

# Siiderikoukku

Julkaistu 20.11.2007

Minulla oli jo kai nuoruudessa väärää suhtautumistapaa alkoholia kohtaan. Olen varustettu huonolla itsetunnolla ja minulla oli masennusta. Minun oli huono olla niin kotona kuin koulussakin. Kun join, tunsin oloni itsevarmemmaksi ja hyväksi. Jos join liikaa minusta tuli itkuinen. En juonut usein, pidin visusti mielessä suvussani olevan alkoholismini. En uskonut, että minusta voisi tulla alkoholisti.

Join 16-vuotiaana ensimmäisen kerran ja käytin sitä juhla juomana. Varsinainen ongelma alkoi kehittyä kun romahdin vuonna 2002. Vaikeaa masennusta seurasi ensin anoreksia ja bulimia, jolloin en tietenkään juonut (varoin kaloreita). Alettuani vuonna 2003 voittamaan syömishäiriön, masennus jatkui edelleen. Silloin minulla alkoi esiintyä muutaman päivän pituisia putkia silloin tällöin harvakseltaan. Juomista ei ollut paljoa, mutta 2-3 päivää saattoi mennä illalla siideriä maistellen. Aikaa kului ja paha olo sisälläni jatkui. Aloin mieltymään siideriin silloin tällöin, sen tuomaan hyvään oloon.

Vuonna 2004 huomasin pikku hiljaa jääneeni ”siiderikoukkuun”. Määrät alkoivat kasvaa ja tein koulussani A-klinikan päihdelomakkeen, joka osoitti, että minulla on ongelma. Askel oli vaikea, mutta hakeuduin A-klinikalle huhtikuussa. Tulossa oli kuitenkin vielä pahempaa. Mieheni halusi elokuussa avioeron, jolloin tilanne karkasi aivan käsistä. Yritin ensin epätoivoisena itsemurhaa ja kun se ei onnistunut, niin aloin juomaan rankasti. Join puoli vuotta putkeen kunnes sain deliriumin kuntoutuspaikassa. Elimistöni ei kestänyt juomisen lopettamista mutta ei juomistakaan. Minulla alkoi erilaiset jalkaoireet, uskon, että kramppi oli myös lähellä. Olin fyysisesti ja henkisesti huonossa kunnossa. Olin täydellisesti pullon orja. Elämäni ei mahtunut muuta kuin alkoholi. Minulla oli herännyt halu toipua, mutta se oli yhtä taistelua. Tuntui, että olen toivoton tapaus enkä pääse alkoholista eroon. Mieliteot juoda olivat sekä fyysisiä, että henkisiä. Kesällä 2005 jouduin antamaan koirani isovanhemmalleni hoitoon. Kyse oli hoitojaksosta jota odotin, sekä siitä ettei minulla ollut voimia hoitaa koirani. Se oli rankkaa. Koirani on minulle rakkainta tässä maailmassa, oma koiralapseni.

Lopettaminen oli pitkä prosessi mikä tapahtui minun sisälläni. Minua motivoi siihen halu päästä elämään tavallista elämää. Päästä toteuttamaan unelmiani, jotka juuri nyt toteutuvatkin: perhe ja lapsi. Ja olla taas hyvä ”mami” koiralleni. Jouduin myöskin niin pohjille ettei siinä tilanteessa ollut muuta vaihtoehtoa kuin valita joko elämä mahdollisuuksineen tai pelkkä pullo ja kurjuus. Helppoa se ei ole, halua voi olla, mutta ei pysty.

Raittiuden saavuttaminen tuntuu yhtä mahdottomalta kuin matka kuuhan. Lopettaminen oli todella vaikeaa. On muistettava, että olen alkoholisti, joten juomista ei vain ”lopeteta” ja olet terve-tyyliin. Raitistuminen vaatii kärsivällisyyttä ja on varmasti yksi rankimmista työrupeamista mitä koskaan olen kokenut. Se on jatkuvaa retkahtelua ja raitistumista, mutta kun löysin oikean nöyryyden ja vaikken AA:lainen olekaan, kävin askeleita itsessäni läpi, löysin oman suuremman voiman ja tein sisälläni töitä. Minua myös auttoi hyvä sairaalajakso ja aivan ihana A-klinikan työntekijä.

Olennaista kuitenkin on arkirutiini. Minun työni oli joka aamuinen ryhmä, joka herätti minut ylös sängystä ja vei ihmisten pariin. Sen jälkeen menin uimaan tai mitä milloinkin oli päiväohjelmassani. Illat oli vaikeimpia minulle, mutta minun onnekseni elämäni oli ilmaantunut johon rakastuin. Minun piti valita juominen tai parisuhde. Mikään suhde ei toimi jos juo. Minulle tuli tunne, että nyt minulla on mahdollisuus unelmiini, ja tällä hetkellä ne ovatkin täyttyneet. Olin sillä hetkellä määrätietoinen ja käytin suurta sisuani ja temperamenttiäni itseni hyväksi enkä vastaan niin kuin usein olen tehnyt. Opettelin olemaan hyvä itselleni. Ryhmä sai minut myös tuntemaan, että olen hyvä ja arvokas ihminen enkä mikään kummajainen. Monet ryhmäläisten tuntemukset pystyy jakamaan ja ei olekaan yksin. Ryhmässä saa myös joskus nauraakin, se ei ole mikään synkistelyhetki. On iloa ja surua niin kuin elämässä. Minusta siinä oppii siten myös kokemaan kaikenlaisia tunteita.

Alkoholistin elämää ei oikeastaan voi kutsua elämäksi. Koko elämäni pyöri pullon ympärillä. Suunnittelin päivän juomisen mukaan. Alkoholistinen mieleni myöskin kikkaili, jotta saisin mahdollisimman pienellä rahalla mahdollisimman paljon prosentteja ja monella muullakin tavalla - tuntuu oudolta ajatella, miten pullo talutti minua ja millainen ajatuksen kulkuni oli. Anorexiasta on puhuttu, että siinä monella on tiukka päiväsuunnitelma ja keksii kaikkea laihtuakseen. No, alkoholismissa minä keksin kaikkea mahdollista saadakseni pääni sekaisin ja turvatakseni sen, että juomaa riitti. Jos päivässä oli jotain ohjelmaa hoidin yleensä sen, maksoin vuokran, hoidin velvollisuudet, en näyttäytynyt koskaan todella humalassa paitsi ulkona koiran kanssa. Minun oli kuitenkin juotava ennen joitakin tapaamisia, koska en pysynyt kasassa ilman. Yleensä sitä ei huomattu. Olin hyvä salaamaan juomisen. Join yksin ja salassa. Juomiseni oli halua päästä täältä maailmasta pois, täysin humalahakuista, mitä nopeammin sammui, sen parempi. En kestänyt tunteitani, pahaa oloa.

Minulla ei ole ryyppykavereita. Olisin kuollut häpeästä, jos joku olisi nähnyt minun juovan, joten en todellakaan liikkunut baareissa yms. Join kotona, eristäydyin hirveästi. Kaikki rahat meni alkoholiin. Riippuvuus juomasta oli pahinta, kyvyttömyys päästä ansasta ulos. Juominen ei ollut kivaa, se oli pakkoa. Olin aivan riippuvainen alkoholista. Hirveä tuska ja masennus ja häpeä. Tunsin itseni huonoksi ihmiseksi, jolla ei ole tulevaisuutta. Riippuvuus oli minulla myös todella fyysistä, osaltaan totuttuun tapaankin perustuvaa mutta ennenkaikkea henkistä.

Minulla suurena haasteena on pysyä raittina. Yleensä minun ei enää tarvitse erityisesti keskittyä raittiina pysymiseen, mutta on aikoja kuten nyt jolloin joudun ponnistelemaan. Alkoholistin täytyy muistuttaa itseään yhä uudelleen ja uudelleen, että on alkoholisti. Usein huomaan tietyistä mielentiloistani, että nyt petaan juomista tai en muista minun todellisuuttani. Silloin täytyy kurkistaa siihen missä olin. Helposti huijaa itseään, toimii liian impulsiivisesti tai kuvittelee, että hallitsee juomisen, unohtaa, että on alkoholisti. Siksi on tärkeää muistuttaa ryhmässä itseään. Ne jotka ovat katkolla palauttavat mieleen omat katkoajat ja ne jotka ovat saaneet paljon raittiutta muistuttavat siitä, että raittius voi olla hyvä ja elämää rikastuttava elämäntapa, on vapaus olla raittiina.

Alkoholismi on yhteinen sairaus, mutta alkoholisteja on yhtä monenlaisia kuin meitä ihmisiä. Minä juon pahaan oloon, mutta joku toinen voi juoda liian suureen onnentunteeseenkin. Toisaalta en kestä kyllä kauhean hyvin liian tasaistakaan elämää, vaikka tietyt rutiinit toisaalta ylläpitää raittiutta ja niiden avulla sainkin raittiudesta kiinni.

**Nimimerkki:**

Anonyymi

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tarinat/lue-tarinoita/alkoholi/siiderikoukku-0>