

Eeva Määttänen

**Vaihtoehtoinen
päihdeterapia**

*Vaihtoehtoinen päihdeterapia –
keinoja vähentää juomista tai
lopettaa juominen*

© 2017 Määtänen, Eeva

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-951-568-274-1

Sisälllys

Johdanto	4
Erilaiset päihdehoitomuodot – kriittinen katsaus eri hoitomuotoihin.....	26
AA ja Minnesota-malli	33
AA:n askeleet.....	54
Kritiikki.....	63
Muutos	69
Haittojen vähentämiseen liittyvä terapia (Harmreduction therapy)	75
Retkahdusten estäminen (Relapse prevention).....	92
CBT – Kognitiivinen käyttäytymisterapia (Cognitive Behavioural Therapy)	94
Ratkaisukeskeisyys.....	103
Coaching – päihdehoidon tukena (Recovery coaching)	111
Tietoinen läsnäolo ehkäisee retkahduksia – mindfulness päihdehoidossa.....	118
Tunteiden käsittely	123
Lyhyt terapia.....	147
Hypnoosi – menetelmä juomisen vähentämiseksi tai lopettamiseksi	151
Läheisriippuvuus.....	155

Vaihtoehtoinen hoitomuoto – johtapäätöksiä.....	164
Videoita aiheesta:.....	172
LÄHTEET.....	173

”Tänään maalaan mustalla huumorilla.
Osuva ilmaus
kuin nyrkki silmään
eihän kukaan söisi syanidia, kun tietää,
mitä siitä seuraa -
entäpä sitten juominen ja pultsailu?”

Johdanto

Tämä kirja on kirjoitettu sinulle, joka haluat vähentää tai lopettaa juomisen, mutta et tiedä, mikä keino olisi juuri sinulle sopivin. Kirjassa on esitelty runsaasti erilaisia päihdehoitomuotoja esimerkkeineen ja harjoituksia, joiden avulla voit pohtia omaa juomistasi. Kirja on suunnattu myös päihdealojen työntekijöille, joita kiinnostavat uudet päihdehoitomuodot.

Juominen on kivaa – juomisen alkuvaiheessa juominen koetaan usein palkitsevaksi, kun juomisesta tulee tapa, sitä ei koeta enää palkitsevaksi, vaan olotila muuttuu ”normaaliksi” (Moss ja Dryer 2010, 20, Tatarsky 2007, 166.) Addiktiolla, tässä tapauksessa humalahakuisella juomisella tarkoitetaan yleensä voimakkaan, toistuvan halun ohjaamaa käyttäytymistä (Viljamaa 2011, 7).

Side addiktion ja mielihyvän välillä ei ole kuitenkaan välttämätön (West ja Brown 2013, 168). Juominen ei tuota nautintoa, vaan se saattaa ainoastaan turruttaa mielen, mutta sen avulla yksilö voi paeta vaikeiden asioiden kohtaamista. Monet juovat yrittääkseen selvitä vaikeita tunteista ja stressistä (Tatarsky 2007,2; West ja Brown 2013, 50). Vaikeat tunteet ja stressi kuuluvat kuitenkin luonnollisena osana elämään – esimerkiksi ongelmat perheessä tai työpaikalla saattavat johtaa juomiseen silloin, kun yksilö kokee, ettei hänellä ole resursseja ongelmien kohtaamiseen ja käsittelyyn. Juomisen taustalla on usein avuttomuus (Dodes ja Dodes 2014, 91), yksilö ei aina tiedä, miten hänen tulisi käsitellä ongelmiaan ja siksi hän mieluummin väistelee niitä juomisen avulla, enemmän tai myöhemmin hän tajuaa ”karvaan totuuden” siitä, että on umpikujassa ongelmiansa kanssa, eikä tiedä mitä tehdä. Ihmiset valitsevat juomisen, mutta eivät sitä, että he tulevat addikteiksi (Jellinek 1960, 49-50). Kukaan ei halua juoda pakonomaisesti – alussa juomisen tehtävänä on saattanut olla esimerkiksi

stressin poistaminen tai sen lieventäminen – vähitellen juominen automatisoituu ilman, että yksilö ajattelee sitä enempää, stressi toimii tässä tapauksessa usein laukaisevana tekijänä. Todellisuudessa yksilön ajatukset ovat ”jumissa” sen suhteen, millaisia mahdollisuuksia hänellä olisi hoitaa stressiään. Yksilö ei ”jumivaiheessaan” ole useinkaan tietoinen siitä, millaisia voimavaroja hänellä kuitenkin on stressinsä käsittelyyn.

Juomiseen kohdistuva pakkomielle ei ole aina edes tietoista (Moss ja Dryer 2010, 79; West ja Brown 2013, 170), on helpompi olla ajattelematta juomista pakkomielteenä ja kieltää ajatus pakkomielteestä kuin tiedostaa se. Usein yksilö juo sen kummempia ajattelematta, jos alkoholia on saatavilla (Moss ja Dryer 2010, 93). Juova voi myös vältellä juomiseen liittyviä ongelmia (tapaturma-alttius, sosiaaliset lieveilmiöt, krapulat) ja kokea ongelmat häiritsevänä kokemuksena, jota ei kykene hahmottamaan, vähitellen ongelma kuitenkin selventyy (ks. Kanninen ja

Uusitalo-Arola 2015, 131) – lopulta juominen ei käy pakotiestä, jonka avulla muita esimerkiksi tunne-elämän ongelmia kartellaan, vaan yksilö päätyy kohtaamaan sen tosiasian, että juomisesta on tullut hänelle ongelma. Addiktiivinen käyttäytyminen on opittua ja siitä voidaan myös oppia pois (Moss ja Dryer 2010, 52; Moss ja Dryer 2010, 97; Mitcheson, Maslin, Meynen et al. 2010, 8). Esimerkiksi lapsuuden perheessä juominen on saattanut olla vanhemmille osa arkipäivää ja yksilö on omaksunut humalahakuisen juomisen osaksi omaa elämäntapaansa. Poisoppiminen ei kuitenkaan ole yksinkertaista, koska yksilön käytös menneisyydessä ennustaa sitä, miten hän toimii nykyhetkessä (Moss ja Dryer 2010, 67). Kun on tottunut juomaan sen perjantaipullon joka viikonloppu, on todennäköistä, että juominen jatkuu myös nykyhetkessä viikonloppuisin. Alkoholista riippuvat yksilöt kokevat riippuvuudestaan usein häpeää ja syyllisyyttä (Spicer 1993, 113). Häpeän ja syyllisyyden kokemukset osaltaan viestittävät yksilölle siitä, että hänen tulisi nähdä tilansa ja miettiä,

millainen muutos olisi mahdollista? Samalla kuitenkin edellä mainittujen tunteiden kokeminen saattaa yksilön entistä tiiviimmin ikävään oravanpyöräänsä - yksilö ei voi päästää häpeästään, syyllisyydestään irti ja hänen täytyy juoda sietääkseen tunteista johtuvaa ahdistusta. Juomatavasta poisoppiminen ei ole mekaanista ja yksinkertaista toimintaa, poisoppiminen edellyttää myös ikävien tilanteiden ja tunteiden tunnistamista ja kohtaamista, usein myös yksilö joutuu käsittelemään sosiaalisia ongelmia, jotka ovat seurausta hänen juomatavastaan. Edellä mainittujen asioiden käsittely on haastavaa, mutta samalla palkitsevaa, se kasvattaa yksilöä. Kaikki oppiminen tapahtuu epä mukavuusalueella, niin myöskin tässä tilanteessa.

Alkoholismi on huomattava ongelma Suomessa (ks. Lund 2006, 31). Nämä luvut kertovat karua kieltään:

- Tutkimusten mukaan työssä käyvistä miehistä noin 40 prosenttia ja naisista 20 prosenttia

kuuluu alkoholinkäytön riskiryhmään (Arramies ja Hakkarainen 2013, 16).

- Suomessa on arviolta 500 000 – 600 000 alkoholin suurkuluttajaa, joista alkoholisteja on 400 000. Työelämässä heistä on 300 000 (Arramies ja Hakkarainen 2013, 19; 185.)

Monet yksilöistä ovat ahkeria työssään, päihteen käytöstä huolimatta (Tatarsky 2007, 244). Usein sanotaan, että runsaasti juovissa ihmisissä on paljon suorittajia, jotka suorittavat tehtävänsä niin töissä kuin yksityiselämässäänkin, kun eivät juo.

Elämäntarkoitus jää samalla usein hämäräksi ja toiminnalle ei ole muuta kuin hetkellinen päämäärä, kulloisenkin suorituksen yhteydessä. Useille alkoholi on palkinto hyvin tehdystä, mahdollisesti raskaastakin työtaakasta, mutta itsensä palkitsemisesta tulee helposti tapa ja kierre, josta on vaikea päästä pois. Osa ihmissuhteisiin ja työhön liittyvistä asioista ja tunteista voi jäädä helposti tällöin käsittelemättä ja niitä voidaan työntää juomisella edemmäs – tästä seuraa, että

ongelmat kasautuvat ja käyvät yhä monimutkaisemmiksi. Ennen pitkää yksilön perhe- ja työelämä kärsivät juomisesta, josta on tullut myös ongelma. Yksilön työteho kärsii juomisesta ja pahimmillaan hänelle kertyy sairauspäiviä juomisen vuoksi. Perheessä varsinkin lapset reagoivat usein vanhemman juomiseen herkästi, he saattavat pelätä juovuksissa olevaa, arvaamatonta vanhempaa ja vanhemmille keskenään juomisesta tulee usein suukopua. Tässä vaiheessa yksilö alkaa tiedostaa, että juominen on hänelle ongelma ja pyrkii ensin itse ratkaisemaan tätä esimerkiksi yrittäen vähentää juomistaan tai mahdollisesti lopettaa juomisen kokonaan. Avun hakeminen jää usein juovan itsensä kontolle, koska työpaikoilla harvoin puututaan asiaan, myös läheiset saattavat painostaa yksilöä hoitoon, kun tilanne on käynyt sietämättömäksi. Osa ei kuitenkaan löydä sopivaa päihdehoitomuotoa, koska saattavat esimerkiksi pelätä leimatuksi tulemista pienillä paikkakunnilla. Vain arviolta kymmenen prosenttia saa hoitoa ongelmaansa (Onninen 2015). Syitä tähän

Tämä kirja on kirjoitettu sinulle, joka haluat vähentää tai lopettaa juomisen, mutta et tiedä, mikä keino olisi juuri sinulle sopivin. Kirjassa on esitelty runsaasti erilaisia päihdehoitomuotoja esimerkkeineen ja harjoituksia, joiden avulla voit pohtia omaa juomistasi. Kirja on suunnattu myös päihdealojen työntekijöille, joita kiinnostavat uudet päihdehoitomuodot.

