

# Sienet

## Mitä se on?

Sienillä tai "taikasienillä" viitataan useimmiten psilosybiiniä (4-fosforyylioksi-DMT) ja psilosiinia (4-hydroksi-DMT) sisältäviin sieniin. [1] [2] Tällaisiin kuuluu esimerkiksi suippumadonlakki (psilocybe semilanceata), jota kasvaa myös Suomessa. [2] Psilosybiinisienet kuuluvat psykedeelisiin. [3] Sieniä käytetään yleensä syömällä, joko tuoreena tai kuivattuna.

**Laillinen asema:** Psilosybiinisienet on luokiteltu huumausaineiksi. [4] Huumausaineiden käyttö, osto, myynti ja hallussapito on kiellettyä. [5] Korkein oikeus on linjannut, että sienet eivät täytä erityisen vaarallisen huumausaineen määritelmää. [6]

**Käytön yleisyys ja ongelmakäyttö:** Noin kaksi prosenttia suomalaisista on kokeillut tai käyttänyt huumaavia sieniä. Käyttö on harvinaisempaa kuin esimerkiksi MDMA:n käyttö, mutta yleisempää kuin LSD:n käyttö. [7] Sienten ongelmakäyttöä ei juurikaan esiinny. Akuutit ja krooniset haittavaikutukset ovat harvinaisia. [1]

## Miten se vaikuttaa?

Sienten vaikuttava aine psilosybiini muuttuu elimistössä psilosiiniksi. [2] [8] Aine kiinnittyy aivojen serotoniinireseptoreihin. [2] [8] Nämä alueet ovat tunteiden, muistin, aistien ja itsetietoisuuden kannalta keskeisiä aivoalueita. [9] Sienten vaikutukset alkavat noin 30–60 minuutin kuluttua annoksen nauttimisesta ja kestävät tavallisimmin 3–6 tuntia. [1] [10]

Sama määrä psilosybiiniä voi saada eri ihmisissä aikaan hyvin erilaisia reaktioita. [11] Vaikutukset voivat vaihdella paitsi yksilöiden myös yksittäisten käyttökertojen välillä. [1] Annoskoko vaikuttaa sekä vaikutusten voimakkuuteen että laatuun. [3] Sienten annostelua vaikeuttaa se, että psilosybiinipitoisuuksissa on paljon sieniyksilöiden ja -lajikkeiden välisiä eroja. [1] [10] [12]

**Psyykkiset vaikutukset:** Sienet vaikuttavat voimakkaasti ajatteluun, tunteisiin ja aisteihin. Ne muuttavat käsitystä ajasta ja tilasta. Päihteen vaikutuksen alaisena muutama minuutti voi tuntua siltä kuin olisi kulunut jo tuntikausia. Käyttäjä voi kokea ikään kuin sulautuvansa ympäristöönsä. Kommunikaatio tavallisesti vaikeutuu ja arjen toiminnoista suoriutuminen voi tuntua haastavalta. Aine korostaa niitä tunteita ja ajatuksia, jotka ovat juuri sillä hetkellä mielessä päällimmäisenä. Tunteet voivat vaihdella ääripäästä toiseen. Aistit yleensä korostuvat ja voivat myös sekoittua keskenään (synestesia). [1] [2] [3] [10] [13]

Kokemukset minön ja todellisuuden hajoamisesta ovat tavallisia etenkin suurilla annoksilla. Tässä yhteydessä puhutaan usein myös mystisistä ja/tai uskonnollisista kokemuksista. [2] [3] [10] [13] Toisinaan psilosybiinisienet luokitellaan hallusinogeenisiin, sillä ne vaikuttavat visuaalisiin aistikokemuksiin. [2] Varsinaiset hallusinaatiot ovat kuitenkin harvinaisia ja liittyvät useimmiten suuriin annoskokoihin. [8]

**Fyysiset vaikutukset:** Sienillä on melko vähän fysiologisia vaikutuksia. Päihtymyksen aikana sydämen lyöntitiheys voi nopeutua ja verenpaine nousta. [1] [3] [10] Huimausta, vapinaa, pahoinvointia ja oksentelua esiintyy toisinaan. [10] Sienten vaikutukset kokonaisuudessaan muistuttavat LSD:n vaikutuksia.

**Käyttö lääkkeenä:** Sienten vaikutukset mielen toimintaan on noteerattu myös psykiatrisen tutkimuksen piirissä. [3] [10] Lupaavia tuloksia on saatu psilosybiinin käytöstä muun muassa riippuvuuksien [17] [18] ja syöpäpotilaiden kokeman ahdistuksen hoidossa. [19] On kuitenkin huomioitava, että luvanvaraiset tutkimukset on toteutettu kliinisissä, valvotuissa ja turvallisissa olosuhteissa. Psilosybiinisienet on Suomessa luokiteltu laittomiin päihteisiin eikä niitä tule käyttää itsehoitolääkkeenä.

## Keskeiset riskit

**Akuutit riskit:** Sienet voivat aiheuttaa todella voimakkaita pelon ja ahdistuksen kokemuksia. Keskeisimmät riskit liittyvätkin niin kutsutun "huonon tripin" mahdollisuuteen. [10] Tällöin painajaismaiset aistiharhat ja pelko hulluksi tulemisesta voivat

laukaista paniikkikohtauksen. [1] [2] Pelko- ja ahdistusreaktioiden todennäköisyys lisääntyy annoskoon kasvaessa. [13] Sienet eivät itsessään aiheuta mielenterveysongelmia, [14] [15] mutta ne voivat akuutisti nostaa pintaan vaikeita ajatuksia, tunteita ja muistoja. Käsittelemättömät, epämiellyttävät kokemukset voivat painaa mieltä vielä pitkään käytön jälkeen. [1] On mahdollista, että psykedeelien käyttö voi johtaa psykoottiseen oireiluun sellaisten ihmisten kohdalla, joilla on siihen perinnöllistä taipumusta. [10]

Käyttäjän mielentilalla ja käyttöympäristöllä on psykedeelisten päihteiden kohdalla huomattavan suuri merkitys. [1] [8] [10] Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että sienten nauttiminen negatiivisessa mielentilassa, rauhattomassa ympäristössä ja turvattomassa seurassa johtaa hyvin todennäköisesti epämiellyttäviin kokemuksiin.

Sienipäihtymyksen aikana kokemus todellisuudesta on muuttunut. Tämä vaikeuttaa oman toiminnan sekä ajan ja tilan arviointia, mikä lisää tapaturmien riskiä. [1] [3] Myrkyllisen yliannostuksen riski on sienten kohdalla pieni, mikäli ei ole erehdyksissä syönyt vääriä sieniä. [1] [2] [10] [12] Madonlakit on helppo sekoittaa esimerkiksi risakkaisiin, joista osa voi suurina annoksina olla tappavia. [2] Sienet nostavat väliaikaisesti verenpainetta, mikä voi olla riski sydän- ja verisuonisairauksista kärsivien kohdalla. [1]

**Sekakäytön riskit:** On arveltu, että alkoholi voimistaa sienten vaikutuksia. Tällöin alkoholin yhdistäminen sienten käyttöön lisää myös epämiellyttävien vaikutusten todennäköisyyttä. Muun muassa masennuksen hoidossa käytettävät MAO-estäjät hidastavat psilosybiinin hajoamista elimistössä. [1]

**Runsaan käytön riskit:** Sienten runsaasta tai pitkäaikaisesta käytöstä ei nykytiedon mukaan seuraa fyysisiä haittavaikutuksia. [3] [10] Vaikuttaisi siltä, ettei käyttö aiheuta myöskään mielenterveysongelmia. [14] [15] Psykedeelien aiheuttamat aistiharhat voivat kuitenkin palautua takaumina jopa useita kuukausia käytön jälkeen. Ilmiö on jossain määrin kiistanalainen, ja se on liitetty ensisijaisesti LSD:hen. [1] [3]

**Riippuvuus:** Sienet eivät aiheuta fyysistä tai psyykkistä riippuvuutta. [1] [2] [10] Jälkimmäisestä on esitetty myös eriäviä näkemyksiä. [2] Lähes olematon riippuvuuspotentiaali johtunee siitä, ettei psilosybiinillä ole juurikaan vaikutusta dopamiinintuotantoon. [3] Toleranssi sienten ja muiden psykedeelien vaikutuksille kasvaa hyvin nopeasti, jos käyttöä jatkaa useita päiviä peräkkäin. [1] [3]

**Käyttö raskauden aikana:** Sienten käyttöä raskauden aikana on syytä välttää, sillä vaikutuksia sikiöön ei tunneta. [16]

## Miten riskejä voi vähentää?

Päihteiden käyttö on aina riskialtista. Sienten kohdalla riskejä voi vähentää sillä, että käyttää päihdettä vain rauhallisessa mielentilassa, turvallisessa ympäristössä ja tutussa seurassa, jos ollenkaan. [1] [10] Huolellinen valmistautuminen ja selväpäinen seura auttavat ehkäisemään paniikkireaktioita ja onnettomuuksia. [2] [10] Jos sienten vaikutuksen alaisena oleva henkilö vaikuttaa pelokkaalta tai ahdistuneelta, rauhallinen puhe ja odottelu yleensä auttavat. [2]

Sieniä, kuten muitakaan päihteitä, ei kannata käyttää, mikäli lähisuvussa on mielenterveysongelmia tai taipumusta skitsofreniaan. [1]

link

### Lähteet ►

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/sienet?fbclid=IwAR2NbcvtU6kKeAbrjM7PAW2dLjVNA9mMIRMpdaTAjzfu3-eHYZnLHpqg-g8>