

Kuopion AA:n 70-vuotisjuhla & Kesäjuhla la 9.7.2022 klo 13-15

Ajattelin alun perin kertoa, voiko alkoholiriippuvuuteen sairastunut toipua ajan myötä kohtuukäyttäjäksi. Aihe saattaa herättää kokeneessa AA-veteraanissa ärtymystä ja turhautumista. Monen helpotukseksi en löytänyt maailmalla julkaistusta tutkimustiedosta mitään uutta tai vakuuttavaa aiheesta. Se on kummallista, koska tämä kysymys herättää erimielisyyttä sekä alkoholismitutkijoiden että sitä hoitavien ammattilaisten keskuudessa. Lupaus riippuvuuden hoidosta niin, että juomista voi jatkaa, kiinnostaa varmasti alkoholiongelmaansa apua hakevia. Hoitoon hakeutumisen suurimpia esteitä, kun on yleensä se, ettei juomista haluta lopettaa. Alkoholismin hoito juomista jatkamalla näyttäisi olevan myös joidenkin terapiasuuntausten tai lääkekehittelyn lähtökohta. Riippuvuudesta toipumisen mittariksi onkin tarjottu elämänlaadun kohenemista tai alkoholihaittojen lievittymistä raittiina elämisen sijaan. On pelätty, että vaatimus täysraittiuudesta pelottaa pois avun tarpeessa olevia. Tosiasiallisesti vuoden seurannoissa paras elämänlaatu näyttäisi kuitenkin olevan niillä alkoholisteilla, jotka ovat onnistuneet elämään raittiina tuon vuoden. Niillä, jotka jatkavat juomista jopa entiseen malliin, saattaa kuitenkin itsellään olla mielikuva toipumisesta ja aiempaa paremmasta elämänlaadusta. Näistä henkilöistä 25 % näyttäisi edelleen täyttävän alkoholiriippuvuuden kriteerit. Jää vain arvailtavaksi, mikä on se heidän kokemansa elämänlaadun parannus. Tutkimuksissa luotetaan tavallisesti henkilön omaan kertomukseen, eikä esim. lähipiiriä ole haastateltu. Lisäksi on tutkittu alkoholisteja, jotka oman arvionsa mukaan ovat olleet toipuneita 5, 10 tai 20 vuoden ajan. Keskeinen löydös on, että täysraittiiden osuus lisääntyy toipuneena eletyn ajan pidetessä. Se tarkoittanee, että alun perin itseään toipuneena pitäneet, mutta päihteiden käyttöä jatkaneet, jättävät ikääntyessään päihteet ja siirtyvät täysraittiiden joukkoon. Raittius ylipäätään liittyi myös parhaaksi koettuun elämänlaatuun, riippumatta raittiuden kestosta. Jokainen voi vetää tuloksista omat johtopäätöksensä. Toipumisesta puhuminen, kun päihderiippuvainen jatkaa käyttöä, lienee varsin keinotekoista. Se ei myöskään näytä onnistuvan pidemmän päälle.

Päätin vaihtaa aihetta ja kertoa raittiutta vasta aloitteleville tai muutaman vuoden kokeilleille jotakin retkahduksen välttämistä. Edellistä aihetta penkoessani törmäsin hyvään artikkeliin vuodelta 2015 Yalen yliopiston julkaisusarjassa. Sen on kirjoittanut riippuvuussairaudesta kärsiviä 30 vuoden ajan hoitanut kanadalaisterapeutti. Hänen mukaansa retkahtaminen takaisin päihteen käyttöön on ymmärrettävä asteittaisena prosessina, joka on helpoimmin katkaistavissa sen alkuvaiheessa, ja huonosti prosessin edetessä kohti varsinaista retkahdusta. Tämä saattaa kestää viikoista kuukausiin. Alkuvaiheessa henkilö kieltää retkahtamisen mahdollisuuden. Tilanteen edetessä alkaa 1) tunteiden panttaaminen, 2) eristäytyminen, 3) vertaistukiryhmien, kuten AA-palaverien laiminlyönti, 4) huomion kiinnittäminen muiden ihmisten ongelmiin omien sijaan ja 5) kaikin puolin huono itsestä huolehtiminen. Riskihenkilömme on nälkäinen, vihainen, yksinäinen ja väsynyt. Joskus auttaa, kun vertaa olotilaansa siihen, mitä tunsi edellisen retkahduksen alla. Huonon olon jatkuessa ei tahdo mahtua omiin nahkoihinsa, ja ärtymyksen kasvaessa alkaa miettiä päihteitä tutuna pakokeinona. Seuraavassa vaiheessa alkavat päihteenhimo, käytön muistelu ja sen ihannoiti, käytön suunnittelu "hallitusti" erityistilanteissa kuten lomalla, valehtelu ja sopivan tilaisuuden etsiminen. Päihteenhimo sinällään kuuluu toipumiseen. Muistoja ei voi pyyhkiä mielestään, mutta voi opetella päästämään niistä nopeammin irti. Toipumiseen kuuluu myös opetella välttämään tilanteita, jotka mahdollistavat nimenomaan salaa retkahtamisen.

Negatiivinen ajattelu on este toipumiselle. Negatiivista ajattelua on 1) Päihdeongelmani on muiden aiheuttama, heidän keksimänsä ongelmansa, 2) En selviä elämästä ilman päihteitä, 3) Voin käyttää silloin tällöin, 4) Elämästä puuttuu hauskuus ja minusta ilo ilman päihteitä, 5) Pelkään muuttuvani raittiina ihmiseksi, jollainen en halua olla, 6) En pysty muuttamaan elämäni ja jättämään ystäviäni, 7) Toipuminen on liian työlästä, en pysty siihen, 8) En pysty vastustamaan päihteenhimoa, 9) En ole ennenkään tehnyt mitään loppuun saakka. Negatiivinen ajattelu on "kaikki- tai-ei-mitään"-ajattelua. Hauskan pitäminen on määriteltävä uudelleen, päihteet eivät sitä enää ole. Riippuvuudesta ja raittiudesta huolimatta voi olla iloinen, pitää hauskaa ja olla hyvä itselleen. On ymmärrettävä, että toipuminen on kovaa työtä, mutta käytön jatkaminen olisi vielä kovempaa. Hauskuus on lopulta katsojan silmissä ja omista ennako-odotuksista kiinni. Riippuvuudesta kärsivä puhuu edelleen päihteiden käytöstä hauskana, vaikkei se hänestä ole pitkään aikaan ollutkaan hauskaa. Ensimmäistä nousuhumalaa ei pysty kokemaan uudelleen. Oma edistymistä toipumisessa ei kannata tarkastella päivittäin tai viikoittain, vaan mieluummin kuukausittain. Myös ajoittaista epämukavaa oloa on vain opittava sietämään, kuten muutkin ympärillämme sitä sietävät.

Toipumisen 5 kultaista sääntöä ovat:

1. Muuta elämäsi sellaiseksi, että pystyt olemaan käyttämättä. Muutoksen voi nähdä uutena mahdollisuutena, ei vain välttämättömänä pahana.
2. Ole aina rehellinen: "Riippuvuudesta toipuva on yhtä sairas kuin hänen salaisuutensa." Tunnusta, jos olet valehdellut. Älä kiinnitä huomiota muiden vikoihin tai puutteisiin.
3. Pyydä apua ja hanki sitä. Käy vertaistukipalaverissa. Siellä kuulet "riippuvuuden äänen", jos olet ehtinyt sen unohtaa. Opit siellä selviytymiskeinoja muilta. Se on sinulle paikka, jossa ei tuomita.
4. Itsestään täytyy pitää huolta. Toipuvat tahtovat usein olla liian ankaria itselleen, varsinkin päihderiippuvaisten vanhempien riippuvuudesta kärsivät aikuiset lapset. Itsekäs ottaa enemmän kuin tarvitsee; itsestään huolehtiva ottaa sen verran, kuin tarvitsee. Et voi olla hyvä muille, ennen kuin olet hyvä itsellesi. Itselleen voi suoda pieniä palkintoja toipumismatkan varrella, ei vasta sen kuvittelussa lopussa.
5. Älä oio tai muuta sääntöjä kesken pelin. Älä etsi porsaanreikiä toipumismatkallasi. Kuuntele neuvoja. Toipumista ei voi mitata. Et tule niin valmiiksi, että voisit joskus käyttää päihteitä turvallisesti. Toisin ajattelemisen voi johtaa retkahdukseen vielä kymmenien vuosien raittiuden jälkeenkin.

Tero Hallikainen

Psykiatrian ja oikeuspsykiatrian erikoislääkäri, lääketieteen tohtori
ylilääkäri, Niuvanniemen sairaala

Kirjallisuus

- Subbaraman MS, Witbrodt J. Differences between abstinent and non-abstinent individuals in recovery from alcohol use disorders. *Addict Behav.* 2014 Dec;39(12):1730-5. doi: 10.1016/j.addbeh.2014.07.010. Epub 2014 Jul 15. PMID: 25117850 Free PMC article
- Melemis SM. Relapse Prevention and the Five Rules of Recovery. *Yale J Biol Med.* 2015 Sep 3;88(3):325-32. eCollection 2015 Sep. PMID: 26339217 Free PMC article. Review
- Kelly JF, Humphreys K, Ferri M. Alcoholics Anonymous and other 12-step programs for alcohol use disorder. *Cochrane Database Syst Rev.* 2020 Mar 11;3(3):CD012880. doi: 10.1002/14651858.CD012880.pub2. PMID: 32159228 Free PMC article
- Rosansky JA, Rosenberg H. A systematic review of reasons for abstinence from alcohol reported by lifelong abstainers, current abstainers and former problem-drinkers. *Drug Alcohol Rev.* 2020 Nov;39(7):960-974. doi: 10.1111/dar.13119. Epub 2020 Jul 13. PMID: 32656875 Review
- Witkiewitz K, Wilson AD, Roos CR, Swan JE, Votaw VR, Stein ER, Pearson MR, Edwards KA, Tonigan JS, Hallgren KA, Montes KS, Maisto SA, Tucker JA. Can Individuals With Alcohol Use Disorder Sustain Non-abstinent Recovery? Non-abstinent Outcomes 10 Years After Alcohol Use Disorder Treatment. *J Addict Med.* 2021 Jul-Aug 01;15(4):303-310. doi: 10.1097/ADM.0000000000000760. PMID: 33060466