

Riippuvuudesta ja sen hoidosta

Psykiatrisen hoitotyön opintopäivät

Tampere 29.3.2019

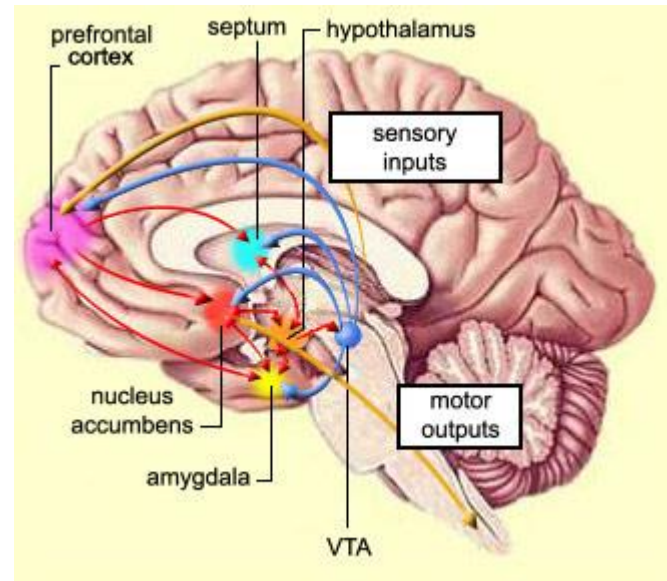
Merja Syrjämäki

- Yksi suurista kansansairauksista
- Ainakin 20% väestöstä on riippuvainen jostain päihteestä elämänsä aikana
- Psykiatrisista potilaista jopa 35-60% riippuvaisia päihteistä
- Toiminnalliset riippuvuudet

Sairaus vai oma valinta?

Riippuvuus ja aivot

- Kaikki päihteet vaikuttavat aivojen mielihyvakeskukseen



- Vaikuttavat tehokkaammin kuin omat välittäjäaineet
 - Ylistimulaatio saa aivojen normaalin toiminnan tuntumaan ei-palkitsevalta

Mitä on riippuvuus?

- ”Krooninen ja uusiutuva sairaus, jonka juuret ovat impulsiivisuudessa ja pakkomieliteisyydessä ja jonka neurobiologiset mekanismit muuttuvat potilaan siirtyessä sairauden vaiheesta toiseen”

Impulsiivinen käytös

Jännittynyt ja kiihtynyt tila



Impulsiivinen teko



Mielihyvä, tyydytyksen tai helpotuksen tunne



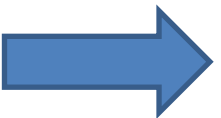
Katumus, itseinho, syyllisyys

Pakkomielenteinen käytös

Toistuvat ajatukset



Ahdistuneisuus, stressi



Pakkomielteinen toistuva teko



Helpotus, stressin vähentyminen

Miksi Jeppe juo ja Jesse ei?

- Genetiikka
- Yksilölliset ominaisuudet
 - Novelty seeking personality – jännityksen ja kokemusten etsiminen
 - Impulsiivisuus, sisäisen kontrollin puute
 - Kyky interpersonaalisiin suhteisiin
 - Psykopatologia

Miksi Jeppe juo ja Jesse ei?

- Ympäristötekijät
 - Perhe
 - Toverisuhteet
 - Parisuhde
 - Työ
- Yhteiskunnalliset tekijät
 - Sosioekonominen asema
 - Asuinympäristö
 - Yhteiskunnan päihdemyönteisyys

Milloin potilas on riippuvainen?

- Diagnostiset kriteerit
 - Vähintään kolme kriteeriä vähintään kuukauden ajan tai toistuvasti vuoden aikana

Pakonomaisuus

- Voimakas halu tai pakonomainen tarve käyttää

Kontrollin menetys

Heikentynyt kyky kontrolloida
käytön aloittamista
käytön lopettamista
käyttöannoksia

Vierotusoireet

- Aineen käytön vähentyessä tai lopetuksen yhteydessä



Toleranssi

Osoitus sietokyvyn (toleranssi) kasvusta

Päihde keskiössä

Keskittyminen aineen käyttöön niin, että

- muut mielihyvän lähteet ja kiinnostuksen kohteet jäävät sivuun
- aika kuluu aineen hankkimiseen, käyttöön ja vaikutuksista toipumiseen

Haitat unohtuvat

Aineen jatkuva käyttö haitoista huolimatta

Miksi riippuvuutta pitäisi hoitaa?

- Yksilön näkökulma
- Omaisten näkökulma
- Yhteiskunnan näkökulma

Hoidon tavoitteita

- Parantumisen
- Haittojen vähentäminen

Optimaalinen päihdeongelman lääkehoito

- Vähentää päihteidenkäyttötarvetta
- Estää päihteiden käytön aiheuttamaa mielihyvää
- Ei estä päihteidenkäytön aiheuttamia negatiivisia tunteita
- Mahdollisimman vähäiset psyykkiset ja fyysiset haittavaikutukset

Aversio- l. inhotushoito

” En voi juoda kun mulla on toi
antabus”

Päihteidenkäyttöä vähentävät lääkkeet

Ongelman varhainen toteaminen

- Jo ennen haittojen ilmenemistä
- Varhainen toteaminen on vaikeaa
- Apuna voivat olla
 - Haastattelu
 - Kyselyt (Audit)
 - Alkoholinkäyttöpäiväkirja
 - Laboratoriokokeet

Mini-interventio

- Lyhytneuvonta, jonka tarkoituksena on vähentää alkoholin liiallista kulutusta
- Kerrotaan yksilöllisesti alkoholinkäytön haitoista
- Motivoidaan vähentämään käyttöä
- Motivoiva asenne tärkeä
- Vaikuttava hoitomuoto ennen riippuvuuden kehittymistä (riskikäyttäjä)

Psykososiaaliset hoitomuodot

- Motivoiva haastattelu
- 12 askeleen ohjelma
- Yhteisökuntoutus
- Kognitiivinen psykoterapia

12 askeleen ohjelma

- Näkee päihderiippuvuuden sairautena
- Pyrkii sitouttamaan potilaan pitkään ja mielellään pysyvään AA-toimintaan
- Vain osa potilaista on valmis työskentelytapaan
- Tuottaa enemmän täysraittiutta
- Muilta osin tulokset samanlaisia kuin muissa päihdehoidoissa

Ns. tavallinen hoitosuhde

- Luottamuksellinen hoitosuhde on kaiken hoidon perusta
- Perheen huomioon ottaminen hoidossa
- Pelkkä seuranta ei auta potilasta

Motivaatiosta

- Ilman muutosmotivaatiota raitistuminen on epätodennäköistä
- Ihminen on yleensä samaan aikaan sekä motivoitunut että motivoimaton
- Motivaatio voi muuttua ajan kuluessa
- Motivaatiota voidaan herätellä ja vahvistaa

Motivoiva haastattelu

- Vahvistaa potilaan muutosmotivaatiota
- Helpottaa itsereflektion kehittymistä
- Toimii erityisesti niitten potilaitten kanssa, jotka vastustavat hoitoa ja kieltävät ongelmansa
- Pyritään vahvistamaan potilaan voimavaroja ja löytämään tarkoituksenmukaisempia toimintatapoja

Motivoiva haastattelu 2

- Muutospuheen tukeminen ja vahvistaminen
 - Esimerkit, tarkennukset
 - Harkitseva kyseenalaistaminen
 - Arvojen, tavoitteiden ja tulevaisuuden pohdinta
- Avoimet kysymykset potilaan tilanteesta, ajatuksista ja tunteista
- Heijastava kuuntelu
- Yhteenvetojen tekeminen potilaan kertomasta
- Myönteinen palaute

Päihdekäytön hyödyt ja haitat

	Päihdekäyttö	Raittius
Hyödyt	On jotain tekemistä Tapaa kavereita Ei tule vierotusoireita	Rahat säästyy Vaimo on tyytyväinen Olen terveempi
Haitat	Kaikki rahat menee Perhe uhkaa lähteä Maksa uhkaa poksahtaa	Kamalan tylsää Pelkään vierotusoireita Ei pysty rentoutumaan Kaverit eivät ymmärrä, pitää selitellä

Tavoitteiden pohtiminen

- Missä haluan olla vuoden kuluttua?
 - Mikä on ensimmäinen askel haluamaani suuntaan?
 - Mikä auttaa minua tämän askeleen ottamisessa?
- Potilaan oma vastuu – eroon olosuhteiden ja muiden ihmisten syytelystä

Lopuksi

- Riippuvuuden kehittyminen on monen tekijän summa
- Yleensä ihmiset eivät päätä tulla riippuvaisiksi
- Riippuvuus ei kuitenkaan yleensä kehity ilman omia vääriä päätöksiä
- Riippuvuudesta ei irtaudu ilman kovia ponnisteluja
- Kukaan muu ei voi ponnistella potilaan puolesta