunnalliset väärinkäsitykset ja rohkaisee yksilöitä hakemaan apua pelkäämättä tuomitsemista. Tapaustutkimukset paljastivat häpeän ja leimautumisen negatiivisen vaikutuksen yksilöiden halukkuuteen tunnustaa riippuvuutensa ja hakeutua asianmukaiseen hoitoon.

Yhteenvedona voidaan todeta, että esitetyt tapaustutkimukset osoittavat riippuvuuden monimutkaisuuden ja vakavuuden kansanterveydellisenä ongelmana. Tulokset korostavat tarvetta monipuoliselle lähestymistavalle, joka kattaa ennaltaehkäisyn, varhaisen puuttumisen, kattavat hoitovaihtoehdot, tukijärjestelmät ja leimautumisen poistamistoimet. Omaksumalla tämän lähestymistavan voimme pyrkiä vähentämään riippuvuuden esiintyvyyttä, parantamaan toipumistuloksia ja luomaan yhteiskunnan, joka tukee ja antaa riippuvuudesta kärsiville henkilöille mahdollisuuden rakentaa elämänsä uudelleen. Yhteenvedona voidaan siis todeta, että näistä tapaustutkimuksista tehdyt johtopäätökset korostavat monitahoisien lähestymistavan merkitystä riippuvuuden hoidossa. Tämä lähestymistapa sisältää koulutus- ja ehkäisytoimet, helposti saatavilla olevat hoitovaihtoehdot, vahvat

tukijärjestelmät, leimautumisen poistamisen ja eri sidosryhmien välisen yhteistyön. Toteuttamalla nämä suositukset voimme yhdessä pyrkiä vähentämään riippuvuuden esiintyvyyttä, tarjoamaan tehokasta tukea kärsiville ja edistämään terveellisempää ja huumeetonta elämää yksilöille, perheille ja yhteisöille kokonaisuudessaan.

## 2.3 Tositarinoita riippuvuudesta

### 2.3.1. "Amandan lankeaminen riippuvuuteen"

Amanda oli älykäs ja kunnianhimoinen nuori nainen, joka oli juuri aloittanut yliopiston. Hän kuitenkin kamppaili ahdistuksen kanssa ja huomasi kääntyvänsä reseptilääkkeiden puoleen selviytyäkseen. Satunnainen käyttö muuttui nopeasti täysimittaiseksi riippuvuudeksi. Amandan arvosanat alkoivat kärsiä, ja hän lopetti oppitunneilla käymisen kokonaan. Hänen aiemmin läheiset ystävänsä ajautuivat pois, ja hänen suhteensa perheeseensä kiristyivät. Huolimatta lukuisista yrityksistä päästä kuiville, Amandan addiktio aina uusiutui. Lopulta hän menetti työpaikkansa ja päätyi kodittomaksi ja kääntyi heroiinin puoleen lievittääkseen tuskaansa.

Haastattelija: Hei Amanda. Haluatko kertoa meille hieman kokemuksistasi riippuvuudesta? Milloin tutustuit huumeisiin ensimmäisen kerran ja miten?

Amanda: Hei. Totta kai. Okei, pikku hetki niin muistelen. Kaikki taisi alkaa, kun olin yliopistossa. Minulla oli niin paljon kursseja ja esseitä, etten pysynyt mukana yhdessäkään niistä. Arvosanani huononivat ja minulla oli myös tuolloin ongelmia poikaystäväni kanssa, joten minulla oli vakavia ahdistuskohtauksia siihen pisteeseen asti, etten edes pystynyt hengittämään kunnolla suurimman osan ajasta. Eräänä päivänä yksi ystävästäni tarjosi minulle pillerin, joka auttoi minua rentoutumaan, ja kun otin sen, minusta tuli tosi rauhallinen. Joten aina kun tunsin ahdistuskohtauksen tulevan, en halunnut käsitellä sitä ja otin vain pillerin.

Haastattelija: Millaisia vaikutuksia sillä oli elämääsi? Siis riippuvuudella.

Amanda: Ollakseni rehellinen, se valtasi elämäni täysin. Yksi asia toisensa jälkeen alkoi luhistua. Ensin lakkasin käymästä tunneilla, joten menetin stipendini. Sen jälkeen menetin poikaystäväni, sitten ystäväni ja perheeni, koska jossain vaiheessa he eivät yksinkertaisesti enää kestäneet minua ja lakkasivat yrittämästä. Lopulta menetin työpaikkani ja päädyin kodittomaksi kadulle. Se oli kuin painajainen, joka seurasi minua, minne ikinä meninkin.

Haastattelija: Oletko koskaan ajatellut hakea apua?

Amanda: Totta kai. Useitakin kertoja. Kun vanhempani tajusivat, että olin riippuvainen huumeista, he laittoivat minut kuntoutukseen, kävin kuukausia terapiassa ja menin jopa tukiryhmiin. Mutta joka kerta päädyin käyttämään aineita uudelleen ja se sai minut tuntemaan olevani umpikujassa. En yksinkertaisesti voinut lopettaa, reagoin pienimpiinkin asioihin ja huomasin taas käyttäväni uudelleen.

Haastattelija: Mikä oli käännekohta sinulle? Mitä elämässäsi tapahtui, mikä sai sinut harkitsemaan päätöksiäsi uudelleen?

Amanda: No, voin ehdottomasti sanoa, että se oli yliannostukseni. Kun avasin silmäni sairaalassa ja näin perheeni itkevän vierelläni lohduttoman näköisinä, tiesin, että minun oli tehtävä muutoksia. Tiesin, etten halunnut elää tätä elämää enää, koska olin niin lähellä kuolemaa ja se muutti täysin perspektiivini.

Haastattelija: Onko jotain, mitä toivoisit tehneesi toisin??

Amanda: Toivon, etten olisi ottanut sitä ensimmäistä pilleriä, jonka ystäväni tarjosi minulle mieleni rauhoittamiseksi. Sen sijaan, että olisin ottanut pillerin ja mennyt siitä missä aita on matalin, toivon, että valitsisin terveellisemmän tavan selviytyä ahdistuksestani.

Haastattelija: Onko mielestäsi olemassa tapoja ehkäistä riippuvuutta ja jos on, mitä ne ovat?



Amanda: Mielestäni yksi avainasia on valistus. Nuorille on opetettava huumeiden vaaroista ja siitä, että on okei pyytää apua. Mielen terveys on tabu kulttuurissamme, joten mielestäni ensimmäinen asia, joka meidän tulisi tehdä, on muuttaa ihmisten näkökulmaa mielenterveyteen liittyviin asioihin. Siihen on puututtava enemmän, jotta mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset eivät pelkäisi näyttävänsä heikoilta tai tulevansa leimatuiksi millään tavalla.

Haastattelija: Onko sinulla neuvoja ihmisille, jotka kamppailevat riippuvuuden kanssa?

Amanda: Tiedän, että se tuntuu mahdottomalta, mutta aina löytyy jokin ratkaisu. Jokin keino toipumiseen ja terveempi suhtautuminen elämään. Et voi luovuttaa itsesi suhteen - se on pahinta, mitä voit tehdä. Joten kun sinusta tuntuu, että kaikki on synkkää ja raskasta, älä häpeä mennä perheesi tai ystäväsi luo ja pyytää tukea mielenterveytesi kanssa kamppailuun. Muista, että et ole yksin.

Haastattelija: Oliko riippuvuudella vaikutusta suhteisiisi perheeseesi ja ystäviisi?

Amanda: Se on ollut todella vaikeaa. Minulla ei ollut kärsivällisyyttä ihmisten kanssa, joten saatoin huutaa heille ilman mitään syytä. Kerran jopa varastin rahaa parhaan ystäväni kukkarosta, koska halusin ostaa pillereitä. Menetin täysin itsehillintäni, kun hän sai minut kiinni. Riippuvuus rasitti jokaista suhdettani siihen pisteeseen, että läheiseni eivät edes halunneet nähdä minua enää. Mutta onneksi raitistuttuani pystyin rakentamaan nämä ihmissuhteet uudelleen.

Haastattelija: Mikä on ollut sinulle vaikeinta toipumisessa?

Amanda: Luulen, että vaikeinta oli luottaa itseeni uudelleen. Minulla ei ollut pienintäkään luottamusta omiin päätöksiini kamppailtuani riippuvuuden kanssa niin monia vuosia, koska tekemäni päätökset johtivat minut erittäin vaikeaan tilanteeseen. Mutta ajan myötä tämä muuttui ja aloin taas vähitellen luottaa arvostelukykyyni.

Haastattelija: Mikä on mielestäsi suurin väärinkäsitys riippuvuudesta?

Amanda: Monet ihmiset suhtautuvat riippuvuuteen henkilökohtaisena valintana tai moraalisenä epäonnistumisena. Mutta mielestäni ihmisten täytyy ymmärtää, että se on yhtä lailla sairaus kuin vaikkapa syöpä tai diabetes. Se ei ole valinta tai jotain, mitä ihmiset ansaitsevat.

Haastattelija: Luuletko, että riippuvuuteen liittyvää stigmaa voidaan vähentää? Ja jos voidaan, niin miten?

Amanda: Tietenkin voidaan. Mitä kovemmin yritämme kätkeä kamppailumme ja jättää tarinamme kertomatta, sitä vähemmän ihmiset oppivat tästä aiheesta. Mielestäni meidän tulisi puhua siitä enemmän eikä välteltävä aihetta, kun se otetaan esille. Ihmisten on tiedettävä, että riippuvuus voi tapahtua kenelle tahansa huolimatta siitä, kuka he ovat tai mikä heidän taustansa on.

Haastattelija: Mitä sanoisit sellaiselle henkilölle, joka ajattelee, ettei hän voi raitistua?

Amanda: Kuten äsken totesin, mikään ei ole mahdotonta. Aina löytyy joku tapa toipua. Tiedän, ettei se ole helppoa, mutta pelastus ei käy käden käänteessä. Sinun täytyy vain nousta ylös ja ottaa ensimmäinen askel. Sen jälkeen kaikki palaset loksahtavat paikalleen hitaasti ajan myötä.

Haastattelija: Oletko keksinyt hyödyllisiä tapoja selviytyä stressistä ja ahdistuksesta?

Amanda: Luulen, että eri ihmisillä on erilaiset tavat selvitä. Minulle liikunta ja meditaatio ovat olleet todella hyödyllisiä. Aloitin myös joogan muutama viikko sitten ja se teki minusta enemmän juurtuneen ja läsnäolevan. Tällä taipaleella on tärkeää keskittyä itsehoitoon ja ruokailutottumuksiin, koska rutiinit auttavat tilanteen hallinnassa.

Haastattelija: Siispä lopuksi, mitä haluat ihmisten tietävän riippuvuudesta?

Amanda: Haluan kaikkien tietävän, että riippuvuus on monimutkainen ja monitahoinen asia. Useimmat ihmiset ajattelevat, että kyse on pelkästään huumeiden käytöstä, mutta ongelman todellinen syy piilee siinä, mikä aiheuttaa

riippuvuuden. Useimmiten kyse on traumasta ja mielenterveysongelmista, joista ihmiset eivät voi puhua, koska he pelkäävät leimautuvansa heikoiksi tai hulluiksi. Vaikka se tuntuu vaikealta tai jopa mahdottomalta tavoitteelta, jos yrität tarpeeksi kovasti, toipuminen on mahdollista, se vaatii vain aikaa ja vaivannäköä. Joten jos sinä tai joku tuntemasi kamppailee riippuvuuden kanssa, ole kärsivällinen äläkä anna periksi. Aina on toivoa.

### 2.3.2 "Tobiaksen syvä sukellus"

Tobias oli menestyvä liikemies, jolla oli rakastava vaimo ja kaksi lasta. Hän kuitenkin kamppaili kroonisen kivun kanssa ja päätyi käyttämään kipulääkkeitä helpottaakseen oloaan. Laillinen reseptilääkkeiden käyttö muuttui nopeasti riippuvuudeksi. Tobias kävi läpi useita eri lääkäreitä ja kääntyi lopulta heroisiin puoleen, kun hän ei enää saanut käsiinsä tarpeeksi pillereitä. Hänen vaimonsa aneli, että hän hankkisi itselleen apua, mutta Tobias oli liian häpeissään myöntääkseen, että hänellä oli ongelma. Lopulta hänen riippuvuutensa johti vakavaan auto-onnettomuuteen, jossa hän melkein menetti henkensä. Vietettyään kuukausia sairaalassa Tobias hakeutui lopulta hoitoon ja pääsi eroon riippuvuudesta. Hänen suhteilleen ja uralleen aiheutunut vahinko oli kuitenkin jo tapahtunut.

Haastattelija: Hei Tobias, tervetuloa. Voitko kertoa meille hieman kokemuksestasi riippuvuudesta?

Tobias: Hei, kiitos. Totta kai voin. Hmm, mistä minun pitäisi aloittaa? Muutama vuosi sitten yritys, jossa työskentelin, oli lähellä konkurssia, joten kaikki toimistossa olivat stressaantuneita ja työskentelivät aivan liikaa estääkseen konkurssia tapahtumasta. Olin jatkuvassa univajeessa enkä pystynyt syömään tarpeeksi pysyäkseni terveenä, joten jonkin ajan kuluttua aloin saada kipuja ympäri kehoani stressin ja ahdistuksen vuoksi. Menin lääkäriin ja sain reseptikipulääkkeen helpotukseksi. Aluksi käytin sitä lääkärin suosituksen mukaan, mutta jossain vaiheessa menetin tilanteen hallinnan. Lopulta aloin käyttää heroinia, kun en saanut enää pillereitä ja tässä sitä ollaan.

Haastattelija: Mikä sai sinut lopulta hakeutumaan hoitoon?

Tobias: Jouduin vakavaan auto-onnettomuuteen, jossa melkein menetin henkeni. Silloin tajusin, että tarvitsin hoitoa, koska en halunnut kuolla.

Haastattelija: Onko riippuvuudella ollut vaikutusta ihmissuhteisiisi?

Tobias: Totta kai on. Olin aiemmin hyvin aktiivinen yhteisössäni ja kävin tyttärieni resitaaleissa, mutta kun aloin käyttää aineita, minusta tuli hyvin passiivinen ja epäsosiaalinen. Riitelin kaikkien kanssa ja lakkasin huomioimasta vaimoani. Riippuvuuteni vaikutti jokaiseen ihmissuhteeseeni, ja minulla on kestänyt kauan rakentaa luottamus heidän kanssaan uudelleen.

Haastattelija: Yksi asia, josta olen utelias, on riippuvuutesi vaikutus uraasi. Voitko kertoa meille hieman siitä?

Tobias: Koin valtavan takaiskun. Ennen huumeiden käytön aloittamista olin kansainvälisen teknologiayrityksen johtaja ja olin erittäin hyvä työssäni. Mutta valitettavasti sain valtavat vieroitusoireet kesken erittäin tärkeän kokouksen, joten sain potkut seuraavana päivänä. Sen jälkeen on ollut todella vaikea löytää minkäänlaista työtä.

Haastattelija: Onko sinulla neuvoja ihmisille, jotka kamppailevat riippuvuuden kanssa?

Tobias: Haluan heidän tietävän, että on okei vastaanottaa apua. Sinun on pyydettävä apua ennen kuin on liian myöhäistä, ennen kuin se pilaa elämäsi täysin ja ottaa sinut haltuunsa. Riippuvuus on vakava ongelma, eikä odottelu ole vaihtoehto.

Haastattelija: Kadutko asioita, joita teit ollessasi riippuvainen?

Tobias: Ehdottomasti. Olen satuttanut ihmisiä, joita rakastan ja joista välitän syvästi, eikä paluuta taaksepäin ole, joten voin vain yrittää hyvittää tekoni ja siirtyä eteenpäin.

Haastattelija: Miten hoito on auttanut sinua? Voitko selventää asiaa hieman?

Tobias: No, voin sanoa, että se on pelastanut henkeni. Ilman hoitoa olisin edelleen aineiden vaikutuksen alaisena tai ehkä jopa kuollut. Hoito auttoi minua valtavasti ja olen siitä todella kiitollinen. Sen ansiosta olen löytänyt uusia ja terveellisiä tapoja selviytyä kivusta sen sijaan, että lankeaisin takaisin samoihin kaavoihin.

Haastattelija: Mitä mielestäsi on tehtävä opioidiepidemian torjumiseksi?

Tobias: Mielestäni valistus on tässä avainasemassa. Ilman sitä ihmiset eivät koskaan tule ymmärtämään, kuinka vaarallista on käyttää huumeita ja miten se vaikuttaa kaikkiin elämäsi osa-alueisiin. Meidän on keskityttävä opettamaan ihmisille, kuinka ehkäistä riippuvuutta, jotta he olisivat tietoisempia tilanteesta.

Haastattelija: Mitkä ovat päivittäiset rutiinisi pysyäksesi raittiina?

Tobias: Ollakseni täysin rehellinen, etenen päivän kerrallaan. Onneksi minulla on mahtava tukijärjestelmä perheeni ja ystävieni kanssa. Käyn kokouksissa säännöllisesti ja viime aikoina olen lenkkeillyt; tällaiset asiat pitävät minut raiteillaan. Kaikenlaisista rutiineista on apua.

Haastattelija: Onko sinulla tulevaisuuden tavoitteita?

Tobias: Ensimmäinen asia, jonka haluan tehdä, on rakentaa urani uudelleen, koska urani luo minulle vankan perustan. Sen jälkeen haluan korjata suhteeni perheeseeni. Haluan tyttärieni tietävän, että olen täällä heitä varten ja teen kaikkeni ansaitakseni heidän luottamuksensa uudelleen. Olen myös suunnitellut ryhtyväni riippuvuudesta toipumisen puolestapuhujaksi, jotta voisin auttaa ihmisiä, joilla on tällaisia vaikeuksia.

Haastattelija: Kaiken tämän jälkeen, sanoisitko, että huumeet ovat pahasta?

Tobias: Vailla pienintäkään epäilystä. Toivon, etten olisi koskaan aloittanut niiden käyttöä. Päihderiippuvuus repii perheitä erilleen ja kirjaimellisesti tuhoaa ihmisiä. Elämäkatsomuksesi muuttuu täysin ajan myötä ja menetät kosketuksen todellisuuteen.

Haastattelija: Miten riippuvuus on muuttanut elämäntapojen?

Tobias: Noh, kun käytin huumeita, elämälläni ei ollut tarkoitusta. Luovutin täysin kaiken suhteen, halusin vain päästä eroon kivuistani ja käytin tätä tekosyynä paeta velvollisuuksiani. Mutta kun lopulta pääsin kuiville, tajusin, kuinka hienoa elämäni on ja kuinka onnekas olen, kun minulla on niin upea perhe. Siinä tilassa oleminen sai minut arvostamaan elämän pieniä asioita. Tajusin, että ennen pidin kaikkea itsestäänselvyytenä, mutta nyt olen todella kiitollinen siitä, että voin viettää aikaa perheeni kanssa.

Haastattelija: Mikä on mielestäsi tärkein asia, joka ihmisten tulisi ymmärtää riippuvuudesta?

Tobias: Mielestäni ihmisten on ymmärrettävä, että riippuvuus ei ole valinta, se on sairaus. Ihmiset, jotka ovat kamppailleet ja kamppailevat edelleen riippuvuuden kanssa tarvitsevat myötätuntoa ja tukea, ei tuomitsemista ja häpeää.

Haastattelija: Mikä on mielestäsi avainraittiina pysymiseen pitkällä aikavälillä?

Tobias: Luulen, että se vaihtelee henkilöstä toiseen. Minulle rutiinit ja tavoitteisiini keskittyminen pitävät minut tasapainossa. Joskus reagoin voimakkaasti pieniinkin asioihin, mutta rauhoitan itseni turvallisilla ajatuksilla ja muistutan itseäni, miksi minun on tärkeää pysyä raiteilla.

### **2.3.3 "Rubyn Alamäki"**

Ruby oli eloisa ja ulospäinsuuntautunut yksinhuoltajaäiti, joka rakasti hengailua ja juhliä ystäviensä kanssa. Hänen juhlimisensa eskaloitui kuitenkin lopulta täysimittaiseksi kokaiiniriippuvuudeksi. Hän lopetti oppitunneilla käymisen ja alkoi käyttää kaiken aikansa ja rahansa huumeisiin. Hänen perheensä aneli, että hän hakisi apua, mutta Ruby oli vakuuttunut siitä, ettei hänellä ollut ongelmaa. Eräänä yönä hän otti yliannostuksen ja hänet kiidätettiin sairaalaan. Hän selvisi hengissä, mutta sai pysyviä vaurioita sydämeensä ja keuhkoihinsa. Rubyn riippuvuus jatkoi hallitsematonta syöksykierrettä, ja lopulta hän menetti

tyttärensä huoltajuuden. Vasta kun hän kävi pohjalla asti, hän lopulta haki apua ja onnistui kääntämään elämänsä parempaan suuntaan.

Haastattelija: Hei Ruby, kiitos, että liityit joukkoomme tänään. Voitko kertoa meille hieman kokemuksestasi kokaiiniriippuvuudesta?

Ruby: Totta kai. Olen yksinhuoltajaäiti ja olen ollut pahoissa vaikeuksissa viime vuosina. Oli aikoja, jolloin en saanut tarpeeksi rahaa vuokran maksamiseen, joten se oli todella stressaava ajanjakso. Minulla ja ystävilläni oli tällainen tyttöjen iltajuttu joka viikko ja kokoontuimme yhteen juttelemaan ja rentoutumaan. Jossain vaiheessa menetin tilanteen hallinnan. Aina kun minulla oli vaikeaa, käytin kokaiinia rentoutuakseni ja valitettavasti se teki elämästäni silkkaa helvettä.

Haastattelija: Miten riippuvuutesi vaikutti suhteisiisi perheeseesi ja lapseesi?

Ruby: Kun perheeni kirjaimellisesti aneli, että hakisin apua, kieltäydyin kuuntelemasta, koska olin vakuuttunut siitä, ettei minulla ollut mitään ongelmaa. En pystynyt pitämään kunnolla huolta tyttärestäni, joten jonkin ajan kuluttua hän alkoi itkeä aina nähdessään minut. Vanhempani eivät halunneet nähdä minua ja menetin kaikki ystäväni.

Haastattelija: Voitko kertoa meille siitä yöstä, jolloin otit yliannostuksen ja sinut kiidätettiin sairaalaan?

Ruby: Kun avasin silmäni sairaalassa ja tajusin mokanneeni, häpesin kovasti. En pystynyt huolehtimaan itsestäni, saatika huolehtimaan kenestäkään tai mistään muustakaan. Luulin pystyväni kestäämään huumeiden käyttöä ja luulin pystyväni hallitsemaan sitä, mutta en tajunnut, että olin menettänyt tilanteen hallinnan kauan sitten. Kun lääkärit kertoivat minulle, että olin saanut pysyviä vaurioita sydämeeni ja keuhkoihini, tiesin olevani pohjalla. Se oli ehdottomasti kokemus, joka ravisteli minut hereille.

Haastattelija: Mikä oli käännekohta, joka sai sinut hakeutumaan hoitoon?

Ruby: Kun menetin tyttäreni huoltajuuden, sanoin lopulta itselleni, että tarvitsen apua. Olin menettänyt kaiken, mikä oli minulle tärkeää, enkä voinut jatkaa elämääni huumeiden sumussa. Minun piti ottaa oma elämäni takaisin haltuuni, joten otin valtavan askeleen ja pyysin apua.

Haastattelija: Miten kokaiiniriippuvuus vaikutti henkiseen ja fyysiseen terveyteesi?

Ruby: Kun aloin käyttää kokaiinia, sain jatkuvasti vakavia ahdistuskohtauksia. Vainoharhaisuus valtasi mieleni ja lakkasin tapaamasta ihmisiä, koska olin varma, että he vihasivat minua. Olin masentunut koko ajan ja keuhkovaurioiden vuoksi minun oli vaikea edes hengittää. Laihduin ja minulla oli hammasongelmia. Se oli syöksykierre, josta minun piti päästä pois.

Haastattelija: Mitä neuvoja antaisit riippuvuuden kanssa kamppailevalle henkilölle?

Ruby: Älä pelkää hakea apua. Riippuvuus on sairaus, ja aivan kuten mikä tahansa muukin sairaus, et voi käsitellä kaikkea sitä yksin, joten sinun on saatava apua. Etsi tukiryhmiä ja terapeutteja tai hoitokeskus. Siinä ei ole mitään hävettävää. Olemme kaikki ihmisiä ja teemme kaikki virheitä, eikä meillä ole tarvetta piiloutua. Ansaitset elää onnellista ja terveellistä elämää.

Haastattelija: Kiitos, että jaoit tarinasi kanssamme, Ruby. Toivotamme sinulle kaikkea hyvää matkallasi kohti toipumista.

### **2.3.4 "Lucaksen taistelu metamfetamiinin kanssa**

Lucas oli ahkera rakennustyömies, jolla oli vaimo ja kaksi lasta. Hän kuitenkin kamppaili ahdistuksen kanssa ja päätyi käyttämään metamfetamiinia selviytyäkseen. Käyttö oli alkuun satunnaista, mutta muuttui nopeasti täysimittaiseksi riippuvuudeksi. Lucasin käytös muuttui yhä arvaamattomammaksi, ja hän alkoi laiminlyödä velvollisuuksiaan töissä ja kotona. Hänen vaimonsa pyysi häntä hakemaan apua, mutta Lucas oli vakuuttunut siitä, että hän voisi lopettaa omin avuin. Lopulta hänen



riippuvuutensa johti vakavaan työtapaturmaan, joka melkein vei häneltä hengen. Vietettyään kuukausia sairaalassa ja menetettyään työpaikkansa Lucas hakeutui lopulta hoitoon ja pääsi kuiville. Hänen ihmissuhteilleen ja terveydelleen oli kuitenkin jo tapahtunut peruttamatonta vahinkoa.

Haastattelija: Hei Lucas, kiitos, että liityit joukkoomme tänään. Voitko kertoa meille hieman kokemuksestasi huumeriippuvuudesta?

Lucas: Hei. Toki voin. Olin todella ahdistunut, enkä tiennyt miten käsitellä sitä. Jossain kohtaa tutustuin metamfetamiiniin ja jäin heti koukkuun. Aluksi käytin sitä vain selviytyäkseni ahdistuksestani, mutta ajan myötä se muuttui joksikin, jota ilman en voinut elää.

Haastattelija: Miten riippuvuutesi vaikutti työ- ja perhe-elämääsi?

Lucas: Aloin laiminlyödä velvollisuuksiani. Lakkasin kiinnittämästä huomiota ympäristööni enkä kuunnellut, jos joku puhui minulle. Käyttäytymiseni muuttui täysin, minusta tuli arvaamattomampi. Olin jättäytymässä pois töistä enkä koskaan kuunnellut, mitä vaimoni sanoi.

Haastattelija: Voitko kertoa meille käännekohdasta, joka sai sinut hakeutumaan hoitoon?

Lucas: Loukkaannuin eräänä päivänä vakavasti töissä, tietysti riippuvuuteni vuoksi. Päädyin sairaalaan ja olin siellä kuukausia. Menetin myös työni. Luulen, että siinä vaiheessa tajusin olevani kauheassa tilanteessa, josta en päässyt pois.

Haastattelija: Miten huumeriippuvuus on vaikuttanut terveyteesi?

Lucas: Metamfetamiinin käyttö muutti todella paljon ulkonäköäni. Laihduin, kärsin kroonisesta väsymyksestä, minulla oli hammasongelmia ja hengitysvaikeuksia. En pitänyt miehestä, jonka näin peilissä. Käännyin pois, kun en kestänyt nähdä omaa kuvaani. Aloin vihata ulkonäköäni ja sillä oli valtava vaikutus myös mielenterveyteeni. Se ravisteli minut hereille.

Haastattelija: Mitä sanoisit henkilölle, joka kamppailee huumeriippuvuuden kanssa?

Lucas: Riippuvuutta on tarkasteltava sairautena. Suhtaudu siihen aivan kuten suhtautuisit syöpään, koska riippuvuuksista kärsivät ihmiset tarvitsevat myötätuntoa ja tukea parantuakseen. Et voi yrittää selviytyä siitä yksin; se voi itse asiassa olla erittäin vaarallista. Sinun pitää saada apua terapeutilta tai hoitokeskuksesta.

Haastattelija: Kiitos luottamuksestasi meitä kohtaan.

Lucas: Kiitos haastattelusta.

### **2.3.5 "Chloen pudotus korkealta"**

Chloe oli menestyvä asianajaja, jolla oli rakastava aviomies ja kaksi lasta. Hän kuitenkin kamppaili kroonisen kivun kanssa ja päätyi käyttämään kipulääkkeitä helpottaakseen oloaan. Laillinen reseptilääkkeiden käyttö muuttui nopeasti riippuvuudeksi. Chloe kävi läpi useita eri lääkäreitä ja kääntyi lopulta heroisiin puoleen, kun hän ei enää saanut käsiinsä tarpeeksi pillereitä. Hänen miehensä pyysi häntä hakemaan apua, mutta Chloe oli liian häpeissään myöntääkseen, että hänellä oli ongelma. Lopulta hänen riippuvuutensa johti vakavaan auto-onnettomuuteen, joka melkein tappoi hänet ja hänen lapsensa. Vietettyään kuukausia sairaalassa Chloe hakeutui lopulta hoitoon ja pääsi kuiville. Hänen suhteilleen ja uralleen aiheutunut vahinko oli kuitenkin jo tapahtunut.

Haastattelija: Hei Chloe, kiitos, että liityit joukkoomme tänään. Voitko kertoa meille hieman kokemuksestasi kipulääkeriippuvuudesta?

Chloe: Tietysti. Kun minulle tehtiin pieni selkäleikkaus, aloin kärsiä kroonisista kivuista. Menin sitten lääkäriin ja minulle määrättiin kipulääkettä. Koska käytin sitä hyvin usein, kehitin toleranssin lääkkeelle, joten otin lisää saadakseni saman vaikutuksen. Lopulta aloin etsiä uusia lääkäreitä ja kun en saanut enää mistään pillereitä, käännyin heroisiin puoleen. Sen käyttöä oli todella vaikea lopettaa eikä se ollut lainkaan hallinnassani.

Haastattelija: Miten riippuvuutesi vaikutti perhesuhteisiisi ja uraasi?

Chloe: Se vaikutti elämäni kaikkiin osa-alueisiin. Eräänä päivänä mieheni pyysi minua hakemaan itselleni apua ja muistan tunteneeni oloni todella kurjaksi nähdessäni hänen itkevän ja anelevan, mutta olin liian itsepäinen myöntääkseni, että minulla oli ongelma. Laiminlöin jokaisen vastuun, joka minulla oli. Lakkasin viettämästä aikaa lasteni kanssa, lakkasin katsomasta miestäni ja lakkasin huolehtimasta itsestäni. Viimeinen pisara oli, kun hain lapseni jalkapalloharjoituksista ja olin kauheassa tilassa. Minun ei olisi koskaan pitänyt suostua ajamaan siinä kunnossa, mutta halusin todistaa, että olin kunnossa ja hallitsin tilannetta. Se ei mennyt suunnitellusti ja jouduimme vakavaan auto-onnettomuuteen, jossa melkein menetin lapseni. On pelottavaa edes ajatella sitä. Se ravisteli minut hereille. Siinä vaiheessa tajusin, että riippuvuuteni ei vaikuttanut vain minuun, vaan myös kaikkiin ympärilläni.

Haastattelija: Voitko kertoa kokemuksistasi hoidosta?

Chloe: No, mistä aloittaisin, hahaha. Okei, hoito ei ollut helppoa. Tiesin tarvitsevani ammattiapua, joten löysin sairaalahoitokeskuksen ja kävin läpi erittäin vaativan toipumishojelman. Sen jälkeen kävin läpi intensiivistä terapiaa, joka auttoi minua ymmärtämään riippuvuuteni perimmäisiä syitä. Halusin kehittää terveitä selviytymismekanismia.

Haastattelija: Miten riippuvuus on vaikuttanut henkiseen ja fyysiseen terveyteesi?

Chloe: Noh, ollakseni täysin rehellinen, olin todella lähellä luovuttamista. Menetin kaiken uskoni minkäänlaiseen pelastukseen. Kärsin vakavasta masennuksesta ja ahdistuksesta ja jossain vaiheessa muistan, että minulla oli jatkuvia pelkoja lopullisesta hallinnan menettämisestä. Aloin käyttää pillereitä kivun lievittämiseen, mutta kipu paheni riippuvuuteni myötä. Kärsin myös vieroitusoireista, kun yritin lopettaa käytön, joten se oli noidankehä, josta en päässyt pois.

Haastattelija: Mitä neuvoja antaisit riippuvuuden kanssa kamppailevalle henkilölle?

Chloe: Pyydä apua. Tiedän, että toipuminen vaikuttaa mahdottomalta, mutta lupaan, ettei se ole. Älä odota pohjakontaktia, kunnes pyydät apua. Heti kun huomaat olevasi tilanteessa, jossa olet menettämässä hallinnan, älä häpeä ilmaista sitä ääneen. Ja ympäröi itsesi myös ihmisillä, joihin voit luottaa. Tarvitset vahvan tukijärjestelmän, koska toipuminen ei ole helppoa ja se vaatii kärsivällisyyttä, aikaa ja vaivaa.

Haastattelija: Oli ilo puhua kanssasi ja kiva kun pääsit tulemaan haastatteluun. Kiitos ja parempaa vointia!

## 3 Sosiaaliset ongelmat persoonallisuudessa ja suhteissa

---

### 3.1.1 Päihteiden väärinkäyttö ja sosiaaliset ongelmat, sosiaaliset ongelmat persoonallisuudessa

Päihteiden väärinkäyttöön ihmissuhteissa liittyy vakavia seurauksia, mukaan lukien vaikutukset parin läheisyyteen suhteessa sekä parin ja heidän ystäviensä ja perheidensä välisiin suhteisiin (Wilson et al., 2018). Päihteiden väärinkäyttö vaikuttaa ensin yksilöön, mikä johtaa muutosten sarjaan, jotka lopulta vaikuttavat päihdeongelmaisen henkilön suhteeseen hänen ympäristöönsä. Henkilön käyttäytyminen ja persoonallisuus voivat muuttua merkittävästi riippuvuuden aikana, jolloin he lopulta vaikuttavat täysin erilaisilta kuin ennen. Tämä johtuu aivojen muutoksista, jotka ohjaavat olennaisia toimintojamme ja muokkaavat käyttäytymistämme monin tavoin (Tree, 2023; Säätistö, 2023). On selvää, että päihteiden väärinkäyttö johtaa välittömiin seurauksiin, kuten auto-onnettomuuksiin, tappeluihin ja koulusta poissaoloon. Pitkäaikaisvaikutusten arviointi edellyttää pitkittäistutkimuksia, jotka seuraavat teini-ikäisiä nuoruudesta aikuisuuteen, ja nämä tutkimukset ovat vasta nyt alkaneet paljastaa merkityksellisiä havaintoja.

Useat uutiskirjeet ja artikkelit käsittelevät päihteiden väärinkäytöstä johtuvaa epätavallista käyttäytymistä, mikä voi viitata persoonallisuuden muutoksiin. Gateway Foundationin (2023) artikkelissa selitetään kymmenen tapaa, joilla riippuvuus voi muuttaa persoonallisuuttasi. Aluksi artikkelissa selitetään, että päihderiippuvaisista ihmisistä tulee vetäytyneempiä ja epäluuloisempia jos muut ihmiset esittävät heille kysymyksiä. He vetäytyvät kauemmas muista siinä uskossa, että heiltä yritetään kalastella tietoa. On myös tavanomaista, että addiktit vähättelevät riippuvuutensa vakavuutta valehtelemalla itselleen ja muille, jos heitä halutaan auttaa.

Saman artikkelin mukaan heidän verbaalinen ja fyysinen aggressiivisuus on myös lisääntynyt samoin kuin taipumus väkivaltaisuuteen niitä ihmisiä kohtaan, jotka yrittävät auttaa heitä lopettamaan. Vieroitusoireisiin kuuluvat yleensä vihan tunteet, krooninen stressi sekä viha itseään kohtaan lopettamiseen liittyvien vaikeuksien vuoksi. Huumeriippuvuus voi saada yksilön manipuloimaan muita ja menettämään kykynsä tehdä viisaita päätöksiä. Samassa artikkelissa todetaan, että riippuvuus voi myös johtaa huonoon arviointikykyyn, riskinottoon ja tärkeiden asioiden unohteluun. On tavallista, että huumeriippuvaisilla henkilöillä on usein mielialan vaihteluita riippuen lääkkeestä ja siitä, kuinka kauan he ovat olleet riippuvaisia siitä, sekä ahdistusta ja masennusta. He saattavat lisäksi potea jatkuvaa tunnetta siitä, että joku vainoo heitä, mikä saa heidät reagoimaan irrationaalisesti. On myös mahdollista, että päihteiden väärinkäyttö johtaa vainoharhaisuuteen ja muihin vakaviin mielisairauksiin. Kaiken edellä mainitun valossa päihderiippuvainen opiskelija voi joutua sosiaalisesti eristetyksi ja menettää kiinnostuksensa niihin aktiviteetteihin, jotka aiemmin kiinnostivat häntä. Riippuvuus vaikuttaa myös heidän akateemiseen suoritukseensa ja he tuntevat itsensä yksinäisiksi.

Edellä mainittujen lisäksi tutkimukset (Tree, 2023) ovat osoittaneet, että huumeiden väärinkäyttäjät alkavat käyttäytyä riskialttiisti riippuvuutensa vuoksi (How Does Addiction Change Your Personality?. 2020; Behavior Changes Associated with a Drug Addiction, n.d), varsinkin kun huumeita yritetään hankkia. King'endo (2015) havaitsi, että kiusaaminen yleistyi, ja huumeita väärinkäyttävillä opiskelijoilla esiintyi myös ryöstelyä ja seksuaalikäyttäytymishäiriöitä. Akhterin (2013) tutkimus osoittaa, että huumeiden väärinkäyttö vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon, terveyteen ja akateemiseen suorituskyykyyn.

Narkomaanien tarinat osoittavat, kuinka huumeet ovat muuttaneet heidät eri ihmisiksi. "Interview with a Heroin Addict" (2020) -haastattelussa heroiniiriippuvainen henkilö kuvaili, kuinka hänen ihmissuhteensa murenevivat ja kuinka hän vietti usein aikaa psykiatrisilla osastoilla vieroitusoireiden takia. Yhtäkkiä hänen elämänsä näytti hajonneen palasiksi, ja hän oli voimaton ja kykenemätön kokoamaan sitä uudelleen. Toinen riippuvainen kertoi, kuinka

hänen huumeidenkäyttönsä oli ajanut hänet fyysiseen ja henkiseen uupumukseen, ja hän koki tuhlanneensa valtavasti aikaa ja tuottaneensa pettymyksen sekä perheelleen että itselleen. (Daniels, 2020)

### **3.1.2 Päihteiden väärinkäyttö ja sosiaaliset ongelmat ihmissuhteissa**

Päihteiden väärinkäyttö voi ilmentyä erilaisina käyttäytymisoireina, jotka vaikuttavat käyttäjien suhteisiin heidän sosiaalisessa ympäristössään. Päihteiden käyttö voidaan usein havaita seuraavista oireista ja merkeistä:

- Äkilliset muutokset ystävyyssuhteissa tai harrastuksissa
- Suorituskyvyn vaikeudet työssä tai koulussa
- Taloudelliset ongelmat
- Epäilyttävä käytös
- Aggressiivinen käytös
- Mielialan muutokset

### **3.1.3 Sosiaaliset oireet perheessä**

Perheessä päihteiden väärinkäytön oireet ovat helposti tunnistettavissa, sillä ne voivat koostua seuraavista:

- Laiminlyönti
- Mielialan muutokset
- Viha
- Seksuaalinen hyväksikäyttö
- Traumaattinen käyttäytyminen

Perheväkivalta on yksi yleisimmistä sosiaalisista oireista, joita perheissä esiintyy. Päihteiden väärinkäyttö voi aiheuttaa vahinkoa perheenjäsenten välisille suhteille, koska käyttäjä on taipuvainen aggressiivisuuteen muita kohtaan.

On syytä mainita, että käyttäjä voi laiminlyödä perheen sisäisiä vastuitaan, eikä voida myöskään poissulkea mahdollisuutta koulun keskeyttämisestä tai muiden velvoitteiden laiminlyönnistä. Päihteiden käyttäjillä on vaikeuksia selviytyä tavanomaisista aktiviteeteistä ja velvollisuuksista, eivätkä heidän taloudelliset resurssinsa riitä kattamaan arjen perustarpeita. Lisäksi käyttäjä voi sortua rikolliseen toimintaan varastamalla rahaa sukulaisilta tai arvokkaita esineitä kotoa, tai pyytää muilta rahaa ilman järkevää selitystä.

Kun kyse on nuorista, käyttäytymisen muutokset voivat liittyä salailuun ja vaiettuihin asioihin. He voivat esimerkiksi kieltää muita menemästä heidän huoneeseensa tai kieltäytyä puhumasta ystävistään ja ikätovereistaan muiden vastaavien oireiden lisäksi. Äkkinäiset ja huomattavat muutokset teini-ikäisten mielialassa, käyttäytymisessä tai suhtautumisessa heidän perheenjäseniinsä voivat olla ensimmäisiä havaittavia merkkejä huumeiden käytöstä.

### **3.1.4 Sosiaaliset oireet kouluympäristössä**

Nuorten tai opiskelijoiden päihteiden väärinkäyttö voi ilmetä monin tavoin, mukaan lukien koulun keskeyttäminen tai poissaolot. Nämä merkit viittaavat usein siihen, että päihteiden väärinkäyttöä tapahtuu. Kun nuoret käyttävät päihteitä, se voi heikentää heidän suoriutumistaan koulussa, mikä johtaa lisääntyneisiin poissaoloihin ja suurempaan todennäköisyyteen, että koulu jää kesken. Nämä ongelmat liittyvät toisiinsa, koska päihteiden väärinkäyttö vaikuttaa negatiivisesti akateemiseen suoriutumiseen ja lisää opiskelijoiden riskiä keskeyttää opintonsa.



## 3.2 Tositarinoita riippuvuudesta



Tämä luku tekee katsauksen päihteiden väärinkäytön maailmaan hyödyntäen aitojen ihmisten omakohtaisia kertomuksia ja kokemuksia. Riippuvuuden eri ulottuvuuksia tarkastellaan tässä luvussa perehtymällä näiden henkilöiden tarinoihin, mukaan lukien riippuvuuden vaikutukset yksilöihin, ihmissuhteisiin ja yhteiskuntaan. Näitä henkilökohtaisia kokemuksia valaisemalla voidaan lisätä tietoisuutta, edistää empatiaa ja stimuloida kriittisiä keskusteluja syistä, seurauksista ja mahdollisista ratkaisuista päihteiden väärinkäyttöön.

Asettamalla päihteiden väärinkäytöstä suoraan kärsivien henkilöiden äänet keskiöön, voidaan kehittää tehokkaampi ja inhimillisempi vastaus tähän kiireelliseen kansanterveyskysymykseen. Tutkimalla riippuvuuden ja henkilökohtaisten kertomusten välistä vuorovaikutusta tässä artikkelissa pyritään paljastamaan arvokkaita oivalluksia, jotka antavat tietoa näyttöön perustuvista lähestymistavoista ehkäisyyn, hoitoon ja toipumiseen.

### 3.2.1 Jeremy B:n tositarina



Jeremy B. jakaa tositarinansa riippuvuudesta, jossa hänen ensimmäiset huumekekokeilunsa ystävien ja bänditovereiden keskuudessa muuttuivat hitaasti hauskanpidosta ja luovuudesta pakkomielteeksi päihtyä mahdollisimman paljon. Tietämättömänä vaaroista, joihin hän oli ajautumassa, hän suhtautui siihen pelkästään harmittomana hauskanpitoa. Lopulta Jeremyn tilanne kärjisty siihen pisteeseen, että hänet lähetettiin vieroitukseen ja vietiin sitten Recovery Unpluggediin tietämättä lopputulemasta. Aluksi hän oli skeptinen koko prosessin suhteen, mutta huomasi pian taas muodostavansa yhteyksiä muihin, löytävänsä uudelleen rakkautensa musiikkiin ja jopa jatkavansa kitaransoittoa. Tunteet, joita hän koki toipumismatkallaan, tuntuivat aluksi vierailta, mutta saivat lopulta aikaan positiivisen muutoksen.

*"Kun jatkoin erilaisten huumeiden kokeilua ystäväni ja bändikaverieni kanssa, ajauin hitaasti luovuudesta ja hauskanpidosta keskittymään vain ja ainoastaan siihen, kuinka sekaisin saisin pääni illan mittaan. Minulla ei ollut aavistustakaan, että leikin tulella; luulin todella olevani vain huoleton nuori, joka piti hauskaa. Minut lähetettiin vieroitukseen ja sitten kuljetettiin Recovery Unpluggediin ilman aavistustakaan, mitä odottaa. Rehellisesti sanottuna ajattelin aluksi, että koko juttu oli pelkkä vitsi. Oltuani siellä muutaman viikon*

*huomasinkin olevani yhteydessä ihmisiin, nauttivani musiikin kuuntelusta ja jopa jatkavani kitaransoittoa. Olin todella yllättynyt tuntemuksistani, ne tuntuivat niin vierailta tuolloin”.*

## Lähde

Jeremy B. (2021, Syyskuu 7). True Story: Jeremy B. Haettu: <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/consequences/true-stories/true-story-jeremy-b>

### 3.2.2 Abbey Zorzin tositarina



Abbey Zorzi jakaa tositarinansa riippuvuudesta, kun hänen halunsa sopeutua ikätovereidensa joukkoon johti hänet vaaralliselle polulle. Juhliminen ja alkoholin juominen tuntuivat lukiossa normaalilta, eikä Abbey halunnut tuntea itsensä ulkopuoliseksi. Hänen ainekokeilunsa saivat kuitenkin synkän käänteen, kun hän kiinnostui heroiinista. Se, mikä sai alkunsa hänen pyrkimyksistään sopeutua joukkoon, muuttui nopeasti toksiseksi ja väkivaltaiseksi riippuvuussuhteeksi. Huolimatta siitä, että Abbey tunsikin olevansa loukussa ja peloissaan vain viikon tai kahden käytön jälkeen, hänen oli vaikea vapautua riippuvuuden otteesta. Hän saavutti ratkaisevan hetken, jolloin hän tajusi, ettei paluuta ollut, ja tämä oivallus merkitsi merkittävää käännekohtaa hänen elämässään.

*“Kuten kuka tahansa teini-ikäinen, halusin sopeutua ikäisteni nuorten joukkoon. Juhlissa käyminen ja alkoholin juominen oli normaalia lukiossa. Kaikki muut tekivät sitä, miksi en minäkin? Heroiinista tuli paras ystäväni, puolisoni ja lopulta väkivaltainen kumppanini. Meillä oli viha-rakkaussuhde. Viikon tai kahden käytön jälkeen tunsin olevani loukussa ja peloissani. Koin hetken, jolloin tiesin sydämessäni, ettei paluuta entiseen ollut.”*

**Source:**

Zorzi, A. (2021, Marraskuu 24). Abbey Zorzi, 22. Haettu: <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/consequences/true-stories/abbey-zorzi-22>

### 3.2.3 Mary DeBoerin (Matthew'n äidin) tositarina



Mary DeBoer, Matthew'n äiti, kertoo tositarinan, jossa korostuvat huolestuttavat muutokset, joita hän havaitsi pojassaan tämän varttuessa. Matthew'n akateeminen menestys alkoi heikentyä 14-vuotiaana, ja hänen aiemmin iloinen käytöksensä muuttui vihaksi ja satunnaisiksi väkivallan purkauksiksi. Perheellä on jopa fyysisiä muistutuksia hänen raivokohtauksistaan, ja seiniiin on jäänyt reikiä hänen hallitsemattomista väkivallan purkauksistaan. Mary paljastaa myös, että alkoholista ja käsikauppalääkkeistä oli tullut säännöllinen osa Matthew'n jokapäiväistä elämää. Tarina korostaa päihteiden väärinkäytön tuhoisaa vaikutusta Matthew'n käyttäytymiseen ja sen vaikutuksia sekä hänen akateemiseen suoriutumiseensa että hänen perhesuhteisiinsa.

*“Kun Matt oli 14-vuotias, hänen arvosanansa laskivat koulussa ja huomasimme hänen käyttöksensä muuttuvan iloisesta vihaiseksi ja joskus jopa väkivaltaiseksi. Meillä on edelleen reikiä seinissä, joita hän löi, kun hän ei kyennyt hallitsemaan vihaansa. Alkoholi ja käsikauppalääkkeet olivat nyt hänen elämässään lähes päivittäin”.*

**Source:**

DeBoer, M. (2021, Syyskuu 7). Matthew McKinney, 17, Heroiini. Haettu: <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/consequences/true-stories/matthew-mckinney-17-heroin>

### 3.3 Viitteet

"Alcohol consumption in the family: about society and for society. In the shadow of childhood". Liettuan huume-, tupakka- ja alkoholivalvontavirasto sekä yhdistys "Mentor Lietuva", 2018.

Brinkman, W. B., Huerta, T. R., & Lynaugh, J. E. (2021). Co-occurring mental health and substance use disorders among adolescents. *JAMA Pediatrics*, 175(4), 333-334.

Bullock, S. M., Jacobus, J., Meruelo, A. D., & Tapert, S. F. (2021). Parenting and family functioning moderate the association between adolescent substance use and gray matter volume. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 82(2), 250-259.

Luku 2: 2. Social issues in school atmosphere

Cheng, H. L., Liu, J., Zhang, Y., & Yang, X. (2021). Alcohol use and marijuana use in adolescents: Links with disruptive behavior. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 30(2), 79-91.

Euroopan huumaussaineiden ja addiktion seurantakeskus. (2022). *European Drug Report: Trends and Developments 2022*.

[https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/14644/TDAT22001E\\_NN.pdf](https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/14644/TDAT22001E_NN.pdf)

Furr-Holden, D. M., Goplerud, E., & Johnson, R. M. (2021). Substance use, mental health, and academic engagement among US youth: Results from the National Survey on Drug Use and Health. *Prevention Science*, 22(1), 16-26.

Identifying Behavioral Signs and Symptoms of Substance Abuse. Haettu: <https://healthy.iu.edu/doc/worklife/Identifying-Behavioral-Signs-and-Symptoms.pdf>

Vanhemmille suunnattu julkaisu psykoaktiivisten päihteiden käytön ja uhkapelaamisen ehkäisystä, "Children follow their parents' example". Liettuan huume-, tupakka- ja alkoholivalvontavirasto, 2017.

Kim-Spoon, J., Shin, S., & Baek, J. Y. (2021). Longitudinal association between substance use and peer victimization in adolescence. *Journal of Adolescence*, 90, 32-41.

Liettuan huume-, tupakka- ja alkoholivalvontavirasto sekä Mentor Lithuania Association -verkkosivusto "What do children do?" <https://kaveikiavaikai.lt/>

Mayo Clinic Staff. (2022, Lokakuu 04). Drug addiction (substance use disorder). Haettu: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/drug-addiction/symptoms-causes/syc-20365112>

Merrill, J. E., Chung, T., Lopez-Quintero, C., & Saha, T. D. (2021). Cannabis use and social withdrawal among college students. *Substance Use & Misuse*, 56(7), 1043-1051.

Kansallinen huumeiden ja alkoholin tutkimuskeskus. (2011). Personality + substance use [PDF file]. Haettu: [https://ndarc.med.unsw.edu.au/sites/default/files/ndarc/resources/NDARC\\_PERSONALITY\\_FINAL.pdf](https://ndarc.med.unsw.edu.au/sites/default/files/ndarc/resources/NDARC_PERSONALITY_FINAL.pdf)

Kansallinen mielenterveysivusto "Help yourself"  
<https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/itariu-kad-mano-vaikas-vartoja-psychoaktyviasias-medziagas-ka-daryti-toliau/>.

Pettersen H, Landheim A, Skeie I, et al. How Social Relationships Influence Substance Use Disorder Recovery: A Collaborative Narrative Study. *Substance Abuse: Research and Treatment*. 2019;13. doi:10.1177/1178221819833379

Ennaltaehkäisyyn liittyviä julkaisuja vanhemmille. <https://ntakd.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/prevencija-reabilitacija-gydymas/informacija/tevams>

Ennaltaehkäisyä koskeva julkaisu "For parents about drugs. How to protect children?", A. G. Davidavičienė, Liettuan opetus- ja tiedeministeriö, NGO "Parents Against Drugs", 2001. [http://www.vilties.vilnius.lm.lt/tevams\\_apie\\_narkotikus.pdf](http://www.vilties.vilnius.lm.lt/tevams_apie_narkotikus.pdf)

Psychoactive Substance Use Prevention Programme for Parents of Pupils: methodological guidelines for school and care facility managers, educators and professionals. file:///C:/Users/Asus/Downloads/33125550%20(4).pdf Vilnius, 2018.

Sahu, Kamlesh & Sahu, Soma. (2012). Substance Abuse Causes and Consequences. *Bangabasi Academic Journal*. 9. 52 - 61.

Schulte, M. T., Ramo, D., & Brown, S. A. (2021). Peer victimization among adolescents with substance use disorders: A longitudinal examination of the roles of gender and substance use frequency. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 30(2), 129-139.

SOCIAL WORK 2007, No 6(2). Tutkimuspaperi "Parental and Family Influence on Adolescent Drug Use", D. Jurgaitienė, A. Stankuviene, 2007. <https://repository.mruni.eu/bitstream/handle/007/13002/2051-4339-1-SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Steigerwald, S., Brager, A., Penick, E. C., & Knapp, A. A. (2021). Social withdrawal and psychological distress among college students: The moderating role of marijuana use. *Journal of American College Health*, 69(2), 163-170.

Liettuani tupakka- ja alkoholivontaviraston tutkimus <https://ntakd.lrv.lt/lt/naujienos/pagalba-tevams>, 2020. Yarborough,

A. L., O'Brien, K. H., & Golladay, K. (2020). The impact of alcohol use on academic engagement among middle and high school students. *Journal of School Nursing*, 36(3), 214-221.