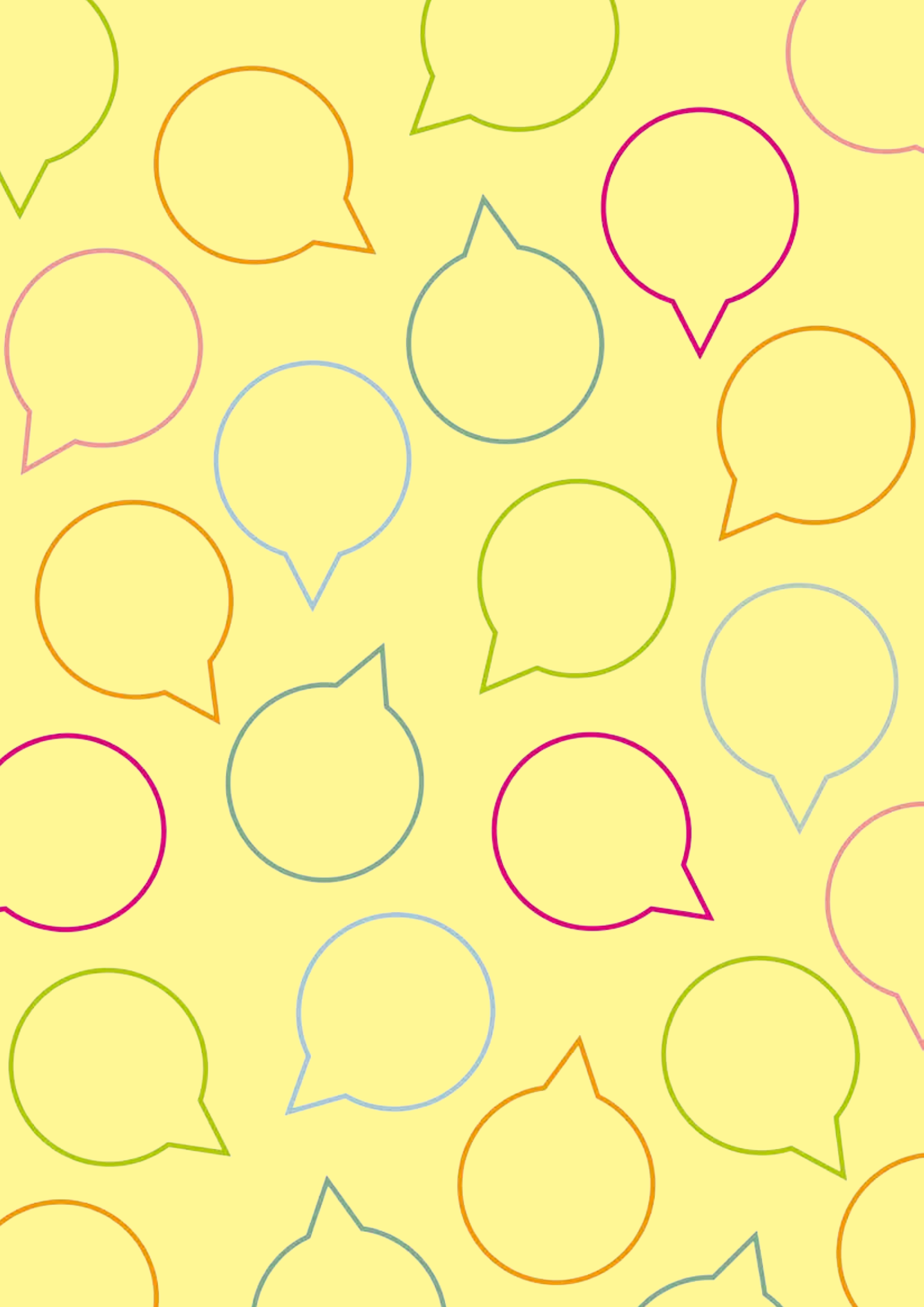


ITSEHOITO- OPAS

päihteiden käytön
vähentämiseen
tai lopettamiseen



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveysvirasto



ITSEHOITO- OPAS

päihteiden käytön
vähentämiseen
tai lopettamiseen



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveysvirasto

Maailman terveysjärjestö WHO:n vuonna 2010 julkaisema otsikolla
“Self-help strategies for cutting down or stopping substance use: a guide”
© World Health Organisation, 2010

Maailman terveysjärjestö WHO on myöntänyt suomenkielisen laitoksen
käännös- ja julkaisu-oikeudet Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviras-
tolle. Virasto on yksin vastuussa käännöksen laadusta ja oikeellisuudesta.
Mikäli englannin- ja suomenkielisten laitosten välillä ilmenee eroja,
englanninkielinen laitos on näistä kahdesta alkuperäinen ja autenttinen.

Itsehoito-opas päihteiden käytön vähentämiseen tai lopettamiseen
© Helsingin kaupunki, Sosiaali- ja terveysvirasto, 2015

ISBN 978-952-272-859-3

Kirjoittajat: Rachel Humeniuk, Sue Henry-Edwards, Robert Ali
ja Sonali Meena.

Suomenkielinen teos: Leena Alho, Virpi Jaakkola, Jyri Jauhiainen,
Antti Puhakka, Pekka Taipale ja Hillevi Öfverström-Anttila

Sisällys

Esipuhe	6
1. Aluksi	7
2. Mistä tiedät, liittyykö päihteiden käyttöösi riskejä?	8
3. Mitä on päihteiden ongelmakäyttö?	9
4. Miten pääset alkuun	10
5. Näin saat tukea	11
6. Pitäisikö minun tehdä jotain päihteiden käytölleni?	12
7. Millaisia ovat päihteiden käyttösi hyödyt ja haitat?	15
8. Oletko huolissasi päihteiden käytöstäsi?	18
9. Miten paljon käytän päihteitä?	20
10. Paljonko on liikaa?	22
11. Päätöksen tekeminen	24
12. Päättävöitteen asettaminen	25
13. Miten muutat käyttötapaasi	28
14. Itseni kanssa tehtävä sopimus	30
15. Eteneminen	31
16. Vaaratilanteet	32
17. Välitavoitteiden asettaminen: miten lopettaa	33
18. Päihteiden käytön välitavoitteiden asettaminen: miten vähentää	34
19. Miten käsitellä mielihaluja	35
20. Hyödyllisiä vinkkejä	37
21. Miten selvitä vaaratilanteista	38
22. Miten sanoa ”ei”	41
23. Miten pysyt välitavoitteissasi	42
24. Kun asiat menevät pieleen	44
25. Vaihtoehtoja päihteiden käytölle	45
Liitteet	
Neuvoja tukihenkilöille	46
Oppaan tulostettavat nelikentät, listat ja taulukot	47

Esipuhe

Opas perustuu WHO:n julkaisuun *Rachel Humeniuk, Sue Henry-Edwards, Robert Ali and Sonali Meena (2010). Self-help strategies for cutting down or stopping substance use: a guide. Geneva, World Health Organization.*

Julkaisu on käännetty suomeksi Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden psykiatrian ja päihdehuollon erityispalveluiden toimesta.

Opas on hyödyksi asiakkaille, jotka kokevat, että he päihteiden käyttönsä vuoksi ovat vaarassa saada haittoja tai ongelmia. Oppaan avulla voi tarkastella ja arvioida päihteiden käyttöään, punnita eri vaihtoehtoja ja saada ideoita siitä, miten voi muuttaa käyttöään tai lopettaa kokonaan.

Itsehoito-opas sopii jaettavaksi sosiaali- ja terveydenhuollossa, etenkin paikoissa, joissa päihteiden käyttäjien osuus todennäköisesti on muuta väestöä suurempi.

Asiakkaalle voi antaa oppaan itsenäisesti työstettäväksi tai jaotella tehtäviksi tapaamisten väliin. Oppaan voi myös antaa asiakkaan mukaan hänen siirtyessä sosiaali- ja terveydenhuollon palvelusta toiseen.

Itsehoito-opasta täydentävät julkaisut Rachel Humeniuk, Sue Henry-Edwards, Robert Ali, Vladimir Poznyak and Maristela Monteiro (2010). *The Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test (ASSIST*): manual for use in primary care.* Geneva, World Health Organization sekä Rachel Humeniuk, Sue Henry-Edwards, Robert Ali, Vladimir Poznyak and Maristela Monteiro (2010). *The ASSIST-linked brief intervention for hazardous and harmful substance use: manual for use in primary care.* Geneva, World Health Organization.

*ASSIST- käyttöopas seulontatesteineen on (2014) mukautettu Suomeen Helsingin kaupungin Aikuisten ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö ETY:n toimesta (*ASSIST – Alkoholin, tupakan ja huumeiden käytön seulontatesti. Käyttöopas perusterveydenhuoltoa varten*).



Aluksi

Jos olet sitä mieltä, että päihteiden käyttö aiheuttaa sinulle riskin saada terveydellisiä, sosiaalisia, oikeudellisia, psykologisia, työhön tai perheeseen liittyviä ongelmia, tämä opas auttaa sinua arvioimaan tapaasi käyttää päihteitä. Lisäksi saat vinkkejä siitä, miten voit muuttaa tottumuksiasi.

Jos vieroitusoireesi ovat vaikeita tai olosi on erittäin epämukava alkoholin, tupakan tai muiden päihteiden käytön lopettamisen jälkeen, sinun tulee hakea terveydenhoidollista apua omalta hoitajaltasi, lääkäriltäsi tai mielenterveys- ja päihdepalveluista.



TÄMÄ OPAS ON
SUUNNITELTU
YLI 18-VUOTIAILLE
JOILLA ON
KOHONNUT
RISKI SAADA
PÄIHTEISIIN
LIITTYVIÄ
HAITTOJA, MUTTA
JOILLA EI VIELÄ
OLE VAKAVIA
PÄIHTEIDEN
KÄYTTÖÖN
LIITTYVÄ
ONGELMIA TAI
RIIPPUVUUTTA.



2

Mistä tiedät, liittyykö päihteiden käyttöösi riskejä?



Olet voinut saada tämän oppaan omalta hoitajaltasi tai lääkäriltäsi, joka keskustelunne perusteella on arvioinut, että sinulla on riski saada haittoja jonkin yksittäisen tai useamman käyttämäsi päihteen vuoksi.

Eri päihteistä aiheutuu eri haittoja ja riskejä.

Sinulla on riski saada ongelmia, jos esimerkiksi:

- käytät tupakkatuotteita – varsinkin jos poltat
- käytät runsaasti alkoholia tai juot itsesi humalaan
- käytät kannabista, kokaiinia, amfetamiinin kaltaisia stimulantteja (kuten ekstaasi ja metamfetamiini), muuntohuumeita, impattavia aineita, hallusinogeeneja, opioideja tai rauhoittavia- tai unilääkkeitä, joita lääkäri ei ole sinulle määrännyt.

RISKI SAADA ONGELMIA
VAIhtelee yksilöllisesti
RIIPPUEN HENKILÖSTÄ,
YMPÄRISTÖSTÄ JA SIITÄ,
PALJONKO KÄYTTÄÄ,
MITEN KÄYTTÄÄ, IÄSTÄ JA
SUKUPUOLESTA JNE.



3

Mitä on päihteiden ongelmakäyttö?

Päihteiden ongelmakäytön syynä voi olla kertaluonteiset päihtymystilat, päihteiden säännöllinen käyttö tai riippuvuus – sekä myös se, millä tavalla päihdettä käytetään.

On mahdollista, että jollakin on kaikkia näitä ongelmia. Päihteiden käyttö pistämällä voi aiheuttaa vakavia terveysongelmia riippumatta siitä, mitä pistetään. Minkä tahansa aineen pistäminen aiheuttaa merkittävän vaaran saada veriteitse leviävän infektion kuten HIV:n, B tai C-hepatiitin (maksatauti). Henkilöillä, jotka pistävät, on suurempi riski tulla riippuvaisiksi ja kärsiä vaikeammasta riippuvuudesta verrattuna henkilöihin, jotka eivät pistä.

Olet mahdollisesti saanut omalta hoitajaltasi tai lääkäriltäsi palautetta ja tietoa terveyshaitoista, jotka liittyvät juuri sinun käyttämiisi päihteisiin.



4

Miten pääset alkuun

Olet ehkä jo sitä mieltä, että päihteiden käyttösi aiheuttaa sinulle ongelmia. Haluat ehkä tarkistaa käytätkö todella liikaa. Tämän oppaan avulla voit tarkastella tilannettasi ja miten voit tehdä muutoksia.

Käyttäytymisemme muuttaminen, myös päihteiden suhteen, voi tuntua pelottavalta tai vaikealta, mutta se on mahdollista.

**PÄIHITEIDEN
KÄYTTÖTAPAA
ON MAHDOLLISTA
MUUTTA,
MONET OVAT
TEHNEET SEN.**



5

Näin saat tukea

Voit käyttää tätä opasta itsekseesi pyytämättä ketään mukaan siihen mitä olet tekemässä. Sinulle voi kuitenkin olla suurta apua omasta tukihenkilöstä, joka ymmärtää sinua ja joka on halukas käyttämään aikaansa tukemiseesi.

Tukihenkilösi tulee olla joku johon luotat ja jonka kanssa tunnet olosi mukavaksi, esimerkiksi kumppanisi, ystävä, sukulainen, työtoveri, sairaanhoitaja, seurakunnan työntekijä, ohjaaja tai lääkäri. On tärkeää, ettei tukihenkilölläsi itsellään ole hoitamatonta päihdeongelmaa samanaikaisesti kun hän haluaa auttaa sinua päihteiden käyttösi suhteen.

Jos joku tukihenkilöksi pyytämäsi asiaa ajateltuaan kieltäytyy, kannattaa kysyä joltakin toiselta. Moni arvostaa sitä että heiltä pyydetään apua – se palkitsee myös heitä.

Anna tukihenkilösi lukea tämä opas ennen aloittamista, etenkin Neuvoja tukihenkilöille – liite.



Sanotaan,
että pitkä matka alkaa
pienestä askeleesta.

Sillä, pidätkö taukoja matkan aikana
vai et, ei oikeastaan ole väliä.
Pääset kuitenkin perille.

Sillä on väliä, että haluat ja päätät
tehdä muutoksia, ja ryhdyt
toteuttamaan niitä,

**YKSI ASKEL
KERRALLAAN.**



Pitäisikö minun tehdä jotain päihteiden käytölleni?

Saat vastauksen tähän kysymykseen kirjaamalla ylös kaikki ongelmat, joiden arvelet aiheutuneen päihteiden käytöstäsi viimeisten kolmen kuukauden aikana.

Mieti mitä päihdettä (päihteitä) käytät ja mitä ongelmia käyttö saattaa aiheuttaa. Huomaat ehkä, että jokin päihde aiheuttaa monia ongelmia, kuten perheriitoja tai riitoja kumppanisi kanssa, terveysongelmia – kuten unihäiriöitä, masentuneisuutta, ahdistuneisuutta tai kiihtyneisyyttä. Jotkut ovat huomanneet, että päihteiden käyttö vaikuttaa heidän muistiinsa ja keskittymiskykyynsä, mikä puolestaan voi aiheuttaa ongelmia työssä tai opiskelussa.

ESIMERKKI:

Juha on 33 v. mies joka asuu kumppaninsa ja heidän yhteisen pienen lapsensa kanssa. Hän kävi lääkäriillä koska kärsi jatkuvasta väsymyksestä ja oli äskettäin saanut pahan flunssan. Yleistutkimuksen tehtyään lääkäri kysyi Juhan alkoholin ja muiden päihteiden käytöstä.

Juha polttaa tavallisesti 1–2 piipullista kannabista iltaisin ja 4–5 viikonloppuisin. Hän on äskettäin huomannut, että ongelmat kotona ja työssä ovat pahentuneet kannabiksen käytön vuoksi.

Lääkäri totesi, että Juhalla on riski saada terveydellisiä ja muita ongelmia kannabiksen poltostaan ja pyysi häntä miettimään, mitkä nämä ongelmat ovat.

ESIMERKKI: Juhan luettelo päihteiden käyttöön liittyvistä ongelmista

päihde	ongelma
1. kannabis	Asioiden unohtelu
2. kannabis	Keskittymisvaikeudet
3. kannabis	Kumppanini suuttuu minulle koska en juurikaan auta kotitöissä
4. kannabis	Ei paljon kiinnosta muu kuin television katselu
5	
6	

Arveletko päihteiden käyttösi aiheuttaneen sinulle ongelmia viimeisten kolmen kuukauden aikana?

Kirjaa tähän kaikki ongelmat, joka liittyvät päihteiden käyttöösi

päihde	ongelma

Päihteiden käytöstä voi tulla ongelmia, jos olet päihtynyt, käyttösi on säännöllistä tai jos käytät päihteitä pistämällä. Jos pistät tai käytät päihteitä säännöllisesti, voit tulla riippuvaiseksi.

Jos joku muu

(perheenjäsen, terveydenhuollon ammattilainen tms.) on huomauttanut päihteiden käyttöösi liittyvistä ongelmista, ne on hyvä lisätä luetteloon. Saitpa sitten kirjattua joitakin ongelmia tai et ...

**VALINTA ON SINUN.
VOIT JOKO JATKAA
ENTISEEN TAPAASI,
VÄHENTÄÄ TAI
LOPETTAA KÄYTTÖSI
KOKONAAN.**



7

Millaisia ovat päihteiden käyttösi hyödyt ja haitat?

Nelikentän avulla voit punnita päihteiden käyttösi seurauksia jos jatkat nykyisellä tavalla, jos vähennät tai jos lopetat kokonaan. Jos käytät säännöllisesti enemmän kuin yhtä päihdettä, haluat ehkä täyttää nelikentän jokaisen päihteen kohdalla erikseen.

**Ajattele sekä pitkän että lyhyen aikavälin käytön
hyötyjä ja haittoja.**

KAIKELLA
MITÄ TEET ON
LUONNOLLISESTI
MYÖNTEISIÄ SEURAUKSIA
(HYÖTYJÄ)
JA KIELTEISIÄ
SEURAUKSIA
(HAITTOJA).



ESIMERKKI: Nelikenttä 1. Juhan nelikenttä näytti tältä

		Jatkan käyttöä nykyisellä tavalla		Vähennän tai lopetan käytön kokonaan
	X X	Auttaa minua rentoutumaan työpäivän jälkeen Rauhoitun enkä mieti päivän tapahtumia Viihdyn paremmin juhlissa ja ystäväni seurassa	X X X X X	En ole niin väsynyt Muistan asiat paremmin Kumppanini ja minun välinen suhde on onnellisempi eikä hän ole minulle vihainen Keskityn paremmin työhöni En ole niin paljon poissa työstä
	X X X X X X	Vaikuttaa muistiini Vaikuttaa keskittymiskykyyni Minulla on epätarkka ja väsynyt olo rankan juhlimisen jälkeen Rankan juhlimisen jälkeen olen toisinaan pois työstä Kumppanini ei pidä siitä ja riitelemme asiasta Käytän paljon aikaa aineiden hankkimiseen	X X	Minun on vaikea rentoutua töiden jälkeen Juhliminen ei ole niin hauskaa Ystäväni ehkä nauravat minulle

Nelikenttä 1				
	Jatkan käyttöä nykyisellä tavalla		Vähennän tai lopetan käytön kokonaan	
+	RASTIT		RASTIT	
-	RASTIT		RASTIT	

Kun olet saanut nelikentän valmiiksi katsele sitä uudestaan ja laita rasti **X** sinulle tärkeimpien hyötyjen ja haittojen kohdalle.



Oletko huolissasi päihteiden käytöstäsi?

ESIMERKKI:

Juhalta kysyttiin: ”Kuinka huolissasi olet päihteiden käytöstäsi asteikolla 0–10, kun 0 tarkoittaa ”En lainkaan huolestunut” ja 10 ”Erittäin huolestunut”

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
En lainkaan huolestunut									Erittäin huolestunut	

Juha asetti itsensä asteikon kohtaan 6 koska hän oli huolissaan väsymyksestään ja muistamattomuudestaan ja hän halusi parantaa suhdettaan kumpaniinsa. Hänestä kuitenkin samalla tuntui siltä, että hän todella nautti polttelusta ja olisi ikävää lopettaa se kokonaan.



MIHIN KOHTAAN ASTEIKOLLE SINÄ ASETTAISIT ITSESI?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
En lainkaan huolestunut									Erittäin huolestunut	

ESIMERKKI: PÄIHTEET

Juha oli sitä mieltä, että kannabiksen polttelu huolestutti häntä eniten. Hän ei ollut huolissaan muista päihteistä koska hän ei käyttänyt niitä säännöllisesti tai liiallisesti.



**KIRJAA PÄIHTEET JOIDEN KÄYTÖSTÄ OLET
HUOLESTUNUT JÄRJESTYKSEEN
ENITEN HUOLESTUTTAVASTA
VÄHITEN HUOLESTUTTAVAAN**

1

2

3

4

5

6

9

Miten paljon käytän päihteitä?

Voit laskea kuinka paljon nykyisin käytät pitämällä päiväkirjaa viime viikon päihteiden käytöstäsi.

ESIMERKKI: Päihteiden käytön päiväkirja. Tältä Juhan päiväkirja näytti viikkoa ennen kun hän meni lääkäriin.

Milloin? Missä? Kenen seurassa?	Mitä päihdettä?	Kuinka paljon?	Paljonko kului rahaa?
Lauantai-iltana Pekan juhlissa	Kannabista	6 piipullista	20 €
Sunnuntaina puutarhatöitä sekä jalkapalloa puistossa	Ei mitään	—	—
Maanantai-iltana väsynyt töiden jälkeen, rentouduin kotona TV:n ääressä.	Kannabista	2 piipullista	Ei yhtään, oli jäänyt vähän yli
Tiistaina kitara-tunnilla töiden jälkeen, tulin kotiin myöhään.	Ei mitään	—	—
Keskiviikko-iltana katsoin jalkapalloa kotona TV:stä	Kannabista	4 piipullista	15 €
Torstai-iltana kotona, katsoin TV:tä	Kannabista	4 piipullista	Ei yhtään, oli jäänyt vähän yli
Perjantai-iltana Ville ja Pekka kylässä, katsoimme videota	Kannabista	5 piipullista	15 €
Kun Juha tarkasteli viikkoansa, hän hämmästyí siitä, että hän oli poltellut yhteensä 21 piipullista kannabista ja käyttänyt 50 €.			

Käy läpi viime viikko päivä kerrallaan taaksepäin luetellen. Kirjaa tiedot jokaisen päivän kohdalta (aika ja paikka, kenen seurassa, mitä käytit, miten paljon käytit sekä paljonko kului rahaa)(Katso myös esimerkki). Kun olet valmis, voit nähdä kuinka paljon käytit viime viikolla.

 KIRJAA TÄHÄN PÄIVÄKIRJAAN VIIME VIIKON PÄIHTEIDEN KÄYTTÖSI			
Milloin? Missä? Kenen seurassa?	Mitä päihdettä?	Kuinka paljon?	Paljonko kului rahaa?

ALOITA EILISESTÄ
JA KÄY TAAKSEPÄIN
LÄPI VIIKKOA.

KIRJAA:

KOSKA JA MISSÄ
KÄYTIT PÄIHDETTÄ.



KENEN SEURASSA
OLIT



MITÄ KÄYTIT
KUINKA PALJON



PALJONKO KULUI
RAHAA



Paljonko on liikaa?

*

1 alkoholiannos:

keskiolut tai
siideri 33 cl

tai

lasi viiniä 12 cl
(12 %)

tai

yksi ravintola-
annos väkeviä 4 cl
(40 %)



Jos käytät alkoholia, sinulla on riski saada lukuisia terveys- ja muita ongelmia, etenkin jos:

- juot enemmän kuin kaksi alkoholiannosta* päivässä
- et pidä vähintään kahta alkoholitonta päivää viikossa.

Alkoholille ei ole turvallista käyttörajaa. Monelle kahteenkin annokseen päivässä liittyy huomattavia riskejä.

On olemassa tiettyjä tekijöitä, jotka saattavat kasvattaa riskiä, esimerkiksi jos:

- suvussa esiintyy alkoholiriippuvuutta
- on tietty lääkitys tai sairaus
- painat vähemmän kuin muut samanpituiset ja samaa sukupuolta olevat
- et ole vähään aikaan syönyt mitään.

**ALKOHOLILLE,
HUUMEILLE TAI
TUPAKKA-
TUOTTEILLE EI
OLE TURVALLISTA
KÄYTTÖRAJAA.**

Sinun ei pidä käyttää alkoholia ollenkaan jos:

- olet raskaana tai imetät
- ajat, käytät koneita tai teet jotakin muuta, johon liittyy riskejä
- sinulla on terveydellisiä ongelmia, joita alkoholi voi pahentaa
- käytät lääkkeitä, joilla on suora yhteisvaikutus alkoholin kanssa
- et pysty hallitsemaan alkoholin käyttöäsi.

**Jos jokin yllämainituista mietityttää sinua,
kysy lisää hoitajaltasi, lääkäriltäsi tai
mielenterveys- ja päihdepalveluista.**



Polttaminen on haitallisin
tapa käyttää tupakkaa.

Savuttomat vaihtoehdot,
kuten tupakan pureskelu ja
nuuskaaminen, sisältävät
myös riskejä.



Päätöksen tekeminen

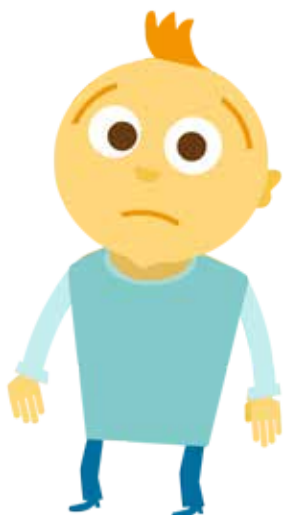
LÖYDÄTKÖ
NELIKENTÄSTÄSI
SYITÄ
MUUTOKSEEN?

Tarkastele nyt täyttämäsi nelikenttää, päihteiden käytön päiväkirjaasi ja ongelmia, jotka liittyvät päihteiden käyttöösi.

Löydätkö syitä muutokseen?

Esimerkki: Juha oli sitä mieltä, että hänellä on syytä muutokseen ja hän laittoi rastin ruutuun

- ☒ **Kyllä** – Siirry lukuun 12
- ☐ **Ei** – Et ehkä juuri nyt halua jatkaa oppaan lukemista
- ☐ **En ole varma** – Kirjaa syyt alla olevaan taulukkoon ja mieti keskustelisitko asiasta tukihenkilösi kanssa.



LAITA RASTI PÄÄTÖKSESI KOHDALLE

- ☐ **Kyllä** – Siirry lukuun 12
- ☐ **Ei** – Et ehkä juuri nyt halua jatkaa oppaan lukemista
- ☐ **En ole varma** – Kirjaa syyt alla olevaan taulukkoon ja mieti keskustelisitko asiasta tukihenkilösi kanssa.



SYITÄ MUUTTAA PÄIHTEIDEN KÄYTTÖÄNI

1

2

3

4

5

6



Päätavoitteen asettaminen

Kun nyt olet päättänyt tehdä muutoksen päihteiden käyttöösi, sinun tulee seuraavaksi päättää vähennätkö vai lopetatko kokonaan.

**Helpottaaksesi päätöksentekoasi,
tee seuraavat kolme tehtävää:**

1. MIETI SEURAAVIA KYSYMYKSIÄ

- Onko sinulla terveydellisiä tai psyykkisiä ongelmia joita päihteiden käyttö saattaa pahentaa? Lääkärisi tai joku muu terveydenhuollon ammattilainen voi neuvoa sinua.
- Tuleeko sinulle vieroitusoireita kun lopetat käytön? Jos näin on, käytön lopettaminen kokonaan on sinulle todennäköisesti paras vaihtoehto. Lääkärisi tai joku muu terveydenhuollon ammattilainen voi auttaa sinua vieroitusoireiden hoitamisessa. Katso myös luku 17 Välitavoitteiden asettaminen: miten lopettaa.
- Onko päihteiden käyttösi aiheuttanut sinulle oikeudellisia, taloudellisia tai työhön liittyviä ongelmia?
- Onko päihteiden käyttösi aiheuttanut sinulle ongelmia ihmis- tai perhesuhteissasi?
- Oletko aikaisemmin ratkaissut päihteiden käytön ongelmat lopettamalla kokonaan? Jos näin on, se voi myös nyt olla paras tapa.

VÄHEN- NÄNKÖ VAI LOPETANKO PÄIHTEIDEN KÄYTTÖNI KOKONAAN?

Pidä mielessäsi,
että se mitä nyt päätät,
ei ehkä koske
loppuelämääsi.

Voit tarkastella
tavoitettasi säännöllisin
väliajoin.

Päätit miten tahansa,
voi olla hyvä, että
keskustelet siitä
sinulle läheisimmän
henkilön kanssa.



2. KIRJAA NELIKENTTÄÄN VÄHENTÄMISEN TAI LOPETTAMISEN HYÖDYT JA HAITAT

ESIMERKKI: Nelikenttä 2. Juha täytti nelikentän ja päätti vähentää kannabiksen käyttöä

	Vähennän	Lopetan
+	X Voin edelleen joskus polttaa kannabista ystävieni seurassa X Minulla on edelleen hauskaa juhlissa X Vähempi käyttö tarkoittaa että en ole niin väsynyt ja muistan asioita paremmin X Jos käytän vain viikonloppuisin, ei tule poissaoloja työstä X Kumppanini on tyytyväinen ja riitelemme vähemmän	X En ole väsynyt ja unohtele asioita X Ei tule poissaoloja työstä X Kumppanini on iloinen X Rahaa säästyy kun en osta päihdettä
—	En voi rentoutua muutaman piipullisen parissa töiden jälkeen	X Kaipaen todella hauskanpitoa ystävieni seurassa X Kaipaen todella rentoutumista muutaman piipullisen parissa töiden jälkeen Ystäväni nauravat minulle X Minulla ei ole niin hauskaa juhlissa

Kun olet saanut nelikentän täytettyä, rastita sinulle tärkeimmät hyödyt ja haitat



Nelikenttä 2				
	Vähennän		Lopetan	
+	RASTIT		RASTIT	
-	RASTIT		RASTIT	

3. PÄÄTAVOITTEEN ASETTAMINEN. TARKASTELE KIRJAAMISIASI.
MIKÄ ON MIELESTÄSI PARAS RATKAISU SINULLE?

KIRJAA VASTAUKSESI SEURAAVAAN:	
☐ Vähennät päihteiden käyttöäsi – siirry lukuun 18	Lue kuitenkin ensin luvut 13-16
☐ Lopetat päihteiden käyttösi – siirry lukuun 17	



Miten muutat käyttötapaasi

Jos olet päättänyt vähentää, mieti myös miten käytät päihteitä ja harkitse vähemmän haitallisia vaihtoehtoja.

Haluat esimerkiksi lopettaa pistämisen tai vaihtaa sen toiseen, riskittömämpään tapaan käyttää päihteitä.

Jos pistät, lisäät sekä päihteistä että pistämisestä aiheutuvien haittojen riskiä.

Amfetamiinien tai kokaiinin pistäminen

lisää psykoosin ja riippuvuuden riskiä.

Heroiinin ja muiden rauhoittavien pistäminen

lisää riippuvuuden ja yliannostuksen riskiä.

Veriteitse tarttuvien virusten (B- ja C-hepatiitti, HIV/AIDS) ja muun infektioriskin vuoksi on myös parempi olla pistämättä. Jos kuitenkin pistät, tee muutoksia vähentääksesi pistämisestä aiheutuvia riskejä käyttämällä esimerkiksi puhtaita välineitä (neulat ja klikkikupit, lusikat ja filtrit yms.).

Päihteiden käyttöön sisältyy aina riskejä, mutta on olemassa keinoja vähentää niitä jos valitset käytön jatkamisen.

VÄHENNÄ RISKEJÄ:

ÄLÄ AJA TAI TEE SELLAISTA JOHON LIITTYY RISKEJÄ
KÄYTTÄESSÄSI PÄIhteitä.

JOS KÄYTÄT PÄIhteitä, KÄYTÄ PIENEMPIÄ MÄÄRIÄ
JA HARVEMMIN VÄLTÄÄKSESI RIIPPUVUUDEN.

ÄLÄ KÄYTÄ PÄIVITTÄIN.

ÄLÄ KÄYTÄ PÄIhteitä NIIN, ETTÄ APUA EI OLE SAATAVILLA,
JOS JOKIN MENEE PIELEEN.

ÄLÄ KÄYTÄ USEMPAA PÄIHDETTÄ
SAMAN PÄIVÄN AIKANA.

ÄLÄ KÄYTÄ PÄIhteitä,
KUN OLET RASKAANA TAI IMETÄT,
KOSKA SAATAT VAHINGOITTA LASTASI.



Se, miten asetat
välitavoitteesi auttaa
sinua saavuttamaan ne.

VÄLITAVOITTEIDEN TULEE OLLA

- YKSILÖLLISESTI
MÄÄRITELTYJÄ
- MITATTAVISSA
- SAAVUTET-
TAVISSA
- REALISTISIA
- AIKAAN
SIDOTTUJA



Itseni kanssa tehtävä sopimus

Kun nyt olet tehnyt päätöksiä ja suunnitelmia päihteiden käyttösi suhteen, voit kirjoittaa sopimuksen itsesi kanssa (katso myös alla olevat esimerkit). Tämä auttaa sinua muistamaan tarkalleen mitä olet päättänyt.

ESIMERKKI: ITSENI KANSSA TEHTÄVÄ SOPIMUS

Esimerkki A

Lopetan päihteiden käytön ____/____/____

Esimerkki B

Vähennän (päihteiden) käyttöäni yhteen kertaan kahdessa viikossa
____/____/____ alkaen

Toimin näin kolme kuukautta ____/____/____ saakka, jolloin tarkastelen edistymistäni



ITSENI KANSSA TEHTÄVÄ SOPIMUS

Lupaan...

Lupaan...

Lupaan...



Eteneminen

Pystyäksesi tekemään päättämäsi muutokset, seuraa päihteiden käyttöäsi pitämällä siitä päiväkirjaa (samantapaista, jota käytit 9. luvussa).

Käytä oppaan lopussa löytyviä viikoittaisia päiväkirjoja ja seuraa näitä ohjeita:

- Kirjaa päiväkirjaasi joka päivä.
- Kirjaa **milloin käytit** ja milloin sinun **teki mieli käyttää** (päiväkirjasta löytyy ylimääräinen sarake ”teki mieli käyttää, mutta en käyttänyt”).
- Pidä päiväkirjaa kolmen kuukauden ajan (12 viikkoa).
Tämä auttaa sinua näkemään muutoksen.
Myöhemmin voit muutaman kuukauden välein pitää päiväkirjaa viikon tai parin ajan tarkistaaksesi tilanteen.
- Laske yhteen paljonko rahaa sinulla on kulunut päihteiden käyttöön.
- Jos haluat, käy läpi päiväkirjaa tukihenkilösi kanssa.
- Rastita vaaratilanteet jolloin käytit enemmän kuin olit suunnitellut tai sinulle tuli voimakas mielihalu käyttää.
- Lue mitä olet kirjoittanut ja ajattele sitä useamman kerran viikossa.

Päiväkirjasi näyttää sinulle tarkalleen mitä tapahtuu sekä koska ja missä muutosta tapahtuu.

Päiväkirjasi auttaa sinua myös tunnistamaan vaaratilanteet – tilanteet joissa käytät päihteitä, käytät niitä liikaa tai sinulle herää pakkomielle käyttää niitä.

Tilanteet joissa olet halunnut käyttää päihteitä liittyvät ehkä tiettyyn seuraan tai paikkaan. Ne voivat myös liittyä tunnetiloihin – suuttumukseen tai hermostuneisuuteen, tai onnellisuuteen ja rentoutuneisuuteen.

PÄIVÄKIRJAN PITÄMINEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖSTÄ

Päiväkirjassasi oleva tieto on henkilökohtaista, säilytä sitä turvallisessa paikassa.

**TÄMÄ ON
TÄRKEÄ
OSIO JA
AUTTAA
SINUA
TEKEMÄÄN
MUUTOKSEN.**



MITKÄ OVAT VAARA- TILAN- TEESI?

Mitkä tilanteet, olosuhteet, paikat tai tunteet saavat sinut haluamaan päihteitä? Onko tiettyjä tilanteita jolloin käytät päihteitä tai käytät enemmän kuin suunnittelet tai käytät vaikka ei ole tarkoitus?



Vaaratilanteet

Sinun on helpompi luoda itsellesi suuntaviivoja jos pystyt tunnistamaan vaaratilanteet – tilanteet jolloin käytit päihteitä, käytit enemmän kuin olit ajatellut tai sinulla oli kova mielihalu käyttää niitä.

- Tietty paikat, joissa päihdettä on helposti saatavilla, kuten kotona, ystävän luona, baarissa jne.?
- Tiettyjen henkilöiden, kuten kumppanisi, joidenkin ystävien jne. seurassa?
- Tiettyinä aikoina, kuten päivällisen jälkeen, viikonloppuisin, juhlissa jne.?
- Vaaratilanteet saattavat myös liittyä tiettyihin tunteisiin, kuten masentuneisuuteen, suuttumukseen, syyllisyydentuntoihin, stressiin ja huolestuneisuuteen.
- Mieti muutamaa viimeistä kertaa, jolloin päihteiden käyttö on aiheuttanut sinulle ikävyöksiä... ja milloin ei. Mikä on ollut näiden tilanteiden ero?

Näiden tunnistamiseksi voi olla hyödyllistä tarkastella sivulla 21 olevaa päihteiden käytön päiväkirjaa ja kirjata tilanteet alimpaan taulukkoon (katso myös alla oleva esimerkki).

ESIMERKKI: Juha tunnisti vaaratilanteensa. Hän polttaisi todennäköisimmin kannabista...

- 1 Jotta rentoutuisin paremmin töiden jälkeen
- 2 Kun katselen televisiota
- 3 Kun vietän viikonloppuja ystäväni seurassa
- 4 Kun olen juhlissa ystäväni kanssa
- 5
- 6

KIRJAA VAARATILANTEESI TÄHÄN

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

17

Välitavoitteiden asettaminen: miten lopettaa

Jos päätavoitteenasi on lopettaa päihteiden käyttö:

- Älä viivyttelä. Päätä minä päivänä lopetat päihteiden käytön. Lopeta kyseisenä päivänä.
- Ilmoita julkisesti että aiot lopettaa. Tämä saa muut ja sinut liikkeelle päihteettömyyden ylläpitämiseksi.
- Vältä niin paljon kuin mahdollista vihjeitä ja laukaisevia tekijöitä, jotka tuovat mieleesi päihteiden käytön.

Saatat saada vieroitusoireita lopetettuasi käytön. Jos vieroitusoireesi ovat voimakkaat, hae apua terveysasemaltasi tai päihdepalveluista.

Miten välttää retkahtaminen

Retkahtaminen tarkoittaa sitä, että palaat päihteiden käyttöön kun olet ollut jonkin aikaa ilman niitä. On tärkeää, että tunnistat tilanteet, jotka sinun kohdallasi saattavat laukaista retkahduksen. Tämä auttaa sinua torjumaan sen.

Tavallisia laukaisevia tilanteita ovat:

- kun koet tunteita kuten turhautuneisuus, suuttumus, pelko, ahdistuneisuus, jännittyneisyys, masentuneisuus, yksinäisyys, synkkämielisyyys, pitkästyneisyys, mustasukkaisuus, huolestuneisuus, suru tai menetys
- kun yrität selviytyä päihteiden käytön fyysisistä oireista, kuten pakkomielteisestä halusta tai vieroitusoireista
- jos laitat tahdonvoimasi tai itsehallintasi koetukselle
- kun yrität selviytyä ongelmista jotka juontavat riidoista tai erimielisyyksistä
- kun muut painostavat päihteiden käyttöön.

Katso myös oppaan osioita *Miten käsitellä mielihaluja* ja *Miten kieltäytyä*, joista voit oppia lisää retkahduksen ehkäisystä.

**EI
PÄIHITEIDEN-
KÄYTTÖÄ
MISSÄÄN
TILANTEESSA**



JONKIN AIKAA PÄIHITEIDEN KÄYTÖN LOPETTAMISEN JÄLKEEN ON TAVALLISTA PALATA NIIDEN KÄYTTÖÖN.

ON LUONNOLLISTA TUNTEA PETTYMYSTÄ, MUTTA ASIAN YDIN PIILEE SIINÄ, ETTÄ EI ANNA KÄYTÖN JATKUA.

18

Päihteiden käytön välitavoitteiden asettaminen: miten vähentää



Jos päätavoitteenasi on vähentäminen, tarvitset seuraavanlaisia välitavoitteita:

- Montako päihteetöntä päivää viikossa tai kuukaudessa?
- Miten usein käytän?
- Montako kertaa käytän käyttöpäivinä?
- Paljonko enintään käytän kerralla?
- Paljonko käytän viikossa tai kuukaudessa?
- Mitkä ovat vaaratilanteeni jolloin vältän käyttöä?
- Miten käytän päihdettä?
- Miten vähennän haittojen vaaraa?

ESIMERKKI: Juhan mielestä seuraavanlainen suunnitelma toimisi hänen kohdallaan parhaiten ...

- 1 En polta kannabista arkisin töiden jälkeen (maanantai-perjantai)
- 2 Poltan kannabista viikonloppuisin vain yhtenä iltana
- 3 En polta enempää kuin kaksi piipullista minkään päivän aikana
- 4 En osta suuria määriä kannabista koska se on liian houkuttelevaa
- 5
- 6



SÄÄNTÖNI Käytän päihdettä seuraavin säännöin...

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

19

Miten käsitellä mielihaluja

Mielihalut syntyvät kun aivojesi kemia ja toiminta muuttuvat päihteiden säännöllisen käytön seurauksena.

Yritä tunnistaa tekijät jotka laukaisevat mielihalusi. Voi olla hyödyllistä pitää mielihalu-päiväkirjaa.

Tee yhteenveto mielihaluistasi otsikoiden ”käyttäytyminen”, ”fyysiset tuntemukset” ja ”ajatukset” alle.

ESIMERKKI: Juhan mielihalupäiväkirja

Paikka ja aika	Ajatukset	Fyysiset tuntemukset	Käyttäytyminen
23.6. Illalla Ystävän luona	”Tunnen tarvitsevani sitä nyt” ”En saa sitä mielestäni” ”Se kutsuu minua”		
23.6. Illalla Kotona Puistotie		”Kärsin mielihaluista, vatsani tuntui kipeältä” ”Tunnistin sen hajun”	
23.6. Illalla Puistotie			”Kävelin pitkin katuja, jolla minulla oli tapana käyttää päihteitä ystäväni seurassa ja minulle tuli heti voimakas mielihalu”

Mielihalut ovat yleisiä ja luonnollisia: ne eivät ole merkki epäonnistumisesta.

Täysraittius on paras tapa varmistaa mielihalujen häviäminen.

MITEN SELVIYTYÄ
MIELIHALUJEN
KANSSA:

VIIVYTÄ

**SUUNTA
HUOMIOSI
MUUHUN**

PÄÄTÄ

**MYÖN-
TEINEN
ITSEPUHE**

**RENTOUTUS
JA
MIELIKUVA-
HARJOIT-
TELU**





MIELIHALUPÄIVÄKIRJA			
Paikka ja aika	Ajatukset	Fyysiset tuntemukset	Käyttäytyminen

Kun käsittelet mielihalujasi laukaisevia tilanteita, voit toimia seuraavasti:

Viivytä – Viivytä päihteiden käyttöäsi 30 minuutilla. Mielihalujen pitäisi vähetä ja mennä ohi, kuten myös halusi käyttää.

Suuntaa huomiosi muualle – Älä jää paikallasi miettimään päihteitä silloin, kun sinun tekee niitä mieli. Tee jotain! Suuntaa huomiosi johonkin muuhun tekemiseen. Tämä voi olla jokin puuha tai harrastus.

Päätä – luettele päihteiden käyttösi hyödyt ja haitat jotta muistat, miksi valitsit tavoitteesi täysraittiuden.

Myönteinen itsepuhe – Puhu itsellesi ääneen siitä, kuinka mielihalut ovat tuhoisia tuntemuksia, jotka menevät ohi ajan kanssa. Puhu itsellesi selväksi seuraukset joihin retkahdus johtaa.

Rentoutus ja myönteinen mielikuvaharjoittelu – Voit tehdä rentoutusharjoituksia, joissa hyödynnät myönteisiä ja rentouttavia mielikuvia saadaksesi ajatuksesi pois halusta käyttää päihteitä.



Hyödyllisiä vinkkejä

Seuraavat vinkit auttavat sinua riippumatta siitä mikä päätavoitteesi on:

- Varmista, että syöt terveellisesti ja nukut paljon.
- Tee itsellesi säännöllinen liikuntarutiini – kävely, jooga, kuntosali.
- Juo runsaasti vettä ja muita alkoholittomia juomia.
- Täytä päiväsi päihteettömällä toiminnalla.
- Etsi uusia harrastuksia tai käytä enemmän aikaa vanhoihin.
- Pidä itsesi toimeliaana ja tekävänä.
- Luo suhteita ystäviin, jotka eivät käytä päihteitä.
- Kerää säästämäsi rahat johonkin erityiseen, jota todella tarvitset tai haluat.
- Tee ansio- tai vapaaehtoistyötä.

Jos päätavoitteenasi on vähentää:

- Älä milloinkaan osta enempää kuin mitä aiot kerralla käyttää.
- Vältä kätköjä, jotka voivat houkutella sinua käyttämään enemmän.
- Aloita käyttö tavallista myöhemmin ja lopeta aikaisemmin ja pidä tämä suunta.
- Kerro julkisesti säännöllisistä päihteettömistä päivistäsi – vähintään ... päivää viikossa.



MUITA MIELEESI TULEVIA HYÖDYLLISIÄ VINKKEJÄ

1

2

3

4

5

6

Henkilöt, jotka ovat
pitäneet taukoa
päihteiden käytössä,
ovat usein huomanneet,
että päivittäisten
toimintojen
muuttaminen
voi auttaa pysymään
erossa päihteistä.



**NÄMÄ VINKIT
AUTTAVAT SINUA
PYSYMÄÄN
PÄIHITEIDEN KÄYTÖN
OSATAVOITTEISSASI
RIIPPUMATTA SIITÄ,
MITKÄ
PÄÄTAVOITTEESI
OVAT.**



Miten selvittää vaaratilanteista

HALLINNAN TUNNE KASVAA, JOS OLET VALMIS- TAUTUNUT HANKALAN TILANTEEN VARALLE.

JOS SINUSTA
TUNTUU SILTÄ,
ETTEI MIKÄÄN OLE
TOIMINUT, HAE APUA –
TUKIHENKILÖLTÄ,
YSTÄVÄLTÄ,
KUMPPANILTA,
HENKILÖLTÄ, JOKA
ANTOI SINULLE
TÄMÄN OPPAAN TAI
AMMATTIAUTTAJALTA.



Aiemmin tarkastelimme miten tunnistaa vaaratilanteet – aika, paikat, tilanteet, ihmiset, ajatukset ja tunteet, jotka voivat laukaista päihteiden käytön tai mielihalun.

Omien vaaratilanteiden tunnistaminen on vaihe numero yksi. Seuraavassa vaiheessa opit kuinka selviät niistä. Älä jää odottamaan paineen kasvamista vaan kehitä etukäteen keinoja, joiden avulla selviät tällaisista tilanteista.

Voit päättää olla käyttämättä tai pitkittää käytön aloittamista. Vaihtoehtoisesti voit kiinnittää huomiosi muuhun tekemiseen. Voit myös luetteloida kaikki saamasi hyvät asiat, kun olet ollut käyttämättä, sekä myös kaiken sen, minkä menetät, jos käytät. Tämä voi auttaa sinua päätöksen teossa.

Monen mielestä ratkaisukeskeinen lähestymistapa toimii hyvin valmistautuessa riskitilanteisiin. Täytä sivulla 40 oleva taulukko (katso myös esimerkki).

Tämä toimii todella hyvin muitakin ongelmia ratkaistaessa.

1. Tunnista ongelma.
2. Ideoi asian tiimoilta – älä ole liian pikkutarkka. Kirjaa nekin ajatukset, jotka saattavat tuntua järjettömiltä tai epäkäytännöllisiltä.
3. Mieti, mitä todennäköisesti tapahtuu, jos kokeilet jokaista. Valitse sitten ideat, jotka tuntuvat tehokkaimmilta.
4. Kokeile yhtä. Jos ensimmäinen vaihtoehtosi ei toimi, kokeile seuraavaa. Kokeile kunnes löydät toimivan. Jos mikään kokeilemasi ei toimi, toista kohdat 3 ja 4 kunnes löydät jotain mikä toimii.

ESIMERKKI: Juha tunnisti vaaratilanteensa ja käytti ratkaisukeskeistä lähestymistapaa päättäessään miten toimisi niissä

Vaaratilanne A	Kun tulen kotiin töistä, käytän illalla kannabista rentoutuakseni TV:n ääressä
Mietityt keinot	Kun tulen kotiin, istahdan ja nostan jalkani ylös Harjoittelen kitaran soittoa Potkin palloa puistossa Juttelen kumppanini kanssa siitä miten päivä meni Käyn ystävän luona kotimatalla Poltan vähän kannabista rentoutuakseni
Parhaat keinot	Harjoittelen kitaransoittoa ja puhun kumppanini kanssa
Mitä tapahtui	Soitin kitaraa ja puhuin kumppanini kanssa kun söimme päivällistä ja oloni tuntui paremmalta

Vaaratilanne B	Poltan kannabista ystäväni kanssa viikonloppuna ja juh- lissa
Mietityt keinot	En enää käy juhlissa tai tapaa ystäviäni Yritän ja teen enemmän Timon ja Pekan kanssa, enkä vain jää kotiin Käyn juhlissa sellaisten ystävien kanssa, jotka eivät käytä kannabista Otan tasan kahden piipullisen verran kannabista mukaan juhliin Kerron Timolle ja Pekalle, että aion vähentää joksikin aikaa Otan kaiken kannabiksen mikä minulle tarjotaan
Parhaat keinot	Teen enemmän Timon ja Pekan kanssa ja kerron heille että vähennän
Mitä tapahtui	Kerroin Timolle ja Pekalle, että haluan vähentää ja päästä kuntoon. Puhuimme juhlissa jalkapallojoukkueen perustamisesta.

Vaaratilanne A	
Mietityt keinot	
Parhaat keinot	
Mitä tapahtui	

Vaaratilanne B	
Mietityt keinot	
Parhaat keinot	
Mitä tapahtui	



22

Miten sanoa ”ei”

Hyvä keino hallita päihteiden käyttöä on sanoa ”ei” kun niitä tarjotaan sinulle. Jos aina ennen olet sanonut ”kyllä”, ensimmäinen ”ei” voi tuntua vaikealta. Kun kerran olet sanonut sen, kieltäytyminen on seuraavalla kerralla helpompaa. Sinusta itsestäsi tuntuu myös hyvältä.

Yksinkertainen ”ei kiitos, ei tänään” voi olla tehokas. Tai voit sanoa:

- ”Ei kiitos, vähennän”.
- ”Ei kiitos, pidän jonkin aikaa taukoa”.
- ”Pahoittelen, lääkärin määräys, mutta ota itsellesi jos haluat”.

Saatat huomata, että ihmiset hyväksyvät kieltäytymisesi ongelmitta. Jos ongelmia syntyy ja tunnet olosi epämukavaksi, kun sinulle tarjotaan, voi olla tarpeen, että poistut tilanteesta ja **tunnistat sen vaaratilanteeksi, jota sinun ehkä tulee välttää.**

Suunnittele ja harjoittele kieltäytymistä selvitäksesi vaaratilanteista.

LUO OMA TAPASI KIELTÄYTYÄ KÄYTTÄEN SEKÄ KEHONKIELTÄ ETTÄ SANOJA

Vinkkejä kehonkieleen	Vinkkejä sanojen käyttöön
Katso suoraan henkilöä, kun vastaat – se vahvistaa sanoman tehoa.	Käytä selkeää, vakaata ja itsevarmaa ääntä.
Seiso tai istu suorassa – se osoittaa, että olet varma päätöksestäsi.	”Ei” on ensimmäinen sana, jonka lausut.
Älä tunne syyllisyyttä kieltäytymisestä – jos valitset olla käyttämättä, se ei vahingoita ketään.	Ehdota vaihtoehtoja tekemistä, jos haluat tehdä jotain muuta tämän henkilön kanssa.
Poistu huoneesta, jos joku intää tai tyrkyttää.	Jotta tarjoaminen loppuisi, sano henkilölle, joka sinulle tarjoaa, ettei hän tekisi niin nyt tai tulevaisuudessa.
	Vaihda puheenaihetta.
	Vältä tekosyitä ja epämääräisiä vastauksia, koska ne antavat ymmärtää, että saatat myöhemmin muuttaa mieltäsi.

**VALMIS-
TAUDU
SANOMAAN
”EI”.**

**LUO OMA
TAPASI
KIEL-
TÄYTYÄ.**



23

Miten pysyt välitavoitteissasi

Tähän mennessä olet täyttänyt nelikenttiäsi sekä kirjannut pää- ja välitavoitteesi päihteiden käytön suhteen. Olet myös tarkastellut vaaratilanteitasi ja keinoja selvittää niistä.

**NYT SINUN
TULEE
SITOUTUA
NIIHIN.**



Nämä vinkit auttavat sinua

- Kertaa minkä vuoksi haluat lopettaa tai vähentää päihteiden käyttöäsi. Tutki täyttämäsi nelikenttää ja muistuta mieleesi miksi halusit muutoksia.
- Tarkastele säännöllisesti päihteiden käytön päiväkirjaasi. Katso kuinka paljon käytät nyt verrattuna aikaisempaan.
- Katsele useampaan kertaan välitavoitteitasi, erityisesti niinä päivinä kun käytät päihteitä.
- Huomion kiinnittäminen muualle: pidä itsesi puuhakkaana – kuntoile, tee koti- tai puutarhatöitä, katso elokuvia, pelaile, harrasta joogaa, tai chitä, ilmoittaudu kurssille yms.
- Joka kerta kun pystyt torjumaan vanhan tottumuksen, olet päässyt askeleen lähemmäksi sen voittamisessa. Jos sinusta tuntuu, että sinun täytyy käyttää, ryhdy heti tekemään jotakin muuta. Tunne menee ohi.



- Pyri keskustelemaan tukihenkilösi kanssa viikoittain.
Kerro miten sinulla menee. Puhu niin hyvistä kuin huonoistakin asioista.
- Älä luovuta vain sen vuoksi, että sinulla on ollut huono päivä.
Ole lempeä itsellesi. Ajattele, että ”seuraavalla kerralla teen sen eri tavalla”. Muista ratkaisukeskeinen lähestymistapa.
- Onnittele ja palkitse itseäsi jollakin, josta nautit, kuten ostoksilla käynti, kävely suosikkipaikallesi, kylpy, musiikin kuuntelu, ystävien tapaaminen, hyvä ateria. Palkitse itseäsi usein sen sijaan, että säästelet ja hyvität kerralla paljon.
- Ole itsellesi lempeä silloinkin, kun sinusta tuntuu, että et ole onnistunut kovin hyvin. Totea, että muutokset eivät tapahdu yhdessä yössä ja ole kärsivällinen. Pieninkin askel oikeaan suuntaan vie sinua kohti päätavoitettasi.





Kun asiat menevät pieleen...

Jos päihteiden käyttö on karkaamassa käsistäsi, hae apua.

Keskustele tukihenkilön, terveydenhoitajan, ystävän tai päihdehuollon ammattilaisen kanssa.

**VALINTA ON
SINUN.**



Välitavoitteista lipsuminen ei tarkoita maailmanloppua.

Pääasia on, ettet anna ylimääräisen käytön jatkua. Palaa välitavoitteisiisi. Tarkastele mitä tapahtui. Oliko kyseessä vaaratilanne, jonka pitäisi löytyä luettelostasi? Jos näin on, sinun pitää ehkä miettiä uutta selviytymiskeinoa.

Tarkastele jälleen nelikenttääsi. Keskustele siitä tukihenkilösi tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Ole ennen kaikkea rehellinen itsellesi.



Vaihtoehtoja päihteiden käytölle

Päihteiden käytöstä on monelle muodostunut osa elämää.

Siitä on tullut tapa, jota ilman he tuntevat olevansa eksyksissä.

Mutta, samalla tavalla kuin on oppinut yhden tavan, voi oppia uuden, vähän kerrallaan.

Joka kerta, kun luovut vanhasta tavasta käyttää päihteitä, teet tietä paremmille ja turvallisimmille tavoille.

Voit valita olla kokonaan käyttämättä. Jos valitset näin, helpota päätöstäsi etsimällä miellyttäviä vaihtoehtoja ja päihteetöntä seuraa.

Moni päihteitä käyttävä henkilö sanoo haluavansa niitä eniten yrittäessään selvittää itseään tai elämäänsä koskevista epämukavista tunteista.

Sinun on etsittävä uusia keinoja, joiden avulla pärjät tunteittesi kanssa ilman päihteitä.

Ole avoin – jaa tunteesi kumppanin, ystävän, tukihenkilön tai ammattiauttajan kanssa. Etsi toimintaa, josta nautit.

Ole sellaisten henkilöiden seurassa, jotka innoittavat sinua.

Käy kursseja, lue kirjoja, katso elokuvia ja kuuntele musiikkia.

Tämä voi auttaa sinua kohti onnellisempaa, terveempää elämäntapaa.



**PÄIHTEIDEN
KÄYTÖLLE
ON AINA
OLEMASSA
VAIHTO-
EHTO.**

LIITE A

Neuvoja tukihenkilölle

Joku sinulle läheinen henkilö – ehkä ystävä, puoliso tai sukulainen, on pyytänyt tukeasi, jotta hän pysyisi välitavoitteissaan päihteiden käytön suhteen.

Lukekaa opas läpi yhdessä. Kysy miten tuettava toivoo sinun auttavan häntä selviytymään vaaratilanteista ja saavuttamaan pää- ja välitavoitteensa.

Tuettava ehkä haluaa ottaa yhteyttä sinuun silloin, kun hänellä on vaikeuksia pysyä suunnitelmassaan. Kerro hänelle missä ja milloin hän voi puhua sinulle.

Tuettava saattaa kokea hyödylliseksi sen, että käytte yhdessä läpi miten hän on edistynyt ja keskustelette kaikista mahdollisista ongelmista. Hän rohkaistuu, jos onnittelet häntä onnistumisissa. Vältä moitteita ja syyllistämistä, jos retkahdus tapahtuu.

Kun tuettava onnistuu välitavoitteissaan, järjestä jokin palkinto. Tämä voi tarkoittaa, että valmistat hänelle aterian, menette elokuviin – mitä tahansa mikä on hänelle erityistä.

MITEN VOIT AUTTAA?

Muista, ettei tottumusten muuttaminen ole helppoa. Voi tulla aikoja jolloin tukemasi henkilö ei pysy välitavoitteessaan.

Hän voi tarvita tukeasi päästäkseen takaisin päihteiden käytön välitavoitteisiinsa.

Auta häntä näkemään retkahdus kertaluonteisena erehdyksenä,
EI syynä luopua välitavoitteista kokonaan.



LIITE B

Oppaassa käytetyt nelikentät, luettelot ja taulukot

Voit halutessasi kopioida näitä.



Kirjaa tähän kaikki ongelmat, joka liittyvät päihteiden käyttöösi
(ks. oppaan sivu 14)

päihde	ongelma



Nelikenttä 1 (hyödyt ja haitat, ks. oppaan sivu 17)

	Jatkan käyttöä nykyisellä tavalla		Vähennän tai lopetan käytön kokonaan	
+	RASTIT		RASTIT	
-	RASTIT		RASTIT	



MIHIN KOHTAAN ASTEIKOLLE SINÄ ASETTAISIT ITSESI? (ks. oppaan sivu 18)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
En lainkaan huolestunut									Erittäin huolestunut	



KIRJAA PÄIHTEET JOIDEN KÄYTÖSTÄ OLET HUOLESTUNUT JÄRJESTYKSEEN ENITEN HUOLESTUTTAVASTA VÄHITEN HUOLESTUTTAVAAN (ks. oppaan sivu 19)

1

2

3

4

5

6



VIIKOITTAINEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖN PÄIVÄKIRJA

(ks. oppaan sivu 21)

VIIKKO

Milloin? Missä? Kenen seurassa?	Mitä päihdettä? Kuinka paljon?	Paljonko kului rahaa?	Halusin käyttää, mutta en käyttänyt *

* Jos olet vähentämässä, täytä tämä sarake jos sinusta tuntui että halusit käyttää yli oman rajasi, mutta et käyttänyt. Jos olet lopettamassa, tee merkintä siitä, että halusit käyttää, mutta et käyttänyt. Kummassakin tapauksessa, kirjaa mitä teit sen sijaan.



SYITÄ MUUTTAA PÄIHTEIDEN KÄYTTÖÄNI (ks. oppaan sivu 24)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Nelikenttä 2. (hyödyt ja haitat, ks. oppaan sivu 27)

	Vähennän		Lopetan	
+	RASTIT		RASTIT	
-	RASTIT		RASTIT	



ITSENI KANSSA TEHTÄVÄ SOPIMUS (ks. oppaan sivu 30)

Lupaani...

Lupaani...

Lupaani...

Lupaani...

Lupaani...



KIRJAA VAARATILANTEESI TÄHÄN (ks. oppaan sivu 32)

1

2

3

4

5

6



Käytän päihdettä seuraavin säännöin... (ks. oppaan sivu 34)

1

2

3

4

5

6

**MIELIHALUPÄIVÄKIRJA** (ks. oppaan sivu 36)

Paikka ja aika	Ajatukset	Fyysiset tuntemukset	Käyttäytyminen



MUITA MIELEESI TULEVIA HYÖDYLLISIÄ VINKKEJÄ (ks. oppaan sivu 37)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



VAARATILANTEET (ks. oppaan sivu 40)

Vaaratilanne A	
Mietityt keinot	
Parhaat keinot	
Mitä tapahtui	
Vaaratilanne B	
Mietityt keinot	
Parhaat keinot	
Mitä tapahtui	
Vaaratilanne C	
Mietityt keinot	
Parhaat keinot	
Mitä tapahtui	

