# Meinaako mennä överiksi? - riippuvuuden taustatekijät ja menetelmiä toipumiseen

Suvi Björkqvist
Projektipäällikkö, Versot-hanke
Projektiasiantuntija, Ähky-hanke
Sairaanhoitaja (YAMK)
Toimiva ry

toimiva

# Tänään ohjelmassa

- ✓ Tavallista mielihyvän hakemista vai riippuvuus?
- ✓ Kuka on riippuvainen?
- ✓ Stigma
- ✓ Altistavat riskitekijät
- ✓ Moniriippuvuus
- ✓ Avun hakeminen
- ✓ Keinoja ja menetelmiä toipumiseen

toimiva

# Jotain minusta

***Koulutus**: Sairaanhoitaja (YAMK), kliininen asiantuntija (mielenterveys ja päihdetyö). Tuotekehitystyön erikoisammattitutkinto (päihdehoitotyö).*

***Lisäopintoja addiktioista**: Addiktiot, yksilö ja yhteiskunta, Tampereen yliopisto.*

***Työ**: Sairaanhoitajana 13 vuotta Jyväskylän kaupungin terveysasemilla. Järjestöpuolella vuodesta 2016 alkaen (Ruoka ja riippuvuus-hanke, Tietoisesti kohti parempaa –hanke, Ähky-hanke, Versot-hanke).*

***Omat kokemukset***

toimiva

# Toimiva ry

- ✓ Haemme hanketyön kautta uusia keinoja ja menetelmiä riippuvuuksista kärsivien auttamiseksi.
- ✓ Edistämme riippuvuuksista kärsivien sekä heidän läheistensä hyvinvointia.
- ✓ Visiomme on olla vuonna 2025 riippuvuuskentän digikohtaamisen huippuosaaja.

toimiva

# Toimiva ry

## Ähky-hanke

- ✓ Tietoa, tukea ja keinoja hallitsemattomasta syömisestä toipumiseen.
- ✓ Tarjoaa ryhmätoimintaa sekä verkkopalvelun hallitsemattomasta syömisestä kärsiville.
- ✓ Lisää tietoa ja ymmärrystä hallitsemattomasta syömisestä sekä sen taustalla vaikuttavista tekijöistä.

## Muutosta ilmassa –hanke

- ✓ Tunne- ja tietoisuustaitoja toipumisen tueksi.
- ✓ Järjestää riippuvuuksista kärsiville sekä heidän läheisilleen verkkokursseja.

toimiva

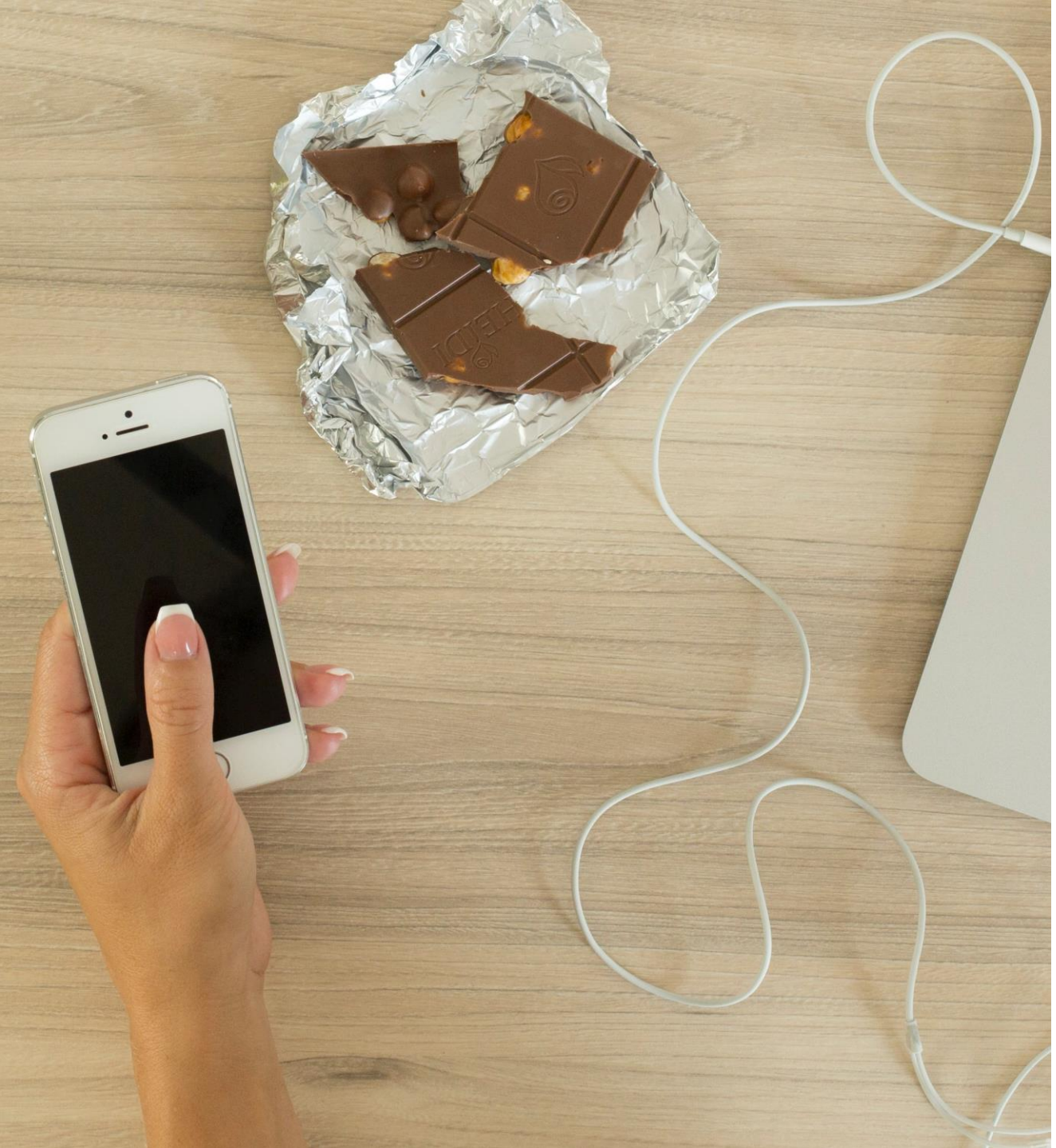
# Toimiva ry

**Versot-hanke**

- ✓ Tarjoaa apua ja tukea sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, joilla itsellään tai joiden läheisellä on haitallista päihteiden käyttöä.
- ✓ Verkossa ammatillisesti ohjattuja vertaistukiryhmiä sekä jatkoryhmätoimintaa.

VerSot

toimiva



# Tavallista mielihyvän hakemista vai riippuvuus?

- ✓ Onko käytöstä seurannut haittoja?
- ✓ Ovatko läheiset huolissaan?
- ✓ Häiritseekö käyttö muuta elämää? Jääkö asioita tekemättä käytön vuoksi?
- ✓ Onko käyttö pakonomaista? Pystytkö lopettamaan halutessasi?

toimiva

# Kysymyksiä riippuvuuden tunnistamiseksi

- ✓ Onko käyttösi usein suunniteltua pidempää tai runsaampaa?
- ✓ Oletko yrittänyt vähentää tai lopettaa onnistumatta siinä?
- ✓ Aiheuttaako käyttösi ongelmia sosiaalisiin suhteisiin?
- ✓ Jatkuuko käyttö selkeistä haitoista huolimatta?
- ✓ Esiintyykö vierotusoireita?
- ✓ Koetko himoa käyttämiseen?
- ✓ Ovatko määrät olleet jatkuvasti kasvussa?
- ✓ Kuluuko suurin osa ajastasi käyttämiseen ja siihen liittyviin toimintoihin?

toimiva

# Mielikuva riippuvaisesta?

- ✓ Ei voi laittaa ”raameihin”
- ✓ Ei näy välttämättä päälle päin mitenkään
- ✓ Ei voi arvioida ulkonäön, sukupuolen, sosiaalisen statuksen, työpaikan tms perusteella

Noin 70 % alkoholiriippuvaisista on työelämässä.

Terveydenhuollon naispotilaista noin 10 % ja miespotilaista lähes 20 % on alkoholin ongelmakäyttäjiä.

toimiva

# Moniriippuvuus

*”Mikä tahansa käyttäytymismalli, joka antaa hetkellisen mielihyvän tai helpotuksen tunteen, mutta jolla on pitkällä aikavälillä negatiivisia seurauksia omaan tai muiden elämään. Toimintaa ei pystytä lopettamaan negatiivisista seurauksista huolimatta.”*
*-Gabor Maté-*

- ✓ Riippuvuudet siirtyvät herkästi kohteesta toiseen ja/tai niitä voi olla useita yhtä aikaa
- ✓ Taustalla samat juurisyyt ja tarpeet, riippuvuuden kohteesta huolimatta
- ✓ Kokonaisvaltainen toipuminen edellyttää taustatekijöiden ja tarpeiden tunnistamista sekä niihin vastaamista

toimiva

# Stigma

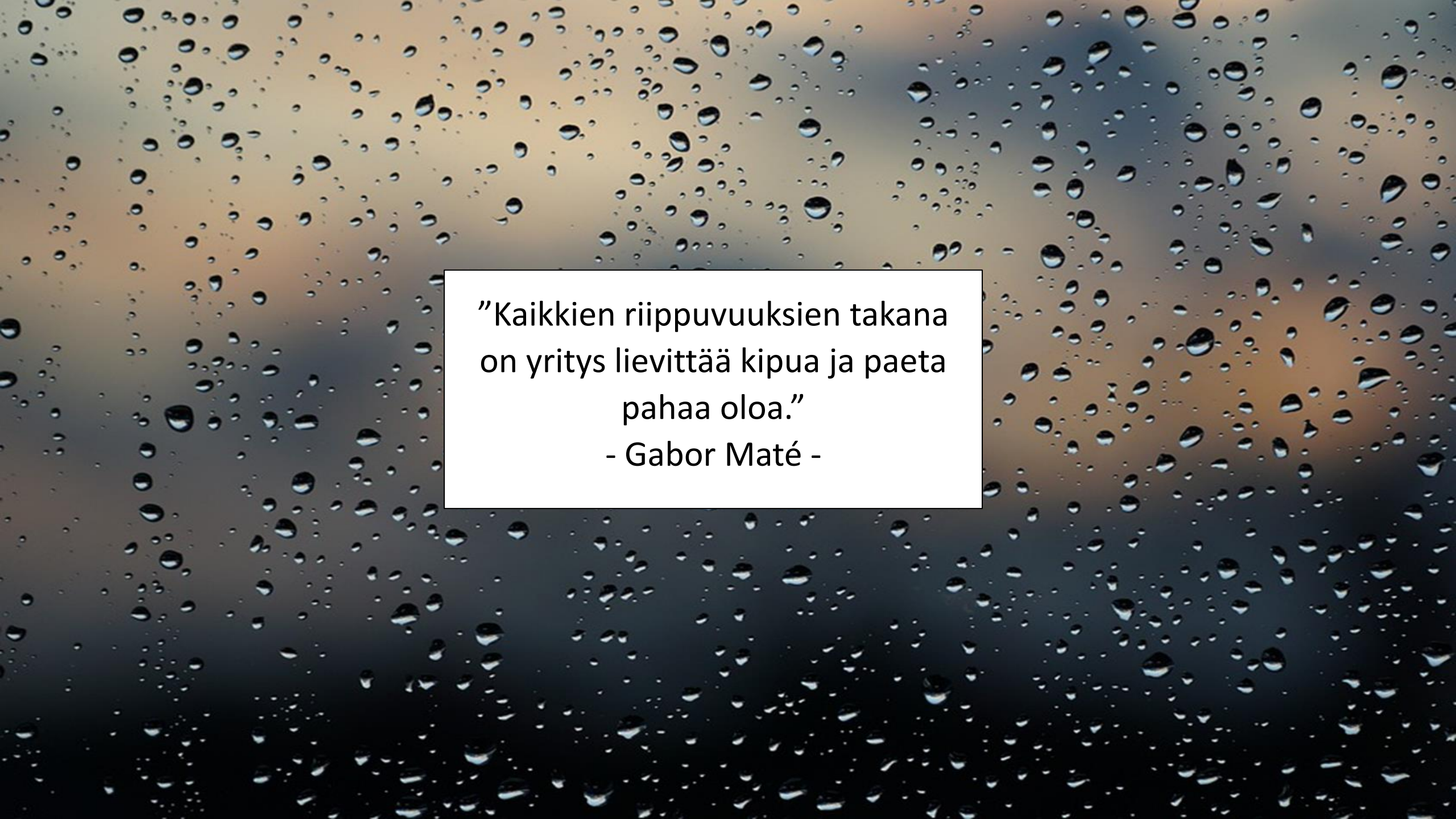
- ✓ Riippuvuuksiin liittyy voimakasta stigmaa
- ✓ Vaikeuttaa tunnistamista, tunnustamista ja varhaista avun hakemista/saamista
- ✓ Salailu lisää häpeää
- ✓ Häpeää lieventävät esimerkiksi vertaistuki ja avoin keskustelu luotettavan henkilön kanssa

toimiva

# Riskitekijöitä

- ✓ Geneettiset tekijät
- ✓ Traumat
- ✓ Mielenterveyden ongelmat
- ✓ Sosiaalinen ympäristö
- ✓ Persoonallisuuden piirteet (kuten impulsiivisuus)
- ✓ Nuorena aloitettu riippuvuuskäyttäytyminen

toimiva



”Kaikkien riippuvuuksien takana on yritys lievittää kipua ja paeta pahaa oloa.”

- Gabor Maté -

# Pohdittavaksi

- ✓ Mihin koet tarvitsevasi riippuvuuden kohdetta: Nopean mielihyvän hakemiseen? Ikävien tunteiden häivyttämiseen? Sosiaalisiin estoihin? Pelkoihin? Todellisuudesta pakenemiseen? Yksinäisyyteen? Tylsyyteen? Stressiin?
- ✓ Kuinka voit vastata näihin tarpeisiin muutoin kuin riippuvuuden kohteella?
- ✓ Mihin toivoisit muutosta?
- ✓ Millaista tukea kaipaat ja tarvitset?

toimiva

# Riippuvuudesta toipuminen

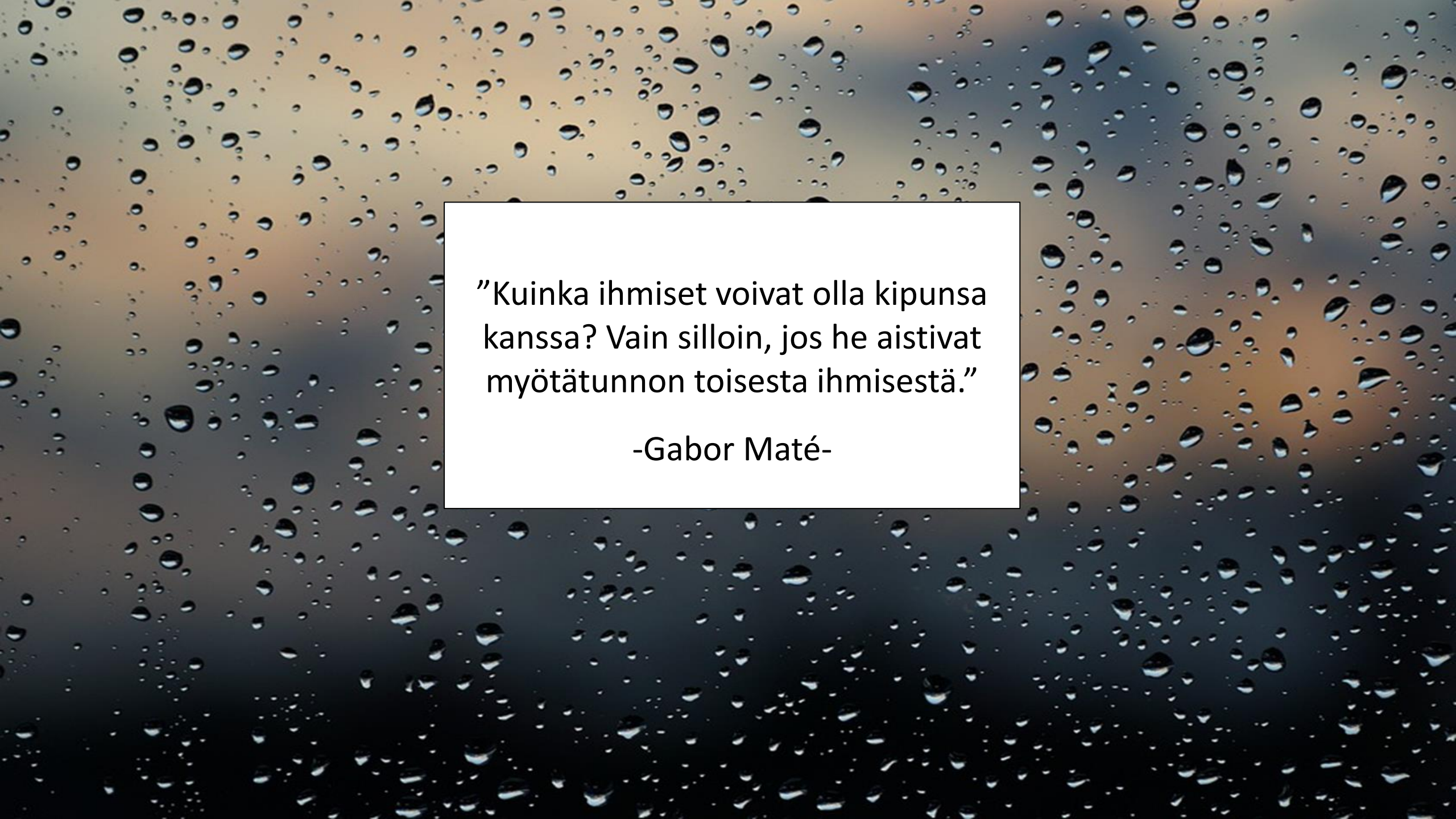
- ✓ ”Oman pohjan löytäminen” ja halu muutokseen
- ✓ Usko toipumisen mahdollisuuteen
- ✓ Uusien tapojen opetteleminen ja iloa tuovien asioiden etsiminen
- ✓ Tunteiden tunnistaminen, kohtaaminen, sietäminen ja hyväksyminen
- ✓ Itsensä ja elämän hyväksymisen harjoittelu
- ✓ Miten on aiemmin yrittänyt ratkaista ongelmaa? Mistä on aiemmin saanut apua?
- ✓ Uskomukset, esim. miksi ryhmävastainen?

toimiva

# Avun hakeminen

Harva toipuu riippuvuudesta yksin

- ✓ Ammattiapu
- ✓ Vertaistuki, kuten 12 askeleen ryhmät (AA, NA jne), järjestöjen ryhmätoiminta
- ✓ Tekeminen, kuten A-Kilta
- ✓ Seurankunnan tarjoama apu
- ✓ Muita: esimerkiksi mindfulness, TRE, taideterapia, kiitollisuus- ja itsemyötätunto -harjoitukset, arvotyöskentely, luonnossa liikkuminen, harrastukset / mielekäs korvaava toiminta, yhteisöllisyys / sosiaaliset verkostot



”Kuinka ihmiset voivat olla kipunsa kanssa? Vain silloin, jos he aistivat myötätunnon toisesta ihmisestä.”

-Gabor Maté-

suvi.bjorkqvist@toimiva.fi

https://versot.toimiva.fi/
https://ahky.fi/
https://toimiva.fi/