

RIIPPUVUUDEN PUHEEKSIOTTO – OTA PUHEEKSI AJOISSA



MITÄ ON RIIPPUVUUS?

Riippuvuus on tila, jossa henkilö kokee pakonomaista tarvetta käyttää ainetta tai harjoittaa toimintaa, vaikka siitä aiheutuu haittaa. Se voi olla

- fyysistä (kehon tottuminen aineeseen)
- psyykkistä (käyttö lievittää esim. ahdistusta tai tylsyyttä)
- sosiaalista (tarve kuulua ryhmään tai saada hyväksyntää)

Riippuvuus mielletään usein yksilön ongelmaksi, vaikka siihen vaikuttavat myös yhteiskunnalliset tekijät.

Lääketieteellisesti se on aivojen sairaus, jossa kyky hallita käyttöä heikentyy.

Arkikielessä riippuvuus nähdään usein tapana tai tottumuksena, jota ei tunnisteta haitalliseksi – erityisesti nuorten keskuudessa.

MIKSI VARHAINEN PUUTTUMINEN ON TÄRKEÄÄ?

Varhainen puuttuminen

- Ehkäisee fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja
- Auttaa tunnistamaan riskin vakavan riippuvuuden kehittymiselle
- Ylläpitää toivoa, välittämistä ja muutoksen mahdollisuutta
- Suojaa kehittyviä aivoja etenkin nuorilla. Aikuisen rooli on keskeinen: nuori ei aina itse tunnista ongelmaa, mutta voi hyötyä tiedosta ja tuesta.
- Säästää resursseja; ennaltaehkäisy on tehokkaampaa kuin korjaaminen

MITEN TUKEA LOPETTAMISESSA?

1. Ole rinnalla kulkija.

Näytä, että välität – pysy mukana myös vaikeina hetkinä.

2. Auta löytämään apua.

Ohjaa esimerkiksi kouluterveydenhuoltoon, nuorisotyöhön tai verkkopalveluihin (esim. fressis.fi, kysyminenkannattaa.fi).

3. Keskustele motivaatiosta.

Miettikää yhdessä, mitä hyötyä lopettamisesta voisi olla.

4. Aseta realistisia tavoitteita.

Pienet askeleet vievät eteenpäin – lipsahdukset voivat myös kuulua prosessiin.

5. Tunnista ja kannusta edistystä.

Huomaa pienetkin onnistumiset ja vahvista niitä.

6. Tarjoa vaihtoehtoja.

Etsikää yhdessä mielekästä tekemistä, joka tuo hyvää oloa ilman riippuvuutta.

7. Kerro vieroitusoireista.

Ne ovat ohimeneviä – tieto helpottaa niiden sietämistä.

8. Hyödynnä vertaistukea.

Tarinoiden jakaminen voi lisätä toivoa ja uskoa muutokseen.

MITEN OTTAA RIIPPUVUUS PUHEEKSI?

1. Valitse oikea hetki ja paikka.

Keskustele rauhallisessa ja luottamuksellisessa ympäristössä, kahden kesken.

2. Aloita huolen ilmaisemisella.

Esimerkiksi: "Olen huomannut, että... ja haluaisin jutella siitä."

3. Kysy – älä syytä.

Käytä avoimia kysymyksiä:

"Miten sä itse koet sun pelaamisen/juomisen?"

"Oletko miettinyt, miksi käytät?"

"Oletko koskaan kokeillut olla ilman?"

4. Kuuntele aidosti.

Älä tuomitse tai vähättele. Anna tilaa kertoa oma näkökulma.

5. Tuo huoli esiin rakentavasti.

Kerro, mitä olet huomannut ja miksi se huolestuttaa sinua.

6. Tarjoa tukea – älä uhkaa.

"Haluaisin, että voit hyvin – voitaisko miettiä yhdessä, mitä tälle voisi tehdä?"

7. Tieto ja ymmärrys tukena.

Kerro, että riippuvuus ei ole heikkoutta vaan biologinen ilmiö. Etsikää tietoa yhdessä ja arvioikaa lähteiden luotettavuutta.

Huoli on hyvä syy puhua – täydellistä hetkeä ei tarvita, välittäminen riittää.

Ajoissa puuttuminen auttaa eniten – ei tarvitse odottaa diagnoosia.

Kuuntele, älä tuomitse – tarjoa ymmärrystä, ei syylistämistä.

Kysy avoimesti, älä syytä – avoimet kysymykset avaavat keskustelua.

Tarjoa tukea, älä ratkaisua – kulje rinnalla, älä määrää suuntaa.

Muutos on mahdollinen – toivo ja usko muutokseen ovat ratkaisevia.

Riippuvuus ei katso ikää tai muotoa – kyse voi olla alkoholista, nikotiinista, somesta tai muusta.

Toistuva keskustelu on tärkeämpää kuin täydellinen hetki – pienetkin sanat voivat vaikuttaa.

Riippuvuuden merkit voivat näkyä ennen diagnoosia – pakonomainen käyttö, arjen kaventuminen ja hallinnan menetys ovat varhaisia hälytysmerkkejä.

MUISTA NÄMÄ!

www.kysyminenkannattaa.fi

Lähteet:

Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkosto, Syöpäjärjestöt, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

THL: thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihde-ja-toiminnalliset-riippuvuudet,

THL: thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/erityiskysymykset/paihde-ja-riippuvuus-tyo-erityiskysymykset/paihde-ja-riippuvuus-kayttaytymisen-tunnistaminen-ja-puheeksi-otto