

Riippuvuus yksilön ongelmana

Riippuvuuden muodostuminen johonkin päihdyttävään aineeseen tai toimintaan edellyttää sitä, että sen tuottama psyykinen tai fyysinen tila on tavalla tai toisella tyydyttävä. Mitä nopeammin jokin aine tai toiminta tuottaa tällaisen vaikutuksen, sitä helpommin se synnyttää riippuvuutta. Silti yksilöllisilläkin tekijöillä on osuutta asiaan. Riippuvuudelle altistavat perinnöllisten tekijöiden ohella sosiaalisen oppimisen kokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa, mutta riippuvuus voi syntyä myös myöhemmällä iällä reaktiona erilaisiin elämäntilanteisiin.

Riippuvuus mielletään usein vain tiettyjen, jollain tavoin erityisten yksilöiden ongelmaksi huomaamatta, että ilmiön syntyyn ja kehitykseen vaikuttaa myös se laajempi sosiaalinen todellisuus, jossa elämme. Yhteiskunta, jota luonnehtivat traditioiden murtuminen, yksinäisyys, vieraantuminen ja tulevaisuuden perspektiivien supistuminen, on erityisen altis tuottamaan riippuvuuskäyttäytymisen kaltaista korviketoimintaa. Nämä erilaiset ympäristö- tai perintötekijät eivät kuitenkaan itsessään tuota riippuvuutta ilman yksilön omaa panosta ja toistuvaa turvautumista kyseiseen aineeseen tai toimintaan.

Riippuvuus kohdistuu ennen kaikkea siihen kokemukseen, jota esimerkiksi päihteillä tai muilla addiktivisilla toiminnoilla tavoitellaan. Eri yksilöillä, eri riippuvuuksissa ja samankin riippuvuuden eri vaiheissa tämä tavoitetila voi olla hyvinkin erilainen. Se voi vaihdella äärikokemuksien tavoittelusta stressin lievitykseen tai vaikkapa vieroitusoireina ilmenevän häiriintyneen olotilan normalisointiin. Riippuvuuden muodostumiseen kytkeytyy aivoissa erilaisia hermostollisia muutoksia. Neurokemiallisten ja fysiologisten muutosten ohella riippuvuutta ylläpitävät myös uskomukset kyseisen aineen tai toiminnan ylivoimaisuudesta ja muiden vaihtoehtojen sopimattomuudesta itselle.

Riippuvuus on ihmiselle ristiriitainen asia. Toisaalta se tuottaa välitöntä mielihyvää mutta samalla lisääntyvää haittaa ja sosiaalista paheksuntaa. Riippuvuus herättää häpeää ja syyllisyyttä etenkin sellaisissa ympäristöissä, joissa yksilön itsehallintaa arvostetaan. Itsehallinnan pettäminen tuottaa huonommuudentunteita, jotka saavat kyseisen henkilön kieltämään ongelmansa. Hän yrittää todistella hallintakykyään sekä itselleen että muille vielä silloinkin, kun tämä kyky on jo selvästi menetetty. Tällöin tilanne pahenee edelleen. Kun riippuvuutta pyritään salaamaan muilta, se jää helposti 'henkilökohtaiseksi ongelmaksi', johon ulkopuoliset eivät mielellään puutu, vaikka siitä tietäisivätkin. Riippuvuuden syvenemistä tukevat siten yksilön omien suojautumismekanismien ohella myös ympäristön reaktiot.

Riippuvuudesta on kuitenkin mahdollista vapautua. Joillekin ihmisille se saattaa olla jopa helppoa, toisille taas äärimmäisen vaikeaa. Se edellyttää ongelman myöntämistä ja päätöstä tarttua toimeen asian korjaamiseksi. Olennaista on se, että ihminen alkaa rehellisesti tutkia itseään ja tarkkailla, kuinka usein ja missä tilanteissa mielihalut heräävät. Lisäksi hänen on suunniteltava, miten hän voisi toimia toisin näissä tilanteissa. Uusia vaihtoehtoja on myös harjoiteltava riittävän pitkään, jotta ne vakiintuisivat. Yhden tai useamman tukihenkilön löytäminen lisää onnistumisen todennäköisyyttä. Hoitoon tai vertaisryhmiin osallistuminen ovat auttaneet monia, mutta joissakin tapauksissa riippuvuudesta on mahdollista päästä eroon myös omin päin.

Anja Koski-Jännes

Sosiaalipsykologian professori, Tampereen yliopisto

link

Source URL: <https://paihdelinkki.fi/sgn/tietopankki/tietoiskut/riippuvuus-yksilon-ongelmana>