

Lääkkeetön päihdevieroitus

Julkaistu 20.12.2005. Päivitetty 26.8.2015.

Lääkityksellä on perinteisesti pyritty helpottamaan päihteen käytön lopettamiseen liittyviä vieroitusoireita. Tällöin keskitytään hoitamaan erityisesti vieroitukseen hakeutuneen henkilön fyysistä puolta. Lääkkeetön päihdevieroitus tarkoittaa kirjaimellisesti sitä, että päihteestä vieroittaudutaan ilman päihdyttäviä ja keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä tai muita aineita.

Riippuvuus päihteisiin on monitasoinen. Päihteitä käyttävä hakee päihteen avulla helpotusta sietämättömien tai hankalien tunteiden käsittelyyn, johon ei usko itsellään olevan kykyjä tai voimavaroja. Päihteenkäytön muodostuessa pitkäaikaiseksi myös riippuvuuden tasot muuttuvat. Henkilö kytkee päihteen osaksi toimintakykyään fyysisen, sosiaalisen, psykologisen ja henkisen kiintymyksen kautta. Usein päihteidenkäyttäjä on tottunut manipuloimaan tunnetilojaan päihteillä pitkään, ja toleranssi sietää vastoinkäymisiä ilman päihteen tuomaa helpotuksentunnetta on heikko.

Fyysinen kiintymys päihteeseen pitää sisällään aineeseen tottumisen, toleranssin kasvun, toimintakyvyn ylläpidon ja vieroitusoireiden torjunnan. Sosiaalinen kiintymys syntyy samastumisen, elämäntavan ja käyttäjän identiteetin kautta. Psykologinen eli ajatuksellinen kiintymys muodostuu tunnesyiden, henkilökohtaisten ominaisuuksien ja älyllistämisen kautta. Henkisessä kiintymyksessä näyttelevät pääosaa päihteisiin liittyvät uskomukset, kohtalonomaisuus ja sen tuoma elämänsisältö.

Vieroittautuessa päihteistä riippuvuuden ulottuvuudet on huomioitava ja tarjottava mahdollisuus muutokseen selkein, konkreettisin keinoin. Yhteisöllisyys on ylivoimainen hoitomuoto, kun riippuvuutta hoidetaan kokonaisvaltaisesti. Vuorovaikutus, vertaisryhmän tuki ja rakenteisiin sisällytetyt foorumit, kuten keskusteluryhmät ja muut yhteiset kokoontumiset, muutosprosessin ylläpitämiseksi mahdollistavat riippuvuuden hoidon fyysisen, psykologisen, sosiaalisen ja henkisen puolen.

Fyysisesti vieroitusoireita voidaan lievittää akupunktion, erilaisten hierontojen sekä aroma- ja vyöhyketerapian avulla. Hygienian ja ruokavalion osuus on myös tärkeää fyysisessä vieroituksessa. Psykologisessa vieroituksessa nousee tärkeäksi omiin tunteisiin tutustuminen, voimavarojen löytäminen ja hyödyntäminen sekä asioiden tärkeysjärjestykseen paneminen. Rohkaisulla, tukemisella ja keskustelulla on suuri merkitys - ja huumorilla.

Vieroituksen tulee vastata psykofyysisen riippuvuuden lisäksi sosiaaliseen ja henkiseen riippuvuuteen siten, että hoito haastaa henkilöä kohtaamaan itseään ja harjoittelemaan niitä taitoja, joiden puute ylläpitää käyttämisen kierrettä. Sosiaalisessa vieroituksessa pyritään irti käyttäjän identiteetistä avoimella vuorovaikutuksella, vastuuttamisella, huomioimalla onnistumiset ja muulla toiminnalla, joka takaa sen, ettei henkilö jää sängyn pohjalle murehtimaan ja kasvattamaan ongelmista ylivoimaisia. Henkisessä vieroituksessa saadaan "sielulle rauha". Keinoina voidaan käyttää asioiden uudelleenmäärittelyä, omien uskomusten käsittelyä (uusia näkökulmia) ja vastuun ottamista omista valinnoista. On tärkeää saada aitoja onnistumisen kokemuksia omasta edistymisestäään, joka on vaatinut ponnistelua. Näin on mahdollista oppia, että päihteettömässä elämässä kuuluu ensin tehdä jotain, jonka seurauksena tulee hyvä olo – eikä kuten käyttöaikana, jolloin päihteiden avulla haetaan hyvää oloa, jotta pystyisi tekemään jotain

Lääkkeettömässä päihdevieroituksessa pyritään kemiallisen riippuvuuden katkaisuun, mahdollisimman nopeaan oman muutosprosessin alkamiseen sekä omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen löytymiseen ja käyttöönottoon. Vieroitukseen hakeutuvalla on usein vahva mielikuva itsestään "luuserina" ja avun tarve on epätoivoista ja epämääräistä toivoa jostain paremmasta. Myös tarve löytää ratkaisu itsen ulkopuolelta, esimerkiksi jonkin ihmelääkkeen avulla, tuntuu ainoalta ratkaisulta. Lääkkeettömällä vieroituksella pyritään tukemaan henkilön halua irtautua riippuvuudesta ja kemiallisesta mielihyvän hakemisesta, jotta hän voi opetella kohtaamaan hankalia tuntemuksia niiden pakenemisen sijaan.

Vertaistukeen perustuva yhteisöhoito antaa turvalliset puitteet kokea ja harjoitella elämisen taitoja. Yhteisöhoito tarjoaa mahdollisuuden opetella katsomaan asioita uudella tavalla sekä saada tukea, rohkaisua, rakentavaa palautetta ja aitoa välittämistä samassa tilanteessa olevilta. Hyvä toverihenki vetää helposti mukaansa kokeilemaan uusiakin asioita ja kertomaan myös omaa tarinaansa, jota ei ehkä ole rehellisesti kertonut kenellekään. Näin voi tulla hyväksytyksi itsensä eikä roolin kautta.

Mahdollisuus opetella kantamaan vastuuta omista asioistaan – myös oman hoitonsa toimivuudesta – on tärkeää. Käyttäessä henkilö on useimmiten pyrkinyt olemaan kantamatta mistään vastuuta ja saattanut jopa syyttää muita omista ratkaisuisistaan tai tuntemuksistaan. Kyky ymmärtää syy-seuraussuhteita auttaa näkemään miten omat valinnat vaikuttavat ja että niihin ylipäätään pystyy vaikuttamaan, mikä monista on tuntunut mahdottomalta (ikään kuin elämä vääjäämättömästi olisi itsen ulottumattomissa). Yhteisohoidossa pidempään hoidossa olleilla ja entisillä asiakkailta on tärkeä rooli, sillä heistä voi oikeasti nähdä toipumisen ja edistymisen, mikä kannustaa vasta tullutta asiakasta panostamaan omaan hoitoonsa.

Mediasta välittyy helposti kuva, että opiaateista (ja myös muista ns. kovista huumeista) vieroittautuminen on mahdotonta ilman lääke- tai korvaushoitoa. Mielikuvaa tukee myös se, että monet opiaattiriippuvaiset, jotka tosiasiallisesti haluavat jatkaa käyttöönsä, vaativat päästä korvaushoidon piiriin, koska he eivät kestä vieroitusoireita. Hoitoalalla työskenteleville onkin haaste siinä, tuetaanko hoidossa samaa mielikuvaa vai onko tarjolla vaihtoehtoja. Varsinkin nuorien käyttäjien kohdalla olisi tärkeää tarjota ensimmäiseksi lääkkeetöntä vieroitusta.

Vieroitusoireet ovat yksilöllisiä käyttäjasta ja aineista riippuen, mutta nyrkisääntönä on, että viikossa pahimmasta on fyysisten oireiden kohdalla selvitty. Muu viekin jo huomattavasti pidemmän ajan. Osalla fyysiset kiputilat (varsinkin opiaattipohjaisten aineiden käyttäjillä) voivat olla vaikeita kestää. Osalla on myös kaksoisdiagnoosi, jolloin psyyken sairaus kulkee päihderiippuvuuden rinnalla ja vaatii lääkityksen myös vieroittautuessa päihteistä. Onkin tärkeää, että vaikeissa riippuvuuksissa lääkäri arvioi kykeneekö henkilö lääkkeettömään vieroitukseen heti vai lääkeavusteisen katkaisun jälkeen vai tarvitaanko toisen tyyppistä hoitomuotoa.

Lääkkeetön päihdevieroitus ja –kuntoutus mahdollistavat henkilön toipumisen elämäänsä normaalielämää, kun hän oppii hoitamaan riippuvuuttaan ja muuttamaan identiteettiään kroonisesta käyttäjästä toipuvaksi, oman elämänsä subjektiksi. Se vaatii hoitohenkilökunnalta kykyä olla tekemättä puolesta ja sen sijaan ohjaamaan tekemään itse yhteisön tukemana. Hoito vie eteenpäin; vertaisryhmää haastetaan toimimaan hoitavana elementtinä ja etsimään ratkaisuja keskuudestaan. Se kokemus kantaa, että ilman päihdyttävän aineen vaikutusta kykenee kohtaamaan kaikki elämän tilanteet ja selviämään niistä.

Moni lääkkeettömän katkaisun ja vieroitusoireista selviytymisen läpikäynyt kertoo, että kun on kärsinyt vieroitusoireet, tuntee tehneensä jotakin todellista aineista irrottautumisen eteen ja kynnys aloittaa käyttö uudelleen on noussut. Onnistumisen kokemusten kautta kuva itsestä "luuserina" muuttuu ja se, mitä on pitänyt mahdottomana, muuttuikin mahdolliseksi.

Hannele Merikallio
ohjaaja, Hietalinna-Yhteisö

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeongelmien-hoito/laakkeeton-paihdevieroitus>