

KÄSI KÄDESSÄ – PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSTYÖ



Ehkäisevän päihdetyön viikolla 45 kannustamme kysymään hyvinvoinnista, sillä kysyminen kannattaa.

Lue lisää www.kysyminenkannattaa.fi



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN
JÄRJESTÖVERKOSTO



PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSHAASTEET NIVOUTUVAT USEIN TOISIINSA. YHTÄAIKAISET PALVELUT ON TURVATTAVA.

Hyvä mielenterveys on jokaisen oikeus. Haitallisen päihteiden käytön ja mielenterveyden haasteiden takana on usein samankaltaisia ongelmia. Molempien ennaltaehkäisy sekä hoito usein sivuavat toisiaan ja niissä pyritään vahvistamaan samankaltaisia ominaisuuksia.

MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT JA PÄIHTEET

Päihteiden käyttö altistaa mm. psykooseille, masennukselle sekä ahdistukselle. Joskus mielenterveyden oirehdintaa, kuten masennuksen ja ahdistuneisuuden tunnetta pyritään helpottamaan päihteillä.

- Mielenterveys- ja päihdehäiriöt aiheuttavat suurimman osan nuorten terveyshaitoista ja ovat useimmiten syynä nuorten enneaikaisiin kuolemiin.
- Alkoholin käyttö aiheuttaa masennus- ja ahdistusoireita, kuten monet huumeetkin. Lisäksi päihteiden käyttö voi laukaista psykoosin. Myös pelkotilat, ahdistuneisuus ja vainoharhaisuus ovat yleistä.
- Jos henkilön mielenterveys tai päihteidenkäyttö mietityttää, ota asia puheeksi. Kysy henkilöltä, miten tämä voi ja miten häntä voisi auttaa. Voit käyttää apukeinona esimerkiksi puheeksiottoa.

NEPSY-OIREHDINTA JA ITSEHOITO

Neuropsykiatriset häiriöt, kuten autismin kirjon häiriö tai ADHD saattavat aiheuttaa voimakkaita oireita ja ulkopuolisuuden tunnetta, joita pyritään helpottamaan päihteiden käytöllä.

- 2–4 %:lla nuorista aikuisista on ADHD, mikä tunnistamattomana ja hoitamattomana voi altistaa päihdehäiriölle.
- Joidenkin tutkimusten mukaan 1/4:lla päihdehäiriöstä kärsivällä on ADHD.
- Neuropsykiatristen häiriöiden varhainen tunnistaminen ehkäisee päihde- ja mielenterveyshäiriöiden syntyä.
- Jotkut saattavat kokea pienet määrät tiettyä päihdettä rauhoittavana, jolloin päihdettä aletaan käyttämään itselääkintänä.

LÄHEISTEN HYVINVOINTI

Päihteiden käyttö ja mielenterveyden haasteet kuormittavat koko perhettä. Läheisten kokema huoli ja stressi aiheuttavat usein esimerkiksi unettomuutta, muutoksia ruokahalussa sekä kokemusta ahdistuneisuudesta. Tilanteen pitkittyessä jotkut sairastuvat esimerkiksi masennukseen, ahdistuneisuushäiriöön tai somaattisiin sairauksiin.

- Läheisen huoli ja fokus on usein oirehtivassa läheisessä. Oma hyvinvointi jää usein taka-alalle.
- Kysy läheiseltä, miten tämä itse voi. Voit myös kysyä tarkentavia kysymyksiä esimerkiksi siitä, miten hän on nukkunut tai millainen ruokahalu hänellä on. Neuvo läheistä etsimään tukea myös itselleen.
- Joskus läheinen saattaa itse oireilla päihteillä tai kärsiä mielenterveyden haasteista.

www.kysyminenkannattaa.fi

Ehkäisevän päihdetyön viikon järjestää Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkosto (EPT-verkosto)

Lisää tietoa:

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/samanaikainen-paihde-ja-mielenterveyden-hairio>

<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/adhd-ja-paihteidenkaytto/>

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>