

Huolestuttaako läheisen päihteiden käyttö?

Tietoa ja tukea päihteitä ongelmallisesti käyttävän ihmisen läheiselle.

Mistä tunnistan päihdeongelman?

Mielessäsi on ehkä herännyt huoli sinulle tärkeän ihmisen päihteiden käytöstä. Tässä kohtaa moni läheinen miettii, onko kyseessä oikeasti päihdeongelma, vai oma ylireagointi tilanteeseen.

Silloin kun läheinen kokee toisen ihmisen päihteiden käytön herättävän huolta ja varjostavan omaa elämää, on kyse ongelmallisesta päihteiden käytöstä. Päihdeongelmaan liittyy voimakas kieltäminen, jonka vuoksi ihminen usein itse kieltää ongelman ja syyttää läheistä ylireagoinnista. Päihdeongelma ei kuitenkaan koskaan ole vain ihmisen itsensä asia, vaan vaikuttaa koko lähipiiriin, erityisesti lapsiin.

Jatkuva ja runsas päihteiden käyttö lisää riskiä päihderiippuvuuden syntymiselle. Riippuvuus päihteen voi olla sekä fyysistä että psyykkistä. Ominaista riippuvuudelle on päihteen pakonomainen ja jatkuva käyttö sen aiheuttamista haitoista huolimatta. Tavanomaista on myös heikentynyt kyky hallita päihteiden käytön aloittamista, käytön lopettamista sekä päihteen käyttömääriä.

Päihderiippuvaisen ihmisen elämän keskiössä on päihteiden saaminen ja iso osa vapaa-ajasta voi pyöriä päihteiden käytön ympärillä. Ongelman voi tunnistaa myös salailusta, valehtelusta ja sovittujen asioiden laiminlyönnistä. Riippuvuus hallitsee elämää myös silloin, kun päihteitä ei käytetä. Usein päihteen käytön lisääntyessä ongelmat alkavat kasaantua muillakin elämänaalueilla ja käytön vaikutukset ulottuvat ympärillä oleviin ihmisiin.

Kuka on läheinen?

Päihdeongelmaisen ihmisen läheinen voi olla kuka tahansa, johon tärkeän ihmisen haitallinen päihteidenkäyttö vaikuttaa. Läheinen voi olla esimerkiksi vanhempi, lapsi, puoliso, sisarus, isovanhempi tai ystävä.

Mitä voin tehdä? Kerro huolestasi

Päihteiden käytöstä puhuminen on usein vaikeaa niin käyttäjälle itselleen kuin hänen läheisilleen. Tilanteeseen voi liittyä molemminpuolista häpeää, syyllisyyttä ja vaivautuneisuutta.

Asian puheeksi ottaminen on kuitenkin tärkeää. **Kysymällä osoitat, että välität läheisestäsi.** Päihteitä ongelmallisesti käyttävä ihminen voi havahtua muuttamaan käytöstään ja etsimään tukea, kun hän huomaa aiheuttavansa huolta muille.

Ottaessasi asian puheeksi voit kertoa olevasi huolissasi tilanteesta. Vältä syyllistämistä ja syyttämistä. Pyri sen sijaan kertomaan, miltä sinusta tuntuu. **Voit kertoa, että olet hänen tukenaan avun hakemisessa.**

Päihderiippuvuuteen liittyy voimakas kieltäminen, minkä vuoksi läheisesi saattaa kieltää ongelman. Saatat kokea syyllisyyttä ja pohtia, aiheutatko itse toisen päihteiden käytön ja pitäisikö sinun muuttua. Muista, että et ole vastuussa läheisesi käytöksestä, eikä sinun tarvitse hävetä tai yrittää piilotella ongelmaa.

Toisen ihmisen päihderiippuvuus ei ole sinun syyksi. Et voi myöskään raitistua toisen puolesta. **Toipuminen päihderiippuvuudesta vaatii omaa havahtumista ongelman olemassaoloon, halua muutokseen sekä riittävää hoitoa.**

Pidä kiinni rajoistasi

Sinulla on oikeus pitää kiinni omista rajoistasi. Sinun ei ole pakko valehdella läheisesi puolesta, peitellä hänen virheitään, keksiä tekosyitä tai tehdä asioita hänen puolestaan. Saatat tuntea vastuuta ja halua pitää huolta läheisestäsi, mutta valitettavasti valehtelu ja asioiden tekeminen päihteitä käyttävän ihmisen puolesta saattavat suojella käyttäjää haitallisella tavalla. Vahingollinen kierre ei katkea, jos läheisesi ei joudu ottamaan vastuuta teoistaan ja kohtaamaan niiden seurauksia.

Miten huolehdin itsestäni?

Läheisen elämä saattaa alkaa pyöriä päihderiippuvaisen ihmisen ja hänen tarpeidensa ympärillä. Pyri ottamaan itsellesi päivittäin aikaa, jolloin et keskity tilanteeseen.

On tärkeää, että huolehdit itsestäsi. Se voi tuntua vaikealta, jos sinulle tärkeä ihminen voi huonosti ja haluat keskittää voimasi hänen auttamiseensa. **Päihderiippuvaisen ihmisen läheisenä eläminen kasvattaa uupumisen ja mielenterveyden haasteiden riskiä.** Monet läheiset kuvaavat, että pienetkin stressin aiheuttajat, joista on ennen selvinnyt ilman suurempia ongelmia, saattavat yllättäen viedä kaikki voimavarat. On tärkeää, että huolehdit itsestäsi jo ennen kuin huomaat uupumisen merkkejä.

Itselle merkityksellisten asioiden vaaliminen, omien tarpeiden kuunteleminen ja lepo ovat keskeisiä keinoja itsestä huolehtimiseen.

Panosta omaan hyvinvointiisi ja jaksamiseesi. Pidä yhteyttä tärkeisiin ihmisiin, harrasta ja tee asioita, jotka tuottavat sinulle iloa. Itselle iloa tuottavat asiat ovat erityisen tärkeitä silloin, kun oma elämäntilanne on kuormittava.

Kaikki tunteet ovat sallittuja

Läheisen päihdeongelma herättää monenlaisia tunteita. Läheisen ihmisen päihdeongelman vuoksi on tavallista tuntea hättää, huolta, hämmennystä, syyllisyyttä, vihaa ja yksinäisyyttä. Usein tunteet saattavat olla raskaita ja epämieluisia. Kielteisiksi koetut tunteet voivat tuntua myös kehollisina reaktioina, kuten lamautumisen tai levottomuutena. Ei ole oikeaa eikä väärää tapaa tuntea.

Mistä saan tukea?

Läheisenä sinulla on lakisääteinen oikeus saada tukea itsellesi, riippumatta siitä, onko päihderiippuvainen ihminen hoidon piirissä. Hae siis rohkeasti tukea! Voit yhdessä ammattilaisten kanssa pohtia tilannetasi sekä sitä, miten voit omia rajojasi kunnioittaen auttaa päihderiippuvaista läheistäsi.

Voit olla yhteydessä alueesi päihdepalveluihin tai mielenterveyspalveluihin. Jos olet huolissasi jaksamisestasi, ole yhteydessä alueesi perusterveydenhuoltoon ja pyydä aika lääkärille tai psykiatriselle sairaanhoitajalle. Voit hakea apua myös työterveyden kautta.

Jos tilanne koskettaa lapsia, on tärkeää, että haet tukea neuvolan, perhetyön tai lastensuojelun kautta.

Läheisiä tukevat myös järjestöt. Järjestöt tarjoavat tukea niin alueellisesti kuin verkossa. Joidenkin järjestöjen kautta sinun on mahdollista saada yksilötukea, mutta pääosin järjestöt tarjoavat ammatillisesti ohjattua ryhmätoimintaa tai vertaisryhmiä. **Tärkeintä on, ettet jää tilanteen kanssa yksin. Tukea on saatavilla ja sinulla on siihen oikeus.**

Kuivin jaloin -toiminta läheisille

Sininauhaliiton Kuivin jaloin -toiminta tarjoaa tietoa ja tukea kaikille läheisille. Järjestämme myös luentoja ja ryhmiä. Sivuilta löydät tietoa avun etsimiseen. kuivinjaloin.fi

Päihdeneuvonta

Haluatko keskustella läheisesi päihteiden käytöstä? Soita Päihdeneuvonnan maksuttomaan numeroon **0800 900 45**. Saat apua päihdetyön ammattilaisilta ympäri vuorokauden, vuoden jokaisena päivänä. Puhelut ovat anonyymeja ja luottamuksellisia. paihdeneuvonta.fi

Älä jää yksin, tukea on tarjolla!