

Itseapuopas

huumeita käyttävän nuoren läheisille

Tiina Haajanen, Anu Kivistö, Outi Partti, Sanna Tanskanen

Sininauhaliitto

Opastinsilta 7 A, 00520 Helsinki
Puh. 0400 620 149
www.sininauhaliitto.fi

Irti huumeista ry

Fredriksberginkatu 2, 3. krs
00240 Helsinki
www.irtihuumeista.fi

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain (404/61, siihen myöhemmin tehtyine muutoksineen) mukaisesti kielletty ilman nimenomaista lupaa. Myös kuvien kopiointi ja jakelu on kielletty ilman kustantajan lupaa.

© Kirjoittajat, Sininauhaliitto ry ja Irti Huumeista ry, 2021

Toimitus: Piia Latvala

Valokuvat: Jani Laukkanen

Kansi, graafinen suunnittelu ja taitto: Pauliina Paijola, Paupai Design

ISBN (kirja) 978-952-7284-17-9

ISBN (pdf) 978-952-7284-18-6

Painopaikka: Suomen Uusiokuori, Somero 2021

Itseapuopas

huumeita käyttävän nuoren läheisille

Tiina Haajanen, Anu Kivistö, Outi Partti ja Sanna Tanskanen

Sininauhaliitto
Irti huumeista ry

Sisältö

Johdanto	6
1 Itseapuooppaan tarkoitus ja käyttö	7
2 Läheisten tilanteen tarkastelu ja kartoittaminen	10
Vuorovaikutussuhteet.....	11
Sisarukset.....	15
Parisuhde.....	17
3 Kriisi	20
Kriisien jaottelu.....	22
Kriisin vaiheet.....	23
Kriiseihin reagoiminen.....	24
4 Tunteet	28
Yleistä tunteista.....	30
Suru.....	33
Pelko.....	34
Syyllisyys.....	34
Häpeä.....	35
Aggressio ja viha.....	36
Stressi.....	36
Ahdistus.....	37
Vaikeiden elämäntapahtumien kohtaaminen.....	37
Toivo.....	40
Itsemyötätunto.....	40
5 Päihdesairaus, huumeet ja riippuvuudet	44
Huumeiden käytön yleisyys.....	45
Riippuvuus sairautena.....	46
Nuoren huumeidenkäytön riskitekijöitä.....	47
Huumausainekäytön jaottelu.....	48
Päihteiden ongelmakäyttö.....	48
Mielenterveys ja päihteet.....	49
Päihdehoito.....	49
6 Selviytymiskeinot	52
7 Oma jaksaminen ja sosiaaliset verkostot	62
Tekoja, joilla voit huolehtia itsestäsi.....	67
Sosiaalinen tuki ja verkostot.....	68
Vertaistuki ja sen merkitys.....	74
8 Apua jaksamiseen	77
9 Lähteet	84

Johdanto

Tämä opas on tehty huumeita käyttävän nuoren läheisille. Läheinen voi olla kuka tahansa, johon nuoren päihteiden käyttö vaikuttaa. Oppaasta voi olla hyötyä kaikille niille, joilla on joku päihteitä haitallisesti käyttävä läheinen.

Itseapuopas on osa Palasista eteenpäin – tukea läheisille nuoren huumeiden käytön synnyttämässä kriisissä -hankkeen kokonaisuutta. Irti huumeista ry ja Sininauha-liitto ovat toteuttaneet hankkeen yhdessä vuosina 2019–2022.

Hankkeessa on kehitetty Palaset-malli tukemaan läheisiä nuoren huumeiden käytön synnyttämässä kriisissä. Itseapuoppaan lisäksi malliin kuuluvat läheisten tapaamiset ammattilaisen kanssa sekä suljettu vertaisryhmä. Itseapuopasta voi käyttää omaa kokonaisuutenaan ilman, että osallistuu muuhun Palaset-työskentelyyn. Opas tarjoaa tukea myös ammattilaisille läheisten kohtaamisessa.

Palaset-mallin runkona on käytetty Addiction and the Family International Network -verkoston viiden askeleen menetelmää¹. Palaset-malli muodostuu kuudesta eri teemasta: kartoitus ja kuuntelu, kriisi ja tunteet, tiedon tarjoaminen, selviytymiskeinot, sosiaalinen tuki ja voimavarat sekä jatkotuki. Teemat ovat esillä myös tässä oppaassa.

Hanke lähti liikkeelle taustajärjestöjen huomiosta, että läheiset jäivät usein ilman tukea, kun nuori alkaa kokeilla tai käyttää huumeita. Erityisesti nuorten vanhemmat toivat tämän esille järjestöjen vetämissä vertaisryhmissä. Hankkeen alussa tekemässämme kyselyssä osa läheisistä kertoi, ettei kukaan ollut useankaan vuoden aikana kysynyt heiltä, mitä heille kuuluu ja kuinka he itse voivat. Myös moni työskentelymme osallistunut läheinen on kertonut, ettei ole saanut tukea oman hyvinvointinsa ja jaksamisensa ylläpitämiseksi tilanteen aikana.

Läheisten hyvinvointia on siis tuettava enemmän. Tämä itseapuopas on yksi lisätuen muoto. Hankkeessa koulutetaan ammattilaisia Palaset-mallin käyttöön, että vastaisuudessa useampi läheinen tulisi kohdatuksi kuormittavan elämäntilanteen keskellä.

Toivomme, että pääset oppaan avulla tarkastelemaan omaa tilannettasi ja voit saada tarvitsemaasi tukea.

¹Addiction and the Family International Network, AFINet: afinetwork.info/ 5-step-method.

1 Itseapuoppaan tarkoitus ja käyttö



Itseapuopas

- tarjoaa tietoa päihdesairaudesta, kriisistä ja niiden herättämistä tunteista sekä vaikutuksista perheeseen ja läheisiin.
- lisää ymmärrystä, miten nuoren päihteidenkäyttö vaikuttaa sinuun ja perheeseesi.
- auttaa ymmärtämään, millaisia haasteita ihmiset yleensä näissä tilanteissa kohtaavat.
- auttaa pohtimaan keinoja, miten voit selviytyä tilanteessa.
- auttaa huomaamaan, ettei ole oikeaa tai väärää tapaa toimia, on vain erilaisia keinoja eri tilanteissa.
- auttaa huomaamaan, ettet ole yksin, monet muutkin kamppailevat samojen haasteiden kanssa.
- auttaa kiinnittämään huomiota omaan jaksamiseen ja voimavaroihin.
- tarjoaa tietoa avunsaantimahdollisuuksista.
- toimii tukimateriaalina Palaset-mallin mukaisessa työskentelyssä.

Opas voi auttaa sinua ymmärtämään, miten reagoit nuoren huumeiden käyttöön sekä millaisia erilaisia selviytymiskeinoja tilanteessa voi olla. Oppaassa käydään läpi omien voimavarojen ylläpitämisen tärkeyttä vaikean elämäntilanteen keskellä. Oman hyvinvoinnin lisääntyminen voi vaikuttaa positiivisesti myös muiden hyvinvointiin. (The Addiction and the Family International Network [AFINet] 2017a.)

Oppaassa ei tarjota valmiita vastauksia, vaan se auttaa sinua pohtimaan, millainen on sinun ja läheistesi tarina ja mitkä ovat sinulle sopivia keinoja toimia. Muistathan, että jokainen tilanne on ainutlaatuinen ja on monia tapoja selvitä. Et ole yksin ja voit päästä eteenpäin.

Opas toimii apuvälineenä tilanteen itsenäiseen tarkasteluun. Sen lukeminen voi aiheuttaa monenlaisia, jopa ahdistavia tuntemuksia. Lukemisesta voi pitää taukoa ja voi olla hyvä jakaa ajatuksia jonkun toisen kanssa. Tarvittaessa kannattaa hakeutua keskustelemaan ulkopuolisen ammattilaisen kanssa. (AFINet 2017a.)

Tehtävä

Voit lukea tätä opasta monesta eri syystä. Pohdi, kuinka moni alla mainituista kohdista sopii sinun tilanteeseesi. Merkitse tilannettasi kuvaavat vaihtoehdot.

- Minulla on läheinen, joka väärinkäyttää päihteitä tai huumeita.
- Tarvitsen lisää tietoa liittyen huumeisiin ja päihdesairauteen.
- Minun on vaikea löytää keinoja selviytyä eteenpäin.
- Etsin apua siihen, miten voisin toimia tilanteessa.
- Tilanne on vaikuttanut hyvinvointiini.
- Olen huolestunut siitä, kuinka tämä vaikuttaa muihin perheenjäseniin.
- Tunnen oloni hyväksikäytetyksi tai pelokkaaksi.
- Tunnen oloni yksinäiseksi ja surulliseksi.
- Tunnen häpeää ja hämmennystä, enkä tiedä, kenen puoleen kääntyä.
- Olen hakenut apua, mutta en ole tullut kohdatuksi ja kuulluksi.
- Yhteydenpitoi ystäviini/läheisiin on vähentynyt.
- Voimavarani ovat usein koetuksella.

Mitä useamman kohdan rastitit, sitä tärkeämpää on, että haet apua myös itsellesi.

(AFINet 2017a.)

2 Läheisten tilanteen tarkastelu ja kartoittaminen

Tässä luvussa tarkastellaan:

- miten nuoren tilanne vaikuttaa sinuun ja perheeseesi
- läheisten hyvinvointia ja toimintatapoja
- millaisena tilanne näyttäytyy eri perheenjäsenten silmin.

Sinun on tärkeää muistaa:

- Et ole vastuussa läheisesi käyttäytymisestä.
- Tilanteeseen on tarjolla apua ja asiat voivat mennä parempaan suuntaan.
- Vaikka läheisen käytös ei heti muuttuisi, voit tehdä positiivisia muutoksia itsesi kannalta.

(AFINet 2017a.)

Vuorovaikutussuhteet

Päihteiden käyttö vaikuttaa aina myös läheisiin. Päihdesairaus aiheuttaa merkittävää stressiä niin päihteidenkäyttäjälle kuin läheisille. Muista, että läheinen ei aiheuta päihdesairautta. Läheiset pyrkivät selviytymään erittäin stressaavissa olosuhteissa parhaalla mahdollisella tavalla. (AFINet 2017a.)

Päihdehoidossa keskitytään usein käyttäjään, ja läheiset jäävät vaille tukea. Läheiset huolehtivat käyttäjästä unohtaen helposti oman hyvinvointinsa. (AFINet 2017b.)

Tehtävä

Sinulla voi olla vallitsevassa tilanteessa monenlaisia tunteita. Merkitse rastilla, mitä tunnet ja koet.

- Olen huolestunut siitä, miten tilanne vaikuttaa koko perheeseen.
- Tunnen itseni hermostuneeksi/ahdistuneeksi/huolestuneeksi/avuttomaksi/masentuneeksi/alakuloiseksi/epätoivoiseksi/pelokkaaksi.
- Joskus pelkään läheistäni.
- Läheisen kanssa on välillä hankala tai epämiellyttävä elää.
- Arkeen kuuluu nykyisin kriisejä ja hämmentäviä tapahtumia.
- Oloni on yksinäinen ja olen eristäytynyt muista.
- Minun on vaikea keskittyä asioihin.
- Alkoholin/lääkkeiden käyttöni ja/tai tupakointini on lisääntynyt.
- Taloudellinen tilanne on hankala.
- Tunnen oloni neuvottomaksi sen suhteen, miten tilanteessa tulisi toimia.
- Terveysteni on huonontunut tai minulla on fyysisiä oireita: esimerkiksi univaikeudet, ruokahalun menetys, erilaiset säryt ja kivut, korkea verenpaine, anemia.

Mitä useampaan kohtaan vastasit myöntävästi, sitä tärkeämpää on kiinnittää huomiota omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen.

(AFINet 2017a.)

Esimerkkejä siitä, millainen käytös kuormittaa läheistä:

- Nuori on manipuloiva ja valehtelee usein.
- Nuori lainaa ja varastaa.
- Nuori on ennalta-arvaamaton ja voi katoilla.
- Nuori on vetämätön eikä tee sovittuja asioita.
- Nuori ei huolehdi itsestään.
- Nuori voi olla uhkaava ja väkivaltainen.
- Nuoren elämäntilanne aiheuttaa huolta, pelkoa ja turvattomuuden tunnetta.

(AFINet 2017a.)

Nuoren huumeiden käyttö synnyttää kriisin perheessä. Tähän kriisiin liittyy usein tilanteita, joissa on vaikea tietää, miten tulisi toimia. Usein päihteidenkäytön synnyttämä kriisi pitää sisällään muita kriisejä tai yllättäviä, arvaamattomia tapahtumia. Kriisin keskellä eläminen on kuluttavaa, ja se voi aiheuttaa läheisille monenlaisia oireita, niin psyykkisiä kuin fyysisiäkin. Jokainen perhe on erilainen ja perheenjäsenet kokevat tilanteen eri tavoin.

Nuoren päihteiden käyttö voi alkaa hallita koko perheen ilmapiiriä. Ilmapiiriin voi kuulua pelkoa, syyllisyyttä, auttamisen halua, toivoa ja pettymyksiä. Tilanteessa voi alkaa varoa tekemisiään ja sanomisiaan tai ajautua sietämään käytöstä, jota ei hyväksyisi muilta läheisiltä. Oma nuori voi tuntua täysin vieraalta tai muuttuneelta, vaikka hän on myös oma itsensä. Usein tilanne ajautuu siihen, että läheiset ovat ikään kuin jatkuvassa hälytystilassa ja varuillaan. Tämä kuluttaa koko perhettä.

Voi olla hyvä tarkastella, miten tilanne vaikuttaa sinun perheesi kohdalla. Voit saada tähän tukea esimerkiksi tästä itseapuoppaasta. Mikäli tilanne ei tunnu ratkeavan omin neuvoin, kannattaa hakea ulkopuolista apua.



“Läheisillä on pakko olla toivoa – eihän ilman uskoa toipumiseen jaksaisi sitä kokoaikaista pelkoa ja huolta.

Jossain vaiheessa aloin pelkäämään puhelinsoittoja. Niin monesti sain soiton, että nyt on sattunut jotain. Varmaan suurin pelko oli, että nyt tulee se viimeinen puhelu, että nyt on sattunut jotain peruuttamatonta. Jo ennen puhelinsoittoa alkoi usein ahdistaa, ja tunsin, että jokin on vikana. Ahdistus teki puhelimeen vastaamisesta vaikeaa.

Veljen huumeidenkäytön myötä oppi oikeasti pelkäämää toisen puolesta. Se on tosi avuton tunne. Pelkäsin aina, etten tee tarpeeksi hänen puolestaan, tai että teen väärä päätöksiä.

Päätin, että jos veli pyytää rahaa velkojen maksuun, en anna sitä hänelle suoraan, vaan mieluummin vien hänet syömään tai ostan asioita hänelle. Pelkäsin, että jos annan veljelle rahaa, se menee huumeisiin, ja jotain pahaa sattuu, ja sitten se on minun syyini.

Sitä en voisi antaa anteeksi itselleni tai selittää perheelleni.”

– Sisko

“Uskon ja luotan, koska haluan luottaa. Olet välillä kuten ennenkin ja kerta toisensa jälkeen sama toistuu. Etsin sinua peloissani useita kertoja eri puolilta asuinalueitamme, muualtakin. Yhä useammin alan huomata myös sinusta erityisiä piirteitä. Alkoholin käyttösi kasvaa, mutta enää et ole pelkäämään humalassa. Olet poissaoleva, vaikutat nuokkavalta ja nukkuvalta, mutta silti pystyt vastaamaan hyvinkin selkeästi. Ihmettelen. Löydän sinut huonossa kunnossa makaamasta keskellä ostarin istuinkivetystä. Vien kotiin. Hoivaan, huolehdin ja keskustelen.”

– Äiti

Sisarukset

Sisarukset unohdetaan usein, kun puhutaan nuoren huumeiden käytöstä. Tilanne vaikuttaa sisaruksiin kuitenkin monella tavalla. Vanhempien huomio saattaa ymmärrettävästi kiinnittyä huumeita käyttävään nuoreen, hänen tilanteeseensa ja sen selvittämiseen, jolloin muiden sisarusten asiat unohtuvat tai jäävät vähemmälle huomiolle.

Sisarukset saattavat joutua ottamaan enemmän vastuuta omista asioistaan ja voi olla, etteivät he kerro omista huolistaan vanhemmille, koska eivät halua kuormittaa heitä enempää. Sisarukset saattavat ottaa suojelijan roolin suhteessa huumeita käyttävään nuoreen tai olla hänen uskottujaan. Sisarukset voivat olla perheessä ensimmäisiä, jotka tietävät nuoren huumeiden käytöstä. He saattavat joutua tasapainoilemaan sen kanssa, voivatko kertoa päihteidenkäyttöä koskevasta huolestaan muille ja miten sisarus siihen suhtautuu, jos tämä on vannottanut asian luottamuksellisuutta. Sisarukset saattavat alkaa hoitaa asioita huumeita käyttävän nuoren puolesta tai kokea, etteivät pysty auttamaan tarpeeksi. Usein sisarus joutuu ottamaan vastuuta asioista, jotka eivät kuulu hänelle.

Yksinäisyyden, avuttomuuden ja ulkopuolisuuden tunteet ovat tavallisia sisaruksille. He saattavat joutua peittämään kriisin herättämät tunteet, jolloin ne jäävät käsittelemättä. Tilanne voi tuntua epäoikeudenmukaiselta ja sisarus voi kokea, että vanhemmat ovat välinpitämättömiä häntä kohtaan. Usein sisarukset ovat äärimmäisen huolissaan tilanteesta.

Jos perheessä on pienempiä sisaruksia, on hyvä avata tilannetta heille ikätasoisella tavalla. Usein nuoremmat lapset huomaavat herkästi, jos perheessä tapahtuu muutoksia. Lapset voivat alkaa syyttää itseään tilanteesta, jos he eivät tiedä, mitä perheessä tapahtuu. Lapsille onkin tärkeää puhua asiasta heidän iälleen sopivalla tavalla. Pienimmille voi esimerkiksi kertoa, että vanhempi sisarus on sairas ja hänen itsensäkin on vaikea ymmärtää sitä. Tämä sairaus saa hänet käyttäytymään ajoittain eri tavalla kuin normaalisti, ja hän voi olla esimerkiksi vihainen (tai mikä on nuorelle tyypillistä oirehdintaa), mutta tämä ei kuitenkaan johdu pienemmän sisaruksen tekemisistä tai sanomisista. On tärkeä muistuttaa, että lapsi saa olla huolissaan, ja tuoda hänelle turvaa kertomalla, että aikuiset yrittävät auttaa sisarusta parhaansa mukaan, eikä nuori ole pienemmän sisaruksen vastuulla.



“Veljen huumeidenkäyttö huolestutti minua siskona. Kun hän käytti aineita, ei hän ollut se sama veli, jonka kanssa olin kasvanut. Hänen silmänsä peitti tyhjä katse ja askeleet harhailivat. Itselle tuli siitä painava olo, koska koko elämän on tullut pidettyä toinen toisestansa huolta, mutta nyt olikin niin avuton olo.

Halusin olla apuna, mutta on vaikea vetää raja sille, mikä oikeasti auttaa veljeä tässä tilanteessa sen sijaan, että auttaisi sitä addiktiota, joka niin suuresti kontrolloi veljen valintoja. Se huumeiden käyttö pelotti minua. Se oli koko ajan vähintään alitajuisesti mielessä, ja pelkäsin, että mitä nyt on sattunut. Ja totta kai sitä aina mielti, että onko ollut tarpeeksi hyvä sisko ja tuki ja turva toiselle. Olisiko voinut tehdä jotain toisin tietyissä tilanteissa, tai olla enemmän läsnä, kun näki ja oikein tunsin sen toisen tuskan ja tyhjyyden, minkä addiktio ja huumeidenkäyttö toi veljen olemukseen.

Jollain lailla aina vaistosin, jos oli tapahtunut jotain paha. Tietyissä tilanteissa saattoi tuntua ihan vihaiselta veljeä kohtaan, että miksei se saa nyt tilannetta hallintaan. Jälkikäteen tunsin syyllisyyttä, että olin syyllistänyt toista, vaikka se olisi tapahtunut vain omassa mielessä, koska näin, mitä addiktio oli veljelle aiheuttanut. Tajusin, ettei se ollut oma veljeni, joka teki niitä päätöksiä, vaan ne aineet ja se paha olo, mikä sillä oli niistä.

Näitä asioita oli vaikea selittää esimerkiksi kavereille. Nuorena naisena asiasta oli tosi vaikea puhua syvällisesti kavereiden kesken, koska heillä ei ollut kokemusta samanlaisesta tilanteesta, eikä ymmärrystä ja myötätuntoa oikein löytynyt. Sitä huolestunutta ja painavaa oloa oli niin vaikea selittää. Nuoret myös osaavat olla aika kärsimättömiä tällaisten asioiden kanssa, ja kavereiden suhtautumisesta tuli sellainen ‘no taasko sua huolestuttaa sun veli’ -tyyppinen tilanne, enkä enää halunnut tuoda ajatuksiani ilmi muille.”

– Sisko

Parisuhde

Kun nuori käyttää huumeita, vanhempi keskittyy voimavarojensa luonnollisesti hänen auttamiseensa. Kuormittumisen lisääntyessä vaikutukset muihin läheissuhteisiin alkavat näkyä ristiriitoina ja vuorovaikutuksen pulmina. Parisuhde on usein kovalla koetuksella, ja sen hoitamisen tärkeys unohtuu voimavarojen keskittyessä muihin asioihin.

On hyvä muistaa, että nykyään perheiden kokoonpanot voivat olla monenlaisia. Lähivanhemmat eivät välttämättä ole biologisia vanhempia ja biologisella etävanhemmalla voi olla vaikeuksia hahmottaa kokonaistilannetta välimatkan tai muiden syiden vuoksi. Moni vanhempi on kriisitilanteessa aivan yksin. Perheet ovat kuvanneet, kuinka nuoren huumeiden käytön synnyttämässä kriisissä alkaa esiintyä myös parisuhteen ristiriitoja ja toisen ymmärtäminen voi tuottaa vaikeuksia. Tärkeintä on huolehtia vuoropuhelun ja keskustelun ylläpitämisestä sekä yhtenäisistä toimintatavoista. Näin jokainen voi tukea toinen toisiaan tilanteessa ja nuori saa myös viestin, että hänen elämässään olevat aikuiset toimivat johdonmukaisesti ja rationaalisesti.



“Isä on olemassa, mutta eihän se ole pian 20 vuoteen pitänyt yhteyttä nuoreen kuin kaksi kertaa puhelimitse. Ei hän kykene tukemaan nuorta eikä minua.”

– Äiti

“Seurustelen, mutta ei nykyinen kumppanini ymmärrä tilannetta. Eikä edes halua ymmärtää. Olen aika yksin tilanteessa, kun en voi jakaa sitä kumppanini kanssa. Hän sanoo minulle, että voitthan heittää hänet pihalle. Ei hän osaa ajatella tilannetta kannaltani. Koen itsekini ristiriitaisia tunteita.”

– Isä



Kukin perheenjäsen reagoi kuormittavaan tilanteeseen omalla tavallaan. Erilaiset tavat reagoida voivat tuoda haasteita parisuhteisiin. Useimmiten haasteet liittyvät toisistaan poikkeaviin ajatusmalleihin ja siihen, millaisia tunteita nuoren päihteiden käyttö herättää eri osapuolissa. Jokaisella on omat selviytymiskeinonsa, eikä ole olemassa yhtä ainoaa ja oikeaa tapaa selviytyä tilanteesta.

Ristiriitoja syntyy, kun perheen vanhempien odotukset toisiaan kohtaan ovat epärealistisia, yhteistä aikaa ei ole ja vuorovaikutus on kriisitilanteen vuoksi kärjistynyt syytelyksi tai välinpitämättömyydeksi. Ristiriidat voivat näyttäytyä perheessä esimerkiksi niin, että toinen vanhemmista on etäinen ja pitää toimintaohjeita täynnä olevia luentoja. Toinen vanhempi taas reagoi kiukkuisella vuodatuksella ja toivotomalla itkulla. Tunteikkaasti reagoiva osapuoli voi kokea etäisen suhtautumisen rangaistuksena toisen jatkaessa luennointia ja käskyttämistä.

Tilanteen kuormittavuuden vuoksi "syyllisen etsintä" on tavanomainen reaktio. Reaktion tarkoituksena on pohjimmiltaan itsesuojelu, mutta se sisältää molempinpuolista sanasotaa, syyttelemistä ja moitteita. Nämä reaktiot aiheuttavat kielteisen vuorovaikutuksen kehän. Ihmisen toiminta haastavassa tilanteessa voi olla luontaista, opittua tai kokoelma elämäntarinan vaikutuksesta syntyneitä reagoititapoja. Tärkeää on löytää yhteinen "kieli", tavat keskustella sekä toisen asemaan asettumisen taito ja halu. (Johnson 2012.)

Jokainen vaikeassa tilanteessa oleva tarvitsee ymmärrystä. Kaikilla on oikeus saada emotionaalista tukea. Onkin tärkeää, että päihteitä käyttävän nuoren perheenjäsenet pääsevät keskustelemaan ristiriidoista sekä omista tuntemuksistaan ja odotuksistaan. Aina tilanteeseen ei löydy ratkaisua, mutta avoin keskustelu auttaa lisäämään ymmärrystä.

Ohjeita pariskunnille toisen tukemiseen kuormittavassa elämäntilanteessa

1. Vihellä peli poikki

Luopukaa sinä–minä, väärä–oikea ja hyökkäys–puolustus -asetelmista. Pyrkikää löytämään me-asetelma.

2. Vastaa omista liikkeistäsi

Tiedosta ja mieti, miten voitte yhdessä selviytyä tilanteesta. Miten ette ajaudu keskinäiseen riitaan, vaan mietitte yhteisiä selviytymiskeinoja? Miten sinä muutat omia toimintatapoja ja kehität keskustelutaitoasi?

3. Vastaa omista tunteistasi

Ole rehellinen. Tunnista ja tunnusta tunteesi. Kerro näkökulmastasi. Pohtikaa, mitkä tunteet ovat yhteisiä ja mitkä erillisiä. Miksi tunnet näin?

4. Vaikuta tietoisesti kumppanin tunteisiin

Tunnista ja keskustele siitä, miten tunteenne vaikuttavat toinen toisiinne. Opi näkemään, että teillä on tunnetasolla yhteys ja tunteet vaikuttavat aina lähimmäisiin ja heidän reaktioihinsa.

5. Kysy kumppanin syvimmistä tunteista

Pyri pääsemään samalle aaltopituudelle ja opi tunnistamaan kumppanin syvimpiä tunteita. Rauhoita tilanne ja pohtikaa yhdessä arkoja paikkoja ja voimakkaita reaktioita herättäviä tunteita, tapahtumia sekä niiden syitä.

6. Jaa omat pehmeämmät syvemvät tunteesi

Jaa suru, häpeä, pelot ja muut yleensä toiselta piilotetut tunteet. Jakaminen auttaa toista ymmärtämään sinua paremmin. Näin ymmärrys toisen reaktioita kohtaan lisääntyy. Usein myös läheisyys kasvaa "itsensä paljastamisen" myötä.

7. Tee yhteistyötä

Ota edellä mainitut askeleet. Tee yhteistyötä yhteisistä lähtökohdista. Ymmärrys ja avoimuus lisäävät yhteistyötä ja läheisyyttä. Turvallisuus parisuhteessa kriisin keskellä lisääntyy.

(Johnson 2012.)

3 Kriisi

Kriisi ei ole sairaus, josta tulee parantua, vaan se on kasa vaikeuksia, joiden läpi on elettävä. Kriisi voidaan määritellä käännekohtana, jossa tuttu ja turvallinen elämä muuttuu. Näitä kokemuksia ei voi korjata eikä niitä voi pyyhkiä mielestä pois, vaan ne on kannettava mukanaan. Kriisissä mielen työ aktivoituu ja voimavarat joutuvat koetukselle. (Ruishalme & Saaristo 2007, Pietikäinen 2017.)

Kriisissä oleva menettää elämänhallinnan tunteensa ja voi kokea itsensä epävarmaksi, alistuneeksi, eksyneeksi ja stressaantuneeksi. Usein tapahtunutta on vaikea ymmärtää. Kriisin ja sen synnyttämien ajatusten ja tunteiden käsittely kuitenkin helpottaa oloa ja auttaa jaksamaan eteenpäin. (Ruishalme & Saaristo 2007, Pietikäinen 2017.)

Tässä luvussa:

- käydään läpi kriisin määritelmä ja sen tyypillisiä vaiheita
- lisätään tietoa kriisin yksilöllisistä kokemuksista
- pohditaan, miten muu elämäntilanne ja eletty elämä voi vaikuttaa kriisin kokemiseen
- käydään läpi kriisiin herättämiä tunteita
- kerrotaan tyypillisistä tavoista toimia kriisin keskellä.

Kriisien jaottelu

Kriisit voidaan jaotella kehityskriiseihin, elämänkriiseihin ja traumaattisiin kriiseihin.

Kehityskriisit ovat luonnolliseen elämäntapaan kuuluvia muutoksia ja normaaleja siirtymävaiheita kuten murrosikä, itsenäistyminen, oman perheen perustaminen ja eläkkeelle jääminen. Kehityskriiseihin pystyy valmistautumaan, koska muutos ei tapahdu hetkessä. (Pietikäinen 2017.)

Elämänkriisit ovat muutoksia, joihin liittyy luopumista, menetyksiä ja surua. Elämänkriisiin liittyy pitkäkestoinen rasisitilanne, jota ei tapahdu kaikille. Elämänkriisejä voivat olla esimerkiksi läheisen menettäminen, avioero, työttömäksi jääminen, sairastuminen tai työuupumus. Näihin tilanteisiin voi liittyä omaa tulevaisuutta ja kriisin ratkaisuja koskevia vaikeita päätöksiä, jotka ovat kauaskantoisia ja tärkeitä. (Pietikäinen 2017, Palosaari 2008.)

Äkillinen tai traumaattinen kriisi -nimitystä käytetään tapahtumasta, joka on äkillinen, yllätyksellinen ja epätavallinen psyykkisesti voimakas tapahtuma, joka aiheuttaisi voimakasta kärsimystä kenelle tahansa. Tällaisia voivat olla liikenneonnettomuus, tulipalo, odottamaton irtisanominen, yllättävä avioero tai äkillinen vammautuminen. Näihin kriiseihin ei voi valmistua etukäteen. Kriisin äkillisyys merkitsee eri reaktiokulkua ja erilaista palautumista kuin hiljalleen kehittynyt ja odotettu kriisi. Usein ihmiset kuvaavat, että on olemassa elämää ennen tapahtumaa ja tapahtuman jälkeen, mikään ei palaa ennalleen, mutta elämän pitää silti jatkua. (Pietikäinen 2017, Palosaari 2008.)

Äkillisiä kriisejä kutsutaan myös traumatisoiviksi tai traumaattisiksi kriiseiksi. Kaikki tämänkaltaiset kriisit eivät kuitenkaan traumatisoi, siksi äkillisen kriisin käsite kuvaa paremmin näitä kriisejä. (Palosaari 2008.)

Kriisin vaiheet

Seuraavaksi esitellään lyhyesti tavanomaisia kriisin kulkuun liittyviä vaiheita. Tämä tekee ymmärrettäväksi reaktioita, jotka ilmenevät kriisissä. Kriisin vaiheissa tulee muistaa, että kyseessä on yleinen malli. Jokainen meistä kokee asiat omalla tavallaan, eikä kriisi etene ainoastaan yleisen mallin mukaan. Vaiheiden kestoissa on yksilöllisiä eroja, eivätkä ne etene kaavamaisesti. Esimerkiksi jokin muisto tai ärsyke voi palauttaa tapahtumat ja aiemman kriisin vaiheen mieleen. (Palosaari 2008.)

Sokkivaihe kuvaa ensimmäisiä reaktioita tapahtuneen jälkeen. Se puuduttaa ja etäännyttää tunteita ja auttaa toimimaan tarkoituksenmukaisesti. Tyypillisiä ajatuksia vaiheen aikana ovat ”ei voi olla totta”, ”ei tämä tapahdu meille”. Usein tilaa kuvataan epätodellisena olona tai kerrotaan, että tapahtumia on seurattu kuin filminauhalla. Sokkivaiheen reaktiot ovat usein mekaanisia, puolustusjärjestelmän synnyttämiä. (Palosaari 2008.)

Reaktiovaihe päästää tunteet irti ja antaa mielen avautua sille, mitä on tapahtunut ja millainen merkitys sillä on asianomaisen elämälle. Vaiheeseen kuuluu tunteiden vaihtuminen laidasta laidan, ja reaktiovaiheessa olevalla voi ilmetä muisti- ja keskittymisvaikeuksia. Ajatukset voivat katkeilla, ja asioiden painaminen mieleen on hankalaa. Tyypillisiä ovat myös muistivälähdykset eli flashbackit, joissa muistikuvia ja havaintoja tapahtuneesta palaa mieleen. Takauma antaa mahdollisuuden käsitellä tapahtunutta kivusta huolimatta. Fyysisiä reaktioita ovat esimerkiksi vapina, pahoinvointi, kylmä, kuuma ja sydämen tykytys. Nämä oireet voivat hämmäntää, koska ne tulevat ikään kuin myöhässä verrattuna sokkiin. (Palosaari 2008.)

Työstämis- ja käsittelyvaihe on rauhallisempi vaihe, joka antaa tilaa pelkojen läpikäymiseen. Vaihe voi yllättää yksinäisyydellään. Toipuja voi huomata, että muu maailma jatkaa elämää eikä muista enää tapahtunutta, tai olettaa, ettei asia ole mielen päällä aktiivisesti. Monen toipujan kokemus on, että kaikki alkaa vasta tästä. Alussa mieli on sokissa, sen jälkeen taistellaan käytännön asioiden kanssa ja tunteet koettelevat jaksamista. Näiden jälkeen tullaan vaiheeseen, jossa tajutaan tapahtuneen todellinen merkitys. Ominaista vaiheelle on luopuminen ja niiden asioiden hyväksyminen, joita ei voi muuttaa. Tätä voidaan kutsua myös suruksi. Joskus surun yli halutaan hypätä, jolloin surua torjuessa voi tulla estäneeksi erilaiset reaktiovaiheen vahvat tunteet. Tällöin tunteet eivät pääse vapautumaan vaan jäävät kiertämään kehää, sitovat voimia ja voivat tulla esiin hankalissa yhteyksissä. (Palosaari 2008.)

Uudelleensuuntautumisvaiheessa kriisistä tulee pikkuhiljaa osa omaa elämäntarinaa. Tapahtuneen kanssa opitaan elämään, eikä se ole mielessä jatkuvasti. Tähän kuuluu myös arvojen uudelleenpohdinta. Monet vaikean kriisin kokeneet kertovat muuttuneensa. He ovat löytäneet itsestään voimavaroja, joita he eivät tienneet olevan olemassakaan. Kriisin seurauksena elämä voi tuntua haavoittuvaisemmalta, mutta aiempaa merkityksellisemmältä. (Mieli ry 2019.)

Kriiseihin reagoiminen

Kriisireaktioissa on kysymys terveen mielen terveistä reaktioista. Kriisissä aivojen ja kehon toiminta muuttuu. Reaktioiden tarkoitus on suojata yksilöä. Akuutti kriisireaktio ei ole sairaus, kuten eivät ole myöskään voimakkaat jälkitunteet tai myöhempi suru. Kriisi itsessään sairastuttaa harvoin, mutta luonnolliset reaktiot voivat olla niin voimakkaita, että ne haittaavat arkea ja aiheuttavat hämmennystä. (Palosaari 2008.)

Kriisiin kuuluu paljon tunteita laidasta laitaan. Välillä kaikki tunteet ovat päällä yhtäaikaaisesti, välillä ei tunnu mitään. Shokki, kieltäminen, turtuneisuus ja epäusko ovat tuntemuksia, joita liitetään menetykseen. Myös levoton ylivilkkaus on yksi tapa reagoida kriisissä. Keskittymisvaikeudet, tulevan murehtiminen, yliaktiivinen suunnittelemisen ja tekeminen kaiken aikaa voivat kertoa ylivilkityksestä. Nämä toimivat suojausmekanismeina liian kovaa kipua vastaan. (Pietikäinen 2017.)

Kriisikokemusten yksilöllisyys

Kriisikokemus on yksilöllinen. Kriisin kokeminen vaihtelee eri ihmisillä, ja esimerkiksi kasvusta ja elämäntilanne voivat vaikuttaa sisäisen turvallisuuden tunteen kautta siihen, miten voimakkaana kriisit koetaan. Ne voivat myös aktivoida erilaisia muistoja. Toiselle kriisi on uusi, toisella voi olla aiempia vastaavia kokemuksia ja keinoja ratkaista tilanne. Tärkeää on se, miten aiemmat kriisit on kohdattu ja läpikäyty. Aiemmat kokemukset eivät voi auttaa, jos niistä ei ole vielä selvitty. Joskus kriisi on voitu sulkea pois mielestä voimavarojen puutteen vuoksi. Uudessa kriisissä näihin liittyvä tunnelataus saattaa aktivoitua ja tuottaa lisäkärsimystä. (Palosaari 2008.)

Aiempien elämäkokemusten lisäksi sen hetkisen elämän kuormitustekijät vaikuttavat kriisistä selviämiseen.

Kuormitustekijöitä ovat esimerkiksi:

- epätydyttävä parisuhde
- mielekkään tekemisen puute vapaa-ajalla
- univaikeudet
- ongelmat kivun tai fyysisen terveyden kanssa
- jatkuva huolenpito läheisistä
- riippuvuus alkoholista tai huumeista
- parisuhde, johon kuuluu fyysistä väkivaltaa. (Pietikäinen 2017 [Strosahl ym. 2017].)

Ihminen voi kokea eri kriisejä samanaikaisesti. Esimerkiksi äkillisen kriisin kohdalla voi olla lisäksi pitkään jatkunut stressitila tai avoin kehityskriisi. Tällöin reaktiot menevät limittäin ja toipuminen voi pitkittyä. (Palosaari 2008.)

Tyypillisiä tapoja reagoida kriiseihin

Elämäkriiseistä selviytymiseen vaikuttavat monet tekijät, esimerkiksi aiemmista vaikeuksista opitut selviytymiskeinot, sosiaalinen tuki, terveydentila, elämäntilanne ja kyky kohdata tunteita. Selviytymiskeinot kuten kieltäminen, vihasuus, epäreiluiden kokemukset ja järkeily ovat luonnollisia ja sellaisia, joihin mieli helposti ohjautuu. (Pietikäinen 2017.) Kun nuoren huumeiden käyttö selviää, saattavat läheiset reagoida siihen kieltämällä koko asian. He voivat kuvitella ja toivoa että ongelma menee itsekseen ohi. Tilannetta voi olla vaikea käsitellä, joten se ja sen herättämät tunteet torjutaan. Tämä on normaali reaktio kriisin keskellä.

Keinoja tunteiden välttelyyn on loputtomasti. Välttely voi näyttäytyä liiallisena television katsomisena tai netin selaamisena, syömisena, pelaamisena, murehtimisena ja eristäytymisenä. Voidaan myös murehtia asioita, joita ei voi kontrolloida, tai vähätellä kohdattua menetystä. Muita tapoja käsitellä tunteita ovat esimerkiksi tukahduttaminen ja pakeneminen, reippaan esittäminen ja kuoreensa sulkeutuminen. (Pietikäinen 2017.)

Kolme tyypillisintä tapaa reagoida kriiseihin ovat Pietikäisen (2017) mukaan pullottaminen, vatvominen ja keinotekoinen positiivinen ajattelu. Nämä ovat luonnollisia ja inhimillisiä tapoja reagoida kriiseihin ja vaikeisiin tunteisiin. Ei siis pidä syytellä tai moittia itseään, kun tunnistaa näitä tapoja itsessään. Keinot voivat vaihdella ja esiintyä myös yhtäaikaisesti eri tilanteisiin liittyen.

Pullottaminen: Kipua säädellään pakenemalla tunteita. Tunteet yritetään sulkea pois kaikin keinoin. Tällöin helposti uppoudutaan johonkin tekemiseen, jolla pyritään pitämään itsensä kiireisenä, ja vähätellään koettua menetystä. Tämä on tyypillinen tapa reagoida, jos on tottunut pelkäämään tunteitaan, kokee ne vaikeiksi kohdata tai on ankara itselleen. (Pietikäinen 2017.)

Vatvominen: Tapahtunutta ja sen herättämiä reaktioita analysoidaan loputtomasti, muistellaan menneitä kielteisiä tapahtumia ja yritetään löytää selitys tapahtuneelle ja omalle olotilalle. Tyypillisiä ovat tulevan murehtiminen ja ennusteajatukset. Vatvominen voi kääntyä helposti itsesyytöksiin ja märehtimiseen: mitä olisi pitänyt tehdä toisin. Usein itseä aletaan arvostella siitä, että reagoi niin voimakkaasti tai ettei pysty toipumaan nopeasti. Vatvomiseen liittyy vahva usko omiin ajatuksiin, jolloin niistä tulee faktoja ja ne herättävät voimakkaita tunteita. (Pietikäinen 2017.)

Keinotekoinen positiivinen ajattelu tai ylitiöpositiivisuus: Vaikean menetyksen jälkeen ryhdytään saman tien etsimään tapahtuneesta jotakin myönteistä. Näin yritetään tukahduttaa vaikeat tunteet ja ajatukset. Tähän liittyy riski, että oman kivun

kohtaamista aletaan välttää ja menetystä ja sen aiheuttamaa surua vähätellä. Keinoon liittyy vahvan selviytyjän rooli, jolloin ulospäin näyttäytytään vahvana, vaikka sisimmässä tuntuu aivan muulta. Tämä voi hämätä avuntarjoajia. Tunteiden kontrollointi ja välttäminen vaikuttaa kriisistä toipumiseen ja ihmissuhteisiin. Jos omia tunteitaan ei ilmaise, voi helposti kokea jäävänsä ulkopuoliseksi ja yksinäiseksi. (Pietikäinen 2017.)

On normaalia haluta eroon vaikeista tunteista ja ajatuksista. Edellä mainitut keinot eivät ole automaattisesti huono asia, vaan ne helpottavat tilanteen käsittelyä. Välttely- ja kontrollointikeinoista tulee ongelmallisia siinä vaiheessa, kun niitä käytää todella paljon ja turvautuu niihin joka kerta, kun kohtaa vaikeita tunteita. Tällöin ne voivat johtaa elämän kaventumiseen vähitellen ja ne voivat lisätä masennus-riskiä. (Pietikäinen 2017.) Tilanteesta ei pääse eteenpäin tunteita pakoilemalla ja ne kieltämällä.



“Olin niin vihanen koko yhteiskunnalle, kun tuntu ettei kukaan auta. Meni aika pitkää, ennen kuin ymmärsin, että päihteitä käyttävän ihmisen täytyy itsekin haluta muutosta, enkä mä voi häntä väkisin raitistaa.”

– Äiti

Tehtävä

Seuraavien kysymyksien avulla voit arvioida omaa toimintaasi. Pohdi:

- Mitä olet tehnyt päästäksesi eroon surusta, ahdistuksesta tai yksinäisyydestä?
- Miten se on auttanut lyhyellä aikavälillä?
- Miten se vaikuttaa pitkän aikavälin kuluessa?
- Kuinka valinnat edistävät hyvinvointiasi?
(Pietikäinen 2017.)

4 Tunteet

Kuormittavissa tilanteissa on tavallista kokea voimakkaita tunteita. Kriisi synnyttää ahdistusta. Kun nuori käyttää huumeita, vanhempi, läheinen, sisarus ja perhe voivat joutua äärimmäisen stressaavaan tunnesekamelskaan.

Läheiset ovat kertoneet kokeneensa nuoren huumeiden käytön paljastuttua muun muassa häpeää, pelkoa, toivottomuutta, syyllisyyttä, ahdistusta, leimautumista, yksin jäämisen kokemuksia, surua, hätää, huolta, vihaa, näköalattomuutta, neuvottomuutta, rakkautta, toivoa sekä kokemuksia huonosta vanhemmuudesta, sisarudesta tai kaveruudesta.

Tässä luvussa

- kiinnitetään huomiota tunteisiin: monien erilaisten tunteiden herääminen on normaali reaktio kriisissä
- kerrotaan tunteista ja niiden säätelystä sekä surusta ja sen käsittelystä
- mietitään vaikeiden tunteiden kohtaamista ja omaa tapaa käsitellä niitä
- pohditaan itsensä kohtaamista sekä itsemyötätuntoa vaikeuksien keskellä.

Yleistä tunteista

Vaikeiden tunteiden hyväksymisen on todettu edistävän parhaiten hyvinvointia ja toipumista elämäntilanteiden yhteydessä (Ford ym. 2018). Tunteita ei voi arvottaa sanomalla, että ne olisivat oikein tai väärin.

Tunteilla on viesti kerrottavanaan, ja siksi tunteiden tiedostaminen eli tunteiden havainnointi ja kuuntelu ovat tärkeitä. Kehoa, tunteita ja omia ajattelumalleja havainnoimalla saa tärkeää tietoa omasta terveydestään, käyttäytymisestään ja ihmissuhteistaan. (Niemi 2014.)

Tunnetaidot:

- tunteen tunnistaminen
- tunteen sietäminen
- tunteen säätely
- tunteen purkaminen ja käsittely
- tunteen ilmaiseminen
- voimaantuminen.

Tunteet näkyvät

- ilmeinä kasvoilla
- äänensävyissä
- käyttäytymisessä
- ajatuksina mielessä
- kehonkielessä
- aistimuksina ja fysiologisina muutoksina kehossa.

(Jääskinen 2017.)

Tunnekokemusten perusta on kehollinen. Tunteet koetaan ennen kaikkea kehon tuntemuksina ja fysiologisina muutoksina. Nälän, janon ja kylmyyden ohella tunteet viestittävät kehon kautta syvemmistäkin tarpeista kuten kuulluksi tulemisen, turvan ja läheisyyden tarpeista. Tunteiden sanallistamista, ilmaisemista ja säätelyä opetellaan koko elämän ajan. Tunteet nousevat meissä nopeasti. Ne ovat hyvin automatisoituneita reaktioita, joiden lähtökohtainen tarkoitus on hyvä ja suojaava. (Jääskinen 2017.)

Temperamentin, perimän sekä kasvuympäristön muovaaman hermoston rakenteen ohella sen hetken fysiologinen ja henkinen vointimme vaikuttavat tunteiden voimakkuuteen ja syttymisnopeuteen. Väsyneinä ja stressaantuneina mielipahan tunteen syttyvät nopeammin ja tuntuvat voimakkaammilta. Jokaisella on keholisia ja mielensisäisiä valmiuksia säätää tunteita, kunhan niitä harjoittelee. (Jääskinen 2017.)

On tärkeä oivaltaa, että ajattelulla on voimakas valta tunteisiin. Kun ajattelemme tunteita herättäviä tapahtumia, mielessämme ja elimistössämme alkaa viritä niitä vastaavia tunteita kuten mielipahaa tai mielihyvää (Niemi 2014).

Se, miten meidät on kohdattu tunnetilanteissa, on antanut meille mallin, miten tunteisiin kannattaa suhtautua. Nämä mallit määrittelevät karkeasti sitä, peitämmekö tunteemme vai onko niiden ilmaiseminen turvallista ja kannattavaa. Tunteen luonnollinen haihtumistie on sen vastaanottaminen sellaisenaan: tunne pitää suostua tuntemaan sellaisena kuin se sillä hetkellä on. Tunteminen on eri asia kuin tunteen kanssa toimiminen. Jos vastustelemme tai kiellämme tunteen, se kasvaa meissä ja lopulta painuu kehon kannateltavaksi, josta se purkautuu ennen pitkään ulos kehon tai mielen oireina. (Jääskinen 2017.)

Vihan, pelon ja stressin on jo pitkään tiedetty liittyvän useisiin sairauksiin kuten vatsavaivoihin, sydän- ja verisuonisairauksiin sekä päänsärkyyn. Myönteiset tunteet puolestaan virkistävät, vapauttavat ja auttavat elimistöä ja mieltä palautumaan kielteisten tunteiden vaikutuksesta. (Niemi 2014.)

Tehtävä

Pohdi, millaisia vaikutuksia nuoren huumeiden käytöllä ja sen aiheuttamalla käytöksellä on sinuun ja muihin läheisiin. Millaisia tunteuksia ne herättävät?

Läheisen stressaava käytös	Miten toimin ja miltä se minusta tuntuu?	Mitä luulen, että muu perhe/läheiset tuntevat tilanteessa?
Esim. nuori varastaa rahaa huumeisiin	Annan rahaa, ettei hänen tarvitsisi varastaa, ja tunnen oloni pettyneeksi sekä hyväksikäytetyksi.	He ovat vihaisia, kun toinen varastaa ja kun minä annan rahaa hänelle.
Esim. nuori käyttäytyy sekavasti kotiin tullessaan	Ruokin hänet ja huolehdin hänet lepäämään, tunnen itseni voimattomaksi ja avuttomaksi.	He ihmettelevät, miksi toimin hänen puolestaan, eivätkä ymmärrä huoltani.

(AFINet 2017a.)

Suru

Suru tunteena ja reaktiona on hyvin tyypillinen tilanteissa, joissa nuoren päihteiden käyttö kuormittaa läheisiä. Pietikäisen (2017) mukaan suru on joukko reaktioita menetykseen tai menetyksen uhkaan. Surevien reaktiot ja niiden kestot ovat yksilöllisiä.

Surulla ja sen kokemisella ei ole määräaikaa. Suru muuttaa muotoaan, eikä sitä tämän vuoksi voi ikään kuin käsitellä pois. Jotkut hetket ovat helpompia kuin toiset, välillä tunteet palaavat koko rankkuudessaan. Suruun kuuluu monia tunteuksia: se voi ilmetä itkuna, väsymyksenä, hidastuneisuutena, tyhjyyden tunteena ja voimakaina kehollisina tunteuksina. Suru kannattaa kohdata omien voimien mukaan. Suru tarvitsee tilaa, se ei pääse esiin vihan, kiukun, katkeruuden tai epäuskon keskelä. On sanottu, että sureminen voi ehkäistä masennusta. (Palosaari 2008.) Jokainen työstää suruun liittyvää kipua omalla tavallaan, eikä ole olemassa yhtä oikeaa tapaa. Itseen kohdistuva myötätuntoisuus on tärkeä osa kivun kohtaamista. (Pietikäinen 2017.)

Surutyöhön liitetään usein kriisien vaihemalli (shokki-, reaktio-, käsittely- ja toipumisvaihe). Suru ei kuitenkaan etene tietyllä kaavalla. Jokainen työstää suruaan yksilöllisesti ja omalla tavallaan, eikä vaihemallia ole tarkoitettu yleiskuvaksi surun etenemisestä. (Pietikäinen 2017 [Stang 2014].) Joskus ihminen voi jopa tuntea syyllisyyttä, jos ei reagoi "oikealla tavalla" tai toivu takaisin arkeen silloin, kun "kuuluisi". Ei ole olemassa yhtä oikeaa suruprosessia. Surulla ei ole selkeää päätepistettä. Suru on ennustamatonta ja yksilöllistä, eikä se etene suoraviivaisesti. (Pietikäinen 2017 [Kumar 2005].) Surun käsite onkin vaihemallin sijaan jaettu akuuttiin ja levolliseen suruun.

- Akuutti suru on voimakas tunteiden aalto, joka vie kaiken huomion ja sysää kaiken muun sivuun. Se voi ilmetä surun ja itkuisuuden ohella vihana, ahdistuksena, yksinäisyytenä tai hylkäämisen tunteena, tai se voi olla sekoitus näistä. Suurin tunne helpottaa vähitellen, minkä jälkeen se tulee uudestaan. Tässä välissä voi olla pitkäkin aika levollisen surun vaihetta.
- Levollisessa surussa surun aallot ovat loivempia ja kestävät lyhyemmän aikaa. Painopisteen muuttuminen levolliseen suruun mahdollistaa elämän jatkumisen, vaikka suru on olemassa. Surun ohella myös muille tunteille tulee vähitellen tilaa. (Pietikäinen 2017 [Kumar 2005].)

Akuutti ja levollinen suru vaihtelevat keskenään. Tämä on luonnollista eikä tarkoita, että tilanteessa olisi tullut takapakkia. Jotkut tekijät ja elämänvaiheet voivat laukaista surun uudestaan, siinä ilmeneekin surun ennustamattomuus. (Pietikäinen 2017 [Kumar 2005].)

Surua voidaan paeta, se voidaan kieltää tai sitä voidaan vältellä. Usein illat voivat olla vaikeita, kun muu hälinä ympäriltä kaikkoo ja tunteet saavuttavat ja saavat tilaa. Ilmaisematon suru voi heikentää puolustuskykyä tai muuttua ärtyneisyydeksi tai vihaksi. Vihan, katkeruuden ja ahdistuksen alta saattaakin löytyä surua. Tämän ohella voidaan tuntea avuttomuutta, syyllisyyttä, häpeää, yksinäisyyden ja hylätyksi tulemisen tunteita. (Pietikäinen 2017.)

Surutyötä ei voi suorittaa kuin projektia, jolla on päätepiste. Tunteiden ja tapahtumien hyväksyminen ei ole oikotie ulos surusta. Se ei auta välttämään tosiasiaa, että elämän kolhut tuntuvat pahalta. Emme voi välttää kolhuja, mutta voimme vaikuttaa siihen, miten niihin suhtaudumme ja kuinka kohtaamme itsemme näissä tilanteissa. (Pietikäinen 2017.) Tätä käsitellään lisää osiossa Vaikeiden elämäntapahtumien kohtaaminen.

Pelko

Kun nuori käyttää huumeita, pelko on yleisimpiä läheisten kokemia tunteita, ja se on läsnä kaiken aikaa, välillä aktivoituen, välillä laantuen. Se on yhteydessä läheisen huumeidenkäytön ”vuoristorataan”. Usein pelko hälvenee tilanteen ollessa parempi ja palaa sen huonontuessa.

Pelko voi liittyä esimerkiksi tulevaisuuden näköalattomuuteen, tiedon puutteeseen tai nuoren arvaamattomaan käytökseen. Osa läheisistä voi pelätä myös oman itsensä ja muiden läheisten puolesta, kun nuoren käytöksen koetaan muuttuneen huumeiden käytön vaikutuksesta uhkaavammaksi. Läheiset alkavat pelätä puhe- linoittoa, tekstiviestejä ja ovikellon soittoa. Moni pelkää ”sitä pahinta, että joku kertoo lapseni kuolleen”.

Menettämisen pelko koetaan usein niin voimakkaana, että se aiheuttaa läheisissä ahdistuksen tunnetta, joka voi näkyä vihaisuutena, kontrollointina tai toisaalta välinpitämättömyytenä (Takanen 2017). Pelko kaventaa elämää, lamauttaa ajattelua ja toimintaa. Se voi pahimmillaan sairastuttaa ja uuvuttaa myös läheiset.

Syyllisyys

Päihteiden ja erityisesti huumeiden käyttöön voi liittyä paljon ympäristön negatiivisia asenteita, jotka lisäävät syyllisyyden ja häpeän tunteita. Päihteiden käyttöä pidetään usein ”itseaiheutettuna ongelmana”, eikä sitä tiedosteta sairaudeksi. Nuoren huumeidenkäytön paljastuttua lähipiirille tilanne saatetaan haluta salata. Tämä voi johtua mm. tilanteen aiheuttamasta kriisireaktiosta, muiden asenteista sekä koetuista syyllisyyden ja häpeän tunteista. Apua hakeneet läheiset kuvaavat usein tunteitaan epäuskoisiksi ja etsivät syytä tilanteeseen itsestään. Vanhemmat voivat kokea epäonnistuneensa vanhemmuuden roolissaan verratessaan omaa tilannettaan muiden tilanteeseen. Syyllisyyttä voidaan kokea myös siitä, ettei aina

jaksa kannustaa, tukea tai suhtautua ymmärtäväisesti päihteiden käyttäjään (Ringbom & Jurvansuu 2019).

Apua, tietoa ja tukea saadessaan läheiset oivaltavat, ettei tilanne johdu heistä, vaan se on monien asioiden summa. Ymmärrys siitä, että päihderiippuvuus on monimuotoinen sairaus, voi auttaa läheisiä hahmottamaan tilannettaan ja lieventämään syyllisyyden tunteita.

Häpeä

Häpeä on voimakas tunne. Häpeän tunne lisää tuskaa erityisesti niissä tilanteissa, kun ei ole ketään, kenelle puhua omista tunteistaan tai kokemuksistaan. Joskus voi tulla tunne, että vaikka joku kuuntelisi, kukaan muu ei voi ymmärtää. Huumeiden käyttöön liittyvä häpeän tunne on usein suurimpia selviytymisen ja avun hakemisen esteitä. (Hiltunen & Kluukeri 2017.) Häpeästä puhuminen hävettää ja pelottaa, mutta mitä vähemmän siitä puhutaan, sitä enemmän se kapeuttaa elämää. Häpeässä kaipaisimme eniten sitä, että joku näkee ja hyväksyy meidät sellaisena kuin olemme. Samaan aikaan emme kuitenkaan haluaisi, että kukaan näkee omaa tilannettamme, joka on omasta mielestämme surkea ja hävettävä. (Jääskinen 2017.)

Häpeä voi linkittyä koettuihin syyllisyyden tunteisiin ja yhteiskunnan asenteisiin päihteiden käyttäjiä ja heidän lähipiiriään kohtaan. Häpeä voi saada läheiset salaamaan tilanteen muilta. Läheinen voi hävetä näyttäytymistä päihteitä käyttävän nuoren kanssa. Erityisesti sisarukset ovat kuvanneet kokevansa näitä tunteita.

Häpeän tunnetta kannattaa tutkia sen noustessa esiin ja varsinkin sen rajoittaessa elämää. Tarpeettomasta häpeästä voi päästä irti kyseenalaistamalla sitä, kehittämällä itsetuntemustaan ja itseilmaisuaan (Mieli 2020). Itsemyötätuntoinen kohtaaminen ja toisten lähestyminen ovat askeleita, jotka vievät pois päältä häpeästä. Häpeä syntyy yksinäisyydestä, ja se katoaa nähdyksi ja arvostetuksi tulemisen kautta. Sinun tarpeillasi on oikeus tulla kohdatuksi. (Jääskinen 2017.)



”Olin kavereiden kanssa kaupungilla ja me nähtiin mun veli ihan hirveessä kunnossa. Nolotti kun se tuli puhumaan mulle ja mun kaverit katto et kuka toi on...”

– Veli

Aggressio ja viha

Viha on yksi padotuimmista tunteista häpeän rinnalla. Vihan tunteeseen liittyy kielämistä, torjumista, pelkoa tai paheksuntaa. Vihan tunne on voinut olla kokemuksesta liian tuhoisa tai se on kielletty niin totaalisesti, ettei siihen ole saanut kosketusta omana tunteenaan. (Jääskinen 2017.) Viha voi peittää alleen pettymystä, avuttomuuden kokemusta, häpeää tai syyllisyyttä (Sadeniemi, Häkkinen, Koivisto, Ryhänen & Tsokkinen 2019). Päihteiden käyttäjien läheiset voivat kokea vihaa tilanteesta, tai viha voi kohdistua päihteidenkäyttäjään (Ringbom & Jurvansuu 2019) tai niihin henkilöihin, joiden koetaan mahdollistavan päihteiden käytön.

Oikein ymmärrettynä ja vastaanotettuna viha on elintärkeä rajan laittamisen, itsemme ja toisten puolustamisen ja elämänvoiman perustunne (Jääskinen 2017). Se voidaan nähdä tärkeänä voimälähteenä, sitä voi oppia ymmärtämään, hallitsemaan ja kanavoimaan niin, että se pääsee parhaaseen tarkoitukseensa. Jokainen elää aggression kokemuksiensa oman temperamenttinsa ja opitun tavan mukaan. Oman vihan tunnistaminen, käsittely ja ilmaiseminen ovat mielen ja kehon hyvinvoinnin kannalta tärkeitä taitoja. (Niemi 2014.)

Omasta vihasta puhuminen on hyvä keino purkaa sitä. Muita keinoja purkaa vihaa ovat esimerkiksi kirjoittaminen ja fyysinen toiminta. Vihan tunteen purkamisessa on tärkeä huomata, ettei se käänny itseä vastaan. Vihan tunteen vietäväksi antautuminen voi saada ihmisen kokemaan, että on yhtä kuin tämä tunne, ilman vaikuttamismahdollisuuksia tunteeseen. Silloin voi esimerkiksi jumittua haukkumaan tai tuomitsemaan toisten toimintaa. On tärkeä nähdä vihan pinnan alle, että tunne purkautuu, eikä ala vain kasvaa tai peittää alla olevaa kipua. (Jääskinen 2017.)

Stressi

Stressillä tarkoitetaan yleensä ihmisen omia kokemuksia kuormittavassa tilanteessa. Eri ihmisille eri asiat ovat stressaavia. Vaikeisiin elämäntapahtumiin liittyy lähes aina kuormitusta. Stressin kesto ja määrä voivat ylittää yksilöllisen sietorajan. (Mielenterveystalo 2020.)

Stressi voi ilmetä myös fyysisinä oireina ja mielialan laskuna. Päihteiden käyttäjän läheisten kokema kuormitusta lisää se, että ongelmat voivat olla pitkäaikaisia ja niihin liittyy hyviä ja huonoja vaiheita (Ringbom & Jurvansuu 2019). Pettymykset ja takapakit kuormittavat ja pelko tulevasta kuluttaa läheisiä.

Ahdistus

Päihteidenkäyttäjän läheinen joutuu usein kamppailemaan tunteiden ristivedossa. Viha, pelko ja rakkaus voivat synnyttää ahdistusta, joka lienee yhteinen nimitys repivien tunteiden yhdistelmälle (Koski-Jännes & Hänninen 2004). Ahdistuksen tunne on luonnollista, se on elimistön tapa viestiä tulevasta vaarasta ja pitää ihminen toimintavalmiudessa. Ahdistus on siis normaali osa elämää, sillä se auttaa välttämään vaarallisia tilanteita ja tarvittaessa toimimaan näissä tilanteissa. (Mielenterveystalo 2020.)

Voimattomuus ja epätoivo läheisen käyttäytyessä itsetuhoisesti voi saada läheiset lannistumaan ja kyllästymään tilanteeseen. Keinottomuus ja vaikeus hyväksyä se, että huumeita käyttävän täytyy itse haluta raitistumista ja että mahdollisuudet vaikuttaa eritoten aikuisen lapsen elämään ja ongelmiin ovat rajalliset. Vanhemmat voivat joutua kohtaamaan sen, etteivät heidän odotuksensa nuoren tulevaisuudesta ehkä koskaan toteudu. Sairauden hyväksymisen kautta läheisten on helpompi lopettaa huumeiden käyttäjän vertaaminen siihen ihmiseen, joka tämä on ollut ennen. (Ringbom & Jurvansuu 2019.)

Vaikeiden elämäntapahtumien kohtaaminen

Emme voi vaikuttaa siihen, mitä vaikeuksia kohtaamme. Voimme vaikuttaa siihen, miten toimimme vaikeuksia kohdatessamme. Toiminta vaikuttaa elämänlaatuun ja toipumiseen. Voimme kohdata todellisuuden ja sen herättämät tunteet hyväksyvästi ja myötätuntoisesti sekä tukea hyvinvointiamme niin, että vaikean elämäntilanteen jälkeen on mahdollista jatkaa elämää, jolla on merkitystä. (Pietikäinen 2017.)

Jaksaakseen stressiä, murhetta ja vaikeita elämäntapahtumia on tärkeää tasapainottaa omia tunteitaan tekemällä asioita, jotka tuottavat mielihyvää. Vaikka kyky mielihyvän kokemiseen olisi heikentynyt, on hyödyllistä tehdä asioita jotka "periaatteessa" voisivat tuottaa mielihyvää. Näin vaikeuksien kanssa on helpompi jaksaa. (Sadeniemi ym. 2019.) Tätä voi toteuttaa esimerkiksi sitoutumalla itsestä huolehtimiseen, avun hakemiseen sekä arvojen puntarointiin ja toteuttamiseen (Pietikäinen 2017).

Psykologinen joustavuus viittaa kykyyn kohdata vaikeatkin ajatukset ja tunteet hyväksyvästi niin, että voi toteuttaa sellaista elämää, jossa omat arvot näkyvät. Se lisää ihmisen kykyä tunnistaa, että hän on muutakin kuin vain tunteensa, ja tuo mahdollisuuden nähdä tunteet sellaisina kuin ne ovat, eivät sellaisina kuin mieli kertoo niiden olevan. (Pietikäinen 2017.)

Vaikeudet hyväksymällä päätät kohdata sisäisen ja ulkoisen todellisuuden ilman pakenemista, välttelyä ja tuomitsemista. Tällöin huomioit tosiasiat ja toimit omien arvojesi mukaisesti. Tämä ei kuitenkaan tarkoita alistumista tai kaikkeen sopeutumista, vaan itsensä kunnioittamista sekä lempeyttä itseä ja omaa kokemusta kohtaan. Hyväksyntä vaikuttaa niin, että lakkaa taistelemasta tapahtunutta vastaan ja sen sijaan sitoutuu toimimaan oman hyvinvointinsa ja merkityksellisen elämän puolesta. (Pietikäinen 2017.)

Elämän kuormittavuus vaikuttaa tunteiden kanssa selviämiseen. Osa kuormitusta aiheuttavista asioista on sellaisia, ettemme voi niille mitään. Näissä tilanteissa kärsimystä voi vähentää hyväksymisen avulla. (Sademiemi ym. 2019.)

Pietikäinen (2017) käsittelee teoksessaan *Joustava mieli tukena elämäkriiseissä* vaikeiden elämäntapahtumien kohtaamista hyväksymisen polun avulla. Pohdi omaa polkuasi.

Hyväksymisen polun vaiheet

1. Suhtaudun itseeni huolehtien

Vaikeuksien keskellä suhtaudun itseeni välittäen ja huolta pitäen. Haastavissa elämäntilanteissa voi olla vaikea huomioida omia tarpeitani ja alkaa huolehtia itsestäni. Miten kohtaan itseni silloin, kun on kaikista vaikeinta? Lue lisää itsemyötätunnosta sivulta 40.

2. Palaan nykyhetkeen

Kehon, hengityksen ja aistihavaintojen avulla voin palautua nykyhetkeen etenkin tilanteissa, joissa tunteet ottavat ylivallan. Tällöin voin huomata, että on olemassa muutakin kuin surun aalto.

3. Hyväksyn ja kohtaan tunteeni

Mitä tahansa tunnenkin, huomioin, tunnen, nimeän ja annan tunteen olla läsnä, pyrkimättä siitä eroon kaikin keinoin. Vaikeita tunteita kohtaamalla voin oppia ja huomata, ettei tunteita tarvitse pelätä tai vältellä.

4. Hyväksyn todellisuuden ja tapahtuneen

Tapahtunut voi tuntua minusta epärealistiselta ja kohtuuttomalta tai voin kieltää sen. En voi peruuttaa tai muuttaa tapahtunutta, joten pyrin hyväksymään vaikeankin asian. Kriisin keskellä on tärkeää erottaa asiat, joihin voin vaikuttaa ja ne, joihin en voi. Tämän jälkeen suuntaan huomioni asioihin, joihin pystyn vaikuttamaan.

5. Vapaudun mielen arvioinnista

Tunteisiin liittyy usein automaattisia ajatuksia. Mieli voi tuottaa arviointeja: en tule ikinä selviämään, elämä on ohi, se on minun vikani, tai suunnata pohtimaan "entä jos" -ajatuksia tai "miksi en silloin" -jälkiviisauksia. Vaikealla hetkel-

lä tarvitsen näiden ajatusten tarkastelua hieman etäämpää: huomaan kohdat, jotka harvemmin hyödyttävät, ja käänän huomioni takaisin nykyhetkeen.

6. Vaihdan näkökulmaa

Menetykset, vaikeudet ja kriisit ravistelevat kaikkea, minkä on luultu olevan pysyvää ja ennustettavaa. Se osa minusta, joka ei muutu, todistaa kaikkea mitä tapahtuu. Tämän tarkkailijan osan vahvistamiseen perustuu mahdollisuus tuntea myötätuntoa itseä ja muita kohtaan sekä kyky katsoa tapahtunutta eri näkökulmista. Tällöin minun on mahdollista nähdä erilaisia asioita tapahtuneessa. Jossain vaiheessa voin jopa huomata oppineeni jotain vaikean kokemuksen myötä.

7. Annan anteeksi ja päästän irti

Jos olen juuttunut köydenvetoon katkeruuden, vihan, koston tai hyvityksen odotuksen kanssa, anteeksi antaminen ja irti päästäminen on tarpeellista. Kaikki tekevät virheitä, joten voin antaa anteeksi sekä itselle että muille.



"Huumeiden käyttäjän läheinen ei aluksi ymmärrä, miten tärkeää on pitää itsestään huolta. Sitä ei ymmärrä, kun on niin surun, tuskan ja murheen murtamana, vereslihalla huumeiden käyttäjän elämästä.

Itselläni kesti parista kolmeen vuoteen, ennen kuin opin irrottautumaan ja soin itselleni mukavia asioita, vaikka käyttäjä voi huonosti. Minua auttoi se, kun tajusin, että jos tietäisin, miksi poikani käyttää huumeita, olisin Nobel-voittaja. Huomasin myös, että yritän käyttää valtaa ja hallita toisen ihmisen elämää. Se ei vain toimi.

Haluaisin sanoa muille samassa tilanteessa oleville, että älkää jääkö yksin! Kerro, puhu, kysy ja kyseenalaista! Saat olla vihainen."

– Äiti

Toivo

Toivo ei ole vain tunne, vaan elämän perusvoimavara. Toivo kannattelee hyvää elämää ja auttaa ihmistä kurottautumaan kohti tulevaa hyvää, vaikeuksista huolimatta. Toivo on ihmisen syvällä olevaa luottamusta ja näkemystä, että vaikeastakin tilanteesta selviää ja se menee ohi. Toivo ei merkitse hankalien asioiden sivuuttamista tai väkinäistä piristämistä, se sisältää kyvyn kestää ikäviä tunteita ja toivotto- muuttakin. Merkittävä osa toivoa on kykenemättömyyden ja avuttomuuden hyväksyminen itsessä. Kun hyväksyy oman rajallisuutensa voi hellittää kuormittavista ja kohtuuttomista kokemuksista ja saada uusia kokemuksia omasta kyvystä toimia, sopeutua ja riittää. (Kallio 2020.)

Toivo on myös tekoja ja toimijuutta, sitä että kurotteleme kohti omia haaveitamme. Emme voi jäädä ainoastaan odottelemaan parempaa elämää. Toivon näkökulmasta on tärkeää luoda realistisia tavoitteita, jotka lähtevät oman elämän valitsevasta tilanteesta ja omista voimavaroista. Toivo ei vaadi meiltä täydellisyyttä, hyvää suoritusta tai kykyä hallita elämän ennakoimattomuutta, sen sijaan toivo lupaa voimaa selvittää suuristakin suruista ja kannustaa ihmistä keskittämään voimansa hyvän rakentamiseen. Toivoa voi harjoitella, oppia ja vahvistaa. Vaikeasta tilanteesta toipumisen kannalta on tärkeää muistaa, että jokainen tarvitse toisen tukea ja toivoa tilanteeseensa. Ihmistä tyynnyttää toisen ihmisen antama lohtu ja turva. Toivon lainaaminen toiselta on keskeistä, koska toisen kannattelema toivo luo toivoa ympärilleen. (Kallio 2020.)

Itsemyötätunto

Myötätuntoinen suhtautuminen itsen voi keventää vaikeiden tunteiden otetta. Oma mieleemme tuottaa kriisin keskellä usein puhetta, jota emme haluaisi kuulla muilta. Se voi kommentoida ”kyllä se siitä”, ”se mikä ei tapa, vahvistaa” tai kertoa, miten asiat voivat olla muilla vielä huonommin tai että tapahtunut olisi omaa syytämme. Useimmat kaipaisivat tilanteessa lohdutusta ja myötätuntoa sekä jonkun, joka kuuntelee ja jolle ei tarvitse esittää vahvaa selviytyjää. Voiko itseään kohdella kuten hyvää ystävää? Tällaista käytöstä kutsutaan itsemyötätunnoksi. (Pietikäinen 2017.)

Itsemyötätunto on itsensä kohtaamista huolehtien ja tukien silloin, kun kärsimme.

Itsemyötätunnon keskeiset elementit

1. Hyväksyn itseni tuomitsemisen sijaan

Itsensä hyväksyntä sisältää rakastavan, lempeän ja ymmärtävän asenteen itseä kohtaan. Se käsittää rauhoittelevan ja lohduttavan suhtautumisen itsen silloin, kun on vaikeaa. Itsemyötätunto on vastakkainen tapa itsekritiikille, jossa tuomitaan tai syytetään itseä silloin, kun kokee, ettei ole tarpeeksi hyvä tai ei ole selviytynyt elämän tuomista haasteista.

2. Inhimillistän vaikeat kokemukset

Itsemyötätuntoiseen ajatteluun kuuluu sen hyväksyminen, että kaikki ihmiset kohtaavat vaikeuksia. Itsemyötätuntoisesti ajatteleva ihminen ei näe itseään kelpaamattomana yksilönä. Itsemyötätunto auttaa ymmärtämään, että epätäydellisyys kuuluu kaikkien elämään. Jokainen meistä kohtaa myös vaikeuksia.

3. Suhtaudun vaikeuksiin hyväksyvästi

Epämiellyttävien kokemusten ja tunteiden pakenemisen sijaan elämä hyväksytään sellaisena kuin se on sillä hetkellä.

(Neff & Knox 2017.)

Myötätuntoinen mieli suhtautuu hyväksyvästi kaikkiin tunteisiin. Turhautuminen, viha ja ahdistus kuuluvat ihmisen olemukseen ja saattavat vahvistua silloin, kun ihminen on stressaantunut, masentunut tai peloissaan. Hyväksy tunteet myötätuntoisesti ja näe itsesi ihmisenä, joka yrittää pärjätä vaikeiden tunteiden kanssa. Emme useinkaan itse päätä tunteistamme, mutta voimme tiedostaa ja hyväksyä ne sellaisena kuin ne tulevat, pyrkimättä muuttamaan niitä. (Gilbert 2015.)

Tehtävä

Itsemyötätuntoisessa käyttäytymisessä korostuu tietoinen läsnäolo ja pysähtyminen. Kun koetaan voimakasta stressiä, on tärkeää oppia kiinnittämään huomio tunteisiin ja tunnistamaan oma olotila tuomitsematta sitä. Voit esimerkiksi kokeilla seuraavaa harjoitetta:

Kiinnitä huomio ajatuksiin, tunteisiin ja kehotuntemukseen ja tarkkaile niitä hetki.

Pyri tietoisesti tyyntyttämään kehosi ja mielesi hengittämällä omaan rauhoittavaan tahtiisi ja keskittymällä vartalon asentoon. Anna tietoisesti lihastesi rentoutua ja kuvittele, että otat itsemyötätuntoisen asenteen käyttöösi.

Jatka hengitystä ja siirrä mielesi sinulle levolliseen paikkaan, keskity aistittaviin yksityiskohtiin. Kuuntele omaa myötätuntoista ääntäsi, joka on lämmin ja tyydyttävä. Keskity siihen, miltä tuntuu saada tukea ja ymmärtämystä osakseen.

(Gilbert 2015.)



Lisätietoa tunteista, tunnesäätelystä ja itsemyötätunnosta

Mielenterveystalon omahoito-osion alta löytyy esimerkiksi työkaluja mielen hyvinvointiin ja tunnelukkojen kanssa työskentelyyn: **mielenterveystalo.fi**.

Suomen Mielenterveys ry:n Mieli.fi-sivuilta löytyy tietoa tunteista ja myötätunnosta: **mieli.fi/mielenterveys**.

Tehtävä

Seuraavien kysymysten avulla voit pohtia, miten kohtelet itseäsi ja kohtaat kärsivän puolen itsessäsi:

- Millainen on tyypillinen tapasi reagoida, kun kohtaat vaikeuksia? Esim. Esitätkö reipasta, jätätkö asian huomioimatta, arvosteletko itseäsi heikkoudesta, lakkaatko pitämästä itsestäsi huolta?
- Kuinka helposti pystyt tunnistamaan erilaisia tunteita sillä hetkellä, kun koet niitä?
- Kuinka hyvin kykenet tuntemaan itseäsi kohtaan samanlaista empatiaa, jota tunnet toista kärsivää kohtaan?
- Kuinka motivoitunut olet pitämään huolta itsestäsi ja hyvinvoinnistasasi, kun sinulla on vaikeaa?
- Mitä kehosi tarvitsee juuri nyt ja miten sille voisi osoittaa myötätuntoa? (Pietikäinen 2017.)

5 Päihdesairaus, huumeet ja riippuvuudet

Tässä luvussa:

- tarjotaan asianmukaista tietoa liittyen huumeisiin ja niiden käyttöön
- kerrotaan riippuvuudesta ja sen synnystä
- lisätään ymmärrystä päihdesairaudesta sairautena.

Sinun on tärkeää muistaa:

- Erilaista tietoa on saatavissa valtava määrä. Tähän oppaaseen on koottu joitakin tärkeimpiä seikkoja.
- Erityisesti nuoren huumeekokeilun ja -käytön alkuvaiheessa läheisillä ei ole tarpeeksi tietoa päihdesairaudesta, huumeista ja niiden vaikutuksista tai riippuvuudesta. Tiedon tarve ei katoa, vaikka päihteidenkäyttö jatkuisi pidempään.

Huumeidenkäytön yleisyys

Huumeiden kokeilu koskettaa yhä useampia perheitä ja läheisiä. Huumeiden kokeilu ja käyttö ovat yleistyneet Suomessa 1990-luvulta lähtien erityisesti 25–34-vuotiailla nuorilla aikuisilla. Yhä useammalla suomalaisella on omakohtaista kokemusta huumeista. Kannabis on yleisimmin kokeiltu ja käytetty huume, ja noin joka neljäs suomalainen on kokeillut kannabista joskus elämänsä aikana. (Karjalainen, Hakkarainen & Salasuo 2019.)

Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan huumeiden hankkimista omalta paikkakunnalta pitää helppona noin 48 prosenttia 8.–9.-luokkalaisista, 57 prosenttia lukio-
laisista ja noin 62 prosenttia ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista (THL 2019).

Poliisin, etsivän nuorisotyön ja koulujen lisääntyvä, julkisuudessa esiin tullut huoli kertoo siitä, että huumeiden käyttö on yhä yleisempää ja koskee entistä nuorempia.

Riippuvuus sairautena

Huumeiden käyttö on hyvä hahmottaa riippuvuuden (addiktio) näkökulmasta.

Huumeriippuvuuden syntyminen

Neurobiologisten tutkimusten perusteella huumaussaineet aiheuttavat aivoissa toiminnallisia muutoksia. Huumeet vapauttavat dopamiinia ja aktivoivat mielihyväjärjestelmää. Koettu mielihyvä voi johtaa samanlaisen kokemuksen toistuvaan tavoitteluun. Mielihyvän tavoittelu voi jopa syrjäyttää muut toiminnot, ja henkilö toimii ikään kuin tahdon- tai järjenvastaisesti. Käytön säännöllisyyden lisäksi myös perimä vaikuttaa siihen, eteneekö käyttö kokeilusta riippuvuustasoiseksi. Esimerkiksi päihteen vaikutuksen kokeminen miellyttävänä tai epämiellyttävänä voi olla perinnön säätelämä. Perintötekijöiden selitysosuus päihderiippuvuudessa on arvioitu olevan jopa 50–70 %. (Aalto, Alho & Niemelä 2018.)

Riippuvuuden ulottuvuudet

Riippuvuus voidaan jakaa neljään osittain päällekkäiseen ulottuvuuteen eli psyykkiseen, fyysiseen, sosiaaliseen ja henkiseen ulottuvuuteen.

Fyysinen ulottuvuus. Keho on tottunut riippuvuudesta aiheutuneen käyttäytymisen vaikutuksiin. Elimistö on mukautunut uudenlaiseen tapaan toimia (tämä näkyy esimerkiksi aivojen välittäjäaineiden toiminnan muutoksina). Aineen vaikutuksen lopuessa tai vähetessä kehossa voi ilmetä vieroitusoireita.

Psyykkinen ulottuvuus. Voimakas tahtotila, pakonomainen himo tai tottumus, joka kehittyy usein ennen fyysistä riippuvuutta, eikä siihen välttämättä liity fyysisiä vieroitusoireita. Riippuvuuden psyykkistä ulottuvuutta vahvistavat sitä tukevat tulkinnat tunnereaktioista sekä päätöksenteko- ja ongelmanratkaisuyritykset. Riippuvuus voi liittyä pyrkimykseen paeta sietämättömiä psyykkisiä tiloja tai lievittää psyykkisiä oireita.

Sosiaalinen ulottuvuus. Riippuvuuden ylläpitävänä voimana toimivat vuorovaikutus ja ihmissuhteet sekä ryhmät, joissa riippuvuuden merkitys korostuu. Jäseniä yhdistää riippuvuuteen liittyvien ajatusten, tunteiden ja kokemusten jakaminen. Ryhmä vastaa (erityisesti aluksi) yksilön arvostuksen ja ryhmään kuulumisen tarpeisiin. Riippuvuusikäyttäytyminen vahvistuu sitä mukaa, mitä positiivisempaan asiana ihminen kokee ryhmään kuulumisen. Jäsenet tukevat riippuvuutta selviytymiskeinona ja ratkaisuna ongelmiin.

Henkinen ulottuvuus. Elämänkatsomus, ajatusmaailma ja ilmapiiri, joka oikeuttaa yksilön mielessä riippuvuuden olemassaolon. Riippuvuuteen sisältyy yksilölle tärkeitä arvoja, uskomuksia, ihanteita tai henkisyttä. Riippuvuus vahvistuu tietynlaisen henkisen tilan saavuttamisen kautta. (Salo-Chydenius, Holmberg & Partanen 2015.)

Nuoren huumeidenkäytön riskitekijöitä

Huumeiden käytön riskitekijöistä lukiessa on hyvä tiedostaa, että kysymys nimenomaan riskitekijöistä, joita voi olla käytön taustalla. Kysymys ei ole suorista syy-seuraussuhteista. Emme voi paikallistaa tiettyä syytä siihen, miksi nuori on kokeillut tai alkanut käyttää huumeita.

Niemelän (2018) mukaan useat tekijät ympäristö-, perhe- ja yksilötasolla voivat kasvattaa huumeiden käytön aloittamisen riskiä. Ympäristötekijöillä, erityisesti kaveripiirillä, lienee suurin merkitys huumeiden kokeilemiseen tai käytön aloittamiseen. Biologiset ominaisuudet vaikuttavat erityisesti siihen, eteneekö säännöllistyvä huumeiden käyttö riippuvuustasoiseksi ja kuinka vaikeaa huumeiden käytön lopettaminen on. Seuraavassa riskitekijöitä avataan lyhyesti seuraten Niemelän (2018) jaottelua.

Ympäristötekijät

Kaveripiiri. Kaverisuhteita voidaan pitää merkityksellisimpänä ympäristötekijänä, joka vaikuttaa siihen, tuleeko nuori kokeilleeksi huumeita vai ei. Nuorten päihteen käyttö on sosiaalista, ja huumeiden käyttäminen yksin on erittäin harvinaista. Usein huumeita saadaan ystävien ja tuttavien välityksellä. Kaveripiirin huumemyönteiset asenteet ja sääntöjä rikkova käyttäytyminen voivat lisätä huumekokeiluiden todennäköisyyttä.

Saatavuus ja hinta. Huumeiden helppo saatavuus ja alhainen hinta voivat edistää nuoren huumeiden käyttöä. Yhtä käyttökertaa varten tarvittava annos kannabista voi tulla halvemmaksi kuin humalaan johtavan alkoholiannoksen hankkiminen.

Huumemyönteinen ilmapiiri. Yhteiskunnassa vallitsevalla huumemyönteisellä ilmapiirillä voi olla vaikutusta nuorten huumeiden käyttöön.

Perhetekijät

Vanhemmuden ja perheenjäsenten välisten suhteiden merkitys. Vahva vanhemmuus, lasten ja vanhempien läheiset suhteet ja toimiva keskusteluyhteys perheenjäsenten välillä toimivat nuorta suojaavina tekijöinä. Valvonnan puute ja epäjohtomukainen rajojen asettaminen voivat myötävaikuttaa huumekokeiluihin. Perheen sisäiset vuorovaikutusongelmat voivat myös vaikuttaa nuoren päihteen käyttöön.

Vanhempien päihteen käyttö ja asenteet. Vanhempien päihteen käytön ja asenteiden ohella myös vanhempien sisarusten päihteen käyttö ja asenteet voivat vaikuttaa nuorempien sisarusten päihteen käyttöön. Huumeiden käyttö ei rajoitu vain perheisiin, joissa on valmiiksi haasteita päihteen kanssa tai muita pulmia. Esimerkiksi kannabista käyttävät nuoret sosioekonomisesta taustasta riippumatta.

Yksilötekijät

Käytöshäiriöt ja muut psykiatriset häiriöt. Käytöshäiriöön liittyvät impulssikontrollin haasteet ja muut itsehallinnan vaikeudet kuten aggressiivisuus ovat yksi merkittävin yksilötason riskitekijä. Myös muut psykiatriset häiriöt voivat vaikuttaa nuoruusiän huumeiden käyttöön.

Temperamenttityypit. Nuoren temperamenttiin tai persoonalliseen identiteettiin kuuluvat ominaisuudet voivat toimia riskitekijöinä. Esimerkiksi kokemushakuisen temperamenttityypin on havaittu lisäävän riskiä huumeiden käytölle.

Perimä. Huumeriippuvuuden kehittyminen on sidoksissa perimään. Nuorella, jolla on päihderiippuvuudelle altistavia perintötekijöitä, päihteidenkäyttö etenee todennäköisimmin ja nopeammin riippuvuudeksi verrattuna nuoreen, jolla näitä altistavia tekijöitä ei ole.

Huumeiden käytön jaottelu

Kokeilukäyttäjällä huumeiden käyttömäärä jää alle kymmeneen kertaan. Hän hakee kokeilustaan tyydytystä kokeilunhaluunsa ja uteliaisuuteensa sekä hetkellistä mielihyvää ja irtautumista arjesta. (Mielenterveystalo 2019.)

Satunnaiskäyttäjällä on menossa huumeiden kanssa ns. ”kuherruskuukausi”. Hän on rakastunut aineeseen, mutta uskoo voivansa lopettaa milloin vain. Käyttö on tapa- ja tilannekäyttöä ja kohdistuu vapaa-aikaan. (Mielenterveystalo 2019.)

Ongelmakäyttäjä on jo menettänyt kontrollin huumeiden käyttöönsä. Huumausaineiden käytöstä on tullut pakkomielle, ja käyttöä jatketaan sen ilmeisistä haitoista huolimatta. Fyysiset, psyykkiset, taloudelliset ja sosiaaliset haitat ovat jo selvästi näkyvissä. Viimeistään tässä vaiheessa kulussit yleensä romahtavat. Tällöin voidaan puhua myös riippuvuudesta. (Mielenterveystalo 2019.)

Päihteiden ongelmakäyttö

Päihteiden käytöllä tarkoitetaan alkoholin ja muiden keskushermostoon vaikuttavien aineiden, kuten huumausaineiden ja ilman lääkärin ohjetta käytettyjen rauhoittavien lääkkeiden väärinkäyttöä. (Mielenterveystalo 2019.)

Päihteiden ongelmakäyttö voi olla tapa yrittää selviytyä muista elämän ongelma-alueista tai mielenterveysongelmista, tai se voi esiintyä itsenäisenä riippuvuusongelmana. Päihteiden ongelmakäyttö aiheuttaa usein mieliala- ja ahdistusoireita. Lisäksi se tuo herkästi ongelmia sosiaaliseen elämään sekä heikentää työ- ja toimintakykyä. Pitkäaikainen päihteiden ongelmakäyttö lisää myös vaaraa sairastua vakavaan ruumiilliseen sairauteen, kuten hermorappeumaan, haimatulehdukseen, erilaisiin syöpiin ja tartuntatauteihin. (Mielenterveystalo 2019.)

Mielenterveys ja päihteet

Päihteiden käyttö ja mielenterveyden pulmat kulkevat usein käsi kädessä. Mitä aikaisemmin nuori aloittaa päihteiden käytön ja mitä runsaampaa se on, sitä todennäköisimmin nuori Solja Niemelän (2018) mukaan oireilee myös psyykkisesti ja kärsii samanaikaisesta mielenterveyden häiriöstä. Jopa 60–80 % päihdehäiriöisistä nuorista kärsii samanaikaisesta psyykkisestä häiriöstä. Vaikuttaa siltä, että huumeiden käyttöhäiriön yhteydessä esiintyy enemmän psykiatrisia ongelmia kuin alkoholin käyttöhäiriön yhteydessä. Yleisimpiä näistä ovat käytös- ja uhmakkuushäiriöt, masennus- ja ahdistuneisuushäiriöt sekä tarkkaavaisuuden ja aktiivisuuden häiriö (ADHD).

Päihdehoito

Päihdehuoltolaissa (7 §) määrillään päihteidenkäyttäjän ja läheisten oikeus hoitoon ja tukeen.

”Päihdehuollon palveluja tulee antaa henkilölle, jolla on päihteiden käyttöön liittyviä ongelmia, sekä hänen perheelleen ja muille läheisilleen. Palveluja on annettava henkilön, hänen perheensä ja muiden läheistensä avun, tuen ja hoidon tarpeen perusteella.” (Finlex, päihdehuoltolaki 7§.)

Päihdehuoltolain (41/1986) mukaan on kunnan tehtävä järjestää päihdeongelmaisen ja hänen omaistensa riittävä ja asiallinen hoito.

Suomessa huumeongelmaiset hoidetaan terveydenhuollossa, päihdehuollon erityispalveluissa ja sosiaalitoimissa. Päihdehuollon erityispalveluita ovat esimerkiksi A-klinikka- ja nuorisosematoiminta, päihdekuntoutus sekä vieroitushoito. (Käypä hoito 2020.) Alle 18-vuotiaiden kohdalla voi ottaa yhteyttä lastensuojelun palveluihin, missä uusien yhteydenottojen kohdalla kartoitetaan palvelutarpeen arvioinnin avulla, mitkä palvelut ovat perheelle sopvimmat.

Päihdepoliikklinikat ovat riippuvuusongelmiin erikoistuneita avohoitopaikkoja, joissa tuetaan elämänmuutoksessa, vieroittautumisessa ja kuntoutuksessa. Vieroitushoitoa voidaan järjestää myös laitospuitteina, jos päihteiden käytön katkaisu ei onnistu avohoidon palveluiden avulla.

Vieroitushoidon jälkeen tarvitaan usein kuntouttavaa hoitoa, jonka tarkoitus on estää retkahduksia, lisätä elämänhallintaa ja löytää toipujalle päihteettömiä selviytymiskeinoja riippuvuuskierteestä kuntoutumiseen.

Paikkakuntasi palveluiden yhteystiedot löydät verkon hakupalvelulla tai kuntasi kotisivuilta.



Päihdesairausten hoidossa keskeisenä elementtinä ovat terapeuttiivinen keskustelu ja yhdessä tekeminen. Usein hoidossa käytetään eri teorioihin perustuvien menetelmien ja työtapojen yhdistelmää. Käytössä ovat esimerkiksi

- motivoiva haastattelu, jonka avulla pyritään vahvistamaan muutosmotivaatiota.
- kognitiivinen käyttäytymisterapia, jossa selvitetään päihteiden käytölle altistavat riskitilanteet ja haitalliset toimintamallit.
- ratkaisukeskeinen terapia, jossa ratkotaan konkreettisia asioita ja etsitään voimavaroja.
- yhteisöhoito, jonka avulla opetellaan arkielämän taitoja ja vastuun kantamista yhdessä muiden kanssa.

(Käypä hoito 2020.)

Kaikissa hoitomuodoissa tärkeitä ovat mm. potilaan motivoiminen ja sitoutuminen hoitoon, hoidon jatkuvuus, muutosvaihemallin huomioiminen sekä toimiva vuorovaikutus terapeutin kanssa. (Käypä hoito 2020.)

Vaikeista päihdeongelmista toipuminen on pitkä prosessi. Sosiaalista tukea toipumiseen voi saada vertaistuen ja arkeen sisältöä tuovan toiminnan avulla (Vorma & Partanen 2018).

Päihdehoito on tällä hetkellä hyvin yksilökeskeistä, ja rinnalle tarvitaan perhe- ja läheisyydestä työskentelyä ennaltaehkäisemään koko perheen sairastumista. Vertaisryhmät läheisten tukena ovat lisääntyneet viime vuosina. Palvelut ovat keskittyneet usein isoimpiin kaupunkeihin, joten alueelliset erot ja eriarvoisuus ovat suuria. Olemassa oleviin päihdepalveluihin on tärkeää saada liitettyä läheisille tarjottava tuki päihdesairausten hoidon rinnalle. Jokaisen perheen tilanne on ainutlaatuinen ja erilainen, joten on tärkeää löytää kullekin sopivat hoitomuodot.

Päihderiippuvuudelle on tyypillistä, että päihdesairas toistuvasti lupaa lähipiirilleen lähteä hoitoon. Päihdesairaus on usein itsensä kieltävä sairaus, ja päihteidenkäyttäjän voi olla vaikea hakea itselleen apua tai myöntää tarvitsevansa sitä. Moni voi ajatella raitistuvansa yksin. Useimmissa tapauksissa toipumiseen tarvitaan kuitenkin muiden apua. Päihdesairausten hoitoon kuuluvat tyypillisesti aaltoliike ja repsahdukset. Useat hoitoyritykset ja retkahdukset ovat läheisille raskaita. Tällöin hoitoon hakeutumisen herättämät toiveet raitistumisesta romahtavat. Läheiset joutuvat myös hoidon aikana kamppailemaan toivon ja realismin sekä lupausten ja pettymysten kanssa. On hyvä muistaa, että päihdesairas kokee usein samankaltaisia tuntemuksia.

Päihteidenkäyttäjän läheisen tavoitteena on usein, että käyttäjä vähentäisi käyttöä tai lopettaisi päihteiden käytön. Yritykset vaikuttaa ongelmaan eivät useinkaan johda tilanteen pikaiseen korjaantumiseen. Läheiselle onkin tärkeää omien reaktioiden käsittely ja ymmärtäminen. Se voi auttaa jaksamaan tilanteessa. (Tuomola 2018.) Toipumista ei voi tehdä toisen puolesta.

Päihdesairaudesta voi toipua, joten toivoa ei kannata menettää.



Lisätietoa huumeista ja mielenterveydestä

- Päihde- ja huumeriippuvuus, Terveyskirjasto (Duodecim). Psykiatrian erikoislääkäri Matti Huttusen artikkeli osoitteessa: terveyskirjasto.fi/dlk00414.
- Päihdelinkin tietoisuus päihteistä ja riippuvuuksista sivulla paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoisuus.
- Nuorten linkin sivuilta tietopisteen alta löytyy tietoaartikkeleja, pikatietoa ja animaatioita päihteistä: nuortenlinkki.fi.
- Mielenterveystalon tietopankin Tietoa diagnooseista -sivulle on koottu tietoa päihteiden käyttöön liittyvistä häiriöistä: mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki.
- Huumeongelmaisen käypä hoito -suositukset löydät osoitteesta kaypahoito.fi/hoi50041.
- Tietoa päihdehoidosta löytyy Päihdelinkin Tietoa päihdehoidosta -sivulta: paihdelinkki.fi/fi/mista-apua/tietoa-paihdehoidosta.
- Mielenterveystalon nuorten sivuilta löytyy luotettavaa tietoa nuoruusiän tyypillisimmistä mielenterveyden häiriöistä ja ongelmista, niiden tunnistamisesta, hoidosta sekä sopiviin palveluihin ohjautumisesta. Mielenterveystalon sivut: mielenterveystalo.fi/nuoret.
- Mieli ry:n Nuoren mielen ensiapu -sivustolta löytyy tietoa lasten ja nuorten mielenterveydestä: mieli.fi.
- Myllyhoitoyhdistyksen tukea ja tietoa sivut: myllyhoitoyhdistys.fi/fi/tukea-ja-tietoa/.



6 Selviytymiskeinot

Päihteiden käyttäjien läheiset toimivat äärimmäisen stressaavassa tilanteessa sen hetkisen parhaan tietämyksensä mukaan. Jokaisella on omat selviytymiskeinonsa. Toiset hyödyntävät aina samaa keinoa, toiset puolestaan käyttävät eri keinoja vaihtelevasti. Jokaisessa selviytymiskeinossa on omat hyötynsä ja haittansa. Ei siis ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa toimia.

Selviytymiskeinosi voi olla se paras mahdollinen tähän hetkeen. Tunnistamalla erilaisia selviytymiskeinoja voit löytää parhaan tavan toimia juuri teidän tilanteessanne. Selviytymiskeinojen pohtiminen voi auttaa sinua ymmärtämään myös muiden läheisten erilaista tapaa toimia heille ominaisella tavalla.

Tämä luku selviytymiskeinoista perustuu The Addiction and the Family International Networkin (AFINetin) viiden askeleen menetelmään Käytännön vinkki -osiota lukuun ottamatta.

Tässä luvussa:

- tarkastellaan erilaisia selviytymiskeinoja, jotka ovat tyypillisiä tilanteessa, jossa läheinen käyttää päihteitä
- pohditaan, millaisia ovat omat selviytymiskeinosi
- tullaan tietoiseksi, millaisia erilaisia selviytymiskeinoja on olemassa
- mietitään eri selviytymiskeinojen hyviä ja huonoja puolia
- pohditaan, löytäisitkö uuden keinon, jota voisit kokeilla tilanteessasi.

Tehtävä

Tämä tehtävä auttaa sinua tarkastelemaan, millä tavoin reagoit nuoren huumeiden käyttöön. Valitse jokin tilanne, jonka olet kokenut hankalaksi viime aikoina. Pohdi ja kirjoita, miten toimit tilanteessa ja miltä se sinusta tuntui.

Esimerkki vaikeasta tilanteesta	Miten toimin tilanteessa?	Miltä tämä tuntui minusta?
Nuori pyysi rahaa ja epäilin, että hän käyttää ne huumeisiin.	Kieltäydyin antamasta rahaa, ettei hän voi ostaa huumeita.	Tunsin oloni helpottuneeksi, toisaalta tunsin huonoa omaatuntoa ja olin huolestunut siitä, varastaako hän.
Nuori tuli kotiin päihtyneenä.	Seurasin ensin, selviytyykö hän itse, ja lopulta autoin hänet sänkyyn.	Olin huolestunut ja ärtynyt: miksi taas kävi näin?

Pohdi vielä seuraavia kysymyksiä:

1. Toimitko tilanteissa aina samalla tavalla vai vaihteleeko toimintatapasi eri tilanteissa?
2. Oletko epävarma siitä, mikä on paras keino toimia?
3. Koetko, että voisit kokeilla erilaisia keinoja, vai ovatko käyttämäsi keinot toimivia teidän tilanteessanne?

Päihteidenkäyttäjien läheiset hyödyntävät pääsääntöisesti kolmea selviytymiskeinoa:

SITOUTUVA: Yritys vähentää tai muuttaa läheisen päihteiden käyttöä ja/tai sen vaikutusta muuhun perheeseen

SIETÄVÄ: Yritys sietää läheisen päihteiden käyttämistä

VETÄYTYVÄ: Yritys etäännyttää itsensä läheisen päihteiden käyttämisestä

Nämä kuvaukset eivät välttämättä sovi sinun tilanteeseesi. Selviytymiskeinot perustuvat läheisten kuvauksiin siitä, miten he ovat reagoineet omissa tilanteissaan.

Seuraavilla sivuilla kuvataan selviytymiskeinoja esimerkein. Voit miettiä, miten ne sopivat juuri sinun tilanteeseesi. Muistathan, että nämä kuvaukset ovat yleisiä ja jokaisen tilanne on omanlaisensa. Olet varmasti kohdannut paljon tilanteita, joita ei ole kuvattuna tässä listauksessa.

Esimerkkejä SITOUTUVAN tavan selviytymiskeinoista

Yritän puuttua nuoren huumeiden käyttöön...	
...kontrolloimalla hänen käyttäytymistään	<p>Vahdin hänen tulemisiaan ja menemisiään.</p> <p>Olen pyytänyt häntä lupaamaan, ettei hän käytä enää huumeita.</p> <p>En anna hänelle rahaa, ettei hän voisi ostaa huumeita.</p>
...olemalla tunteellinen	<p>Riitaannun nuoren kanssa kertoessani hänelle, kuinka hänen tulisi lopettaa huumeiden käyttäminen.</p> <p>Annan uhkavaatimuksia, vaikka tiedän, etten pysty pitämään niitä.</p> <p>Uhkaan, että hylkään hänet.</p>
...olemalla jämäkkä	<p>Yritän puhua nuorelle rauhallisesti ja avoimesti hänen käyttäytymisestään ja miltä se minusta tuntuu.</p> <p>Kovan kurin pitäminen on paras tapa yrittää auttaa nuorta. Hänen tulee tietää tasan tarkkaan, miltä minusta tuntuu.</p>
...tukemalla häntä	<p>Rakastan nuorta niin paljon, etten ikinä halua luopua toivosta, että hän lopettaa huumeiden käytön ja asiat palaavat siihen, miten ne ennen olivat.</p> <p>Puolustan häntä, kun muut arvostelevat häntä.</p> <p>Uskon, kun hän lupaa, että asiat tulevat muuttumaan.</p>
...huolehtimalla omasta ja muiden läheisten hyvinvoinnista	<p>Pidän kiinni tavanomaisista arkirutiineista huolimatta siitä, osallistuuko nuori niihin.</p> <p>Pidän kiinni perheen rajoista.</p>

Selviytymiskeinon mahdolliset hyödyt ja haitat

Hyödyt
<ul style="list-style-type: none"> • Minusta tuntuu, että teen jotain nuoren hyväksi, ja se antaa minulle toivoa. • Tunteitteni ilmaisu saa minut tuntemaan oloni paremmaksi ja vähemmän stressaantuneeksi. • Vastuuttamalla ja kontrolloimalla nuorta annan perheelleni toivoa – emme luovuta vaan toimimme aktiivisesti tilanteen muuttamiseksi. • Perheestämme tuntuu, ettemme hylkää nuorta ja olemme lojaaleja häntä kohtaan. • Ainakin huolehdin itsestäni ja muusta perheestäni.
Haitat
<ul style="list-style-type: none"> • Yritys kontrolloida nuoren käytöstä on hyvin stressaavaa ja kuormittavaa. Nuori voi vastustaa kontrollia, ja riitoja tulee helpommin. • Joskus nuori voi käyttäytyä hyvin loukkaavasti tai olla väkivaltainen. Minua huolestuttaa, millä tavoin hän reagoi eri tilanteissa. • Minua huolestuttaa, että nuori hermostuu rajaamisesta ja lähtee pois kotoa, eikä meille jää mitään jäljelle. • Nuori voi suuttua, kun hänestä tuntuu, ettemme luota häneen. • Jos keskityn puolustamaan itseäni ja muuta perhettä, pelkään että nuoresta tuntuu, että hylkäämme hänet.

Esimerkkejä **SIETÄVÄN** tavan selviytymiskeinoista

Yritän sietää nuoren huumeiden käyttöä...

...katsomalla tilannetta sormien läpi	En tiedä mitä tehdä, joten on parempi olla tekemättä yhtään mitään. Minua pelottaa puuttua tilanteeseen, koska nuori hermostuu. En halua, että tilanne muuttuu kaikkien kannalta huonompaan suuntaan.
...vähättelemällä tai vähentämällä käytön aiheuttamien seurausten vaikutuksia	Vähättelemällä nuoren negatiivista/huonoa käyttäytymistä päihtyneenä voin välttää selkkauksia kotona.
...asettamalla nuoren tarpeet omieni edelle	Siivoan jäljet, joita on jäänyt siitä, kun nuori on ollut päihtynyt / käyttänyt huumeita. Teen asioita nuoren puolesta. Annan nuorelle rahaa, vaikka tiedän, että hän käyttää ne huumeisiin. Peittelen hänen tekemisiään tai otan niistä syyt omille niskoilleni.

Selviytymiskeinon mahdolliset hyödyt ja haitat

Hyödyt

- Kärsin vähemmän nuoren käyttäytymisestä, kun en tee mitään.
- Kotona on vähemmän riitoja ja ilmapiiri vaikuttaa paremmalta, mutta usein tätä kestää vain lyhyitä ajanjaksoja.

Haitat

- Kun en tee mitään, turhaudun, koska mikään ei muutu.
- Asettamalla nuoren tarpeet omieni edelle minusta tuntuu hyväksikäytetyltä, eikä tilanne muutu mihinkään suuntaan.

Esimerkkejä **VETÄYTYVÄN** tavan selviytymiskeinoista

Yritän etäännyttää itseäni nuoren huumeiden käytöstä...

...välttelemällä nuorta.	Minusta tuntuu, että on parempi, jos vietämme mahdollisimman vähän aikaa yhdessä. En yritä muuttaa häntä tai peitellä hänen toimintaansa.
...olemalla itsenäinen valinnoissani.	Minulla on oma elämä eletävänä, enkä halua upota nuoren mukana. Otan aikaa itselleni esimerkiksi harrastamalla, näkemällä ystäviä ja rentoutumalla.

Selviytymiskeinon mahdolliset hyödyt ja haitat

Hyödyt

- Välttelemällä nuorta kotona on vähemmän jännitteitä. Minusta tuntuu, että tilanne on enemmän hallinnassani.
- Nuoren vältteleminen saa minut tuntemaan itseni erilliseksi ongelmasta ja pystyn piilottamaan sen, miltä minusta todellisuudessa tuntuu.

Haitat

- Se, ettei tee mitään, saa nuoren tuntemaan itsensä hylätyksi ja ettei hänestä välitettäisi. Tämä voi huonontaa tilannetta entisestään.
- Nuori valittaa, kun yritän tehdä asioita, joista itse pidän.

Tehtävä

Tämä tehtävä auttaa sinua tarkastelemaan, kuinka reagoit nuoren käyttäytymiseen ja oletko tyytyväinen siihen, miten vastaat nuoren käyttäytymiseen. Mieti jotain viimeaikaisia tilanteita ja kirjoita, miten toimit niissä. Pohdi, mikä tässä tavassa toimi ja mitä ei toiminut.

Oletko tyytyväinen tapaasi toimia tai haluaisitko toimia seuraavalla kerralla jotenkin toisin? Jos sinusta tuntuu, että olisi jokin muu tapa toimia, voit kirjoittaa sen viimeiseen sarakkeeseen.

Tilanne	Kuinka minä reagoin?	Mikä toimi	Mikä ei toiminut	Miten voisin toimia seuraavalla kerralla
Esimerkki: Lapseni viettää aikaa ihmisten kanssa, joiden tiedän käyttävän huumeita	Yritän saada hänet lupamaan, ettei hän käytä huumeita tai vieta aikaa näiden kavereiden kanssa	Minusta tuntuu, että teen jotain hänen hyväkseen.	Lapseni ärsyyntyy, kun puutun hänen elämäänsä ja paheksun hänen huumeiden käyttöään.	Puhun hänen kanssaan tunteistani ja peloistani, pikemminkin kuin käskeytän häntä.



”Tajusin että pakko huolehtia itsestä, näin mulla on voimavaroja auttaa sitten kun nuori on valmis ottamaan apua vastaan.”

– Äiti

Käytännön vinkkejä

Usein läheiset haluavat vastauksia siihen, miten tilanteessa tulisi toimia. Jokaisen perheen tilanne on erilainen, eikä ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita tai vastauksia. Jokaisen tulee löytää itselleen sopivimmat keinot. Tässä muutamia hyviksi havaittuja vinkkejä:

- Säilytä keskusteluyhteys nuoreen.
- Keskustelkaa saman pöydän ääressä. Jollei se onnistu, hakekaa apua ammattilaisilta.
- On tärkeää kertoa omista tunteista, ajatuksista ja näkökulmista – älä oleta ja tulkitse, vaan kysy ja kuule.
- Ulkopuolisen läsnäolo voi helpottaa ja jäsentää tilanteen käsittelyä.
- Vertaisryhmästä voit saada uusia näkökulmia samassa tilanteessa olevilta.



7 Oma jaksaminen ja sosiaaliset verkostot

Huolehtiessaan huumeita käyttävästä nuoresta läheiset unohtavat usein oman hyvinvointinsa. Päihteiden käytöllä on aina vaikutuksia myös läheisiin. Itsestä huolehtimiseen on tärkeää kiinnittää kriisin keskellä huomiota, koska masennuksen kehä lähtee yleisimmin liikkeelle voimakkaasta vastoinkäymisestä tai menetyksen uhasta (Pietikäinen 2017 [Strosahl ym. 2017]).

Tässä luvussa:

- kiinnitetään huomiota omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin
- annetaan tietoa, miten tilanne voi vaikuttaa läheisen terveyteen ja hyvinvointiin
- pohditaan, mitkä asiat tukevat parhaiten omaa hyvinvointiasi vaikeassa elämäntilanteessa
- mietitään sosiaalisten verkostojen tarjoamaa tukea. Mitkä verkostot auttavat sinua jaksamaan ja tuovat sinulle voimavaroja?

Tehtävä

Mieti, miten kuormittava elämäntilanne vaikuttaa jaksamiseesi, terveyteesi ja läheisiisi. Alla oleva taulukko auttaa sinua pohtimisessa.

Jaksamisen haasteita, joita on itsellä tai muilla läheisillä	Miltä se minusta tuntuu?	Mitä luulen, että muu perhe/läheiset ajattelevat tästä
En saa unta.	Väsyneeltä, ja menetän malttini silloin helpommin.	Muut lapset eivät ymmärrä, miksi suutun niin helposti.
Minulla on paljon kipuja ja särkyjä, enkä tiedä mistä ne johtuvat.	Tunnen oloni hämmentyneeksi ja surkeaksi ja on hankala tehdä jokapäiväisiä asioita.	En pysty tekemään niin paljon asioita lastenlasteni kanssa kuin haluaisin.

(AFINet 2017a.)

Omasta jaksamisesta huolehtiminen

Mitä on itsestä huolehtiminen? Se on sitä, kun teet asioita, jotka ovat sinusta hauskoja, rentoja, kiinnostavia. Voi olla, että huolehdit itsestäsi säännöllisesti tai et ehkä salli itsellesi aikaa ladata akkujasi. Kummin tahansa, voit vahvistaa itsestäsi huolehtimista. (Klatte & Thompson 2010.)

Tehtävä

Seuraavassa luettelossa on joitakin muutoksia, joita voi tapahtua, kun alat hoitaa itseäsi paremmin. Rasti, mitä muutoksia haluaisit kokea.

- Huolehtia vähemmän
- Olla rentoutuneempi
- Nukkua paremmin
- Nauraa ja hymyillä enemmän
- Tuntee itseni vähemmän stressaantuneeksi
- Pitää enemmän hauskaa
- Aloittaa uuden harrastuksen tai vanhan harrastuksen uudelleen
- Vähemmän päänsärkyä, vatsakipua tai muita vaivoja
- Ajatella selkeämmin
- Saada omaa aikaa
- Käyttää enemmän rahaa itseeni
- Pitää itsestäni enemmän
- Lopettaa jatkuva anteeksipyytely

Muutokset voivat tulla mahdolliseksi, kun opit kiinnittämään enemmän huomiota omiin tarpeisiisi ja toiveisiisi.

(Klatte & Thompson 2010.)

Itsestä huolehtimisessa on tärkeää tunnistaa, mitkä teot tukevat hyvinvointiasi. Kriisin aikana on tärkeä muistaa huolehtia omista perustarpeista. Esimerkiksi perusarkirutiinien, säännöllisen elämänrytmin ja liikunnan tiedetään auttavan kriisin aikana. (Pietikäinen 2017.)

Kriisin alkuvaiheessa itsemyötätuntoisten tekojen tekeminen ei ole helppoa. Kun ihminen on hädissään, ahdistunut ja peloissaan, on vaikea saada yhteys merkityksellisiin asioihin muilla elämänalueilla. Myötätuntoisten tekojen avulla voi suunnata katseen siihen, mitä muuta on olemassa kriisin ulkopuolella, vaikka tunteet eivät katoaisikaan. Ne auttavat pitämään yhteyttä tavalliseen elämään ja olemaan läsnä nykyhetkessä. Usein hyvinvointia tukee jo se, jos lakkaa vaatimasta itseltään, että pitää olla jatkuvasti vahva ja tehokas. (Pietikäinen 2017.)



”Pidä huolta itsestäsi ensin, tyhjässä korissa ei ole mitään annettavaa.”

– Sisko

Tietoisuustaidot

Läsnäolo ja tietoinen keskittyminen lisäävät tekemisen palkitsevuutta. Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan kykyä huomata, mitä mielessä tapahtuu tietyllä hetkellä ilman, että mieli vie pois hetkestä tai ihminen alkaa vältellä tai paeta kokemuksiaan. Mikä tahansa nykyhetkessä oleminen voi olla näiden taitojen harjoittamista, kun sen tekee tietoisesti. (Pietikäinen 2017.)

Tekoja, joilla voit huolehtia itsestäsi

- Ylläpidä säännöllistä päivärytmiä.
- Käy kävelyllä mielimaaisemassa.
- Kokkaa hyvää ruokaa.
- Käy hierojalla.
- Kuuntele mielimusiikkia.
- Mene kävelyllä, vaikket jaksaisi.
- Tapaa ystävää, vaikka haluaisit eristäytyä.
- Hidasta tietoisesti hoivaamalla ja rauhoittamalla kehon reaktioita (esim. saunomalla, urheilemalla).
- Ankkuroi ajatukset miellyttävään muistoon.
- Voit varata tietoisesti mielikuviisi todellisuudessa eletyn hyvän hetken, joka on helppo palauttaa tarvittaessa mieleen ja ajatella keskittyneesti.

(Pietikäinen 2017, Palosaari 2008.)

Tehtävä



Kokeile tunnistaa tekoja, jotka palvelevat arvojesi ja tuovat mielekkyyttä juuri sinulle. Voit miettiä

- mitkä asiat sinä koet palkitseviksi ja arvojesi mukaisiksi
 - mikä on ystävällisin teko itseäsi kohtaan juuri nyt
 - mitä hyvinvointia lisäävää käyttäytymistä voisit toteuttaa tänään.
- (Pietikäinen 2017.)



Tukea mielen hyvinvointiin

Löydät omaa hyvinvointia tukevia tietoisuusharjoituksia Mielen terveystalon sivuilta Omahoito ja oppaat -osiosta, esimerkiksi ohjelmasta "Tyyni – hyväksyvä tietoinen läsnäolo": mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat.

Oivan avulla voit lievittää stressiä, parantaa mielialaa ja löytää lisää mielekkyyttä elämään: oivamieli.fi.

Mieli ry:n harjoituksia: mieli.fi/fi/mielen terveys/harjoitukset.

Sosiaalinen tuki ja verkostot

Myötätuntoista käyttäytymistä itseä kohtaan edustaa toisten apuun turvautuminen: kaikesta ei tarvitse selvitä yksin. Joskus myötätuntoisin teko itseä kohtaan voi olla avun pyytäminen muilta sekä ihmissuhteiden vaaliminen, vaikka olisikin houkuttelevaa eristäytyä. (Pietikäinen 2017.)

Usein päihteiden käyttäjien läheiset tuntevat olonsa yksinäisiksi ja eristyneiksi. Heistä voi tuntua, että heidän tulisi selviytyä tilanteesta yksin. Sosiaalinen tuki voi helpottaa stressiä ja ehkäistä esimerkiksi sairastumista tai masentumista. Usein läheiset kertovat, että toisten kanssa keskustelu ja omien asioiden jakaminen on auttanut ja pienentänyt heidän taakkaansa, vaikka he eivät olisi aluksi halunneet keskustella muiden kanssa. Keskusteleminen muiden kanssa antaa perspektiiviä omiin asioihin ja auttaa tekemään parempia valintoja oman ja muiden perheenjäsenten ja läheisten jaksamisen suhteen. (AFINet 2017a.)



*Läheinen ei aluksi ymmärrä, miten tärkeää on pitää itsestään huolta, ja ei se tulekaan lähiaikoina tietoisuuteen kun on niin surun, tuskan, murheen murtamana vereslihalla huumeikäyttäjän elämästä. – –
Toisena asiana on että älä jää yksin! Kerro, puhu, kysy, kyseenalaista, luota vaistoosi, saa olla vihainen.*

– Isä

Läheiset voivat saada tukea tilanteeseen eri tavoin sosiaaliselta verkostoltaan. On olemassa erilaisia sosiaalisen tuen muotoja, jotka voivat auttaa kuormittavassa elämäntilanteessa. Tässä joitakin esimerkkejä:

- Emotionaalista tukea tarjoaa henkilö, joka kuuntelee kokemaasi, huolehtii, välittää ja tukee sinua. Hän voi myös auttaa pohtimaan, millaisia erilaisia vaihtoehtoja tilanteessa voisi olla. Hän hyväksyy tilanteen sellaisena kuin se on.
- Käytännöllistä tukea tarjoaa henkilö, joka auttaa löytämään tietoa aiheesta, palveluista ja erilaisista avunsaantimahdollisuuksista. Joku voi puolestaan auttaa tarjoamalla yösijan kriisitilanteen kärjistyessä tai hoitamalla lapsia.

(AFINet 2017a.)

Olet varmasti saanut sekä hyviä että huonoja kokemuksia liittyen sosiaaliseen tukeen. Kaikki läheiset eivät pysty tukemaan tämänkaltaisessa tilanteessa, ja se voi johtua monista syistä. Jotkut eivät ymmärrä ongelmaa ja miten se vaikuttaa koko perheeseen. He voivat olla vihaisia siitä, miten läheisesi kohtelee sinua ja ajattelevat tukevansa sinua pitäessään puoltasi. He eivät itsekään ymmärrä toimivansa tavalla, joka ei tue sinua. (AFINet 2017a.)

On siis olemassa hyödyllisiä ja hyödyttömiä sosiaalisen tuen muotoja.

Henkilö, joka tarjoaa tukea:

- pystyy kuuntelemaan ja ymmärtämään
- on saatavilla tarvittaessa
- ei tuomitse ja on hyväksyvä
- ei valitse puolia
- tietää, milloin antaa neuvoja
- tarjoaa käytännöllistä tukea
- tarjoaa tukea siihen, miten sinä ja läheisesi saisitte apua
- tietää jotain aiheesta
- on aidosti läsnä.

Henkilö, joka ei tarjoa tukea:

- ei ole tietoinen tilanteesta
- tuomitsee tilanteen tai sinun käytöksesi
- syyttelee päihteidenkäyttäjää
- hänellä on tiukkoja tai ankaria mielipiteitä päihteiden käytöstä
- antaa hyödyttömiä neuvoja
- ei tue päihteettömyyteen pyrkimistä
- ei ole aidosti läsnä.

(AFINet 2017a.)

Sinun olisi tärkeä oivaltaa, millainen tuki auttaa sinua parhaiten, ja miettiä, ketkä ovat sellaisia henkilöitä, jotka pystyvät tätä tarjoamaan sinulle. Tämä ei aina ole helppoa. (AFINet 2017a.) Kannattaa etsiä sellaisen ihmisen luo, jolla on voimavaroja auttaa sinua, ja tarvittaessa kääntyä ammattilaisen puoleen. (Pietikäinen 2017.)



”Sain uutta näkökulmaa omaan tilanteeseeni ja ymmärrystä ja hyväksyntää erilaisille tavoille toimia. On tärkeää jotenkin pyrkiä erillisyyteen oman lapsen päihdeongelmasta ja etsiä myös omaa hyvinvointia tukevia asioita. Muuten voi kaatua taakan alle. Oman lapsen tilanteesta ei mielellään kerro muille, ja se voi tehdä yksinäiseksi. Ryhmätapaamisissa tapasin ihan tavallisia ja kunnollisia vanhempia, jotka käyttivät kaiken voimansa oman nuorensa auttamiseksi.

Huumeidenkäyttäjän vanhemman rakkauden laji painii raskaassa sarjassa ja annankin meille kaikille nimen: ’Raskaan sarjan rakastajat.’ Rakastaminen on helppoa, kun oma lapsi menestyy ja etenee elämässään ikäkautensa mukaisesti. Päihdeongelmaisen nuoren rakastaminen – elämä on arvokas lahja ja otamme sen vastaan sellaisena kuin se tulee!”

– Isä

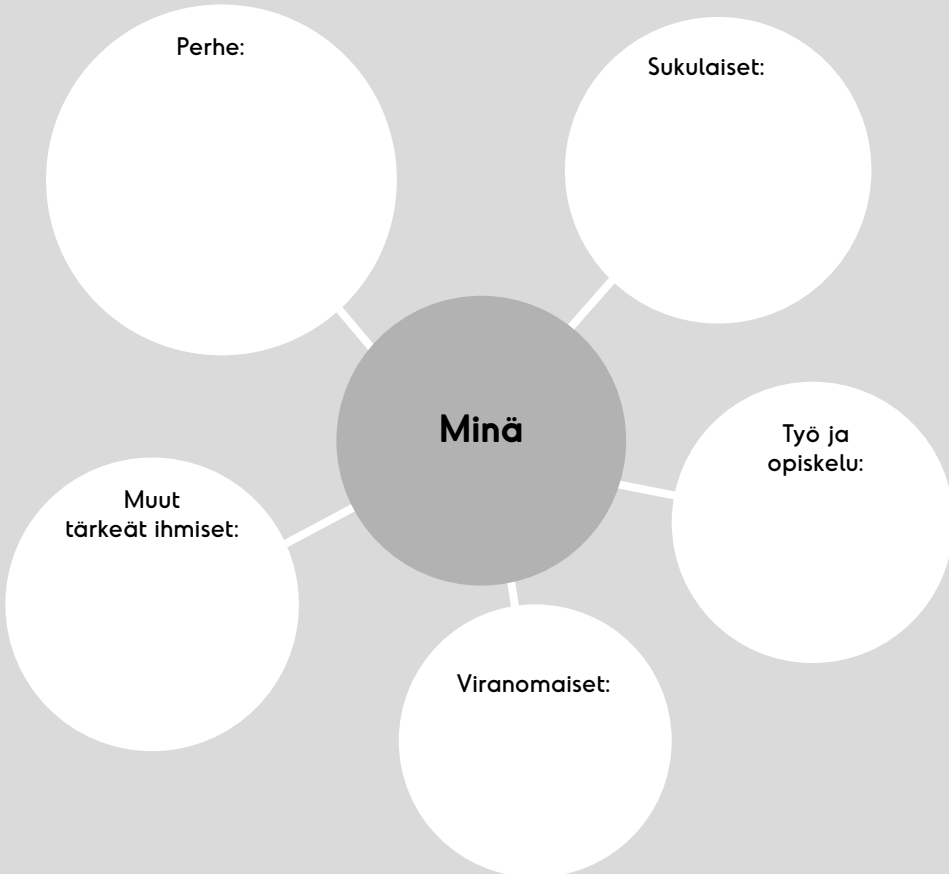
Tehtävä

Verkostokartta

Kuvittele itsesi ympyrän keskipisteeseen. Kirjoita karttaan henkilöitä, jotka kuuluvat elämääsi. Henkilöt voivat olla perhettäsi, sukua, ammattilaisia tai muita ihmisiä, joita kohtaat arjessasi. Itsesi ja kunkin ihmisen välisen suhteen voit merkitä + tai – symbolilla sen mukaan, saanko häneltä tukea tilanteeseesi vai viekö hän voimavarojasi. Joissain suhteissa voi myös olla molempia elementtejä.

Jokaisen verkostokartta on omanlainen, eikä ole oikeaa tai väärää tapaa täyttää sitä. Tutkittuasi omaa verkostokarttaasi voit seuraavien kysymysten avulla miettiä, millaista tukea kaipaat ja mistä sitä saisit.

Voit käyttää apunasi tätä mallia tai tehdä oman verkostokarttasi. Kaikkiin kohtiin ei tarvitse löytyä sisältöä.



Tehtävä

Vaikka olisit nyt alakuloinen ja hämmentynyt, voit huomata, että on henkilöitä, joiden puoleen kääntyä, jos haluat apua.

- Kenestä on tällä hetkellä tukea minulle?
- Mikä heidän toiminnassaan tällä hetkellä auttaa minua?
- Mitä voisin tehdä, että saisin lisätukea tältä henkilöltä?
- Kenestä ei tällä hetkellä ole tukea minulle?
- Miten he toimivat, että se ei ole minua tukevaa?
- Onko jotain, jota voisin tehdä, että tämä muuttuisi?
- Keneltä muulta voisin tarvita apua tällä hetkellä?
- Mitä aion tehdä, että saisin tällaista tukea heiltä?
Anna esimerkkejä.
- Tarvitsetko lisää positiivista tukea?
- Mistä voisin löytää ihmisiä, jotka voisivat auttaa minua?
(AFINet 2017a.)

Vertaistuki ja sen merkitys

Vertaisryhmien on todettu olevan hyvä tukimuoto monenlaisissa haastavissa elämäntilanteissa ja kriiseissä. Vertaisuuden perusajatuksena on, että jokainen on tilanteensa, kokemuksensa ja tunteidensa asiantuntija. Omaa kokemusta tilanteestaan ei voi kyseenalaistaa. Vertaistuella on todettu olevan merkityksellinen vaikutus toipumiselle ja elämäntilanteen ymmärtämiselle. Samankaltaisten kokemusten jakaminen, toistensa tukeminen, kannustaminen ja motivoiminen ovat vertaistuen kantavia voimia. (Kivinen, Hägglund, Söderholm & Kujala 2012.)

Vertaisryhmissä on mahdollisuus tavata muita samankaltaisessa tilanteessa olevia läheisiä. Vertaisryhmä vahvistaa läheisen selviytymiskykyä ja antaa uusia näkökulmia ja toimintamalleja osallistujilleen. Tavoitteena on, että jokainen ryhmän jäsen tulee kuulluksi tilanteessa ja hyväksytyksi turvallisessa ympäristössä ilman tuomitusta tulemisen pelkoa. Ryhmässä on mahdollisuus kuulla toisten kokemuksia ja peilata omaa tilannettaan siihen.

Vertaisryhmiin osallistuneet ovat kuvanneet, että ryhmässä he ovat pystyneet huomaamaan, etteivät ole tilanteessaan yksin. Moni on todennut, että puhuminen omasta tilanteesta muiden samassa tilanteessa olevien kanssa auttaa ja tukee omaa hyvinvointia.



”Sain raamit tuskalleni. En ole yksin ja jo sen tietäminen lohduttaa. Osaan paremmin lokeroida kädettömyyttäni lapseni tilanteen kohentamiseksi ja hyväksyä sen, etten voi eikä minun pidä enempää. Olen hänelle olemassa aina, mutta en voi ellen pidä huolta itsestäni.”

– Äiti

Vertaisryhmätoiminnan hyviä vaikutuksia

1. Toivon viriäminen. Muutos on minullekin mahdollinen. Minun kannattaa vielä yrittää.
2. Tilanteen normalisoiminen. Me-henki, en ole yksin, vastaavassa tilanteessa on muitakin.
3. Jakaminen. Kerron oman tarinani, kuulen muiden tarinoita ja opin niistä.
4. Malli- ja selviytymistarinat. Muutosstrategiat: omat selviytymiskeinot vahvistuvat.
5. Tuki, rohkaisu. Tulen hyväksytyksi omana itsenäni.
6. Tietojen ja kokemusten jäsentyminen. Otan etäisyyttä omaan tilanteeseeni ja suhteutan sitä toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien esimerkkien kautta.
7. Tunteiden ilmaisu. Käyn tunteeni läpi osana muutosprosessia (luopuminen, syyllisyys, ahdistus ja viha).

(Kivinen, Hägglund, Söderholm & Kujala 2012 [Turku 2007].)



”Sai puhua asioista oikeilla nimillä, ei tarvinnut peitellä omaa tilannetta. Vertaisryhmästä oli paljon tukea.”

– Isä



Tukea läheisille

Läheisryhmiä ja tukea läheisille järjestävät esimerkiksi seuraavat järjestöt:

Irti huumeista ry

Sininauhaliitto

Tukikohta ry

Kalliola

Lisäksi verkosta löytyy **Päihdelinkin Vilpola-keskustelualue** läheisille.

8 Apua jaksamiseen



Nuoren huumeidenkäytön synnyttämä kriisi vaikuttaa monin eri tavoin läheisten jakamiseen ja hyvinvointiin. Voimavarojen ehtyessä ja omien keinojen loppuessa on tärkeää keskittyä omaan avun saamiseen. Vaikka nuori ei tunnista avuntarvettaan, läheisten kannattaa hakeutua avun piiriin ennaltaehkäistäkseen oman uupumisensa. Usein läheisten voimaantuessa myös nuori voi motivoitua avun vastaanottamiseen.

Tässä luvussa:

- pohditaan, millaista apua tarvitset
- mietitään, miten oppaan läpikäyminen on voinut vaikuttaa tilanteeseesi
- kerrotaan tarjolla olevista palveluista.

Osa läheisistä kokee, että omatoiminen tilanteen tarkastelu auttaa. Toisille sopii lyhyempi tuki, osa hyötyy pidemmästä työskentelystä. Joissakin tilanteissa voidaan tarvita monenlaista tukea.



"Etsin itselleni apua, kun epäilykseni olivat vahvoja. Tunsin valtavaa tarvetta saada avata tilannettani ja löytää tukea epäilyksilleni. Luulin jo tulevani hulluksi, tunne oli niin vahva.

Päysin mukaan Palasista eteenpäin -ohjelmaan, jossa sain keskustella ja käydä koko tunneskaalani läpi. Opin käymään keskustelua huumenuoren kanssa ja sain tietoa siitä, miten eri tavalla perheenjäsenet voivat käsitellä asiaa. Se oli elämäni kauhein päivä, kun tajusin epäilysteni olevan oikeassa ja nuoren käyttävän huumeita. Toisaalta oli jopa helpottavaa saada tietää, etten ollutkaan tulossa hulluksi. Palasista eteenpäin -työskentelyn kautta saamani tukiverkko on ollut korvaamaton omien tunteiden hyväksymisessä, toisten tunteiden ymmärtämisessä, sekä kriisissä elämisen ja siitä selviämisen tukemisessa."

– Äiti

Tehtävä

Pohdi omaa avuntarvettasi seuraavien kysymysten avulla.

- Millaisesta avusta hyötyisit?
- Mitä voit tehdä saadaksesi tarvitsemaasi apua?
- Haluaako läheiseni apua? Mitä voin tehdä tämän asian suhteen?
- Millaisesta avusta muut läheiseni hyötyisivät? Mitä voin tehdä sen eteen? (AFINet2017a.)

Voi viedä aikaa ja vaatia apua sekä paljon omaa pohdintaa, että läheinen pystyy hyväksymään tilanteen. Joskus voi myös hyväksyä sen, ettei pysty hyväksymään omaa tilannettaan tällä hetkellä.

Usein päihteiden käytön jatkuessa pitkään läheiset oppivat hyväksymään nuoren tekemät valinnat ja uskaltavat elää omaa elämää. On tärkeää huomata, että elämässä voi olla muitakin kuin perheenjäsenen päihteiden käyttö. Läheisellä on lupa nauttia omasta elämästään.

Se, että hyväksyy oikeuden elää omaa elämänsä ja tehdä valintoja oman hyvinvoinnin ylläpitämiseksi, ei tarkoita, että antaa nuorelle luvan käyttää päihteitä. Se, että ei sopeudu ja salli satuttavaa kohtelua itseään kohtaan, voi vaatia monenlaisia rajanvetoa suhteessa nuoren käytökseen ja toimintaan.

Usein läheiset kuvaavat oman vointinsa kohentuneen heidän ymmärrettyään sen tosiasian, etteivät he voi vaikuttaa kaikkeen mitä tapahtuu. Omasta hyvinvoinnistaan on tärkeää pitää huoli myös sen vuoksi, että jaksaa auttaa huumeita käyttävää nuorta siinä tilanteessa, kun hän on valmis ottamaan apua vastaan.

Ulkopuolisen tuen avulla läheiset voivat oivaltaa, että he kokevat samankaltaisia syyllisyyden, pelon ja toivottomuuden tunteita kuin muut vastaavassa tilanteessa olevat perheet. Samankaltaisia tunteita ovat kuvanneet myös päihteidenkäyttäjät, jotka ovat saattaneet hävetä tilannettaan ja läheisille aiheuttamaansa huolta voimakkaasti. Vuorovaikutuksen parantamiseksi onkin tärkeää, että perheet saavat tukea yhteisen ymmärryksen lisäämiseksi.



”Haluan sanoa läheiselle, joka kärsii, että kannattaa hakea ja ottaa apua vastaan, vaikka tuntuisi ettei jaksaa. Itse olin pitkään sitä mieltä, että en mene mihinkään keskustelemaan, koska sitten puhutaan vaan huumeiden käyttäjästä ja se lisää tuskaa.

Tapaamisissa saa kuitenkin voimia itsensä kunnossa pitämiseen, mikä vaikuttaa useaan läheiseen. Eikä keskustelut olleet pelkästään huumeiden käyttäjästä, vaan hyvin monista asioista. Ne auttoivat hahmottamaan omia tapoja käsitellä ongelmaa ja surua.”

– Äiti

Tehtävä

Seuraavassa luettelossa on joitakin muutoksia, joita voi tapahtua, kun alat hoitaa itseäsi paremmin. Rasti, mitä muutoksia haluaisit kokea.

- Minulla on enemmän ymmärrystä, miten nuoren tilanne on vaikuttanut minuun ja muihin nuoren läheisiin.
- Olen uskaltanut puhumaan tilanteestamme jollekin, joka ei ole aiemmin ollut siitä tietoinen.
- Olen etsinyt lisätietoa aiheesta.
- Olen tiedostanut, että on erilaisia tapoja selviytyä vaikeissa elämäntilanteissa.
- Olen kokeillut uusia toimintatapoja ja selviytymiskeinoja.
- Olen rohkaistunut ottamaan apua vastaan itselleni tai jollekin läheiselleni, johon nuoren päihteiden käyttö vaikuttaa.
- Olen ajatellut omia tarpeitani.
- Ymmärrän nuoren tilannetta paremmin.
- Olen alkanut kiinnittää aiempaa enemmän huomiota omaan jaksamiseen.
- Olen tiedostanut, että en voi vaikuttaa kaikkeen, mitä tapahtuu.

(Mukaillen AFINet 2017a.)

- Jokaisen perheen elämäntarina ja tilanne on erilainen ja ainutlaatuinen.
- Toivomme, että olet oivaltanut, että ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa tuntea, selviytyä tai toimia.
- Jokainen toimii äärimmäisen stressaavassa tilanteessa parhaan mahdollisen kykynsä mukaan.
- Monet läheiset ovat samassa tilanteessa kanssasi.
- Et ole yksin, asioihin voi saada apua.



Mistä apua

Apua antavat

- Nuorisoasemat tai -poliklinikat
- Mielenterveys- ja päihdepalvelut
- Lastensuojelu
- Läheistyötä tekevät järjestöt

Omaan jaksamiseen voi hakea tukea esimerkiksi terveysasemilta, työterveydestä tai terapiasta.

Neuvontaa ja tukea

- Irti huumeista puhelin **0800 98 066** | irtihuumeista.fi
- Mieli ry:n kriisipuhelin **09 2525 0111** | mieli.fi/fi/tukea-ja-apua
- Sekasin-chat: sekasin247.fi/
- Päihdeneuvonta | EHYT **0800 900 45** | ehyt.fi/paihde-peli-info/paihdeneuvonta/
- Myrkytystietokeskus **0800 147 111** | hus.fi/potilaalle/sairaalat-ja-toimipisteet/myrkytystietokeskus
- Päihdelinkin neuvontapalvelu: paihdelinkki.fi/fi/neuvonta
- Nuortenlinkin nettineuvonta: nuortenlinkki.fi/nettineuvonta
- Tukinetissä on useita palveluita, joiden tarkoituksena on ihmisen auttaminen, tuen tarjoaminen sitä tarvitseville ja kokemusten jakaminen: tukinet.net



Muita hyödyllisiä palveluita

- Kirkon Perheasiain neuvottelukeskus tarjoaa tukea erilaisissa kriiseissä: evl.fi/apua-ja-tukea/ihmissuhteet/kirkon-perheneuvonta-auttaa-maksutta
- SPR Nuorten turvatalo: punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/nuortenturvatalot
- Oikeusaputoimistojen Talous- ja velkaneuvonta auttaa huolissa talouteen liittyen: oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta
- Takuusäätiö tarjoaa neuvontaa ja ratkaisuja velkaongelmiin chatissa ja puhelimitse: www.takuusaatio.fi
- Pariterapiaa on tarjolla kunnallisella puolella sekä järjestöjen ja seurakuntien palveluissa
- Lähisuhdeväkivaltaan saa tukea esimerkiksi Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten avopalveluista, Jussi-työstä, Miessakeista tai Maria Akatemiasta.

9 Lähteet

Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Niemelä, Solja (toim.) 2018: Huume- ja lääkeriippuvuudet. Duodecim, Helsinki.

Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Niemelä, Solja 2018: Huumeiden ja lääkkeiden käyttö sosiaalisena ja kansanterveydellisenä ongelmana. Teoksessa Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) 2018: Huume- ja lääkeriippuvuudet. Duodecim, Helsinki.

The Addiction and the Family International Network 2017a: Alcohol, Drugs, the Family and YOU: A Self-Help Handbook for Family Members. 3th edition. [Viitattu 29.1.2020]. Osoitteessa: <https://www.afinetwork.info/5-step-method-resources>.

The Addiction and the Family International Network (AFINet) 2017b: Responding to Alcohol and Drug Problems in the Family: The 5-Step Method Practitioner Handbook A handbook for people trained to deliver the 5-Step Method. 3th edition. [Viitattu 29.1.2020] Osoitteessa: <https://www.afinetwork.info/5-step-method-resources>.

Viiden askeleen menetelmän työkirjat perustuvat useiden henkilöiden panokseen. Erityisesti niiden kehittämiseen ovat osallistuneet Alex Copello, Eva Copello, Sarah Galvani, Akanidomo Ibanga, MyaKrishnan, Jan Larkin, Majid Mahmood ja Ed Sipler.

Finlex, päihdehuoltolaki. Osoitteessa: finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041

Ford, Brett & Lam, Phoebe & John, Oliver & Mauss, Iris 2018: The Psychological Health Benefits of Accepting Negative Emotions and Thoughts: Laboratory, Diary, and Longitudinal Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology* 2018, Vol. 115, No. 6, 1075–1092. American Psychological Association.

Gilbert, Paul 2015: Myötätuntoinen mieli. Uusi näkökulma arjen haasteisiin. Helsinki, Basam Books.

Hiltunen, Tarja & Kluukeri, Katri (toim.) 2017: Kellarista kahvipöytään. Vanhempien kokemuksia lastensa päihdeidenkäytöstä. Grafitatu Oy, Jyväskylä.

Huumeongelman hoito. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018 (viitattu 10.5.2021). Osoitteessa: www.kaypahoito.fi.

Huumeongelman hoito 2018. Osoitteessa: kaypahoito.fi/hoi50041#readmore.

Huumeongelman hoito 2018, Terveysportti. Osoitteessa: terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50041.pdf.

Johnson, Susan M. 2012: Kunpa sinut tuntisin paremmin. Keskustelemalla tunnekeskeiseen parisuhteeseen. Hogrefe Psychologien Kustannus Oy, Jyväskylä.

Jääskinen, Anne-Mari 2017: Mitä sä rageet? – Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten Keskus, Helsinki.

Kallio, Maaret 2020: Voimavarana toivo. WSOY, Helsinki

Karjalainen, Karoliina & Hakkarainen, Pekka & Salasuo, Mikko 2019: Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2018. Tilastoraportti 1/2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL 25.02.2019. [Viitattu 29.1.2020] Osoitteessa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/137660>

Kivinen, Sanna & Hägglund, Hanna & Söderholm, Pia & Kujala, Virpi 2012: Voikukkia-vertaistukiryhmät: Opas sijoitettujen lasten vanhempien vertaistukiryhmien perustamiseen ja ohjaamiseen. Voikukkia-verkostohanke, Helsinki.

Klatte, Bill & Thompson, Kate 2010: Lähimmäinen ongelmana – Lopeta murehtiminen, näillä konsteilla pärjää. Fabella, Lahti.

Koski-Jännes Anja & Hänninen Vilma (toim.) 2004: Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki, Kirjapaja.

Kumar, Sameet M. 2005: Grieving Mindfully. A Compassionate and Spiritual Guide to Coping with Loss. New Harbinger Publication, Oakland.

Mielenterveystalo 2019: Päihdeongelmat. [Viitattu 4.2.2020] Osoitteessa: mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/tietoa_oireista.

Mieli Suomen Mielenterveys ry 2019: Shokista uuteen alkuun. [Viitattu 4.2.2020] Osoitteessa: mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/kriisit/shokista-uuteen-alkuun.

Neff, Kristin D. & Knox, Marissa C. 2017: Self-Compassion. Osoitteessa: <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2017/09/Neff.Knox2017.pdf>.

Niemelä, Solja 2018: Nuoret ja huumeet. Teoksessa Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) 2018: Huume- ja lääkeriippuvuudet. Duodecim, Helsinki.

Niemi, Päivi 2014: Hyvää mieltä & tunnetaitoja 2014. Hämeenlinna, Päivä Oy.

Palosaari, Eija 2008: Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Edita Publishing Oy, Helsinki.

Pietikäinen, Arto 2017: Joustava mieli tukena elämänkriiseissä. Duodecim, Helsinki.

Ringbom, Heli & Jurvansuu, Sari 2019: Rakkautta, vihaa, pelkoa ja toivoa – mielenterveys- ja päihdeomaisten tunteet läheistään kohtaan. Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 7/2019:1–15.

Ruishalme, Outi & Saaristo, Liisa 2007: Elämä satuttaa: kriisit ja niistä selviytyminen. Tammi, Helsinki.

Sadeniemi, Minna & Häkkinen, Miikka & Koivisto, Maaria & Ryhänen, Teemu & Tsokkinen, Anna-Liisa 2019: Viisas mieli – Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Duodecim, Helsinki.

Salo-Chydenius, Sisko & Holmberg, Jan & Partanen, Airi 2015: Riippuvuuskäyttäytyminen. Teoksessa Partanen, A., Holmberg J., Inkinen, M., Kurki, M., & Salo-Chydenius, S. 2015: Päihdehoitotyö. Sanoma Pro, Helsinki.

Strosahl, Kirk & Robinson, Patricia 2017: The Mindfulness and Acceptance Workbook for Depression: Using Acceptance and Commitment Therapy to Move Through Depression and Create a Life Worth Living. New Harbinger Publication, Oakland.

Takanen, Kimmo 2017: Murra tunnelukkos. Työstä tunteet, toimi toisin. WSOY, Helsinki.

THL 2019: Kouluterveyskysely. Osoitteessa: thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset. [Viitattu 10.5.2021.]

Tuomola, Pekka 2018. Läheiset ja huume- ja lääkeriippuvuus. Teoksessa Aalto, M. & Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Turku, Riikka 2007: Muutosta tukemassa: valmentava elämäntapaohjaus. Edita Publishing Oy, Helsinki.

Vorma, Helena & Partanen, Airi 2018. Palvelujärjestelmä päihteiden käyttäjien hoidossa. Teoksessa Aalto, M. & Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Itseapuopas on tarkoitettu huumeita käyttävän nuoren läheisille. Nuoren huumeidenkäyttö herättää hätää, pelkoa ja huolta. Päihteidenkäyttö vaikuttaa aina lähellä oleviin ihmisiin, ja arkisesta elämästä voi tulla kaoottista ja epävarmaa.

Nuoren huumeidenkäytön synnyttämässä kriisissä läheiset kohtaavat monenlaisia haasteita ja tunteita. Avun pyytäminen ja omasta jaksamisesta huolehtiminen voi olla vaikeaa. Monet huumeita käyttävien läheiset elävät hyvin kuormittavassa elämäntilanteessa, mutta jäivät silti yksin, väsyvät ja ahdistuvat.

Itseapuopas tarjoaa tukea huumeita käyttävän nuoren läheisille ja ammattilaisille kriisissä olevien läheisten kohtaamisessa.

Itseapuopas on laadittu osana Palasista eteenpäin – tukea läheisille nuoren huumeidenkäytön synnyttämässä kriisissä -hanketta.



ISBN 978-952-7284-17-9



9 789527 284179

KL 14.8

ISBN (kirja) 978-952-7284-17-9

ISBN (pdf) 978-952-7284-18-6

www.sininauhaliitto.fi

www.irtihuumeista.fi