

## Riippuvuudet/ addiktiot –Mistä on kysymys?

K. Muukka

Nykysuomen sanakirja 1992 ei tunnista addiktio - käsitettä eikä myöskään sanaa ”riippuvuus”.

Riippuvuus on ”jonkun- tai jonkin vallassa olemista”. Ammattisanastoissa addiktio on kuitenkin esiintynyt jo aikaisemmin.

Addiktio = päihteen, huumeen, orjuus tai himo.

Riippuvuutta seuraa periksi antava käyttäytyminen, jossa ihminen tekee jonkin teon saadakseen välittömän tyydytyksen tilan.

Yhteistä riippuvuuksille on, että ihminen hakee niistä turvaa ja tyydytystä elämäänsä. Riippuvuuden lähde näyttäytyy hyvänä, helppona ja nopeana tyydytyksen lähteenä. Se saattaa poistaa sisäistä tyhjyyttä hetkellisesti.

Tässä ajassa ihannoidaan samaan aikaan riippumattomuutta, mutta samalla suuri joukko ihmisiä on useiden eri riippuvuuksien ”orjia”.

Riippuvuutta on sekä myönteistä, että kielteistä.

### Palvomme enemmän luotua, kuin luoja?

Vrt. persoonallisuushäiriöt esim. narsismi, aikamme tauti.

Idolit, työ, raha, menestys, imago...

Kuka minä olen, mistä tulen ja minne olen matkalla? Jälki kristillinen aika, yhteiskunnan pirstaloituminen.

Riippuvuuden aiheuttama itsetunnon lasku, toimintakyvyn lasku ja sosiaaliset häiriöt, arvomaailman muutokset.

### Mitä Raamattu sanoo?

1 Kor. 6:12 Kaikki on minulle luvallista, mutta ei kaikki ole hyödyksi; kaikki on minulle luvallista, mutta minä en saa antaa minkään itseäni vallita.

2 Kor.10:5 Me hajotamme maahan järjen päätelmät ja jokaisen varustuksen, joka nostetaan Jumalan tuntemista vastaan, ja vangitsemme jokaisen ajatuksen kuuliaisiksi Kristukselle

### Hyvä ja oikea riippuvuus

Jumala, Perhe, Työ, seurakunta, ystävät ja harrastukset/ ”kohtuullisuus” ja ”tasapaino”

-----

# Tieto riippuvuuksista

Tähän on koottu tietoa riippuvuuksista, niiden muodoista sekä riippuvuuksista vapautumisesta. Jokaisen tekstin lopussa kerrotaan nettiosoite, josta voit halutessasi hakea lisää tietoa

---

## Riippuvuuksia on monenlaisia

Tavallisimmin riippuvuudet luokitellaan fysiologisiin ja psyykkisiin riippuvuuksiin. Esimerkiksi alkoholi ja erilaiset päihitteet kuuluvat fysiologisiin riippuvuuksiin. Jälkimmäiseen kuuluvat mm. Internet- ja peliriippuvuus. Riippuvuudet ruokkivat usein toisiaan: peliriippuvuus saattaa johtaa samanaikaiseen päihderiippuvuuteen tai päinvastoin. Yhtäaikaisesti voi näin olla osallinen sekä fysiologisesta että psyykkisestä riippuvuudesta. Erilaisia riippuvuuksia on monia, esimerkiksi seksiriippuvuus, syömisiippuvuus, työriippuvuus ja läheisiippuvuus.

**Lyhyesti määriteltynä riippuvuus on ihmisellä hallitsematon tila, jossa henkilö kokee jatkuvasti kasvavaa halua ja ylikorostunutta pakonomaista tarvetta päästä osalliseksi addiktion kohteesta eli riippuvuuden aiheuttajasta.**

Riippuvuudesta osalliseksi pääseminen jättää kuitenkin ihmisen aina tyydyttämättömäksi ja tyhjäksi. Jokainen kerta saa henkilön tarvitsemaan riippuvuuden kohdetta lisää. Usein puhutaan ensin henkilön kohdalla esiintyvistä ongelmista ja sen jälkeen asteittaisesta siirtymisestä riippuvuuteen. Esimerkiksi uhkapelit tai päihitteet voidaan luokitella ongelmaksi silloin, kun ne aiheuttavat ongelmia pääasiassa henkilölle itselleen. Riippuvuudesta voidaan alkaa puhua, jos henkilön pakkomielleisuus ja ehdoton tarve toteuttaa haluaan on alkanut aiheuttaa ongelmia myös henkilön ympärillä oleville ihmisille

Irti Taakoista ry, [www.irtitaakoista.net](http://www.irtitaakoista.net)

---

## Kaikilla ihmisillä on riippuvuuksia

Kaikilla ihmisillä on riippuvuuksia; osa haitallisia ja pahimillaan kuolettavia, osa hyödyllisiä tai jopa elintärkeitä, kuten riippuvaisuutemme syömisestä, juomisesta, hengittämisestä ja läheisyydestä. Riippuvuus luokitellaan pahaksi tai sairaalloiseksi, kun ihmisellä on pakonomainen tarve toistaa jotain asiaa saadakseen mielihyvää. Sairaallinen riippuvuus eli addiktio voi kehittyä mihin tahansa aineeseen tai toimintaan, josta ihminen saa mielihyvän tunteen.

### Riippuvuuden syyt

Riippuvuuden syntyyn vaikuttavat mm. persoonallisuustekijät, kuten impulsiivisuus, sopeutumattomuus, heikko ahdistuksen sietokyky ja pessimistisyys tulevaisuuden suhteen sekä ympäristötekijät, kuten sosiaalisen ympäristön paineet, toimintamallit ja asenteet. Lisäksi, useilla päihteillä on itsessään riippuvuutta synnyttävä ominaisuus.

### Erilaisia riippuvuuksia

- Päihderiippuvuudet
- Peliriippuvuus
- Nettiriippuvuus
- Syömishäiriöt
- Läheisiippuvuus
- Seksiriippuvuus
- Ostoriippuvuus

### Riippuvuudesta toipuminen

Riippuvaiselle on tunnusomaista oman riippuvuutensa kieltäminen; hän valehtelee ja uskottelee niin toisille kuin itselleenkin, että mitään ongelmaa ei ole olemassa. Ensimmäinen askel riippuvuuden selättämisessä onkin, että myöntää olevansa riippuvainen. Ongelman myöntämisen lisäksi riippuvuudesta toipuminen edellyttää päätöstä haluta eroon riippuvuudesta sekä uudenlaisia toimintatapoja – suunnitelmaa, mitä tehdä, kun mielihalu seuraavan kerran herää. Jotkut pääsevät riippuvuudesta eroon omin voimin, toiset hyötyvät hoidoista ja vertaistukiryhmistä.

<http://www.neuvola.info/hyvinvointi/riippuvuudet/>

---

## Länsimainen yhteiskunta on houkutusyhteiskunta, joka suosii riippuvuuksia

Piispa Jari Jolkkonen Heinävedellä 27.7.2012 Kirkastusjuhlilla:

Päivän teema (*Löydä Elämä*) on herättänyt mieltäni vaivaavan kysymyksen: mistä johtuu, että nykyaikainen länsimainen yhteiskunta näyttää suosivan monenlaisten riippuvuuksien syntymistä? Miksi nimenomaan länsimainen maailma näyttäytyy yhä enemmän koukutuskuulttuurina, jossa monenlaiset riippuvuudet aineisiin ja tapoihin kietovat meitä verkkoihinsa? Miten kukaan meistä jaksaa selvitä ehjänä ja vapaana sotkeutumatta näihin koukkuihin? Miksi monet etsivät elämää kohtuuttomuuksista ja lumemaailmasta?

Heti ensiksi on sanottava, että luomisen teologian näkökulmasta ihmisen elämään kuuluu monenlaisia myönteisiä ja elämälle välttämättömiä riippuvuussuhteita. Vauvan ja äidin hyvä olo ovat riippuvaisia toisistaan. Tämä symbioosi suojelee elämää ja palvelee sen kehittymistä vahvaksi. Ihmisinä meidät on luotu ruumiillisiksi olennoiksi muun luomakunnan yhteyteen, siksi olemme ratkaisevasti ja peruuttamattomasti riippuvaisia myös ympäristöstä. Ekologinen kriisi on käänteisellä tavalla paljastanut tämän yhteyden. Ihmisinä olemme myös riippuvaisia toisistamme. ”Ei ole ihmisen hyvä olla yksin”. Meidät on luotu sosiaalisiksi olennoiksi, toistemme yhteyteen.

Eurooppalais-amerikkalaisessa kulttuurissa on kuitenkin yhä enemmän orjuuttavia ja elämää vahingoittavia riippuvuuksia. Osa niistä, kuten alkoholiriippuvuus, tunnetaan jo antiikin ja Vanhan testamentin teksteissä. Nykyisin Suomessa sen piirissä on tiukemmin tai löyhemmin 500 000 ihmistä, joista puolet lasketaan suurkuluttajiksi ja toinen puoli vahvemmin ongelmakäyttäjiksi. Ongelma on demokraattinen siinä mielessä, että siitä kärsiviin kuuluu miehiä ja naisia aivan kaikista sosiaaliluokista, poliitikoista pappeihin ja lääkäreistä kirvesmiehiin. Ongelmasta kärsivien määrä moninkertaistuu, kun otetaan huomioon alkoholiriippuvaisen lapset, puoliso, työtoverit ja muut sivulliset.

Vielä 1960-luvulla muita riippuvuuksia ei juuri tunnettu. Esimerkiksi vuoden 1966 Nykysuomen sanakirjassa termin ”riippuvuus” selityksessä ei viitata ollenkaan fyysiseen tai psyykkiseen sairauteen, vaan poliittiseen alamaisuussuhteeseen.

Nykyaika on synnyttänyt yhä uusia riippuvuuksia. Alkoholin lisäksi aineriippuvuuksien rinnalle ovat tulleet *huumeriippuvuus* ja *lääkaineriippuvuus*. Aineaddiktioiden rinnalle ovat puolestaan tulleet erilaiset toiminnalliset riippuvuudet. *Työnarkomania* on pakonomaista suhtautumista työhön tavalla, jossa ihminen arvioi itsensä työsuoritusten perusteella ja jossa ei enää jää riittävästi tilaa ihmissuhteille, virkistykselle ja levolle. Erilaiset *syömishäiriöiden* muodot kertovat uudenlaisista riippuvuuksista kohtuuttomiin ulkonäköodotuksiin. Toiset saavat sisältöä elämäänsä *shoppailusta* – kunnes hetken hurmoksen jälkeen ostomaanikko kokee syyllisyyttä ylisuurista laskuista ja veloista.

Arvioiden mukaan Suomessa on noin 110 000 *ongelmapelaajaa*, joista 40 000 on vakavalla tavalla *peliriippuvaisia*. Uusimpiin riippuvuuksiin kuuluu *internet-addiktio*, arkisemmin ”nettinarkaus”, jossa ihminen uppoutuu FaceBookin, tietokonepelien tai chatti-sivustojen virtuaalimaailmaan niin, että työ tai opiskelu kärsii, ihmissuhteet näivettyvät, ravinto kapenee energijuomaksi ja valveillaoloaika vaihtuu päivästä yöksi. Juuri tällaiseen verkkoon sotkeentuu Risto Räppääjä Sinikka Nopolan eläväisessä lastenkirjassa. Tutkimusten mukaan riskiryhmään kuuluvat teini-ikäiset sekä yli 50 vuotta täyttäneet miehet ja naiset, joiden lapset ovat muuttaneet kotoa.

Nettihilismin tautiluokituksen synty kertoo omaa ironista kieltään tästä riippuvuudesta. Tohtori Ivan Golberg oli tyytymätön 1990-luvulla Amerikan psykologiyhdistyksen tautiluokituksiin ja niitä parodioidakseen hän keksi vitsimielessä kuvitellun häiriön ”I.A.D.” (internet addiction disorder) ja kehitti kuvauksen häiriölle tunnusomaisista piirteistä. Golbergerin hymy hyytyi, kun hän rupesi saamaan postia lukemattomilta ihmisiltä. Niiden sanoma oli: juuri tuollaisesta riippuvuudesta minä kärsin, kuinka voisit auttaa. Ironiaa on sekin, että englannin kielessä termi ”user” tarkoittaa nykyisin ensisijassa joko tietokoneiden tai huumeiden käyttäjää.

Miksi länsimaisesta kulttuurista on tullut tällaista koukutus- ja houkutuskuulttuuria? Miten löytää Elämä tällaisessa ympäristössä? Miten päästä ulos vapautteen ja elämään silloin, kun jokin asia ottaa väärällä tavalla valtaansa?

Nämä kysymykset ovat liian laajoja vastattavaksi tässä. Mutta rohkenen esittää kuitenkin joitakin näkökulmia.

Ensiksi on myönnettävä, että jokainen ihminen on heikko ja haavoittuva, tavalla tai toisella taipuvainen kohtuuttomuuksiin. Meidän on vaikea sietää arkea, etsimme keinoja kohota sen yläpuolelle. Länsimaissa nimenomaan *kaupallinen* kulttuuri näyttää vahvistavan riippuvuuksia. Keksimme koko ajan uusia hyödykkeitä, jotka vastaavat uusiin tarpeisiin, joskus oikeisiin, mutta usein turhiin. Näitä turhakkeita on saatava kaupaksi, siksi mainonta ympäröi meidät aina ja kaikkialla. Mainosten onnellinen kesto-hymy suggeroi mielikuviimme lumemaailman, jossa onnellisuuden odotukset nousevat kohtuuttomiksi. Ei riitä, että elämä on yhtä juhlaa, sen pitää olla myös ruusuilla tanssia.

Miten voisi selvitä vapaana tällaisessa kulttuurissa? Ratkaisu ei voi olla osoitteleva moralismi, ahdas holhoaminen, ei myöskään eskapismi, eristäytyminen tästä maailmasta omaan henkiseen ghettoon. Ei liioin ole realistista haaveilla paluusta 100 tai 200 vuotta taaksepäin esiteollisen ajan kuviteltuun viattomuuteen. Sitä paitsi pesukoneet, puhelimet ja tietokoneet helpottavat aidosti arkeamme.

Näiden sijasta tarvitaan ainakin kolmea asiaa.

Ensiksi tarvitaan vahvaa ihmisyyhteisöä, sellaista joka yhdessä asettaa patoja vapauden väärinkäytölle aidon vapauden suojelemiseksi. Ei riitä, että kehitetään uusia hoitomuotoja addiktioiden hoitamiseksi. Tarvitsemme yhteisöä, joka palvelee ihmisen kasvua vahvaksi, itsenäiseksi ja oman arvonsa tunnistavaksi ihmispersonaksi, ihmiseksi, jolla on omat aivot ja oikeat arvot ja jota turhat hyödykkeet ja pinnalliset muotifilosofiat eivät heiluttele. Ihmisen tähden tarvitsemme kriittistä keskustelua länsimaisen kulttuurimme vääristymistä ja sokeista pisteistä.

Toiseksi elämä länsimaisessa koukutus- ja houkutus-kulttuurissa vaatii yksilöltä kohtuullisuuden ja itsehillinnän (kreik. *sofrosyne*, lat. *temperantia*) hyvettä. Kurinalaisuutta arvostettiin antiikin filosofien ja varhaisen kirkon opettajien kirjoituksissa, mutta me olemme delegoineet sen huippu-urheilijoille ja itämaisille uskonnoille. Vapauden nimissä on joskus hyvä pysyä lujana itselle. Kun minulla on koti, kohtuullinen toimeentulo ja muutama hyvä ystävä, pitää kysyä itseltäni, eikö se riitä. Eikö siinä ole kaikki ulkoiset puitteet onnelliselle elämälle? Pitääkö lähteä hakemaan tyydytystä ja nautintoa vääristä riippuvuuksista? Miten voisin käsitellä omia kipujani ja ongelmiani pakenematta pikaratkaisuja tarjoilevaan lumemaailmaan?

Kolmanneksi tarvitsen itse Elämän antajaa. Tarvitsen häntä, joka on luonut minut, joka tietää, mikä on ihmiselle parasta ja mikä toisarvoista. Kristus tahtoo ohjata meidät hyvään elämään. Hän sanoo: "Minä olen tullut antamaan elämän, yltäkyläisen elämän" (Joh. 10:10). Hänen opetuksensa auttavat minua näkemään tien hyvään elämään, sen tien, jonka järkeni ja sydämeni tunnistaa oikeaksi. Mutta hän ei ole tullut vain valaisijaksi, vaan myös vapauttajaksi. Hän on lunastanut meidät synnin, kuoleman ja kaikkien elämää orjuuttavien voimien vallasta. Siksi me sanomme häntä Vapahtajaksi eli vapauttajaksi. Kristuksen läsnäolo tuo sisäisen vapauden, ilon ja rauhan.

Voisiko olla niin, että nämä ovat langanpäitä myös vääristä riippuvuuksista ulos vapauteen, iloon ja vastuunottoon?

Riippuvuudesta kärsivä tarvitsee rehellisyyttä itselle. Ongelmaan voidaan saada valoa vasta, kun se tunnistetaan ja kohdataan. Usein tarvitaan myös toisen apua: lääkärin ammattiapua, sielunhoitajan kuunteluapua tai kohtalotoverin vertaistukea. Ihminen tarvitsee myös Jumalan armoa voidakseen hyväksyä itsensä ja löytääkseen rohkeuden ja uskon tulevaisuuteen.

Jotta voisimme itse säilyttää vapauden ja välttyä vääriltä riippuvuuksilta ja jotta niistä kärsivät voisivat löytää todellisen elämän, tarvitsemme myös oikean yhteisön. Sellaisen, joka tarjoaa aidon vaihtoehdon lumekulttuurille. Ja sellaisen, joka on niin turvallinen, niin hyväksyvä ja niin kutsuva, että kuka tahansa uskaltaa siihen kuulua ja kokea sen omaksi turvapaikakseen.

Piispa Jari Jolkkosen puhe löytyy kokonaisuudessaan osoitteesta

[http://www.kirkastusjuhlat.fi/kirkastusjuhlat\\_2012/piispa\\_jari\\_jolkkonen\\_avajaisissa\\_277/](http://www.kirkastusjuhlat.fi/kirkastusjuhlat_2012/piispa_jari_jolkkonen_avajaisissa_277/)

-----