



# Johdanto

Tämä opas on tarkoitettu sinulle, joka mietit lopettamista tai olet päättänyt lopettaa amfetamiinin käytön, edes lyhyeksi aikaa. Opas auttaa sinua ymmärtämään mitä vieroittautumisen aikana tapahtuu. Oppaassa on myös ehdotuksia siitä, miten vieroittautuminen voisi olla sinulle ja läheisillesi helpompaa.

Mutta tämä on vain opas. Suosittelemme, että haet lisäksi apua päihdealan ammattilaisilta, esimerkiksi alueesi a-klinikalta tai päihdeklinalta.

Opas ei kata kaikkea mitä amfetamiinista vieroittautumiseen kuuluu. Omat kokemuksesi voivat olla erilaisia kuin mitä oppaassa kuvaillaan. Toivottavasti löydät oppaasta ajatuksia ja vinkkejä, joita voit hyödyntää amfetamiinista vieroittautumisessa.

Opas on suomennettu A-klinikkasäätiössä australialaisen alkuperäisoppaan *“Getting Through Amphetamine Withdrawal: A Guide for people trying to stop amphetamine use”* tekstejä mukaillen.

## Lähteet:

Dr Nik Lintzeris, Dr Adrian Dunlop ja David Thornton. Päivitetty (2004) Dr Adrian Dunlop, Sandra Hocking, Dr Nicole Lee and Peter Muhleisen: *Getting Through Amphetamine Withdrawal: A Guide for people trying to stop amphetamine use*. Turning Point Alcohol & Drug Centre. Victoria, Australia.

Järvenpään sosiaalisairaala: Amfetamiini - tietoja ja ohjeita vieroittautujille

# Tietoa amfetamiinista

Amfetamiini kuuluu keskushermoston stimulantteihin. Aine esiintyy valkoisena tai kellertävänä pulverina, kapseleina tai erivärisinä tabletteina. Sitä käytetään suun kautta, nuuskaamalla, suonensisäisesti tai mällinä.

**Lue lisää:** Päihdelinkin [Pikatieto](#)

## Välittömät vaikutukset

Minkä tahansa huumeen vaikutus riippuu useista eri seikoista, joihin kuuluu mm.:

- käytetyn kerta-annoksen suuruus
- käyttäjän aikaisemmat huumeidenkäyttökokemukset
- huumeen käyttötapa
- olosuhteet, joissa huumetta käytetään (paikka, käyttäjän psyykkinen tasapaino ja tunnetila, muiden henkilöiden läsnäolo, yhtäaikaan muiden huumeiden tai alkoholin käyttö jne.)

Amfetamiinin vaikutukset kohdistuvat aivojen ohella sydämeen, keuhkoihin ja elimistön muihin osiin. Matalat annokset lisäävät energisyyttä, levottomuutta, puheliaisuutta, hyvän olon

tuntemuksia, unettomuutta, vapinaa, pupillien laajenemista, ruokahaluttomuutta ja suun kuivumista. Pulssi ja hengitystiheys kiihtyvät, verenpaine kohoaa.

Annosten kasvaessa mielihyvä, itsevarmuus, puheliaisuus ja levottomuus lisääntyvät. Väkivaltaista käyttäytymistä, paniikkiloja, hikoilua, päänsärkyä, sekavuutta, vainoharhaisuutta, harha-aistimuksia ja vatsan toiminnan häiriöitä voi myös esiintyä.

Vakavissa yliannostuksissa esiintyy kuumetta, kouristuksia, rintakipua, pyörtymisiä ja tajuttomuutta. Aivoverenvuodon tai sydänkohtauksen vaara kasvaa ja joskus seurauksena voi olla myös kuolema.

### **Pitkäaikaisen käytön vaikutukset**

Pitkäaikainen käyttö johtaa unihäiriöihin ja sekavuuteen. Harhaluuloja ja -aistimuksia saattaa ilmaantua. Käytös voi olla arvaamatonta ja väkivaltaista etenkin jos samanaikaisesti on käytetty alkoholia tai bentsodiatsepiineja ("pameja"). Krooniseen käyttöön liittyy jännitys- ja pelkiloja, kohonnutta verenpainetta, ruokahaluttomuutta, masentuneisuutta sekä sydämen rytmihäiriöitä. Jos amfetamiinia käytetään suonensisäisesti, eikä pistämisturvallisuudesta pidetä huolta, epäpuhtaiden neulojen käytön seurauksena HIV- ja hepatiittiriski kasvavat.

### **Sietokyvyn kasvu ja riippuvuus**

Amfetamiinin, samoin kuin muidenkin huumeiden, toistuva käyttö johtaa siihen, että elimistön sietokyky aineelle kohoaa. Sietokyvyn kasvaessa amfetamiinin mielialaa kohentavat vaikutukset heikkenevät. Annosta on silloin nostettava saman vaikutuksen aikaansaamiseksi. Sietokyky saattaa myös laskea suhteessa joihinkin amfetamiinin vaikutuksiin. Esimerkiksi merkityksetöntä toistuvaa käyttäytymistä voi ilmaantua entistä helpommin.

Psyykkisestä riippuvuudesta voidaan puhua silloin, kun aineen käyttö muuttuu pakonomaiseksi, kun siihen liittyy voimakkaita mielihaluja ja kun ajatukset ja toiminta kiertyvät yhä selvemmin aineen hankkimisen ja käytön ympärille. Amfetamiiniin liittyvä psyykkinen riippuvuus on usein voimakasta.

Fyysinen riippuvuus tarkoittaa sitä, että elimistö on mukautunut kyseisen aineen läsnäoloon. Käytön äkillinen lopettaminen aiheuttaa epätasapainotilan, joka ilmenee vieroitusoireina. Tyypillisiä vieroitusoireita ovat ärtyvyys, väsymys, unihäiriöt, nälkä, masentuneisuus ja raivokohtaukset.

## **Päätöksen tekeminen**

Kuten monilla asioilla, amfetamiininkin käytöllä on joitain hyviä puolia, mutta usein myös huonoja puolia. Hyvät ja huonot puolet ovat erilaisia eri ihmisille. Kannattaa siis miettiä miten amfetamiinin käytön lopettaminen vaikuttaa omaan elämäsi; mitä hyviä ja mitä huonoja puolia amfetamiinin käytöllä on sinulle ollut ja miten elämä olisi erilaista ilman amfetamiinia.

Aluksi on hyvä listata paperille amfetamiinin käytön myönteiset ja kielteiset puolet. Kirjaa ensin asiat, joista pidät amfetamiinin käytössä. Seuraavaksi kirjaa ne asiat, joiden vuoksi haluat lopettaa amfetamiinin käytön. Olisi hyvä, jos voisit myös jutella päätöksestäsi jonkun, esimerkiksi ystävän (ei huumeita käyttävän), läheisen tai ammattilaisen, kanssa. Voit myös soittaa [päihdeneuvontapuhelimeen](#) tai kirjoittaa Päihdelinkin [neuvontapalveluun](#), jos haluat pohtia tilannetta ammattilaisen kanssa nimettömästi.

#### **Amfetamiinin käytön myönteiset puolet:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

#### **Amfetamiinin käytön kielteiset puolet:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Monen mielestä amfetamiinista vieroittautuminen tuntuu vaikealta siksi, että vaikka on tehnyt päätöksen lopettamisesta, saattaa silti kaivata joitain asioita amfetamiinin käytöstä. Tämä on täysin normaalia. Usein kestää jonkin aikaa ennen kuin löytää amfetamiinin käytön tilalle muuta. Toinen syy miksi amfetamiinin käyttö saattaa tuntua vaikealta on se, että ihmiset usein ”unohtavat” käytön negatiiviset puolet ja syyt joiden vuoksi he ovat lopettaneet käytön.

Amfetamiinin käytön lopettamiselle on eri ihmisillä erilaisia syitä ja erilaisia pitkän tähtäimen tavoitteita. Jotkut ihmiset haluavat lopettaa amfetamiinin käytön iäksi, toiset haluavat käytöstä vain pienen tauon. Mikä tahansa pitkän tähtäimen tavoitteesi onkaan, tärkein työsi on nyt selvittää amfetamiinista vieroittautumisesta.

## Vieroitusoireet

Kun elimistö on tottunut huumeeseen, sen vaikutuksen alaisena oleminen tuntuu ”normaalitilalta”. Kun käyttö lopetetaan, elimistön pitää sopeutua päihteettömään tilaan. Vieroitusoireiden määrä ja voima vaihtelevat sen mukaan, kauanko huumetta on käytetty, miten suuria annoksia on käytetty, millainen käyttäjän terveydentila on ja missä olosuhteissa vieroitus tapahtuu.

Vieroitus onnistuu parhaiten, kun tietää mitä on odotettavissa. Mitä paremmin on perillä vieroituksesta johtuvista oireista, sitä helpompi niihin on suhtautua rauhallisesti. Sitä varmemmin pääsee myös tämän vaiheen yli retkahtamatta.

Seuraavassa on kuvattu oireita, joita saattaa liittyä amfetamiinivieroitukseen:

**Taulukko: Yleisiä amfetamiinin vieroitusoireita**

| Aikaa viimeisestä amfetamiinin käyttökerrasta | Tavallisia oireita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-3 päivää                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• totaalinen väsymys</li><li>• lisääntynyt unentarve</li><li>• masennus</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2-10 päivää                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• voimakkaita mielitekoja käyttää uudelleen amfetamiinia</li><li>• voimakkaita mielialan vaihteluita ärtyneisyydestä, levottomuudesta ja ahdistuneisuudesta väsymykseen ja yleiseen voimattomuuteen</li><li>• unihäiriöitä</li><li>• keskittymiskyvyn puutetta</li><li>• erilaisia kipuja ja päänsärkyä</li><li>• voimakasta ruokahalua ja näläntunnetta</li><li>• outoja ajatuksia, harhanäkyjä ja vainoharhaisuutta</li></ul> |
| 7-28 päivää                                   | Useimmat oireet alkavat helpottaa, mutta silti saattaa esiintyä: <ul style="list-style-type: none"><li>• mielialan vaihtelua ahdistuneisuudesta, ärtyvyydestä ja kiihtymyksestä täydelliseen voimattomuuteen</li><li>• unihäiriöitä</li><li>• mielitekoja</li></ul>                                                                                                                                                                                                   |
| 1-3 kuukautta                                 | Normaalin unen, aktiviteettitason ja mielentilan palautuminen, terveyden ja mielialan huomattava koheneminen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Miten päästä alkuun?

Vieroituksen aloittamista helpottavat tietyntaiset järjestelyt. Seuraavassa muutamia ehdotuksia:

### 1. Järjestä itsellesi turvallinen ympäristö

Jos ympärilläsi on päihteitä käyttäviä ihmisiä, vieroitus vaikeutuu. Siksi kannattaa järjestää heti alkuun itselle suojattu ympäristö, jossa sinua ei häiritä huumerajouksilla tai muilla huumeiden käyttöön liittyvillä asioilla. Voit tehdä esimerkiksi näin:

- mene sellaisen ystävän tai sukulaisen luo, jossa päihteitä käyttävät tuttavasi eivät vaivaa sinua, tai
- pysy kotona ja laita sana kiertämään, ettet aio käyttää. Puhelinnumeron vaihtaminen voi myös olla avuksi. Tämän ei tarvitse merkitä sitä, ettet voi koskaan enää tavata ystäviäsi. Vetäytyminen eroon päihteiden käyttäjästä on kuitenkin tässä vaiheessa viisasta.
- Varmistu, että kotiisi ei ole jäänyt mitään päihdyttäviä aineita.

## 2. Hanki itsellesi tukijoita

Vieroitusvaiheessa on tärkeää, että ulottuvillasi on ihmisiä, jotka tukevat sinua, viettävät aikaa kanssasi ja auttavat sinua pääsemään vaikeiden hetkien yli. Tee lista henkilöistä, jotka voisivat olla avuksi. Tukijoihisi voisivat olla esimerkiksi päihdetyöntekijä, itsehoitoryhmä tai sen jäsen (AA/NA/A-kilta tms.), NA:lainen kummi, seurakuntasi jäsen tai työntekijä, toipumistasi toivova läheinen, ystävä tai työtoveri.

Kerro tukihenkilö(i)llesi, mitä yrität tehdä ja miten he voisivat olla avuksi. Voit esimerkiksi pyytää heitä lukemaan tämän oppaan. Pidä heihin yhteyttä. Se helpottaa ikävystymisen, yksinäisyyden tai muiden ikävien tunteiden yllättäessä. Käytä puhelinvastaajaa, tai merkitse puhelimesi yhteystietoihin ne henkilöt, keille ei kannata vastata. Anna asuinkumppanisi tarkistaa, keille avaat oven. Näin voit valita, kenen kanssa haluat olla tässä vaiheessa tekemisissä.

## 3. Suunnittele etukäteen, mitä aiot tehdä päivän mittaan

Päätä etukäteen, millaista päiväjärjestystä aiot noudattaa: mihin aikaan aiot nousta vuoteesta ja mitä teet sen jälkeen missäkin päivän vaiheessa. Varo liian tiukkaa aikataulua. Tärkeintä tässä vaiheessa on se, että pidät itsesi kuivilla ja saat kiinni normaalista elämänrytmistä.

**Tukihenkilölista:**

**Puh.**

- |    |       |       |
|----|-------|-------|
| 1. | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ |
| 4. | _____ | _____ |
| 5. | _____ | _____ |

**Päiväjärjestys:**

**Klo**

**Tekeminen**

|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

---

---

## Lääkitys, mielihalut, kivut ja säryt

### Entä lääkitys?

Lääkkeillä voi lievittää joitakin vieroitusoireita, mutta lääkkeet eivät yleensä poista vieroitusoireita kokonaan. Kannattaa kokeilla ja tehdä monia erilaisia asioita, joiden avulla oireet voisivat helpottua.

Jotkut alkavat käyttää runsaasti alkoholia tai rauhoittavia lääkkeitä päästäkseen yli vieroitusvaiheen hankaluuksista. Tätä kannattaa kuitenkin varoa: pääset ehkä eroon amfetamiinista, mutta siirrät riippuvuutesi alkoholiin tai rauhoittaviin lääkkeisiin. Vieroitusoireet ovat elimistösi tapa palautua normaalitilaan. Lääkkeitä käyttämällä normaalitilan saavuttaminen vaikeutuu.

### Mielihalut

Vieroitusvaiheessa esiintyy usein mielihaluja ja voimakasta vetoa päihteisiin. Mielihaluista on hyvä tietää seuraavaa:

- Mielihalut eivät johdu tahdonvoiman ja motivaation puutteesta eivätkä merkitse sitä, etteikö vieroitus toimisi.
- Mielihalut eivät ole pysyviä – ne tulevat ja menevät ja niiden voima vaihtelee. Ne tuntuvat hyvin voimakkaina ehkä vain noin tunnin verran ja tasaantuvat sitten siedettävämmälle ja helpommin hallittavissa olevalle tasolle.
- Käyttöhalu on usein seurausta vieroituksen aiheuttamasta fyysisestä ja psyykkisestä epämukavuudesta. Ajan oloon tilanne helpottuu.
- Hermostuminen ja ärsyntyminen lisäävät usein käyttöhaluja, samoin jos sinulle tarjoutuu tilaisuus käyttää. Näitä vaaratilanteita kannattaa välttää.
- Mitä pitempään selviät käyttämättä päihteitä, sitä heikommaksi käyttöhalut yleensä muuttuvat.

### Kivut ja säryt

Lihaskrampit tuottavat helposti kipuja ja särkyä. Pahimmat niistä laantuvat tavallisesti kahdessa viikossa amfetamiinin käytön lopettamisen jälkeen. Seuraavia keinoja kannattaa kokeilla olon helpottamiseksi:

- Saunominen ja lämpimät kylvyt
- Hieronta
- Kevyt liikunta: kävely, uinti, venyttely, hiihto - ei hikoillen ja rehkien, vaan rauhallisesti liikkuen
- Särkyläkkeet - aspiriini tai muut lievemmat särkyläkkeet voivat nekin auttaa

## Tapoja selvittää mielihaluista

On tärkeää, että valmistaudut tilanteisiin, joissa halu ”kokeilla” jälleen amfetamiinia alkaa vaivata sinua. Eri ihmisillä on erilaisia selviytymiskeinoja. Seuraavista ohjeista saattaa kuitenkin olla apua:

### 1. Viivyttä käyttöpäätöstä tunnilla

Mielihalun herätessä ihminen käy yleensä sisäistä taistelua itsensä kanssa siitä, ottaako vai ei. Mitä enemmän yrittää taistella mielihaluja vastaan, sitä ahdistuneemmaksi olo usein tulee ja sitä voimakkaammiksi mielihalut myös yltyvät. Hyvä strategia on tällöin siirtää päätöksentekoa tunnilla. Tunnin aikana asiaa ei kannata ratkaista suuntaan eikä toiseen.

### 2. Tee jotain muuta tunnin ajan

Mielihaluilla on taipumusta jäädä vaivaamaan mieltä. Kannattaa siis tehdä jotain, joka vie huomion johonkin muuhun asiaan. Voit ehkä kuunnella musiikkia, rentoutua, mennä elokuviin, katsella ohjelmia, keskustella ystävän kanssa, mennä AA- tai NA-ryhmään tai kävelylle jonkun ”turvallisen” henkilön kanssa. Koska keskittyminen on vaikeaa vieroitusvaiheessa, liian vaativaa tekemistä on syytä välttää (esimerkiksi vaikean kirjan lukemista).

### 3. Kysy tunnin kuluttua itseltäsi: ”Miksi en halua käyttää?” tai ”Mitä menetän käyttämällä?”

Tässä vaiheessa pahimmat mielihalut ovat tavallisesti jo hieman laantuneet. Käy läpi kaikki ne syyt, joiden takia haluat olla ilman ja mitä ikäviä asioita amfetamiinin käytöstä seuraisi. Voit listata asioita paperille.

## Mielialan heilahtelut ja rentoutumisen taito

### Mielialan heilahtelut

Vieroituksen aikana mielialat vaihtelevat helposti äärimmäisyydestä toiseen. Se on normaalia. On hyvä muistaa, että mielialan heittelehtiminen johtuu amfetamiinivieroituksesta, joten tilanne kyllä tasaantuu vähitellen. Rentoutumalla, liikkumalla, ruokailemalla ja nukkumalla säännöllisesti palautuminen nopeutuu ja mielialasi kohenee.



Joillakin ihmisillä esiintyy vieroituksen yhteydessä lievää vainoharhaisuutta, tai he tulkitsevat väärin erilaisia tapahtumia. Nämä oireet eivät merkitse sitä, että olet tulossa hulluksi. Ne häviävät tavallisesti itsestään. Jos asia huolettaa sinua, keskustele tuntemuksistasi ammattilaisen (esim. terveydenhoitaja, lääkäri, psykologi) kanssa.

## Rentoutumisen taito

Hermostuminen tai ärtyminen on hyvin tavallista vieroitusvaiheessa. Tämän takia on hyvä osata erilaisia rentoutumistaitoja tai löytää rentouttavaa tekemistä. Eri ihmisillä on siihen omat konstinsa; joillekin apu voi löytyä TV:n katselusta, kylpemisestä tai saunomisesta, ulkoilusta, musiikin kuuntelusta, luontoharrastuksista tms. Tärkeintä on, että käyttämäsi keinot sopivat juuri sinulle.

Jotkut harrastavat mietiskelyä, joogaa tai muuta, mutta on olemassa myös joukko hyvin yksinkertaisia rentoutumismenetelmiä, joita voi käyttää missä tahansa.

- Voit esimerkiksi hankkia *rentoutumisenauhoitteen* ja kuunnella sitä kotonasi. Internetistä löytyy useita [rentoutusharjoitteita](#), joita voi hyödyntää ilmaiseksi.
- Voit myös opetella *systemaattista lihasrentoutusta*. Se tapahtuu niin, että istut mukavassa asennossa ja hengität ensin syvään ja rauhallisesti jonkin aikaa. Jännitä ja rentouta sen jälkeen vuoronperään käsiä, olkapäitä, vatsaa, pakaroita, reisiä, sääriä, jalkateriä, kasvolihaksia jne. Kun olet saavuttanut hyvän ja rentoutuneen olotilan koko vartaloosi, kuvittele olevasi jossain miellyttävässä paikassa (esim. auringossa uimarannalla) ja anna ajatustesi vaeltaa. Sano lopuksi itsellesi, että kun jälleen avaat silmäsi, tunnet itsesi virkistyneeksi ja rentoutuneeksi. Toista sama rutiini päivittäin parin viikon ajan, niin rentoutuminen käy päivä päivältä helpommaksi ja nopeammaksi.
- *Kuuden sekunnin hengitys*. Kun ihminen hermostuu, hänen hengitystiheytensä kiihtyy ja olo käy levottomaksi. Levottomuutta voi vähentää rauhallisella hengityksellä. Heti kun huomaat hermostuvasi jostakin, hengitä kolmen sekunnin ajan sisään ja kolmen sekunnin ajan ulos. Näin jatkaen hallitset itsesi ja koko tilanteen liikojen hermoilematta.

## Uni

Unihäiriöt ovat tavallisia ihmisillä, jotka ovat käyttäneet amfetamiinia. Käytön aikana olet ehkä ollut hereillä ja liikkeessä päiväkausia ja kun lopetat, väsymys iskee ylivoimaisena ja nuket aluksi pitkään. Myöhemmin voi seurata nukahtamisvaikeuksia, painajaisia, yöllisiä heräämisiä ja aamuyön unettomuutta. Unirytmin normalisoituminen kestää usein viikkoja. On hyvä muistaa, että epänormaali uni kuuluu vieroitusvaiheeseen. Se ei ole yleensä pysyvä tila.

Joinakin öinä et siis todennäköisesti saa juuri nukuttua, mutta enemmän tai myöhemmin normaali unirytmi palaa. Älä siis odota, että pystyisit aina nukkumaan 8 tuntia. Elimistön palautuminen vaatii oman aikansa. Seuraavista ohjeista voi silti olla apua tässäkin vaiheessa:

- Mene vuoteeseen vasta, kun sinua selvästi nukuttaa.
- Nouse ylös aina samaan aikaan aamuisin – myös viikonloppuina. Näin autat elimistöäsi kehittämään säännöllisen unirytmän.
- Vältä päiväunia. Jos kuitenkin tunnet niitä tarvitsevasi, nuku ne aina samaan kellonaikaan. Älä ota pitkiä nokosia. Lyhyetkin torkahdukset illalla TV:n ääressä voivat vaikeuttaa unen tuloa nukkumaan mennessä.
- Varaa vuoteesi ja makuuhuoneesi vain nukkumiselle (ja seksille). Älä vie työasioita vuoteeseen.
- Vältä tupakointia tai alkoholin, kahvin ja vahvan teen nauttimista ennen nukkumaan menoa. Stimulanttien käyttöä kannattaa yleisestikin vähentää.
- Liiku päivittäin, se lisää fyysistä väsymystä. Karta sen sijaan voimakasta ruumiillista ponnistelua muutamia tunteja ennen nukkumaan menoa.
- Rentouta mielesi ja ruumiisi sänkyyn mentyäsi. Rentoutumista voi harjoitella esimerkiksi [rentoutusnauhoitteiden](#) tai edempänä esitettävien ohjeiden avulla.
- Jos et saa unta puolen tunnin sisään tai jos heräät kesken unen, älä jää valvomaan sänkyyn pitkäksi aikaa, vaan nouse ja lue tai tee jotain muuta kevyttä, kunnes tunnet itsesi jälleen uneliaaksi.
- Syö illalla myöhemmin. Iltasyöminen ei lihota, jos et lisää vuorokauden aikana nauttimasi ruoan kokonaismäärää.
- Varaa päivällä aikaa asioista huolehtimiseen ja valmistaudu illalla seuraavan päivän tehtäviin niin, ettei sinun tarvitse yöllä hermoilla niiden takia. Jos jokin tällainen ajatus kuitenkin tunkee mieleesi, sano itsellesi: *”Olen ajatellut tätä asiaa tänään ja ajattelen sitä taas huomenna, mutta nyt on aika nukkua.”*
- Jos häiriöt jatkuvat, pidä [unipäiväkirjaa](#) nukkumistasi tunteista ja unen laadusta. Yritä selvittää, mihin päivittäisiin tai elämäsi liittyviin muihin seikkoihin unettomuus saattaa liittyä.
- Jos nämä keinot eivät auta ja unihäiriöt jatkuvat monien viikkojen ajan, käänny lääkärin puoleen.

### Tehtävä unettomuudesta kärsiville:

Mitä keinoja aiot kokeilla?

Minkälainen oli tulos?

1. \_\_\_\_\_ 1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

Unilääkkeillä tuotettu uni on epänormaalia. Ne ”sammuttavat” sinut, mutta ne eivät auta elimistöäsi palaamaan normaalirytmiiin. Unilääkkeet vähentävät nk. delta-aallollista unta, jota tarvitaan akkujesi lataamiseen. Ne pidentävät palautumiseen vaadittua aikaa. Unilääkkeitä ei siis pitäisi käyttää muutamaa viikkoa pidempään.

## Syöminen ja juominen

Amfetamiinin käyttö heikentää ruokahalua ja monet laihtuvat käytön aikana. Käytön lopettamisen jälkeen on tärkeää, että alat syödä terveellisesti – mieluummin runsaasti vihanneksia ja hedelmiä kuin rasvaisia, paistettuja ruokia.

Kannattaa myös juoda vähintään kaksi litraa nesteitä päivässä, mutta vältä alkoholia ja liiallista kahvin lipittelyä. Vesi auttaa munuaisiasi huuhtomaan pois kehoosi kertyneitä myrkyllisiä aineita.

**Lue lisää:** [THL/terveellinen ruokavalio](#)

## Tunnista vaaratilanteet

Joissakin tilanteissa mielihalut heräävät helpommin kuin toisissa. Nämä erityiset vaaratilanteet vaihtelevat yksilöstä toiseen. Ne liittyvät usein samoihin tilanteisiin, joissa aiemmin olet käyttänyt amfetamiinia: tiettyihin paikkoihin, kellonaikoihin, kavereihin, mielentiloihin jne.

Retkahdus seuraa usein siitä, että ihminen ei osaa toimia näissä tilanteissa viisaasti. Amfetamiinin käytön uudelleen alkamisen voi estää:

- tiedostamalla itsellesi tyypilliset vaaratilanteet ja välttämällä niitä
- suunnittelemalla etukäteen miten toimit, jos joudut tällaiseen tilanteeseen
- viivyttämällä käyttöpäätöstä (suuntaamalla huomion muualle, muistelemalla ikäviä seurauksia, rentoutumalla jne.)

## Hae apua ja tukea

A-klinikoilla, päihdeklinoilla ja muissa hoitopaikoissa on työntekijöitä, joiden kanssa voit keskustella vieroitusvaiheen tuntemuksista. Vertaistukea löydät myös esimerkiksi Päihdelinkin keskustelualueelta, [Kuivaushuoneesta](#).

Vieroitusvaiheessa ei kannata vielä paneutua vaikeisiin elämäkokemuksiin, koska ne voivat herättää liian paljon ahdistusta. Kun olet ollut kuivilla muutamia kuukausia ja olosi on parantunut, sinulla on enemmän voimavaroja selvittää näitäkin kysymyksiä. Hitaasti hyvä tulee, askel kerrallaan!

Vieroitusvaiheessa voi tuntua, että ongelmasi eivät koskaan lopu ja että vieroitus ei voi onnistua, koska tavoitteesi ovat vielä liian kaukana. Tällöin on viisainta keskittyä lähitavoitteisiin: Selviätkö huomiseen tai edes seuraavaan tuntia pidemmälle käyttämättä päihteitä.

Jaa vieroitus pienempiin välitavoitteisiin ja keskity vain **yhteen** tavoitteeseen kerrallaan. Jokainen askel eteenpäin on askel kohti voittoa.

## Vieroituksen jälkeen

Vieroituksen jälkeen hoitoa on tärkeää jatkaa joko laitostuntoutuksessa tai säännöllisen avohoidon ja itsehoitoryhmien (AA, NA) varassa. Laitostuntoutuksen jälkeenkään ei kannata asettua lepäämään laakereilla, vaan hoitoa on syytä jatkaa a-klinikalla, päihdekllinikalla, mielenterveystoimistossa ja/tai AA/NA:ssa.

Vakiintuneiden elämäntapojen muuttaminen ei ole yksinkertaista. Oman jatkuvan panoksesi ohella omaisten ja ystävien tuki on avuksi, joten kerro heillekin aikeistasi ja pyydä heitä tukemaan sinua muutoksen toteuttamisessa.

Hyvistä aikeista huolimatta osa vieroituksen läpikäyneistä lipsuu tavoitteistaan vieroituksen tai pidemmänkin raittiuden jälkeen. Jos näin käy, älä ole liian ankara itsellesi. Retkahdus ei tarkoita, että olet epäonnistunut tai että olet menettänyt kokonaan hallintasi amfetamiinin suhteen.

Retkahdus se on merkki siitä, että sinun täytyy kiinnittää vakavammin huomiota tilanteisiin, joissa sinulla on riski retkahtaa. Yritä päästä takaisin päihteettömälle polulle välittömästi.

Ota retkahdus oppimiskokemuksena. Mieti, mitä ennen retkahdusta tapahtui? Miten olisit voinut välttää tilanteen, joka johti retkahdukseen? Mitä voisit tehdä seuraavassa samanlaisessa tilanteessa toisin?

Oppimalla lukemaan aikaisia varoitusmerkkejä ja tunnistamaan vaikeita tilanteita, voit välttää paluun päihteiden käyttöön. Jotkut ihmiset tarvitsevat useamman yrityksen ennen kuin onnistuvat pitkäaikaisessa tavoitteessaan. Toiset tarvitsevat vain yhden.

### Jos retkahdat, muista:

- Raittiuteen tottunut elimistö ei kestä yhtä suuria annoksia kuin aikaisemmin (toleranssi on laskenut)
- Eniten yliannostuksia sattuu, kun ihmiset käyttävät samanaikaisesti eri aineita, joiden vaikutukset ovat samansuuntaisia
- Hankkimasi aine saattaa olla voimakkaampaa kuin aiemmin käyttämäsi. Testaa ensin pienellä annoksella
- Älä käytä yksin
- Älä käytä yhteisiä ruiskuja ja muita välineitä
- Älä käytä samanaikaisesti huumeita ja alkoholia
- Soita aina ambulanssi (112), jos joku kaverisi on ottanut yliannostuksen.

Lue lisää: [Elvytysohjeet](#)

## Vinkkejä tukihenkilölle

Tukihenkilöinä voivat toimia omaiset, ystävät, ammattiauttajat, toiset aiemmin päihteitä käyttäneet jne. Aina kuitenkin ei ole helppoa tietää, mitä tehdä ja miten toimia. Seuraavassa muutamia vinkkejä:

- Tukihenkilön on hyvä tietää, mitä vieroitusvaiheessa tapahtuu. Tämän oppaan lukemisesta on apua myös tukihenkilölle. Kannustus vaikeina hetkinä, samoin kuin jo tapahtuneiden edistysaskelten noteeraaminen on myös avuksi.
- Jos vieroittautuja alkaa epäröidä, tukihenkilö voi käydä hänen kanssaan läpi syitä, miksi vieroitukseen lähdettiin. Tukihenkilö voi myös muistuttaa, että vaikeat vaiheet ovat ohimeneviä. Hän voi mennä vieroittautujan mukaan itsehoitoryhmään tai tehdä hänen kanssaan muuta kiinnostavaa, mikä suuntaa huomion pois päihteiden käyttöhoukutuksista.
- Tukihenkilönä ei aina ole helppo olla. Tukihenkilö voi pyytää apua A-klinikalta, AA:n tai NA:n auttavasta puhelimesta tai joltakin muulta kokemusta omaavalta henkilöltä. Älä ota itseesi, jos takapakkia sattuisi tapahtumaan. **Vastuu muutoksesta on aina viime kädessä vieroittautujalla itsellään.**