

# IRTI KHATISTA

Opas Sinulle, joka haluat  
lopettaa khatin käytön

Tietoa myös Sinulle, joka mietit khatin kokeilemistä

Helsingin kaupungin aikuisten  
ehkäisevän mielenterveys- ja  
päihdetyön työtiimi

Vantaan kaupungin  
ehkäisevän päihdetyön yksikkö

Suomen Somaliliitto ry



Helsingin kaupunki



Vantaa

## Sisällysluettelo

1. Johdannoksi	3
2. Mitä Suomen laki sanoo khatista?	4
3. Khatin aiheuttamia terveyshaittoja	4
4. Runo khatin vaaroista	5
5. Päihteenkäytön tasot	5
6. Muutokseen motivoituminen	6
7. Nykytilasta muutokseen	12
8. Tavoitteen asettaminen	13
9. Tukea tavoitteeseen pyrkivälle	15
10. Uskomukset	18
11. Päiväkirja lopettamisen seurantaan	20
12. Tavoitteessa pysyminen	25
13. Onnistuneen esimerkin voima	28
14. Apua ja tukea	30
15. Khat-tilanne Suomessa	33
16. Lähteet, lisätietoja ja tutkimuksia	33



## Johdannoksi

Khat vaikuttaa ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin, kuten kaikki muutkin päihteet. Kansainvälisen tutkimustiedon mukaan sen on todettu aiheuttavan sekä terveydellisiä että sosiaalisia ongelmia.

Käytön aloittamisen syyt ovat moninaiset ja niihin sisältyy myös käyttäjän itselleen myönteisiksi kokemia asioita. Khatin käytön jatkuessa huume aiheuttaa yhä enemmän ongelmia.

**Irti khatista** -opas on tarkoitettu niille, jotka haluavat lopettaa khatin käytön ja kokevat tarvitsevansa tukea omatoimisen muutoksen tekemiseen. Käytön lopettaminen ei edellytä välttämättä hoitoa, vaan muutoksen voi tehdä omatoimisesti, parityöskentelynä tai ryhmässä. Opas ohjaa käyttämään päihdetyössä yleisesti käytettyjä ratkaisukeskeisiä menetelmiä. Näitä menetelmiä voidaan luonnollisesti soveltaa myös khatin käytön lopettamiseen. Työkirjana toimiva opas antaa myös tietoa ja vertaistukea.

Opas esittelee omatoimisen muutoksen toimintaperiaatteen. Lopettajan kannattaa asettaa henkilökohtainen tavoite ja seurata sen edistymistä. Oppaassa kerrotaan myös, millaiset keinot antavat voimaa muutoksentekoon ja tavoitteen saavuttamiseen. Muutoksen vaihemalliin tutustuminen lisää itsensä ymmärtämistä päihteenkäyttäjänä. Motivaatiota voidaan vahvistaa sekä tietoa lisäämällä, vertaistuellla että työstämällä käyttöön liittyviä omia myönteisiä ja kielteisiä uskomuksia. Muutoksen ylläpitäminen on prosessin haasteellisin osa, jota voi edistää uuden tavoitteen asettamisella. Retkahdukseen kannattaa suhtautua oppimiskokemuksina. Apuvälineeksi sopii seurantakortti, johon kirjaa päivittäisen tilanteensa.

Oppaan käyttäjän kannattaa muistaa, että on tekemässä arvokasta työtä oman terveytensä edistämiseksi, työtä, mikä on hyödyksi sekä itselle että läheisilleen. Tällä ajatuksella voi rohkaista itseään matkan varrella.

Opas on syntynyt kolmen tahon yhteisen työn tuloksena. Mukana ovat olleet Helsingin kaupungin ehkäisevän päihdetyön työtiimi, Suomen Somaliliitto ja Vantaan kaupungin Ehkäisevän päihdetyön yksikkö. Työryhmään ovat kuuluneet Marja Heinänen, Noora Paakki, Pekka Ronkainen ja Dirie Abdirashid, joka myös vastaa oppaan somalinkielisestä käännöksestä. Artikkelin terveyshaitoista on laatinut somalinkielellä LT Mulki Mölsä Runon khatista on kirjoittanut Abshir Bacadle. Lisäksi khatin käytön lopettanut henkilö on lahjoittanut oppaaseen oman selviytymistarinsa.

## 2.

### Mitä Suomen laki sanoo khatista?

Suomessa khat on luokiteltu huumausaineeksi ja huumeidenkäyttö, maahan-tuonti, hallussapito sekä myynti ovat laitonta toimintaa. Lain rikkoja syy-listyy rikokseen ja saattaa joutua edesvastuuseen teoistaan. Rangaistukset vaihtelevat sakoista vankeusrangaistukseen.

## 3.

### Khatin aiheuttamia terveyshaittoja

Maailman terveysjärjestö on tutkinut vuosina 2007-2008 khatista aiheutu- via ongelmia. Tutkimusten mukaan khat aiheuttaa mm. psyykkisiä ongelmia, ruuansulatushäiriöitä, munuais- ja virtsarakko-ongelmia. Khatin käyttö ras- kausaikana vaurioittaa lasta.

Vuonna 2007 Englannissa tehdyssä tutkimuksessa (Griffiths et.al) tutkit- tiin Lontoossa asuvia khatia syöviä somaleita. Tulokset osoittivat että, khatin käytöllä oli vaikutusta 74%:lla kohderyhmän edustajien mielenterveyteen, ruokahaluun se vaikutti 72%:lla, 90%:lle se aiheutti stressiä, 34%:lla unetto- muutta ja 34%:lla ärtyneisyyttä. Kohderyhmän henkilöistä 72%:lla oli todet- tu kaksisuuntainen mielialahäiriö ja 44% :lla masennus.

Yleisesti khatin aiheuttamia haittoja ovat unettomuus, levottomuus, sy- dämien tykytys, korkea verenpaine, suun kuivuminen, ummetus, liiallinen hikoilu, kuumuus, munuaiskipu, virtsaongelmat, ruokahaluttomuus sekä päänsärky. Silmien pupillit suurentuvat. Khatin runsas käyttö saattaa ai- heuttaa myös psykooseja, sydänkohtauksia, masennusta, aggressiivisuutta, pelkotiloja sekä aistiharhoja.

Khatin käyttö saattaa aiheuttaa perheille taloudellisia vaikeuksia, sillä yksi nippu khatia maksaa (100 gr) Suomessa jopa 50 €. Kuukaudessa ostettu khat saattaa maksaa siis yhteensä 200 €.

Khatia syödään yleensä yhteisöllisesti istuen. Somaliassa käyttöpaikoissa leviää paljon tauteja, esimerkiksi turberkuloosia.

*Mulki Mölsä, MD, Tutkija. Helsingin yliopisto*

## 4.

### Runo khatista (Ei käännetty)

Irti khatista -työkirjan somalinkielisessä versiossa on tässä kohden runo, jota ei ole käännetty suomenkieliseen työkirjaan.

## 5.

### Päihteenkäytön tasot

Yleensä päihteenkäyttö alkaa kokeilusta. Kokeilut voivat olla satunnaisia, joskin käyttömäärät voivat vaihdella. Tottumattomille jo kokeilut voivat aihe- uttaa pahoinvointia ja päänsärkyä. Jotkut lopettavat kokeiluvaiheen jälkeen kokonaan, joillakin käyttö jatkuu ajoittaisena tai se voi myös säännöllistyä. Vakiintumisvaiheessa päihteen määrä voi vaihdella yksilöittäin ja / tai tilan- teittain.

**Riippuvuudesta** *puhutaan, kun käyttäjän on pakko käyttää jotakin päihdet- tä. Hän tietää käytön haitat, mutta ei pysty lopettamaan. Vaikeus lopettaa käyttö, vieroitusoireet ja päihteen käytön ympärille kietoutunut elämäntapa, kertovat riippuvuudesta. Erilaisten päihderiippuvuuksien määrittelemiseksi on olemassa diagnostisia arviointimenetelmiä.*

#### Riippuvuus voi olla

- fyysistä, jolloin ihmisen keho tarvitsee päihdettä jatkuvasti ja käytön loppuminen johtaa vieroitusoireisiin, joihin saattavat kuulua väsymystä, pahoinvointia ja levottomuutta.
- psyykkistä, jolloin käyttäjä on henkisesti riippuvainen aineesta. Vieroit- tusoireet voivat tällöin olla masentuneisuus, yksinäisyyden tunne ja uni- valvetilan välinen harhaisuus, johon liittyy ahdistuneisuus.
- sosiaalista, jolloin käyttöön vaikuttavat yhteisö- ja ryhmäpaineet. esim. tilanteet, joissa tuntee tarvitsevänsä päihdettä selviytyäkseen seurassa joko sosiaalisten taitojen ja/ tai sosiaalisen paineen vuoksi.

# 6.

## Muutokseen motivoituminen

Kun ihmiset käyttävät päihteitä, he saavat päihteidenkäytöstä sekä myönteisiä että kielteisiä kokemuksia. Käytön alkuvaiheessa myönteiset asiat korostuvat. Monet ovat kokeneet, että päihteidenkäytön aloittamisella on ollut heille jonkinlainen positiivinen merkitys. Tällaisiksi he määrittelevät esim. aineen synnyttämän mielihyvän, paon arjesta tai aikuiseksi itsensä kokemisen tunteen. Jatkuvässä käytössä kuitenkin haittatekijät kasvavat ja tulevat yhä useamman elämänalueen osaksi. Käytöllä on sekä yleisiä että yksilöllisiä seurauksia ja vaikutuksia .

Haittatekijöitä voivat olla muun muassa

### terveyteen liittyviä

- unettomuus
- ruokahaluttomuus
- joidenkin sairauksien kehittyminen

### sosiaaliseen elämään liittyviä

- ärtynyt olo ja riidat
- ongelmat lähisuhteissa
- rahan meno
- lupauksen unohtaminen
- päihtynyt henkilö koetaan epämiellyttäväksi

### järjestyksen ja lain noudattamiseen liittyvät

- huumeaineiden käyttö, maahantuonti, hallussapito ja myynti ovat laitomia
- liikennerikkomukset
- väkivalta.

## 6.1. Mikä on motivaatio?

Kun ihminen motivoituu, se tarkoittaa että hänessä herää voimakas halu tehdä jotain. Motivaatio on sekä tunteen, innostuksen, syttymisen, määrätietoisuuden että käytännön toiminnan yhdistämistä. Sen heräämistä on kuitenkin edeltänyt vaihe, jolloin ihminen on tiedostanut muutostarpeensa. Tämä muutostarve voi kiteytyä sanoihin: ”En voi jatka näin, minun täytyy muuttaa käytöstäni”.

Motivaatio-käsitettä käytetään päihdeasioiden yhteydessä tilanteessa, jossa päihteidenkäyttöön muutosta haluavassa henkilössä viriää tuo halu. Hän voi haluta muuttaa elämänsä kertarysähdyksellä, lopettaa päihteiden käytön kokonaan tai vähentää sitä. Vähentäminen voi tapahtua myös asteittain, niin että lopputuloksena on kokonaisvaltaisesti päihteistä luopuminen.

Motivaatio syntyy yleensä pikkuhiljaa. Sitä pidetään yhtenä muutosprosessin keskeisenä taustatekijänä. Motivaatiota voi kuvata vaiheittaisena prosessina. Muutosta voi kuvata osina, jotka yhdessä muodostavat kokonaisuuden. Jokainen vaihe on tunnistettavissa ja ihminen käy ne läpi samassa järjestyksessä. Tähän käyttäytymisen muutokseen kuuluu usein myös retkahduksia, jolloin palataan lähtökohtaan, jossa päihteiden käyttö on samalla tai jopa lisääntyneellä tasolla kuin silloin, kun muutosta aloitettiin.

Motivaatio ja päätökseen sitoutuminen liittyvät yhteen. Minkä tahansa yrityksen onnistuminen vaatii sitoutumista. Tottumusten voima on vahva eikä muutosta tehdessä kannata jättää itselleen takaportteja, sillä houkutus palata entiseen on suuri. Rehellinen suhtautuminen itseensä on muutosta tehdessä tärkeää.

Sitoutumista voi lujittaa eri tavoin. Yksinkertainen tapa on kertoa asiasta muille. Retkahtamiskynnys nousee heti, sillä julkisessa päätöksessä on helpompi pitäytyä. Parhaimmillaan puhumisen merkitys perustuu muilta saatuun tukeen ja kannustukseen. Etenkin läheisten ihmisten tuki auttaa ylittämään vaikeita kohtia.

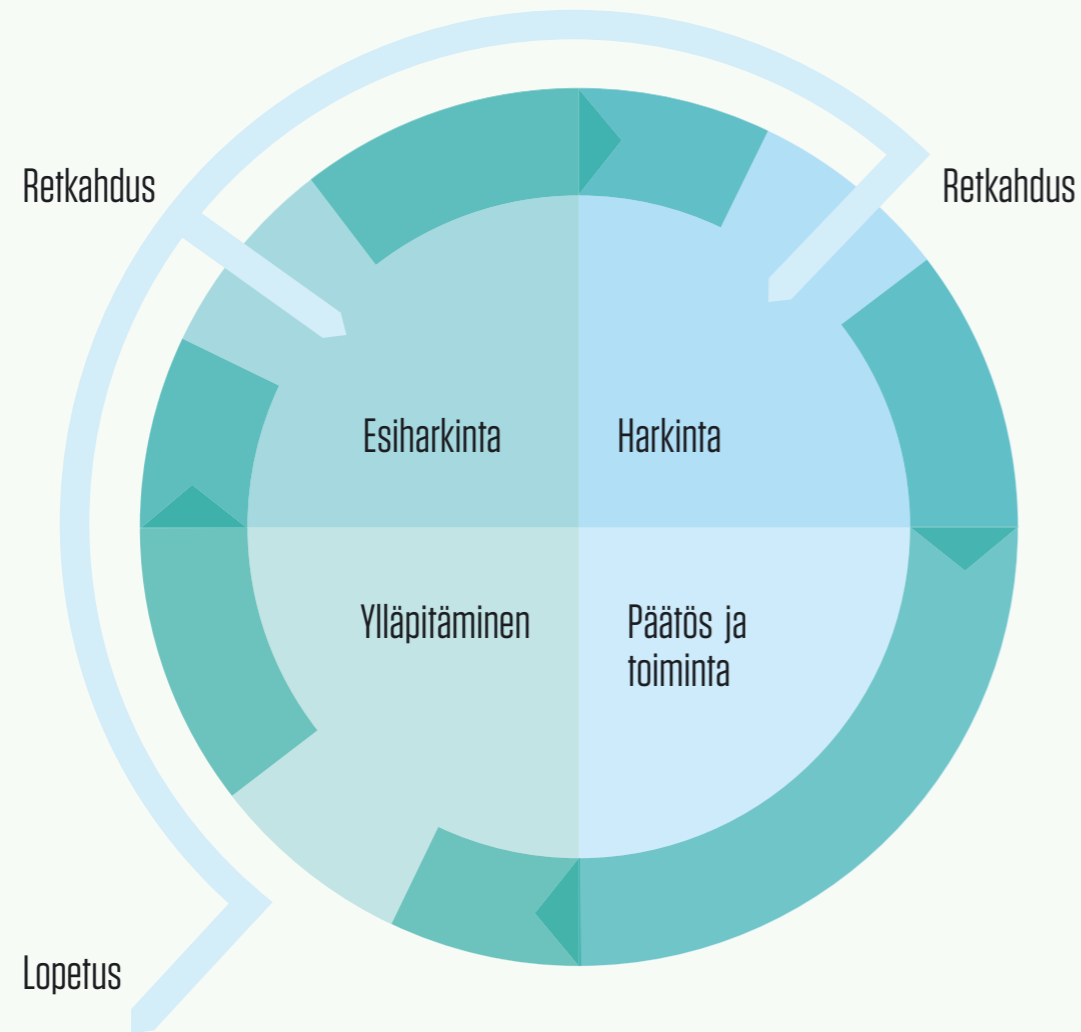
Puhuminen toisten ihmisten kanssa auttaa hahmottamaan ja vahvistamaan omaa päätöstä ja auttaa tuomaan esiin uusia oivalluksia. Omien ajatusten kirjoittamisella on usein sama vaikutus. Näitä kirjallisia työkaluja on esitelty oppaan sivuilla

## 6.2. Muutospäätös

Muutospäätöstä harkitessaan käyttäjä käy läpi erilaisia vaiheita.

Muutoksen vaihemalli havainnollistaa päihdekäyttäjän muutokseen valmistautumisen merkityksen sen sijaan, että muutos ja toiminta käsitettäisiin samaksi asiaksi.

### MUUTOSPROSESSIN VAIHEMALLI



Prochaska, James O. 1984. *Systems of psychotherapy: A Transtheoretical Analysis*. 2. edition. The Dorsey Press, Homewood, Illinois.

**Vaihemalli** sisältää seuraavat käsitteet: Esiharkinta, harkinta, päätös, toiminta ja ylläpito. Muutokseen kuuluu usein retkahduksia. Prosessi etenee harvoin suoraviivaisesti, sillä usein palataan aikaisempaan vaiheeseen, josta taas siirrytään eteenpäin. Eteneminen vaiheesta toiseen tapahtuu vaihtelevalla aikataululla ja yksilöllisesti. Myös pitkäaikaista pysähtymistä johonkin vaiheeseen saattaa tapahtua. Kärsivällisyys on tärkeää muutosvaiheessa olevalle henkilölle.

**Esiharkinta:** Päihteidenkäyttöä ei tässä vaiheessa vielä koeta ongelmaksi, joten muutosta ei edes harkita. Ongelmaa ei siis ole vielä tiedostettu. Esiharkinnassa ollaan tietämättömiä siitä, että päihdekäyttäytyminen aiheuttaa ongelmia itselleen, läheisille, työtovereille työyhteisössä tai muualla.

Päihdeikäyttäjä ei näe käyttönsä aiheuttavan haitallisia seurauksia, vaan ajattelee:

”Pystyn lopettamaan, kun vain haluan. Minä en tule riippuvaiseksi”.

Päihdeiden käytöstä saadut hyödyt koetaan voimakkaammiksi kuin haitat. Vaiheeseen kuuluu muutoksen aktiivinen vastustaminen ja negatiivisten seurauksien kieltäminen. Tällöin päihdeikäytöstä saatu hyöty (hyvänolon tunne, sosiaalisessa tilanteessa tapahtuva käyttö, viiteryhmän hyväksyntä, statuksen nousu vertaisten joukossa, ryhmään pääsemisen ja kuulumisen tunne jne.) on suurempi kuin negatiiviset seuraukset. Ongelmasta eroon pääsy merkitsisi tällöin heikennystä edellä mainituissa asioissa.

Vähitellen kuitenkin alkaa ilmestyä joitakin kriittisiä, mahdollisesti eittoisella tasolla olevia mielikuvia tai soraäänä päihdeikäytöstä. Tällä tavoin vaihe eroaa esiharkintaa edeltävästä käyttötilanteesta, jolloin henkilö on vielä täysin hyväksynyt päihdeikäytön. Mielikuvien tihentymisen ja soraäänien voimistumisen myötä ongelma kohoaa tietoiselle tasolle ja sanalliset määritelmät alkavat muodostua. Kriittisyys päihdeikäyttöä kohtaan alkaa vallata tilaa aiemmin päihdeikäytöstä saaduilta myönteisiltä kokemuksilta. Vaiheeseen liittyy myös voimakkaita päihdeikäytön synnyttämiä ristiriitaisia ja epämiellyttäviä tunteita, kuten pahoinvointia ja krapulaa. Lisäksi voi ilmetä terveyshaittoja, esimerkiksi unettomuutta tai ruokahaluttomuutta. Esiharkintavaiheen myötä henkilö siirtyy seuraavaan vaiheeseen, jota kutsutaan harkinnaksi.



**Harkinta:** Harkintavaiheessa päihteenkäyttäjä on usein vielä päättämätömyyden tilassa. Tätä kutsutaan myös Kyllä –mutta –tilanteeksi. Päihteidenkäyttäjä toisaalta haluaa tehdä muutoksen ja toisaalta jättää sen tekemättä. Ongelma ei ole vielä tässä vaiheessa täysin selkiytynyt, mutta nyt hän etsii tietoa ja ottaa vastaan neuvoja. Esiharkintavaiheeseen verraten harkintavaihe sisältää vaihtelevasti aktiivisempaa toimintaa. Vaiheen kesto saattaa vaihdella viikoista jopa vuosiin. Sen aikana käyttäjä on jo tietoinen joistakin ongelmistaan. Samanaikaisesti hän puolustelee aikaisempaa käyttäytymistään kehittämällä epävarmuutta vahvistavia asenteita, kuten ”En pysty kuitenkaan muuttamaan”. Käyttäjä ei ole vielä selkiyttänyt omaa vastuutaan asian ratkaisussa. Hän ei vielä ole löytänyt riittävästi voimavaroja asian kohtaamiseen. Hän voi mielessään toivoa, että ongelma häviäisi itsestään ilman omaa panostusta. Usein hän myös syyttelee tilanteen johdosta ulkopuolista henkilöä, taustaansa, ympäristöään tai kohtaloaan.

**Päätös ja toiminta:** Harkintavaihe kypsyy kuitenkin usein päätöksenteon ja toiminnan vaiheeksi. Tällöin epätietoisuus alkaa vaihtua tietoiseksi muutuskäyttäytymiseksi. Mieliala rohkaistuu ja toivo viriää.

Päihteiden käyttäjä alkaa ajatella myönteisesti, että:

- minun ongelmiini on ratkaisu
- pystyn itse vaikuttamaan muutokseen
- voin kehittää itselleni suunnitelman, jolla saan muutoksen aikaan.

Toimintavaiheessa päihteidenkäyttäjä toimii päätöksensä mukaisesti. Hän ottaa ensimmäiset askeleensa käyttäytymisensä muuttamiseksi, vähentää käyttöään tai lopettaa. Hän on kuitenkin altis stressille, joten hän saattaa tarvita paljon ulkopuolista tukea ja kannustusta. Päihteidenkäyttö vähenee tai loppuu ja käyttöön liittyvät uskomukset (ks. Luku 10) muuttuvat. Hän hakee ammattiapua tai vertaistukea, työstää kirjallisuudesta lukemansa tiedon perusteella ongelmaansa jne.

**Ylläpitovaihe:** Tämä on muutosprosessin haasteellisin vaihe. Käyttäytymisen muuttaminen lyhyeksi ajaksi ei ole kovin vaikeaa, mutta pitkäaikaisen

muutoksen saavuttamiseen tulee panostaa. Onnistuneessa ylläpitovaiheessa tapahtuu usein sekä elämäntapojen muutosta että myös ongelmanratkaisutaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Se avaa useita uusia näköaloja ja siinä on mahdollisuus oppia paljon uutta.

Ylläpitovaihe loppuu sitten, kun ei tunne minkäänlaista halua tai houkustusta palata aikaisempaan elämäntapaansa.

Muutoksen ylläpitovaiheessa on apua ennen kaikkea retkahduksen ehkäisy-menetelmistä, elämäntapamuutoksista sekä omien asenteiden ja uskomusten tietoisesta työstämisestä. Edellä mainituista on olemassa kirjallisuutta ja kursseja Näistä asioista voi keskustella myös verkkosivuilla (vrt. Luku 16).

**Retkahdus :** Paluu aikaisempaan ongelmakäyttöön eli retkahdus voi vaihdella pienestä hairahduksesta vakavampaan. Retkahduksen astetta määriteltäessä on kyse sekä päihteen määrästä että siitä, miten kauan retkahdus on kestänyt ajallisesti. Ennen retkahdusta muutosprosessissa olija tekee usein sarjan pienehköjä päätöksiä, jotka johtavat riskitilanteeseen. Pienehköjen päätöksiä ja käytön aloittamisen yhteys ei välttämättä tapahdu mielessä kovin tietoisella tasolla. Esimerkiksi paluu aikaisempaan kaveripiiriin, ihmissuhdeongelmat tai viiteryhmän painostus saattavat aktivoida retkahtamista.

Pienen takapakin jälkeen on tavallisesti helppo palata ylläpitovaiheeseen. Kun kyseessä on vakavampi retkahdus vaihtoehtona voi olla päätös- ja toimintavaiheeseen palaaminen. Vakavimmissa ja pitkälle ehtineissä retkahdustapauksissa voi taantua jopa harkintavaiheeseen.

Retkahduksen varalta kannattaa laatia hyvissä ajoin suunnitelma, jossa muutostavoite aktivoidaan nopeasti uudelleen. Retkahdukseen kannattaa suhtautua oppimiskokemuksena, jota voidaan hyödyntää. Retkahtamistapauksissa voidaan esimerkiksi selvittää retkahtamista ennakoivia merkkejä ja oppia niistä. Mikäli retkahdus tapahtuu, kannattaa jälkepäin selvittää itselleen, miten se tapahtui sekä miten muutossuunnitelmaan palaaminen onnistuisi. Retkahdukseen liittyneet minipäätökset kannattaa purkaa auki ja kirjata. Näin tehdään näkyväksi merkit, joiden tiedostaminen kirjaamalla vähentää retkahduksen riskiä jatkossa.

# 7.

## Nykytilasta muutokseen

*Kun muutospäätös on tehty, muutoksen voi aloittaa arvioimalla nykyistä käyttötilannetta. Siinä kannattaa arvioida käytön määrä, esim. viimeisen kuukauden aikana, millaisiin hetkiin käyttö liittyy ja esimerkiksi miten edellä mainittu sosiaalisen riippuvuuden tekijät vaikuttavat käyttöön.*

*Khatia ostetaan painon mukaan. Yksi khatnippu painaa noin 100 grammaa.*

Khatin käytön määrä viimeisen kuukauden aikana

---

---

---

---

Khatin käyttötilanteet

---

---

---

---

---

---

Kokemus sosiaalisista ja fyysisistä syistä, jotka edistivät khatin käyttöä

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 8.

## Tavoitteen asettaminen

*Seuraavaksi kannattaa asettaa tavoite ja miettiä miten se saavutetaan.*

*Mieti myös millaista on sitten, kun olet päässyt toivomaasi tavoitteeseen.*

*Pidä se kirjoitettuna näkyvällä paikalla.*

Vaikka käytön lopettaminen onkin päätavoite, sen voi tehdä monella tapaa. Jokainen voi löytää lopettamiseen yksilöllisiä keinoja arvioimalla omaa käyttötapaansa. Tässä kannattaa käydä läpi esimerkiksi paikat ja tilanteet, joihin käyttö on liittynyt. Eri ihmiset tarvitsevat myös erilailla aikaa muutoksen tekoon.

**Hyvä tavoite on**

- realistinen ja saavutettavissa oleva
- positiivisesti ilmaistu
- mieluummin jotakin kohti kuin jostakin pois
- mieluummin pieni kuin suuri
- on henkilökohtaisesti juuri sinulle tärkeä
- voidaan kuvata konkreettisenä käytöksenä: "Aamulla herääminen on helppoa ja nousen ylös vuoteesta reippaana".
- aktiivista toimintaa vaativa.

**Hyödyllisiä ajatuksia tavoitteen asettamisessa**

- Meistä jokaisella on voimaa ja kykyä ratkaista ongelmiamme
- Muutos on väistämätöntä ja jatkuvaa
- Suuren ongelman ratkaisemiseen voi riittää pienet keinot
- On hyödyllisempää tietää, miltä ratkaisu näyttää, kuin setviä menneisyyttä, vaihetta, jolloin ongelma syntyi.





## 9.2. Asteikkokysymys

Tee itsellesi asteikko, esimerkiksi kouluarvosanojen 4 – 10 mukaisesti. Tällöin luku 10 tarkoittaa että olet pysyvästi päässyt eroon ja luku 4 pahinta tilannetta käyttöhistoriassasi.



Missä kohdassa asteikkoa arviot olevasi nyt?

Mitä pitäisi tapahtua, että pääsisit seuraavaan korkeampaan lukuun?

Mitä pitäisi tapahtua, että pääsisit etenemään kahdella luvulla?

Mistä läheisesti huomaisivat, että olet päässyt yhden luvun eteenpäin?

Mistä läheisesti huomaisivat, että olet päässyt kaksi lukua eteenpäin?

Mitä pitäisi tapahtua, jos joudut yhtä numeroa alempaan lukuun?

Mitä pitäisi tapahtua, jos joudut kahta numeroa alempaan lukuun?

Mistä läheisesti huomaavat, että olet joutunut yhtä numeroa alempaan lukuun?

Mistä läheisesti huomaavat, että olet joutunut yhtä numeroa alempaan lukuun?

Millaista on sitten kun olet luvussa 10?

## 9.3. Poikkeukset

**Kun mietit käyttöhistoriaasi, onko sinulla ollut vaihteita tai kausia, jolloin et ole tarvinnut khatia?**

Millaista silloin oli?

Miten sait sen aikaan?

Miten läheisesti arvioi tilannettasi silloin?

Näihin poikkeustilanteisiin sisältyy jo ongelman ratkaisu. Niiden tekemistä kannattaa jatkaa ja tehdä niitä enemmän, tiheämmin ja pitkäkestoisimmin. Poikkeukset vievät tilaa käytöltä.

## 9.4 Ihmekysymys

Ihmekysymystä käyttäessäsi kuvittelet, että sinulle tapahtuu ihme. Kuvaillet itsellesi, miten asiat ovat silloin, kun ongelma on ratkennut ja kaikki on hyvin.

Voit antaa itsellesi vapaat kädet ihmettä suunnitellessasi. Mitä elävämmän ja yksityiskohtaisemman ihmeen kehität, sitä enemmän pystyt hyödyntämään sitä edetessäsi tavoitteeseesi. Voit käyttää kaikkia aistejasi tässä työssä.

Ihmekysymyksessä näkyy juuri sinun henkilökohtaiset voimavarasi, joita tarvitset vähentämis- ja/ tai lopettamisvaiheen aikana..

***Ihmekysymys on henkilökohtainen ja sen avulla voidaan vaikuttaa omaan käyttäytymiseen.***

Ihmekysymyksen voi määritellä esimerkiksi seuraavalla tavalla:

***Kun tänä iltana menen nukkumaan, monet ongelmat pyörivät mielessäni. Mutta kun aamulla herään, ongelmani ovat poistuneet. Yöllä en vielä tiedä ongelmieni poistuvan, vaan vasta aamulla herättyäni.***

***Mitkä asiat ovat toisin aamulla, mistä tiedän, että ihme on tapahtunut?***

## 9.5. Selviytymiskysymys

Selviytymiskysymys on paikallaan, kun ongelma on jatkunut pitkään, esimerkiksi työttömyyden seurauksena syntynyt liiallisen vapaa-ajan ongelma.

Kysymyksellä selvitetään keinoja, joita on käytössä, jotta elämä ei muutu entistä hankalammaksi. Selviytymiskysymyksen voi määritellä esimerkiksi seuraavalla tavalla:

- Miten ihmeessä olet selviytynyt tähän asti, vaikka sinulla on ollut tämä ongelma jo pitkään?
- Millainen on ensimmäinen askel, jonka voit ottaa tilanteesi parantamiseksi?

Kysymys auttaa näkemään jo toimivia selviytymistapoja.

Selviytymiskysymystä ja ihmekysymystä voi käyttää myös samanaikaisesti, jotta mahdollisuuksista ja tulevaisuudesta tulisi mahdollisimman myönteinen kuva.

# 10.

## Uskomukset

Uskomukset ovat ajattelutapoja, jotka ovat syntyneet elämänhistorian aikana. Ne liittyvät usein siihen, miten ihminen ajattelee itsestään, muista ihmisistä ja elämästä yleensä. Ne ovat usein tiedostamattomia ohjaten käytöstä alitajunnan tasolla. Uskomusten vastakohta on tosiasia.

Suuri osa siitä, miten toimimme tai jätämme toimimatta, ajattelemme tai tunnemme, on uskomustemme aikaansaamaa:

*”Kun on tylsää, en voi muuta kuin käyttää khatia.”*

*” Ongelmat häviävät kun käytän khatia.”*

Uskomukset voivat olla sekä hyviä eli myönteisiä tai kielteisiä eli rajoittavia.

Uskomukset syntyvät yksittäisen tapahtuman yhteydessä. Niillä on yhteys kokemuksiimme. Yksittäinen kokemus voi kehittyä yleistykseksi. Uskomus voi olla käsitys siitä, millainen minä olen, mitä minä voin tehdä ja mitä minä en voi tehdä. Käsitykset muista ihmisistä sisältävät myös uskomuksia. Uskomus voi kuvata tapahtumien syitä, seurauksista tai merkityksiä.

Uskomukset syntyvät henkilökohtaisista kokemuksista, mutta ne myös siirtyvät sukupolvelta toiselle. Esimerkiksi vanhemmat voivat siirtää lapsilleen vaikkapa käsityksiä, siitä millaisia miehet tai naiset ovat, niin hyvässä kuin pahassakin mielessä.

Joskus yksikin vahva kokemus riittää kestävän uskomuksen syntyyn. Yllättävä onnistuminen saattaa herättää uskomuksen: ”Minulla on aina onnea”. Pettyessään jotkut alkavat ajatella: ”Ei kannata enää yrittää...”, kun taas jotkut uskovat: ”Niin kauan kuin on elämää niin kauan on toivoa...”

Ihminen, jolla on joku tietty uskomus, havaitsee kuin luonnostaan asioita, jotka vahvistavat hänellä jo olevaa uskomusta. Havaintopiirin asioita voi myös tulkita uskomusta vahvistavalla tavalla. Valikoimme ja määrittelimme todellisuutta uskomuksemme kautta, jolloin uskomuksilla on itseään vahvistava luonne.

Ihmisen mieli on rakentunut niin, että se tarvitsee uskomuksia. Erityisesti mieli tarvitsee myönteisiä näköaloja antavia ja eteenpäin ohjaavia uskomuksia. Olennaista onkin, mihin suuntaan uskomukset suuntaavat toimiasi ja tunteitasi.

Hyödyllinen uskomus rohkaisee ja auttaa ponnistelemaan myönteisten asioiden savuttamiseksi, rajoittava luo pessimismiiä ja estää edes yrittämästä.

**Esimerkki:**

**Ihmisiin voi luottaa. /**

**Ihmisiin ei voi luottaa.**

**Pystyn oppimaan tämän./**

**En pysty oppimaan tätä.**

**On naisten töitä ja miesten töitä./**

**Kaikki voivat tehdä samoja töitä.**

**Persoonallisuus vaikuttaa enemmän**

**kuin sukupuoli.**

*Kun ihmiset ajattelevat näin, miten nämä ihmiset eroavat tekemisissään toisistaan. Miten he eroavat toisistaan siinä, mitä he ylipäätään päättävät ryhtyä tekemään? Miten nämä erilaiset uskomukset muokkaavat mielialaa ja tyytyväisyyttä?*

### 10.1 Miten tulet tietoiseksi omista uskomuksistasi?

Miten tulet tietoiseksi omista khatin käyttöön liittyvistä uskomuksistasi?

Lopettamaan pyrkivän on syytä selvittää, liittyykö omaan käyttäytymiseen juuri sellaisia syitä, jotka estävät nämä pyrkimykset.

Tällaisia voivat olla:

- Khatin käyttö kertoo miehekkyydestäni. (Kun käyttäjä on mies).  
Onko näin?
- Meidän suvussa on aina käytetty päihteitä ja siksi minäkään en halua luopua niistä.  
Onko näin?
- Isäni käytti paljon khatia ja siksi minäkin käytän.  
Onko näin?
- Khat ja juhlat kuuluvat yhteen.  
Onko näin?

Listassa olevat asiat selkiyttävät uskomusten syy- ja seuraussuhteita. Ajattelutapaa seuraa toiminta, käyttäytyminen. Siksi päihteidenkäytön vähentäjän tai lopettajan on syytä etsiä omia rajoittavia uskomuksiaan. Hyvä epäily on oiva ase vanhasta rajoittavasta uskomuksesta irrottautumiseen.

## 10.2 Rajoittavien uskomusten poistaminen mielestä onnistuu löytämällä se ja sen synty

1. Etsi rajoittava uskomus.
2. Siirry mielessäsi alkuhetkeen jolloin uskomus syntyi. Mitkä tuo tilanne oli, mitä silloin tapahtui. Uskomus voi syntyä jo varhain lapsuudessa tai se voi olla peritty edelliseltä sukupolvelta.
3. Kun olet löytänyt uskomuksesi syntykohdan omassa henkilöhistoriassasi, palaa tähän hetkeen ja kysy itseltäsi: jos valitsisin nykyisillä tiedoillani ja taidoillani, elämäkokemuksella ja älyllä uudelleen toimintatavan, niin millä tavalla se eroaisi aikaisemmin valitsemastani toimintatavasta?

**Nimeä ajattelutapasi uskomukseksi**

**Haasta uskomuksesi – keskustele sen kanssa.**

Esim. kysy itsenäsi eli omasta positioistasi: ”Uskomukseni, miksi kiusaat minua tällä tavoin?” Siirry vastakkaiseen uskomuksen positioon ja mieti vastaus. Kysy lisää itsenäsi ja vaihda taas positiota vastataksesi kysymykseen. Kannattaa käyttää sanoja, jotka itsestä tuntuvat luontevilta.

**Vaihda uskomuksesi päinvastaiseksi ja arvioi, mitä muutoksia tapahtuu tunnekokemuksessa huomioiden näkö-, kuulo- ja tunneaistimukset.**



### Päiväkirja lopettamisen seurantaan

Omia tavoitteita voi selkiyttää ja vahvistaa kirjaamalla muutoksen kulkua päiväkirjaan. Siinä on tilaa lyhyille päivittäisille merkinnöille viikon ajaksi. Kannattaa varautua vähintään neljän viikon seurantaan. Joka kohdassa arvioidaan päivän tunnetta hymiöiden avulla. Lisäksi tyhjään laatikkoon kirjaan päivästä tehtyjä havaintoja ja ajatuksia.

#### Viikko 1 1. päivä



AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

---

---

---

---

---

#### Viikko 1 2. päivä



AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

---

---

---

---

---

#### Viikko 1 3. päivä



AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

---

---

---

---

---

#### Viikko 1 4. päivä



AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

---

---

---

---

---

#### Viikko 1 5. päivä



AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

---

---

---

---

---

#### Viikko 1 6. päivä



AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

---

---

---

---

---

#### Viikko 1 7. päivä



AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

---

---

---

---

---

**Viikko 2**

**1. päivä**

☺ ☹ 😐

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 2**

**2. päivä**

☺ ☹ 😐

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 2**

**3. päivä**

☺ ☹ 😐

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 2**

**4. päivä**

☺ ☹ 😐

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 2**

**5. päivä**

☺ ☹ 😐

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 2**

**6. päivä**

☺ ☹ 😐

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 2**

**7. päivä**

☺ ☹ 😐

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 3**

**1. päivä**

☺ ☹ 😐

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 3**

**2. päivä**

☺ ☹ 😐

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 3**

**3. päivä**

☺ ☹ 😐

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 3**

**4. päivä**

☺ ☹ 😐

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 3**

**5. päivä**

☺ ☹ 😐

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 3**

**6. päivä**

☺ ☹ 😐

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 3**

**7. päivä**

☺ ☹ 😐

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 4**  
**1. päivä**



AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 4**  
**2. päivä**



AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 4**  
**3. päivä**



AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 4**  
**4. päivä**



AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 4**  
**5. päivä**



AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 4**  
**6. päivä**



AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**Viikko 4**  
**7. päivä**



AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....  
.....  
.....  
.....

**12.**

**Tavoitteessa pysyminen**

Kun olet päässyt tavoitteeseesi, saatat huomata, että lopputuloksessa pysyminen ei olekaan helppoa. Houkutuksia ja kiusauksia palata vanhaan ilmenee edelleen ajoittain, milloin voimakkaina milloin lievinä.

Tavoitteessa voi kuitenkin pysyä ja sen säilyttämiseen löytyy keinoja, joista saa vahvistusta ja tukea.

*Jos alussa asetit tavoitteeksi khatin käytön vähentämisen, voi miettiä tavoitetta uudestaan. Mikä olisi nyt sopiva tavoite? Minkälaista tukea tarvitset sen saavuttamiseen?*

*Jos asetit alussa tavoitteeksesi khatin käytön lopettamisen ja pääsit jo tavoitteeseesi, uuden tavoitteen avulla voit vahvistaa keinoja, joilla pystyt jatkamaan ilman khatia. Mitkä asiat voimistavat sinua uudessa elämänvaiheessa?*

**Uusi tavoite**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Tavoitteessa pysymiseksi, on syytä muistaa seuraavat ohjeet.

- Palkitse itseäsi siitä, että olet lähtenyt tälle matkalle ja Sinulla on jo päiviä, jolloin et käytä khatia lainkaan! Millaisia palkintoja haluat antaa?

---

---

---

- Mistä saavutuksesta tai yksityiskohdasta muutoksen kulussa olet kaikkein ylpein?

---

---

---

- Mieti itsellesi valmiiksi keinoja, joilla hallitset retkahduksen, mikäli ajatuksesi alkavat askaroida khatin parissa

---

---

---

Muistele, miten aikaisemmin olet jo välttänyt retkahduksen. Jos sinulla on jo näitä aikaisempia kokemuksia, näe ne oppimiskokemuksina. Arvioi, mitä olet oppinut näistä kokemuksista? Miten voit soveltaa niitä jatkossa?

---

---

---

Tunnista esteet, joita mahdollisesti kohtaat kun jatkat uudella tielläsi? (Esim. joku tietty tilanne, tietty seura, vaikeat tunteet, kuten pitkästyminen tai ärtymys, stressi elämäntilanteesta yleisesti). Kirjaa nämä ylös ja tai keskustele niistä sellaisen henkilön kanssa, jonka koet tukevan lopettamisprojektiasi.

---

---

---

Vahvista nykyistä tyytyväisyyden tunnetta vertaamalla mielikuvissasi omaa lähtötilannettasi ongelmiseen uuteen tilanteeseesi. Koe muutoksen myönteiset vaikutukset. Tällaisista tunteista saat voimaa ja rohkeutta.

*Myönteisiä vaikutuksia*

---

---

---

Vahvista itseäsi hankkimalla sosiaalista tukea ystäviltä, jotka eivät käytä tai jotka ovat lopettaneet käyttämisen.

*Keitä tällaisia ystäviä Sinulla on?*

---

---

---

Muistuta mieleesi, että Sinä olet muutosprosessin tärkein henkilö! Lopettamalla khatin käytön olet ottanut ison askeleen eteenpäin. Olet tehnyt muutoksen, joka edistää juuri Sinun terveytesi ja hyvinvointisi säilymistä.

### Jos kuitenkin on mielitekoja, niin on hyvä muistaa että

- Voimakkaatkin mieliteot menevät ohitse. Ne ovat aallon kaltaisia, alkavat matalalta, nousevat korkeimpaan kohtaan, mutta laantuvat taas. Ne voivat kestää esimerkiksi 15 minuuttia.
- Stressitilanteessa voi rauhoitella itseään samalla lailla kuin aikuinen rauhoittelee lasta. Sinussa on nämä molemmat puolet.
- Keksi itsellesi tekemistä, lähde vaikka kävelemään.
- Anna himolle kasvot, keskustele sen kanssa. Avoimen kamppailun mielitekoja vastaan voi muuttaa kahden tekijän keskusteluyhteydeksi, joista sinä olet toinen, mieliteko toinen. Olette ikään kuin näytelmässä näyttelijät.

Voit kysyä vaikka näin: ”Mieliteko, miksi kiusaat minua näin...?”

Mitä mieliteko vastaa?

Esim.:” Kiusaan Sinua, koska olen tottunut olemaan seurassasi? En halua että lähdet omille teillesi.”

Sinä:

”Mutta kun minä haluan lähteä. Voitko antaa minulle neuvoja, miten pääsisin?”

Mieliteolta voi pyytää tässä keskustelussa neuvoja ja apua, ehdotusta, miten se poistuisi häiritsemästä ja miten tiet erkanisivat.

# 13.

## Onnistuneen esimerkin voima

### Oma tarina

Tässä kerromme miehestä, joka on käyttänyt khatia yli 40 vuotta ja lopettanut sitten.

”Kokeilin ensimmäisen kerran khatia noin 40 vuotta sitten. Aloitin khatin käytön 20-vuotiaana. Mitä opin sen käytöstä, kerron seuraavassa:

Kuten me tiedämme, niin khatin käyttöä on pidetty Somaliassa aivan normaalina. Siellä khatia syötiin tiettyinä aikoina, esimerkiksi torstaina ja

perjantaina, kun Somaliassa oli vapaapäivä. Olin nuori, 20-vuotias ja nuori haluaa aina kokeilla. Tarkoitus oli vain kokeilla khatin käyttöä, mutta nuorena ei voi nähdä tulevaisuuteen eikä arvioida millaisia riskejä ottaa. Mutta kuitenkin kaikki johtui tietämättömyydestä. Kun olen tullut vanhemmaksi, olen katunut, koska olen nähnyt, kuinka khatin käyttö on vaikuttanut minuun ja minun perheeseeni. Se vaikutti koko elämäni, taloudellisesti ja sosiaalisesti. Kun tulin riippuvaiseksi siitä, tuntui, että olen vastuuton, koska mietin koko ajan khatin ostamista tai saamista. Aina kun sain rahaa, se tarkoitti, että ensin ostin khatia ja sitten ruokaa perheelle.

Myöhemmin huomasin, että khatin käyttö on erittäin huono tapa ja myös häpeä. Jos minä lasken, kuinka paljon rahaa minulta on mennyt khatin käyttöön, voisi sanoa, että nyt minä olisin miljonääri.

Miten olen lopettanut?

Kun tulin Suomeen 22 vuotta sitten, huomasin, että Suomessa khatin käyttö on laitonta. Tuo helpotti minua. Koska tiesin, että se on laitonta, niin silloin pitäisi noudattaa Suomen lakia.

Toinen oli, että minä itse päätin lopettaa. Mutta khatin lopettamisen alkuvaihe ei ollut niin helppo. Se vaatii rohkeutta, päätöstä ja kannustusta. Toinen ongelma oli kaverit. Me söimme yhdessä khatia. He yllyttivät minua monta kertaa käyttämään, koska he halusivat, että en lopettaisi khatin käyttöä, vaan olisin jatkossakin heidän kaverinsa. Mutta kuitenkin jätin heidät. Sitten sain uudet kaverit, jotka eivät käytä khatia.

Ensimmäinen puolitoista kuukautta oli minulla tosi vaikeaa. Ensimmäisenä kuukautena tunsin, että olen yksinäinen, kun olin jättänyt vanhat kaverit. Toinen ongelma oli, että khatin käyttö oli koko ajan mielessä, se ajatus liikkui siellä, varsinkin sellaisina aikoina, jolloin oli ollut tapana syödä khatia. Joskus mieleen tuli ajatuksia, että kokeilen jonkin verran, mutta kuitenkin halusin pitää itselleni tekemän lupauksen.

Kuukauden jälkeen kaikki meni ohi. Nyt nautin elämästä ja olen vakuuttunut, että olen ihminen jolla on arvo. Elän hyvää elämää.

Minun taskussani on koko ajan rahaa, kun en osta khatia. Koko minun elämäni on muuttunut. Fyysisesti olen myös muuttunut, olen saanut paljon aikaa perheelleni, kun aikaisemmin meni paljon aikaa khatin etsimiseen ja muiden kaverien kanssa istumiseen.

Sain myös uusia kavereita, jotka kannustivat minua lopettamaan khatin.

14.

## Apua ja tukea

Jos oma apu ei riitä, niin näistä palveluista saa tukea käytön lopettamiseen.

### Terveyspalveluiden valtakunnallinen neuvonta

puh. 09 10023

#### HELSINKI

[www.hel.fi/sote](http://www.hel.fi/sote)

[www.hel.fi/paihdetyo](http://www.hel.fi/paihdetyo)

### A-KLINIKAT JA PÄIHDEPSYKIATRIAN KLINIKKA

Omasta tai läheisten päihteidenkäytöstä tai muista riippuvuuksista huolestuneille 24 vuotta täyttäneille aikuisille.

#### Eteläinen A-klinikka

Hämeentie 31 A 5. krs

00500 Helsinki

puh. (09) 310 58360

(A-klinikka, joka on klinikka on erikoistunut huumeiden käyttöön)

#### Päihdepsykiatrian klinikka

Malminkatu 3 F, 1. krs

00100 Helsinki

puh. (09) 310 44979

### NUORISOASEMAT

Nuorille tai läheisille, jotka ovat huolissaan alle 24-vuotiaan päihteidenkäytöstä tai muista riippuvuuksista

#### Itäinen nuorisoasema

Postinumerot 00570, 00800-00990

Tallinnanaukio 6 A, 2. krs

00930 Helsinki

Puh. (09) 310 61202

#### Pohjoinen nuorisoasema

Postinumero 00620-00790

Malminkaari 15 A, 4.krs

00700 Helsinki

Puh. (09) 310 58464

#### Helsingin nuorisoasema

Postinumero 00100-00610

Siltasaarencatu 4, 6. krs

00530 Helsinki

Puh. (09) 4056 240

### TERVEYSASEMAT (XARUNTA CAAFIMMADKA)

Terveysasemat tarjoavat apua kun päihteiden käyttö mietityttää.

Terveysasemien päihdetyöntekijöiden yhteystiedot löytyvät terveyskeskuksen internet-sivuilta.

[www.hel.fi/terveyskeskus](http://www.hel.fi/terveyskeskus)

#### VANTAA

[www.vantaa.fi](http://www.vantaa.fi)

#### Terveysasemat

[http://www.vantaa.fi/fi/sosiaali-ja\\_terveyspalvelut/terveyspalvelut/terveysasemat](http://www.vantaa.fi/fi/sosiaali-ja_terveyspalvelut/terveyspalvelut/terveysasemat)

#### Nuorisoasema

[www.vantaa.fi/nuorisoasema](http://www.vantaa.fi/nuorisoasema)

puh. 09 8392 6063

### H-klinikka

www.vantaa.fi/fi/sosiaali- ja\_terveyspalvelut/paihdepalvelut/  
huumehoitoklinikka

## ESPOO

www.espoo.fi

Sosiaali- ja terveydenhuolto  
puh. 09 81621

## KAUNIAINEN

www.kauniainen.fi

Terveysasemat

### Suomen Somaliliitto

Neuvontaa ja ohjausta khatin vähentämiseen ja lopettamiseen  
liittyvissä kysymyksissä.

Somaliliiton kautta saa yhteyden myös mielenterveyden ja  
päihdetyön tukihenkilöihin.

www.somaliliitto.fi

Susitie 2-6

00800 Helsinki

puh. 0443449175

### Suomen Mielenterveysseura

www.mielenterveysseura.fi

Puh. 09 61551 6

### Mielenterveysseuran Kriisikeskus

www.mielenterveysseura.fi

Puh. 09 41350545

## 15.

### Khat-tilanne Suomessa

#### Poliisin ja tullin vuosina 2003–2010 takavarikoiduiksi kirjaamat huumausaine-erät (kg)

Khat	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
	1879,0	2118,0	2562,0	3283,0	3300,0	2250,0	3300,0	4700

#### Poliisin ja tullin kirjaamien huumausainetakavarikkojen lukumäärät vuosina 2000-2010

Khat	2006	2007	2008	2009	2010
	180	199	133	220	227

Khatin takavarikot ovat kymmenkertaistuneet 2000-luvulla. Tullin mukaan khat-takavarikkoja tapahtuu vähintään 3–4 kertaa viikossa.

## 16.

### Lähteet, lisätietoa ja tutkimuksia

Al-Hebshi N., Skaug, N., Khat (Catha edulis) – an updated review. *Addiction Biology* (December 2005) 10, 299-307

Al-Motarreb, A., Briancon, S., Al-Jaber, N., Al-Ahdi B., Al-Jailani, F., Salek, M., Broadley, K. Khat chewing is a risk factor for acute myocardial infarction: a case-control study. *British Journal of Clinical Pharmacology* 2005, 59:5, 574-581

Al-Motarreb, A., Al-Habori, M., Broadley, K.J. Khat chewing, cardiovascular diseases and other internal medical problems: The current situation and directions for future research. *Journal of Ethnopharmacology* 2010 doi: 10.1016/j.jep.2010.07.001

Colzato L.S., Ruiz, M.J., van den Wildenberg W.P.M., Hommel, B. Khat use is associated with impaired working memory and cognitive flexibility. *Open Access Plos One* 2011, volume 6, issue 6, e20602

Corkery, J.M., Schifano, F., Oyefeso, A., Hamid Ghodse, A., Tonia, T., Naidoo, V., Button, J. Overview of literature and information on "khat-related" mortality: a call for recognition of the issue and further research. *Ann Ist Super Sanità* 2011, Vol.47, No. 4:445-464

Cox, G., Rampes, H. Adverse effects of khat: a review. *Advances in Psychiatric Treatment* (2003), vol.9, 456-463

Dirie, A., 2010. Digniini! Ka waantow isticmaalka maandooriyaha

Griffiths, P., Gossip, M., Wickenden, S., Dunworth, J., Harris, K., Lloyd, C.,  
A transcultural pattern of drug use: qat (khat) in the UK. Correspondence: P. Griffiths, National Addiction Centre, The Maudsley Hospital, London, 1996.

Halbach, H. Medical aspects of the chewing of khat leaves. *Bull. World Health Organisation* 1972, 47, 21-29

Hoffman, R., Al'Absi, M., Khat use and neurobehavioral functions: Suggestions for future studies. *Journal of Ethnopharmacology* 132 (2010), 3, pp.554-563.

Kuczkowski, K.M., Herbal ecstasy: cardiovascular complications of Khat chewing in pregnancy. *Acta Anaesthesiologica Belgica*, 2005, 56, 19-21

Odenwald, M., Neuner, F., Schauer, M., Elbert, T., Catani, C., Lingenfelder, B., Hinkel, H., Häfner, H., Rockstroh, B. Khat use as risk factor for psychotic disorders: A cross-sectional and case-control study in Somalia. *BMC Medicine* 2005, 3:5 doi:10.1186/1741-7015-3-5.

Odenwald, M., Chronic khat use and psychotic disorders: A review of the literature and future prospects. *Universität Konstanz, Konstanzer Online-Publikations-System (KOPS), First publ. in : Suht* 53 (2007), 1, pp 9-22.

Wabel, N.T. Psychopharmacological aspects of *Catha Edulis* (Khat) and consequences of long term use: A review. *Journal of Mood Disorders* 2011; 1(4):187-94.

### **Lisätietoa ja tutkimuksia**

Abdul-Ghani, N., Eriksson M., Kristiansson, B., Qirbi A. 1987. The influence of khat-chewing on birth-weight in full-term infants. *Soc Sci Med* 7, 625-7.

Al-Shaibani, E. 2000. Study of the effect of (*Catha edulis*) on fertility and embryonic mortality at different stages of pregnancy in rabbits. MSc. thesis, Faculty of Science, Sana'a University, Yemen.

Drake, P. 1988. Khat chewing in the near East. *Lancet* 8584, 532-3.

Griffiths, P., Gossop, M., Wickenden, S., Dunworth, J., Harris, K., Lloyd, C. 1997. Transcultural pattern of drug use: Qat (khat) in the UK. *The British Journal of Psychiatry*, 170(3):281-284.

Halbach, H. 1972. Medical aspects of the chewing of khat. *Bull WHO* 47, 21-9.

Havio, M., Mattila, R., Sinnemäki, T., Syysmeri L. 1994. Päihteenkäyttäjän hoitotyön haasteena. Kirjayhtymä. Helsinki.

Helkala, M., Soikkeli, M. (toim.) 1992. Insoo Kim Berg: Virtaavan veden viisautta. Ratkaisukeskeinen terapia.

Jansson T., Kristiansson B., Al-Qirbi AA. 1988. Effects of khat on maternal food intake, maternal weight gain and fetal growth in the late pregnant guinea pig. *J Ethnopharmacol* 23, 11-7.

Kauppi, T. 1993. Jos ottaminen ottaa päähän Miten vähennän ja lopetan itse. *Kustannusosakeyhtiö Otava*. Helsinki.

Mannonen, P. (toim.) 2007. Suomen Sydänliitto. Irti tupakasta Opas naisille. Suomen Sydänliitto ry.

Nuorten päihdeongelmien kohtaaminen Työkirja ammattiauttajille. 2000. Sosiomediala. 2. korjattu painos.

Odenwald, M., Neuner, F., Schauer, M., Elbert, T., Catani, C., Lingenfelder, B., Hinkel, H., Häfner, H., Rockstroh, B. 2005. Khat use as risk factor for psychotic disorders: a cross-sectional and case-control study in Somalia. *BMC Medicine* 3:5.

Prochaska, James O. 1984. *Systems of psychotherapy: A Trans-theoretical Analysis*. 2. edition. The Dorsey Press, Homewood, Illinois.

Tanhua, H., Virtanen, A., Knuuti, U., Leppo, A., Kotovirta, E. 2011. *Huumetilanne Suomessa 2011*. Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Tartu toimeen Ehkäise Diabetes. Opas 10. 2011. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki.

Toivonen, V.-M., Koivisto, M. 2010. Itsestään Aineeton tuotanto ja henkilökohtainen kasvu. ai-ai kustannus. Hakapaino. Helsinki.

Toivonen, V.-M., Harpe, von., P. 1994. *NLP Mielikirja Kuinka muuttaa mieltään*. Förlags Ab ai-ai Oy & Suomen NLP-yhdistys. Hakapaino. Helsinki.

Ulvi, T. (toim.) 1995. Insoo Kim Berg: *Pisarassa meri*. Ratkaisukeskeisyys huume- ja päihdetyössä.

Warfa, N. 2007. Mental health effects of Khat use: what is the solution? In Dahre Ulf (Ed.) *The role of diasporas in peace, democracy and development in the Horn of Africa*. Research report in Social Anthropology 1. adka kirja.

Warsame, A. 1997. *Qaadka iyo dhibaatooyinkiisa*. premier quality Printing, Ontario, Canada.



A large rectangular area on page 36, bounded by a light green border. Inside this area, there are 25 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice.A large rectangular area on page 37, bounded by a light green border. Inside this area, there are 25 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice.

A large white rectangular area with a light green border, containing 25 horizontal dotted lines for writing.

**Irti khatista -opas on tarkoitettu niille, jotka haluavat lopettaa khatin käytön ja kokevat tarvitsevansa tukea omatoimisen muutoksen tekemiseen. Se esittelee omatoimisen muutoksen periaatteet ja ohjaa hyödyntämään päihdetyössä yleisesti käytettyjä ratkaisukeskeisiä menetelmiä. Se toimii myös työkirjana antaen tietoa ja vertaistukea.**

**Saat tietoa ja tukea khatiin liittyvissä asioissa kaupunkisi terveys- ja nuorisoasemilta sekä a-klinikoilta.**

**Helsingin kaupungin aikuisten ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö**

**Vantaan kaupunki**

Ehkäisevän päihdetyön yksikkö

**Suomen Somaliliitto ry**

JULKAISUN VALMISTUMISVUOSI 2013

**ISBN 978-952-272-417-5**