

## Mielihalujuen tunnistaminen ja käsittely

Toipumisessa, etenkin ensimmäisinä kuukausina on tavallista, että tunnet halua päihtymiseen. Mielihalut tai -teot voivat ilmetä milloin tahansa, vaikka aktiivisesti hoidat itseäsi. Ne voivat olla kestoltaan ja voimakkuudeltaan eri ihmisillä erilaisia. On tärkeää olla tietoinen sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä, jotka saattavat herättää mielihalun päihtymiseen. Jos et ole tietoinen tekijöistä, jotka ovat aiemmin säädelleet mielihalujasi, et pysty tunnistamaan niitä riittävän ajoissa vastaisuudessa.

Mielihalu voi saada alkunsa ympäristössä näkemistäsi asioista, jotka muistuttavat sinua päihteiden käytöstä (kuten nähdessäsi ihmisjoukon, joka on selvästi menossa juhlimaan). Kyseessä voi myös olla sisäiset tekijät, kuten ahdistus, häpeä tai suuttumus. Se voi myös olla asia, jota et kykene tunnistamaan (tuntuu vain siltä, että maailma on hieman poissa raiteiltaan). Fyysisiin merkkeihin voi sisältyä kireys niskalihaksissa tai vatsassa, hermostuneisuus koko vartalossa. Muita sisäisiä vihjeitä voivat olla esim. lisääntyneet ajatukset siitä, miten hyväksi voisit tuntea olosi ensimmäisen ryyppyn jälkeen tai ajatus, että "tarvitset" päihteitä. Ne voivat myös olla erilaisia epämurkavia tunteita, kuten yksinäisyyttä, hylätyksi tulemisen tunnetta, pitkästymistä tai loukkaantumista jostakin.

*Ajattele jotakin tilannetta viimeisen viikon/kuukauden aikana, jolloin olet kokenut päihtymisen mielihalua*

Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

*Missä olit, kun ensimmäiset mielihalut tulivat? Mitä tapahtui? Mikä herätti mielihalun?*

---

---

*Mitkä olivat sisäiset vihjeet? (mitä huomasit ajattelevasi, tuntevasi, missä mielihalu tuntui, mikä oli fyysinen vihje?)*

---

---

*Mitkä olivat mielihalun seuraukset? Mitä seurasi voimakkaasta mielihalustasi? Mitä teit?*

---

---

Toipumisen alkuvaiheessa, kun et ole vielä kovin tottunut käsittelemään päihtymisen mielihalujasi, on tärkeää elää halujen kanssa antamatta periksi ja menettämättä raittiutta. Päätös pidättäytyä on ensimmäinen askel kohti toipumista. Se on kivijalka, jonka varassa muut toipumisen vuoksi tehdyt asiat lepäävät. Pidä mielessäsi, että päihtymisen mielihalut vähenevät, kun et toimi halujen mukaisesti, vaan teet jotakin muuta. On epärealistista kuvitella, että voisit toipua ilman välillä koettuja mielihaluja. Mielihalut kuuluvat asiaan. Ne ovat merkki siitä, että olet ollut kauan "kourussa" päihteisiin. Olet ylioppinut päihteiden käytön selviytymiskeinona ja alioppinut muut selviytymiskeinot.

Retkahtamista edeltää usein ns. riskitilanne (esim. kävely pubin ohi). Mutta tärkeämpi kuin riskitilanne sinänsä, on se, miten henkilö siinä tilanteessa reagoi; Mitä hän tekee, mitä selviytymistaitoja hän käyttää (esim. jatkaa kävelyä). Mielihalut eivät ole merkki siitä, että sinun on "pakko käyttää". Toimimalla mielihaluja vastaan, sinä "poisherkistät" itsesi. Mielihalujen voima vaimenee ja et ole enää niiden edessä yhtä avuton kuin ennen.

*Kirjaa paperille lyhyesti uudet toimenpiteet, joita voit tehdä tilanteessa, jossa esim. armeija- tai koulukaveri (jota et ole nähnyt pitkään aikaan) ehdottaa kaljalle menoa:*

---

---

Toipuvat päihderiippuvaiset ovat käyttäneet lukuisia menetelmiä selviytyäkseen päihtymisen mielihalustaan. Nämä menetelmät on luetteloitu alla. Valitse niistä ne, joita ajattelet itse voivasi käyttää. Muista, että riskitilanteet tulevat yllättäen. On hyvä tehdä keskeisiin ongelmatilanteisiin liittyviä "mentaaliharjoituksia". Selviytyminen yllättävistä tilanteista vaatii harjoittelua: puolensa pitämisen harjoittelusta on useimmiten hyötyä. Käy mielessäsi läpi mitä voit sanoa ja tehdä yllättävässä tilanteessa. Näin sinun ei tarvitse voimakkaan tunnekuohun vallassa, reaalitytilanteessa, yrittää oppia uutta tapaa toimia. Monissa hoito-ohjelmissa on puolensa pitämisen harjoituksia. Niissä potilaat kokeilevat itselleen sopivia tapoja kieltäytyä tarjouksista ilman, että loukkaavat muita tai itseään.

[Yleisiä selviytymisen keinoja ►](#)

Tukiverkoston kehittäminen:

Puhu jonkun kanssa kasvokkain tai puhelimesta. Valitse joku ystävä, perheenjäsen, AA/NA -lainen tukihenkilö tai terapeutti. Mene AA/NA -

ryhmään tai A-kiltaan. Kuten totesimme aiemmin, ympäristö vaikuttaa mielihaluihin. Jos ympäröit itsesi juovilla tai käyttävillä ihmisillä, on selvää, että koet mielihaluja. Jos teet päivittäin, mielihalut vähenevät. Sovi tapaaminen A-klinikan terapeutin tai tukihenkilön kanssa. Pidä nimiä ja puhelinnumeroita aina mukana. Nykyään on helppo soittaa tukihenkilöille myös silloin kun olet juuri kävelemässä terassin ohi (jos mielihalu sokaisee järkesi), olet työmatkalla, jossa kaikki muut käyttävät jne. Soittamista ja puhumista on hyvä harjoitella ennen kuin mieliala on laskenut. Silloin kynnys puhua toisen kanssa on matalampi, kun todella tarvitset sitä (koska olet harjoitellut asiaa, eikä sinun tarvitse soittaa ”kylmiltäsi”).

*Kokeile uusia asioita.* Lähde esimerkiksi kävelylle (monille on vaikea ymmärtää miten tärkeä kevyt liikunta on toipumisen kannalta), ajelulle (pyörä on kesällä upea väline, ja autolla ajo vie sinut nopeasti uusiin maisemiin – sekin voi vaikuttaa mielihaluihin), mene elokuviin (vähentää yksinäisyyden tunnetta, kun istut ihmisten ympäröimänä), tee jotain fyysistä (puiden hakkaaminen on kaupungissa vaikeaa, mutta aina voi esim. kävellä tai punnertaa).

*Käytä aikaasi lukemiseen* (kirja vie ajatukset pois murehtimiskanavalta, saat uusi tuttavuuksia kirjan kautta ja sanavarastokin karttuu). Kirjaa ylös ajatuksiasi ja tuntemuksiasi (omaan käyttäytymiseen tutustuminen alkaa usein siitä, että kirjaa ylös mitä on ajatellut, tuntenut tai tehnyt).

*Syö hyvin.* Säännöllinen ruokailu on itsestä huolehtimista – kehosi on tärkeä osa sinua. Laihduttaminen ei kuulu toipumisen alkuvaiheisiin. Kehosi kokee silloin riittävästi muutoksia muutenkin.

*Rentouta itseäsi* (sinun on tiedettävä muita rentoutumisen keinoja kuin rauhoittavat lääkkeet – säännölliset rentoutumisharjoitukset ja mietiskely vähentävät masentuneisuutta ja retkahduksen todennäköisyyttä).

Nämä erilaiset toiminnot voivat viedä ajatuksesi pois päihtymisestä ja fyysiset toiminnot auttavat sinua myös kiinnittämään huomiosi muualle kuin alkoholiin ja muihin pikakonsteihin. Positiiviset tunteet lisääntyvät, kun teet positiivisia asioita. Siksi kannattaa suunnitella tekemistä, josta tietää etukäteen nauttivansa. Muokkaa ajatuksiasi ja asenteitasi: Jos mielihalu yllättäen ilmenee ja ottaa kuristusotteen, kerro itsellesi, että siirretät päihteiden käytön huomiseen. Sano itsellesi STOP ja hengitä pari kertaa voimakkaasti sisään ja ulos – hyvä ilma sisään, huono ilma ulos. Keskity hetkeksi hengitykseesi, rauhoita itseäsi hengittämällä rauhallisesti n. 5-10 minuutin ajan.

Tunnista ja ajattele niitä myönteisiä tapahtumia, joita olet kokenut sen jälkeen kun lopetit päihteiden käytön (ne on välillä tunnistettava puoliväkisin – kun mielihalu on päällä, mieli haluaa vain tunnistaa myönteistä päihteisiin liittyvää). Ajattele kaikkia niitä kielteisiä asioita, joita on tapahtunut juodessasi tai huumeita/lääkkeitä käyttäessäsi. Ajattele etenkin edellisen huonon käyttökerran loppua. Ajattele, kuinka paljon paremmin voit, jos et käytä päihteitä (harva on kiroillut sitä, ettei edellisenä iltana rypännyt). Et välttämättä nytäkään voi hyvin, mutta voit paremmin kuin jos käyttäisit.

Ajattele päihteettömyytesi etuja sekä nyt että tulevaisuudessa. Kirjoita ne tarvittaessa paperille. Ajattele myönteisesti ja realistisesti: ”Tämä on nyt tätä”, ”Päässäni suhisee”, ”Niskalihakseni ovat jännittyneet”, ”En aio käyttää mitään aineita”, ”Minä kyllä selviän tästä olostottamatta päihteitä”, ”Ei kukaan ole kuollut viinanhimoon tässä maassa”. Toista joitakin toipumisiskulauseita, kuten ”Päivä kerrallaan”, ”Hiljaa hyvä tulee” tai ”Tämäkin menee ohi”.

Ajattele sitä, mitä sinussa juuri sillä hetkellä tapahtuu. Hyväksy se, ilman että yrität muuttaa sitä päihteiden käytöllä. Huomaa, miten ajatuksesi saattavat tukea mielihalua. Anna ajatusten tulla ja mennä. Älä takerru mihinkään. Ole vain siinä hetkessä, tekemättä mitään. Näin tulet huomaamaan, että kaikki todella menee ohi. Elämä on jatkuvaa muutosta, niin kielteiset kuin myönteisetkin tunteet päättävät. Siksi myös mielihalut häipyvät, kun et toimi niiden mukaisesti – et ajatuksissa etkä käyttäytymisen tasolla.

Jos elämäntilanteesi on hyvin vaikea, muista että tilanteen pitäminen tasaisena on jo voitto sinänsä. Käyttämällä päihteitä teet tilanteesta aina huonomman. Ikävän tilanteen sietäminen ilman päihteitä on kuin panisi rahaa pankkiin – saat lisäaikaa tilanteen ratkaisemiseksi ja opit samalla ahdingon sietämistä ilman päihteitä. Aina asioita ei voi ratkaista heti. On hetkiä jolloin täytyy vain keskittyä tilanteen sietämiseen ja itsensä rauhoittamiseen. Päihteiden käyttö pahentaa kokonaistilannetta, vaikka se tuottaisi helpon hetkeksi. Jos käytät, et opi uutta. Sinähän haluat oppia uusia asioita, etkä pyöriä vanhoissa konsteissa, eikö niin? Vain kylähullu ajattelee, että hän voi saada elämänsä uutta sisältöä toimimalla kuten ennen. Uudet seuraukset edellyttävät uutta tekemistä ja sen harjoittelua.

Vältä uhkaavia tilanteita. Älä mene klubeihin, kapakoihin, ravintoloihin tai juhliin, missä sinun on vaikeampi kestä päihtymishaluasi. Vältä seurustelua sellaisten ihmisten kanssa, joiden tunnet vaikuttavan päihteiden käyttöösi ja/tai päihtymishalusi lisääntymiseen. Sinun ei tarvitse leikkiä jäämiestä tai -naista, joka voi mennä minne vain. Voit myös vetäytyä ja sanoa ”Kiitos, taidan nyt lähteä, on muita menoja”. Uusien asioiden tekeminen tekee epävarmaksi.

Sinulla on oikeus olla epävarma. Ei pidä olla tyhmänrohkea eikä uhkarohkea. Uudet selviytymistaidot karttavat vähitellen. Alkuvaiheessa ei pidä lähteä risteilylle, jossa suurin osa kansasta käyttää alkoholia. Ei kannata myöskään mennä Kannabisyhdistyksen vuosikokouksen jatkoille. Ei katolinen pappikaan mene opiskelemaan selibaattia bordelliin.

### Ajatusvääristymistä tietoiseen läsnäoloon ►

Koska monet hankalat tilanteet ja tapahtumasarjat alkavat haitallisen ajattelun avulla, sinun on hyvä olla tietoinen yleisimmistä ajatusvääristymistä, jotka tiukassa paikassa saattavat sumentaa järkevän puolesi. Käy läpi seuraava lista, ja katso onko listassa sinulle tuttuja ajattelutapoja.

### Ajatusvääristymät (Cognitive Distortions)

Haitallinen, epätarkoituksenmukainen ajattelu johtuu usein piilevistä uskomuksista tai olettamuksista itsestä, muista ihmisistä tai maailmasta yleensä. Näillä haitallisilla perususkomuksilla on yleensä pitkä kehityshistoria. Ne voivat tuntua "todelta" kunnes alamme tutkia mitkä seikat puhuvat niiden puolesta ja mitkä seikat niitä vastaan. Tällöin saamme käsityksen kokemuksista, jotka ylläpitävät niitä. Eri tilanteissa ilmenevät välittömät ajatukset edustavat kognitiivisen hoitomallin mukaan henkilön tilanteesta tehtyä tulkintaa ja näkemystä. Osa näistä ajatuksista ilmenevät haitallisten perususkomusten kautta ajatusvääristyminä. Seuraavaksi lista ajatusvääristymistä, joiden avulla päädyimme epämielikkäisiin tunteisiin ja ongelmalliseen käyttäytymiseen.

1. Mustavalkoajattelulle ("joko-tai") on ominaista, että ihmiset ja asiat nähdään vain ääripäiden kautta: "Joko luotan täysin tai en ollenkaan", "Joko onnistun tehtävässäni hyvin tai olen tyhmä" jne. Parisuhteissa mustavalkoisuus tuottaa toistuvia ongelmia ja jäykkiä ratkaisuja: "Joko alistun tai eroan", "Joko hän palvoo minua tai hän ei välitä minusta ollenkaan". Ajatusvääristymä estää meitä näkemästä vivahteita. Se johtaa meidät tunteiden vuoristorataan, jossa välillä ollaan täysin vailla huolta ja välillä taas pelkkää ongelmaa. Arkipäivästä tulee siksak-elämää, jossa siirrytään mustavalkoajattelun kautta nopealla vauhdilla ongelmallisesta tilanteesta seuraavaan.

2. Väärät yleistykset ("kaikki", "aina", "ei kukaan") "kukaan ei välitä minusta", "koko maailma on sirpaleina", "aina sinä mokaat kaiken". Tämä vääristymä on olennainen rakennuspalikka ennakkoluuloissa ja rasismissa: "kaikki somalit ovat sosiaalipummeja" (kun on tavannut mustaihaisen sosiaalitoimistossa), "kaikki arabit ovat kieroja" (kun on maksanut tavarasta liikaa Agadirin rihkamakadulla). Tämä ajatusvääristymä voi myös toimia avohoitoa tai vertaisryhmiä vastaan: "Kaikki NA-laiset ovat luusereita" (kun on käynyt kerran ryhmässä, eikä "saanut mitään"), "Kaikki AA-laiset ovat fanaatikkoja" (kun on kokenut kyllästymistä ryhmässä), "Kukaan ammattiauttaja ei ole pystynyt meikäläistä auttamaan" (kun on käynyt A-klinikalla pari kertaa ilman, että masentunut mieliala on muuttunut). Tärkeimmät muokkauksen kohteet ovat itseä koskevat väärät yleistykset "Minä tulen aina ajattelemaan näin", "Olen kaikessa epäonnistunut", "Joka paikassa minua pannaan halvalla". Tästä seuraa helposti haitallisia itseä koskevia uskomuksia ("Olen luuseri", "Olen huono" jne.), jotka taas tekevät hyvin monesta tilanteesta ongelmallisen.

3. "Aivoluteilu" eli toisen ajatusten lukeminen (mind reading). Esim. vaimo haukottelee, kun mies kertoo mitä työpaikalla tapahtuu. Mies ajattelee "hän ei välitä minusta". Parisuhteissa tämä näkyy usein siten, että molemmat osapuolet luulevat tietävänsä mitä toinen ajattelee, eivätkä vaivaudu kysymään ("Nyt hän tietysti haluaa...", "Nyt hän tietysti ajattelee, että..."). Joskus puolisolta taas edellytetään ajatustenlukutaitoa: "Kyllä hänen olisi pitänyt tietää mistä minä tykkään". Koska ajatustenluku usein käynnistyy pienestä vihjeestä, siinä on mukana mielivaltaista päättelyä. Lääke tähän ovat suorat ja/tai avoimet kysymykset: "Mitä tarkoitat?", "Mitä mieltä sinä olet?" tai "Voisitko kertoa, mitä sinä...".

4. Suurentelu, jossa henkilö korostaa jonkin asian kielteisiä tai myönteisiä puolia dramaattisella tavalla. Pienistä vastoinkäymisistä tehdään suuria, ylitsempäsemättömiä hankaluuksia ja satunnaisesta ärtymyksestä kasvaa monivuotinen kauna. Tämä vääristymä liittyy päihdepuolella Alan Marlattin esille tuomaan päihdeettömyyden rikkomusvaatimukseen, jossa jonkin aikaa ilman aineita ollut henkilö suurentele yhden lipsahduksen merkitystä: "Tähän se loppui, nyt on vaan juotava kiintiö täyteen" tai "Minä olen jo retkahtanut, mitä tässä enää kannattaa yrittää". On kuitenkin mahdollista pysäyttää tilanne, ottaa aikalisä ja miettiä mitä vaihtoehtoja on olemassa. Myös yhden käyttökerran jälkeen. Vastapari tälle vääristymälle on tietysti vähättely, mikä voi ilmetä ns. vääränä vaatimattomuutena ("Eihän sitä meikäläinen...") tai omien tunteiden mitätöimisenä ("Minäkö loukkaantunut, älä höpsi!")

5. Katastrofi-ajattelu eli "ennustajaeukkoilu". Sen avulla ennakoidaan mahdollisimman huonoja seurauksia: "Tästä se alkaa, kohta se käy päälle" (kun hiljainen aviomies on ensimmäisen kerran eri mieltä), tai "Nyt on paras laittaa eropaperit vireille" (kun vaimo kertoo pitävänsä naapurinmiehen tanssitaidosta). Psykoterapeutti Albert Ellis käyttää tästä ajatusvääristymästä nimeä "kauheaksi tekeminen" ja pitää sitä alhaisen turhautumisen sietokyvyn seurauksena. Pienikin vastoinkäyminen on silloin kauheaa tai kamalaa.

6. "Henkilökohtaistaminen" (personalisaatio): ajatellaan toisen käyttäytymisen liittyvän minuun. Ilmenee usein päihdeettömyyden alkutaipaleella, jolloin henkilö saattaa "lukea" ympäristöä, kuin olisi maailman napa, jonka ympärillä kaikki pyörii. Esim. "Ne kaikki tuijotti minua siellä baarissa, kun tilasin kokista", "Ei se edes moikannut, kun näki mut kadulla" tai "Pitihän se arvata, ettei ne vastaa puhelimeen, kun minä soitan". Tällä ajattelulla voi ottaa nokkiinsa aika monesta asiasta. Muita esimerkkejä voi olla: "Helsinkiläinen taksikuski oli tyyli minulle, kun olen tällainen maalainen", "Liikennevalot vaihtuvat punaiseksi aina kun minä tulen risteykseen".

7. Pitäisi-tyrannia (kategoriset imperatiivit, automaattiset käskynjaot): Nämä hyvän olon poistajat ovat keskeisiä päihderiippuvuuden ylläpitäjiä. Ne ovat yleisiä myös masentuneen ihmisen ajattelussa. Henkilöllä on tällöin hyvin paljon asioita, joita "on pakko" tehdä, ja hyvin vähän asioita, joiden tekemisestä hän nauttii. Omien tekemisten ns. täytyy/haluaa -suhde on tällöin epätasapainossa. "Minun pitäisi levätä, mutta en voi, kun kaikki nämä asiat on pakko hoitaa" tai "Minun täytyy osata nämä ja nämä asiat siihen mennessä".

Nämä käskynjaot johtavat karuun suoritusolemiseen, jossa onnellisuudelle asetetaan niin epärealistiset normit, että oma hyvinvointi karsitaan pala palalta yhteiseksi koetun hyvän vuoksi. "Nyt kun olen lopettanut käytön, minun on pakko...". Vaatimukset voivat myös kohdistua muihin: "Nyt kun minä olen muuttunut näin paljon, muidenkin on...".

8. Leimaaminen. Laitat jäykän leiman otsallesi harkitsematta muita tulkintamahdollisuuksia (usein epäonnistumisen jälkeen, jolloin se on seuraus mustavalkoajattelusta): "Tällainen töppö, en osaa mitään", "Luuseri mikä luuseri, kaikki naiset antaa pakit!". Voit myös leimata muita ihmisiä: "Tuollainen mäntti se on aina ollut", "Idioottihan se on, miksi edes juttelen sille mitään".

9. Emotionaalinen päättely. Teet johtopäätöksiä tunteistasi käsin: "Tunnen itseni typeräksi, joten minun täytyy olla typerä". Ajattelet, että jokin on totta siksi, että se "tuntuu oikealta". Uskot tähän niin vahvasti, että jätät tarkastamatta vastakkaista todistusaineistoa. "Minä tiedän, että savolaiset ovat epäsuoria ja kieroja (kun on kerran jäänyt alakynteen Kuopion torilla).

10. Valikoiva havaitseminen, jota kutsutaan myös henkiseksi suodattimeksi: Keskität yhteen, usein kielteiseen pikkuasiaan ja unohdat kokonaiskuvan. "Se lääkäri oli aika nuori...", "Se puhui sillain murteella, tiedäks", "Aika vetelä kädenpuristus...". Tämän seurauksena

tehdään usein mielivaltaisia johtopäätöksiä.

11. Mielivaltaiset johtopäätökset. Teet johtopäätökset pienistä vihjeistä käsin: "Minä tiedän, ettei hän välitä minun asioistani, koska hän selailee papereita kun minä puhun", "Minä tiedän, että olet vihainen, kun katsot noin", "Ihminen, joka puhuu tuollaisella murteella, ei voi olla kovin fiksu".

12. Positiivisen poissulkeminen: kerrot itsellesi, ettei positiivisia kokemuksia eikä hyviä suorituksia oteta huomioon. Ne johtuvat luultavasti sattumasta, ovat poikkeuksia, "Kuka tahansa onnistuu joskus", kun taas kielteiset kokemukset kertovat juuri sinusta ja sinun persoonastasi. Tämän vääristymän tunnistaa usein "kyllä – mutta" -lauseista: "Kyllä se meni ihan hyvin, mutta vielä paremmin olisi mennyt, jos...". Tällöin se liittyy vertailevaan ajatteluun, jonka avulla oma suoritus käännetään itselle epäedulliseen valoon vertailemalla sitä muiden suorituksiin.

Nämä ajattelutavat johtavat tilanteessa kun tilanteessa hankaliin tunteisiin ja käyttäytymiseen. Ne ovat usein ahdistuksen, paniikin ja erilaisia pelkotiloja edeltävä tai rinnakkainen tekijä. Voit ikään kuin ajatella itsesi paniikkiin ennustamalla pahinta tapahtuvaksi. Tai epätoivoon ajattelemalla, ettei mistään ole mitään hyötyä. Tavoite ei kuitenkaan pidä olla kielteisen tunteen väkijäkin kääntäminen positiiviseksi myönteisillä ajatuksilla, vaan ajatuksen tai uskomuksen arvioiminen kysymällä itseltäsi 1) onko se totta ja 2) auttaako se sinua saavuttamaan tavoitteesi. Tavoitteena on siis toimiva, tavoitteiden mukainen ajattelu ja toiminta. Ajatusvääristymiä ja haitallisia uskomuksia muokataan esim. käyttäytymiskokeilujen ja sokraattisen dialogin avulla.

Käyttäytymiskokeiluissa päätät toimia eri tavalla kuin mitä tunnet tai ajatus sanoo. Päätät esimerkiksi mennä AA/NA-palaveriin, vaikka se tuntuu vastenmieliseltä (varsinkin kun taustalla saattaa olla uskomus "ei siitä ole mitään hyötyä") ja katsoa ennakkoluulottomasti pitääkö uskomus todella paikkansa. Sokraattisen metodin keskeiset kysymykset ovat:

1. Mitä mielessäni liikkuu?
2. Mitä ajattelin siitä?
3. Mitä se merkitsi minulle?
4. Millä muulla tavalla voisin ajatella tuosta asiasta?
5. Mikä puhuu tuon näkemyksen puolesta?

Varsinkin neljäs ja viides kysymys toimii usein ennakkoluulojen ja kaavamaisten käsitysten muokkaajana.

Edellä mainitut ajatusvääristymät, usein voimakkaaseen tunnetilaan liittyvät ajattelutavat, ovat siinäkin mielessä haitallisia, että ne voivat johdattaa märehtimiseen ja asioiden vatvomiseen. Olet varmasti kokenut aamu- tai iltapäiviä jolloin sinun on vaikea keskittyä siihen mitä sinun pitäisi tehdä, koska ajatuksesi ovat aivan muualla. Saatat miettiä jotakin kokemaasi vääryyttä, tai kerrot itsellesi, ettei mistään tule mitään tai mietit kaikkia niitä ihmisiä, joita pitäisi eri syistä ojentaa. Märehtiminen ja asioiden vatvominen on keskeinen ilmiö masennuksen uusiutumisessa. Ja koska kielteiset, masennukseen liittyvät mielialat ovat usein retkahdusta edeltäviä, on tärkeä, että opit tunnistamaan ajattelutapoja, jotka vievät mielialaasi alaspäin.

Jotkut ihmiset kokevat asioiden vatvomisen eräänlaisena selviytymiskeinona. He ajattelevat, että heidän on pakko jauhaa mielessään ikäviä menneitä tapahtumia, jotta he eivät tekisi samoja virheitä uudestaan. Sen sijaan, että menneiden töppäysten jauhamisen pakko opettaisi jotain uutta, se huomaamatta ylläpitää masennusta. Monet masennuksesta kärsivät ihmiset ovat taipuvaisia jatkamaan asioiden vatvomista silloinkin, kun he ovat päässeet tavoitteeseensa. Kun yksi murhe on hoidettu, he löytävät nopeasti ja loputtomasti uusia eikä onnistumiskokemuksilla näytä olevan heille mitään erityistä merkitystä (Henkilön mielestä onnistuminen johtuu "sattumasta". Hän ajattelee, ettei siitä voi vetää mitään johtopäätöksiä. Ainoa mitkä emotionaalisesti merkitsevät jotakin ovat epäonnistumiset ja vastoinkäymiset).

Sen lisäksi, että kielteiset ajatukset ja mielikuvat johtavat mielialan laskuun, vaikuttaa siltä, että erityinen haavoittuvuus ja herkkyytys surumielisyydelle ja alhaiselle mielialalle on keskeinen tekijä uusiutuviissa masennuksissa. Surumielisyytys aktivoi melkein pä automaattisesti kielteisiä ajatuksia ja mielikuvia. Se merkitsee, että arkipäiväinen, luonnollinen satunnainen alakuloisuus henkilöillä, joilla on uusiutuvia masennuskausia, voi johtaa kielteisten ajatuskuvien voimakkaaseen lisääntymiseen. Se puolestaan lisää masennukseen "repsahtamisen" riskiä. Tämä pätee myös, vaikka henkilö olisi jo toipunut edellisestä masennuskaudestaan.

Ehkä olet itse kokenut, että päivä on alkanut hyvin, mutta sitten tapahtuu yllättäen jotakin, joka saa sinut hieman alakuloiseksi. Ongelma suurenee, jos alat tehdä mielialan muutoksesta suuria kielteisiä johtopäätöksiä. Tällä kognitiivisella reaktiivisuudella on taipumus voimistua, mikä tarkoittaa, että jokainen masennuskausi lisää uuden masennuskauden riskiä. Mitä enemmän masennuskausia, sitä vähemmän merkitystä näyttää ulkoisilla elämäntapahtumilla olevan masennuskausien uusiutumisessa. Kielteiset elämäntapahtumat edeltävät usein ensimmäisiä masennusjaksoja. Jokainen uusi masennuskausi madaltaa kuitenkin neurobiologista kynnystä sairastua uudelleen. Ajan myötä kehitys saavuttaa lakipisteen, jonka jälkeen masennukset näyttävät esiintyvän spontaanisti, ilman merkittäviä ulkoisia tapahtumia.

Alhainen mieliala siis aktivoi kielteistä ajattelua, joka taas voi johtaa uuteen masennuskauteen. Tämän lisäksi on todistusaineistoa siitä, että henkilöt, joilla on uusiutuvia masennuskausia, eroavat muista tavassaan prosessoida surumielisyyttä tai alentunutta mielialaa. Ihmisten välillä on havaittu suuria eroja siinä, miten he reagoivat surumielisyyteen ja alakuloisuuteen. Ns. vatvova, märehtivä reaktiotapa pitkiä alakuloista mielialaa (tyyppiä "Kun se sanoi sillä tavalla...", tai "Jos en vaan olisi mennyt sinne ja tehnyt sitä...").

Miksi henkilö sitten jatkaa asioiden vatvomista, vaikka se tekee hänen olonsa kurjemmaksi? Ongelmien ratkaisu itseensä suunnatun pohtimisen avulla lisää itseymmärrystä ja on sinänsä adaptiivista. Tästähän psykoterapiassa on kyse, rakentavaa pohdintaa tarvitaan kriiseissä ja traumaattisten kokemusten jälkeen. Mutta uusiutuvien, ei-funktionaalisten depressioiden kohdalla vastaukset sellaisiin kysymyksiin kuin "Miksi asiat ovat niin kuin ovat" ja "Miksi voin näin huonosti", johtavat masennusta ylläpitävään kielteisten ajatusten

noidankehään. Tilanne pahenee siksi, että henkilö tekee näistä kielteisistä vastauksistaan mahdollisimman epäedullisia johtopäätöksiä (kuten "Tämä merkitsee, että mikään ei tule koskaan muuttumaan", "En ikinä selviä tästä kuitenkaan", "Antaa mennä kun on alamäki vaan"). Näiden ankarien johtopäätösten siivittämänä olotila josta henkilö haluaa pois, vain pitkittyy ja voimistuu.

Masentuneen henkilön ratkaisuyrityksestä tulee näin osa ongelmaa: masennuksen uusiutumisen riski lisääntyy. Toistuvista masennuskausista kärsivä henkilö tarvitsee näin ollen tietoisuustaitoja hyödyntäviä strategioita, joilla hän voi irrottautua vatvomisesta ja muista itseään ylläpitävistä ajattelutavoista. Jälkimmäisten sijaan hänen on tarpeen löytää toimivampia tapoja säädellä alakuloisuutta, surumielisyyttä ja alentunutta mielialaa.

Mitkä sitten ovat minkä tahansa hoidon masennusta ehkäiseviä aineksia? Perinteisen terapian tavoitteenahan on lisätä henkilön tietoisuutta ajatuksistaan, tunteistaan, kehon tuntemuksistaan ja toimintatavoistaan. Tämä on edellytys kun pyritään korjaamaan noidankehiä, jotka tuottavat masennusta ja päihteisiin retkahtamista. Näin henkilölle tulee mahdolliseksi muuttaa kielteisiä ajattelutapojaan, säädellä tunteitaan ja löytää mielekkäämpiä toimintatapoja. Suuri osa toimivasta terapiatyöstä tapahtuu siten, että henkilö eri tilanteissa terapian ulkopuolella havainnoi, tunnistaa ja tutkii omia kokemuksiaan.

Kun henkilö astuu askeleen taaksepäin ja tarkastelee ajatuksiaan ja tunteitaan laajemmasta perspektiivistä, hän oppii suhtautumaan niihin joustavammin ja vähemmän kirjaimellisesti. Tällöin hän oppii näkemään ajatuksensa ajatuksina ja tunteensa tunteina. Ajattele mitä ajattelet, on hyvä neuvo toipuvalle päihdeongelmalliselle. Tästä etäännyttävästä itsehavainnoinnista seuraa epäsuorasti muutos henkilön tavassa suhtautua ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. Henkilö voi alkaa pitämään tunteitaan ja ajatuksiaan mentaalisisinä tapahtumina eikä absoluuttisina henkilökohtaisina totuuksina ("Heräsin aamulla ja huomasin, että taas se sama nauha oli päällä, millä olin aiemmin pilannut päiväni"). Kiinnostus siirtyy ajatusmaailman sisällöstä ajatteluprosesseihin. Etäännyttäminen ei siis ole pelkästään menetelmä vaan myös keskeinen terapeuttinen tavoite masennuksen ja retkahduksen uusiutumista ehkäisevässä hoidossa.

Seuraavan tason kysymys onkin: "Mitä ajattelen siitä, että ajattelen näin?" Pidäkö sitä merkinä huonommuudesta, tilanteen toivottomuudesta tms. On hyvä tarkistaa, mitä ajattelet siitä, mitä ajattelet. Näin siksi, että saatat huomaamattasi pitää joitakin ohikiitäviä ajatuksiasi selvänä merkinä siitä, että mikään ei muutu, tai ettet tule koskaan pääsemään kielteisistä mielialoistasi. Ajoittaiset lipsumiset kielteisiin tunnetiloihin ei tarvitse merkitä, että esim. masennus on uudelleen puhkeamassa.

### [Päivittäinen mietiskelyhetki ja sen merkitys ►](#)

Miksi tietoisien läsnäolon harjoitukset ovat tärkeitä? Päivittäinen meditaatio auttaa tunnistamaan tunteita, jotka muuten ehkä ohittaisi. Jos on kasvanut perheessä jossa on ongelmia, on tottunut sulkemaan silmänsä siltä, mitä tapahtuu itsessä ja mitä itsensä ulkopuolella. Vuosien myötä tulee vaikeaksi tunnistaa erilaisia asioita, koska on niin tottunut mitätöimään tunteitaan, ohittamaan sen mitä ympärillä tapahtuu. Viime kädessä seuraus on se, että asioita tapahtuu yhä enemmän "yllättäen"; havahtuu huomaamaan vain tapahtumasarjojen loppupisteitä (kuten näimme Helenan tapahtumasarjassa aiemmin).

Toinen asia joka tapahtuu, mikäli emme toimi sen pohjalta mikä todella tapahtuu meissä ja ympäristössämme on, että reagoimme automaattiohjauksen pohjalta. Emme tällöin ota huomioon miltä meistä tuntuu, tai mitä haluaisimme tehdä. Meditaation ja tietoisien läsnäolon harjoittelun tehtävänä on lisätä uteliaisuutta omia ajatuksia ja tunnekokemuksia kohtaan. Niitä ei tarvitse välttää tai tukahduttaa. Niitä voi katsoa, omia ne ja suunnitella tekemisiään siltä pohjalta mitä todella tapahtuu. Ei sen perusteella, mitä pitäisi tapahtua tai mitä ei saisi tapahtua.

Märehtimisestä ja asioiden vatvomisesta luopuminen on tärkeä taito. Tähän yhteyteen sopii Zen tarina: Kaksi zen-munkkia, nuorempi ja vanhempi tulivat joelle, missä nuori, kaunis nainen pesi pyykkiä. "Auttakaa minut joen yli", sanoi nainen. Nuorempi munkki käänsi katseensa muualle ja ajatteli "Minun tulee keskittyä ylevämpiin asioihin". Vanha munkki nosti naisen käsivarsilleen ja kantoi hänet joen yli. Nainen kiitti ja munkit jatkoivat matkaa. Kun he olivat kävelleet jonkin aikaa, nuori munkki kääntyi vanhan munkin puoleen ja kysyi "Miten sinä, oi mestari, sillä tavalla erkanit polulta, joka vie kohti valaistumista? Eikö meidän tehtävä ole mietiskellä ja sulkea tuollaiset asiat pois mielestä?" Vanha munkki hymyili vastatessaan: "Minä laskin naisen alas jo puoli tuntia sitten. Mikset sinä tee samoin? Miksi kannat häntä vieläkin mukana?"

Monet ihmiset viettävät enemmän aikaa menneessä tai tulevassa kuin tässä ja nyt. Joko vatvotaan menneitä tai murehditaan tulevia. Kun masentunut ihminen ajattelee, ettei mistään kuitenkaan tule mitään ja ettei mikään hyödytä tai ahdistunut ihminen ajattelee, ettei pysty tai ettei se ole itselle mahdollista, niin oleminen tässä hetkessä, asioiden tarkastelu, hyväksyminen ja toiminta sen pohjalta jäävät liian vähälle huomiolle.

Pysähdy siis silloin tällöin päivän mittaan, istahda paikallesi ja kiinnitä huomio hengitykseesi. Älä tee mitään, anna vain hengityksesi kulkea. Irtaannu ajatuksesta, että asioiden tulisi olla toisin kuin ne juuri nyt ovat. Nykyhetken hyväksyminen ei tarkoita, että alistuisit siihen, mitä tapahtuu. Se on yksinkertaisesti selkeää tietoisuutta siitä, mitä tapahtuu juuri nyt. Hengitä rauhallisesti ja kuulostele vain hengitystäsi. Viisi minuuttia riittää.

Kun tunnet olevasi valmis, ryhdy tekemään sitä, mitä seuraavaksi tulee tehdä. Muista, että se mitä tapahtuu seuraavaksi, syntyy tästä hetkestä ja juuri tämän hetken ymmärryksestäsi.

Säännöllisen meditaation avulla voidaan saavuttaa tila, jossa ihminen vapautuu totutuista tavoista jäsentää havaintojaan, ns. automaattiohjauksesta. Nämä totutut tavat ovat syntyneet pitkällisen prosessin tuloksena henkilön kasvaessa ja kehittyessä.

Meditaatio ei muuta ihmisen vastaanottamaa havaintosisältöä, mutta tapa, miten havaintoja tutkitaan, saattaa muuttua. Syntyy tulkinnoista ja arvioinneista vapaa tila, jossa uusien luovien ratkaisujen syntyminen on mahdollista. Erityisesti visuaalisen herkkyyden on todettu lisääntyvän. Yksittäisten meditoijien kokemukset hiljentymisen ja keskittymisen myönteisistä vaikutuksista ovat saaneet useita

tutkimuksia tuekseen. Uusissa tutkimuksissa koeryhmäläiset ovat tutustuneet zen -meditaatioon ja tietoisien läsnäolon (ns. mindfulness) oppimiseen. Riippumatta meditaatio- ja tutkimustavoista lopputulos on selkeä: meditaatioin säännöllinen harjoittaminen tuo mielelle ja keholle monipuolista hyvinvointia.

Jos selviytymistaidoissa on etusijalla ajatusten tukahduttaminen (esim. "En halua ajatella koko asiaa") tai emotionaalinen välttäminen (esim. "Kun tunnen syyllisyyttä, yritän päästä siitä eroon mahdollisimman pian" tai "En kestä tällaista häpeää selvin päin"), se paradoksaalisesti johtaa juuri siihen tulokseen, jota henkilö ei halua. Eli ikävät tunteet viipyvät eikä niistä pääse eroon. Ongelmaksi retkahduksen ehkäisyssä tulee se, miten tulla toimeen päihderiippuvuuteen kuuluvien ehdollistuneiden assosiaatioiden kanssa (kuten linkki kielteisen tunteen tai mielikuvan ja käytön välillä), varsinkin kun kielteiset tunnetilat ovat osa arkipäivää. Niitä tulee jokaiselle ihmiselle päivittäin. Meditaatio ja palaaminen tähän hetkeen on havaittu hyväksi keinoksi katkaista opittu linkki kielteisen tunnetilan ja päihteiden käytön välillä. Se on yleinen strategia, joka siirtää henkilön automaattiohjauksesta tietoiseen läsnäoloon. Tiukassa paikassa hän voi palata siihen mitä on, sietää hetken vaikeaa tunnetta tai vimmaisista ajatuksista, palata hengitykseensä, joka toimii inhimillisen olemisen ankkurina, ja näin saada aikaisä ennen toimintaa.

link

**Lähde verkko-osoite:** <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/huumeet-ja-laakkeet/retkahduksen-ehkaysyn-kasikirja/mielihalujen-tunnistaminen-ja-kasittely>