

Merkitykselliset kokemukset riippuvuuden muodostumisessa ja muutoksessa

Terveyspsykologian päivät 26.10.2016, Helsinki

Anja Koski-Jännes
Tampereen yliopisto

Sisältö

- Mitä addiktiot ovat – eri tieteiden näkemyksiä
- Katsaus tekijöihin, jotka yleisesti ottaen altistavat addiktioille ja toisaalta auttavat niistä vapautumaan
- Addiktioiden muodotumisen ja muutoksen kannalta yksilöllisesti merkitsevät kokemukset

Päihderiippuvuuden kriteerit

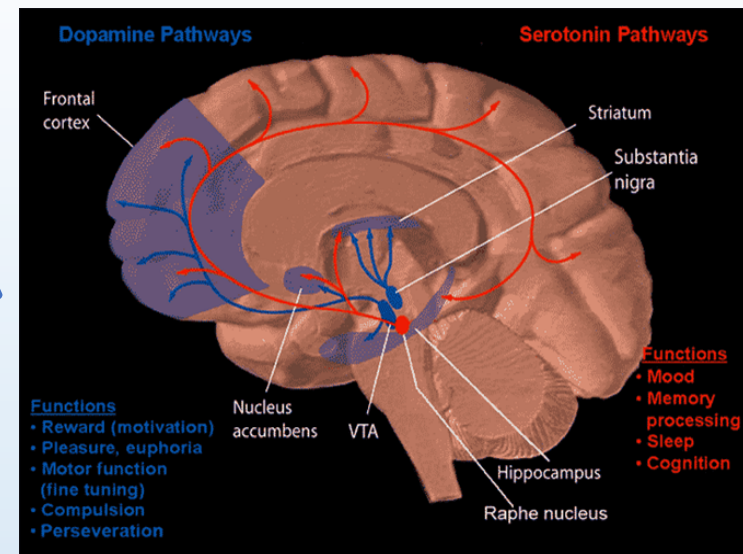
WHO:n kansainvälisessä tautiluokituksessa ICD-10

.

Kolmen tai useamman seuraavista kriteereistä on esiinnyttävä yhdessä kuukauden ajan tai toistuvasti 12 kuukauden pituisen jakson aikana:

1. Voimakas himo/pakonomainen tarve käyttää päihdettä.
2. Heikentynyt kyky hallita päihteiden käytön aloittamista, määrää tai lopettamista.
3. Vieroitusoireet päihteidenkäytön vähetessä tai päättyessä.
4. Sietokyvyn lisääntyminen.
5. Käytön muodostuminen elämän keskipisteeksi.
6. Käytön jatkaminen haitoista huolimatta.

Lääke- ja biotieteet: addiktio aivosairautena



- Päihteet hyödyntävät aivojen luontaisia mielihyvämekanismia, jotka liittyvät *perustarpeiden* tyydyttämiseen (ruoka, juoma, seksi, ym.)
- keskeistä osaa siinä esittää aivojen **mesokortikolimbinen dopamiinirata**; välittäjäaineina: dopamiini, GABA, serotoniini, glutamaatti, elimistön omat opioidit, ym.)
- Toistuva käyttö heikentää dopamiinin tuotantoa, jolloin aivojen mielihyväjärjestelmä häiriintyy kroonisesti -> **aivosairaus**
- Toiminnallisissa riippuvuuksissa osin saman tyyppisiä aivoprosesseja.
- **Geneettiset tekijät** tekevät joistakin alttiimpia sairastumaan

Sosiaalitiheet:

sosiokulttuuristen tekijöiden
säätelmä opittu tapa
/muuttuva sosiaalinen konstruktio

- Kaikki kulutuskäyttäytyminen jakautuu väestössä vinosti: suurella osalla kulutus vähäistä, pienellä osalla korkeaa
- Eri aineiden saatavuus ja kulttuuriset tekijät vaikuttavat siihen, mitkä käyttäytymismallit yleistyvät ja miten niihin suhtaudutaan
- Addiktio on historiallisesti muuttuva sosiaalinen konstruktio
- Käyttäytymisen määrittely esim. addiktioksi tai sairaudeksi vaikuttaa itse käyttäytymiseen

Psykologia:

biopsykososiaalinen ilmiö, opittu selviytymismalli tai häiriötila

- sosiaaliselle oppimiselle perustuva **dysfunktionaalinen selviytymismalli** (Alan Marlatt 1984)
- **motivaatiojärjestelmän häiriö, ym.** (Robert West 2006)
- **valintakäyttäytymiseen liittyvä ongelma** (Gene Heyman 2009)

Lyhytnäköiset valinnat addiktion avainongelmana

- Palkitsevia toimintoja pyritään toistamaan
- Toiminnasta seuraavien palkintojen *nopeus* vaikuttaa käyttäytymisen yleistymiseen
- Taipumus *aliarvioida* myöhempiä suuriakin palkintoja välittömien pienten palkintojen kustannuksella
- Retkahdusriski impulsiivisilla > valintojaan harkitsevilla

Reach

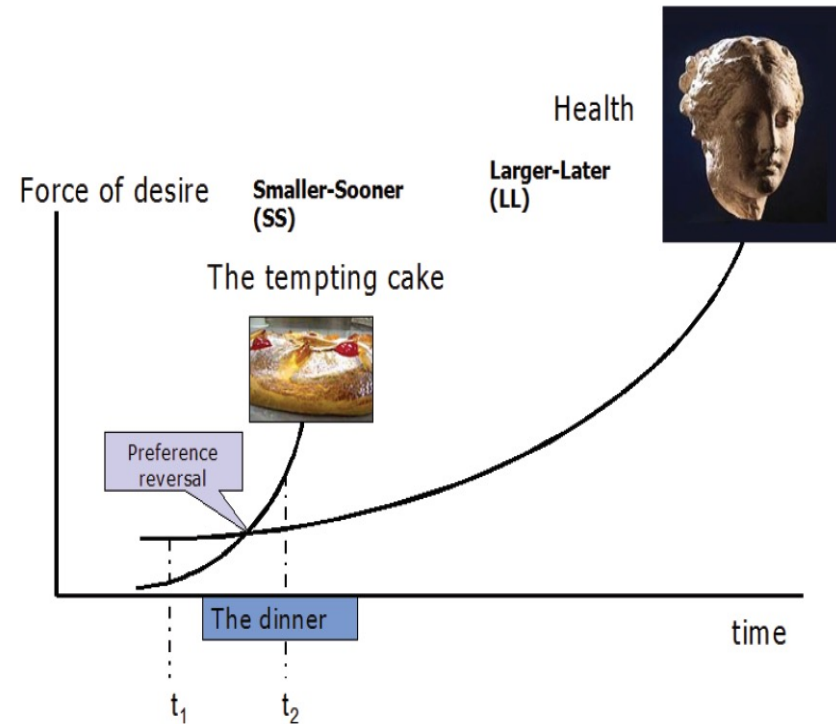


Figure 1 Preference reversal.

Because of the hyperbolic nature of the curves describing time discounting of a small and a large reward, the curves cross over (preference reversal). At time t_1 , the large reward seems more important than the small, immediate reward. At t_2 , taking the small, immediate, reward is rational. According to George Ainslie:

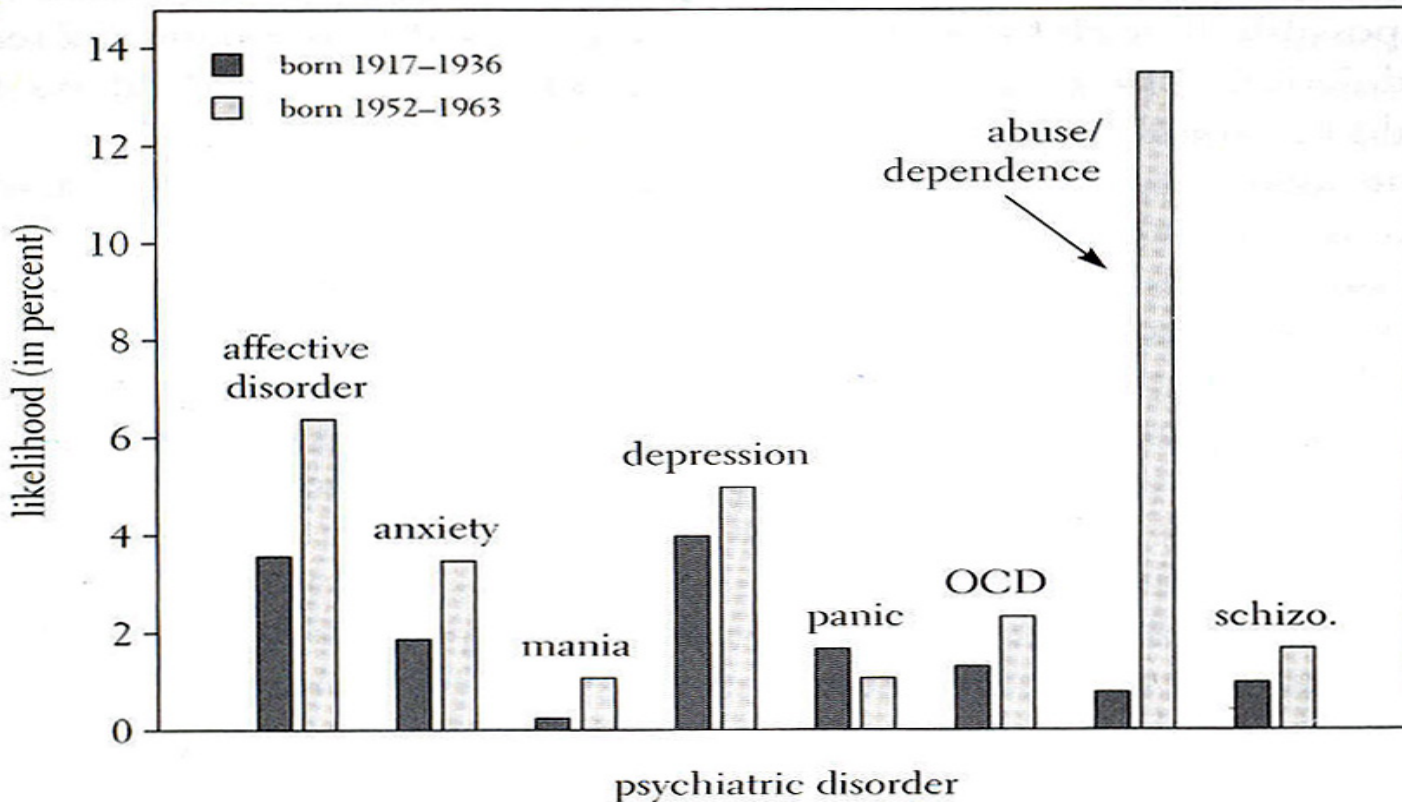
"a hyperbolic discounter who faces a choice between smaller-sooner (SS) and larger-later (LL) rewards will evaluate them roughly in proportion to their objective size – their values at zero delay – when both are distant, but value the SS reward disproportionately when it is close. Thus she will have an innate tendency to form temporary preferences for SS rewards, purely as a function of elapsing time". (Ainslie 2005).

Addiktioiden yleisyyteen vaikuttavia yhteiskunnallisia tekijöitä

- Päihdyttävien aineiden tuotanto (Orford 2013)
- Saatavuus, tarjonta, hinnat
- Normit ja traditiot sekä niiden murtuminen => esim. intiaanit, aboriginaalit (Alexander 2008; Giddens 1995)
- Median luomat mielikuvat, muodit
- Nuorisokulttuuri (Heyman 2009)
- Arvot (uskonnolliset vs. hedonistiset, kulutusorientaatio)
- huono-osaisuus, alempi yhteiskuntaluokka
- yhteiskunnalliset stressitekijät, suorituspaineeet, riittämättömyyden tunne (Ehrenberg 2010)



Psykiatristen häiriöiden yleisyys syntymäkohortin mukaan USA:n ECA tutkimuksessa (Robins & Regier 1991)

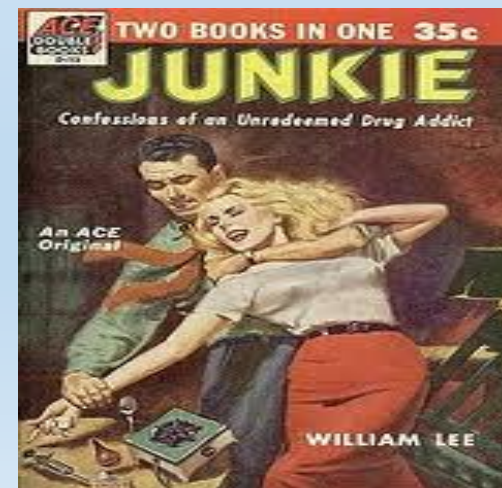


2.3 Differences in the likelihood of psychiatric disorders as a function of differences in year of birth. Drug-use disorders show the largest cohort effects. Data are from Robins & Regier, 1991.

Mielikuvat luovat odotuksia ja muovaavat käyttäytymismalleja



- Uskomukset, mielikuvat ja mallitarinat *itseään toteuttavina profetioina*



Välittömiä *sosiaalisia* altistajia

- lähiympäristön mallit perheessä ja kaveripiirissä
- vähäinen aikuisten osoittama välittäminen ja kontrolli lapsuudessa ja nuoruudessa
- ankara, epäjohdonmukainen ja moittiva kasvatus
- lapsen varhainen leimaaminen poikkeavaksi
- sosiaalinen torjunta, kiusaaminen => yksinäisyys
- perheongelmat

Altistavia yksilöllisiä tekijöitä

- traumaattiset kokemukset (insesti, syrjintä, kiusaaminen), elämänkriisit
- Yliaktiivisuus, leimautuminen häiriköksi
- elämyshakuisuus (novelty seeking behavior) ja riskinottovalmius
- impulsiivisuus
- masennus, ahdistuneisuus
- sosiaalisten taitojen ja emotionaalisen kontrollin puute
- geneettinen alttius

- **Alttius ei aktivoitu ilman toimintaa ja sille tarjoutuvia mahdollisuuksia**

Addiktioista vapautumista edistäviä yleisiä tekijöitä

- Ympäristökuormituksen väheneminen
- Saatavuuden rajoitukset, hintojen korotukset
- Kulttuuriset muutokset arvoissa, normeissa ja toimintaa ohjaavissa mielikuvissa
- Valistus, ennalta ehkäisy
- “Toipumispääoma” (asunto, työ, perhe ja ystävät, toimeentulo, terveys kunnossa)
- Sosiaalinen tuki muutokselle, hoito
- Uudet roolit (esim. vanhemman tai isovanhemman)

Miten riippuvuus voitetaan?

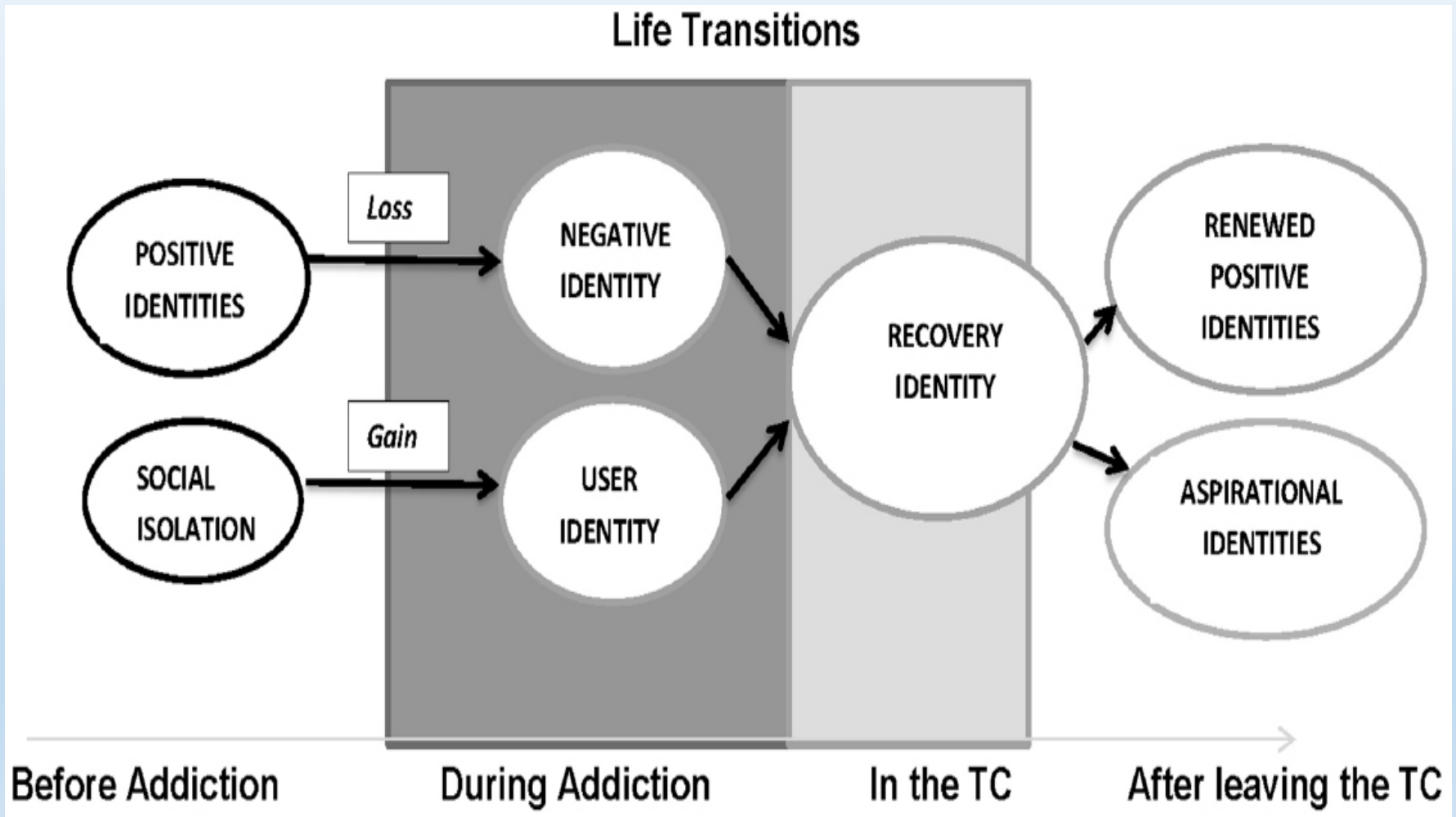
- Suomen Akatemian rahoittama tutkimusprojekti 1995-1996
- Anja Koski-Jännes, Antti Jussila, Piritta Wirtanen, Eeva Erkkilä, Tuula Seppänen, Vilma Hänninen ja Nigel Turner
- Tutkimus kohdistui lehti-ilmoituksen avulla rekrytoituihin henkilöihin (n=76), jotka olivat päässeet eroon jostain riippuvuudesta ja pysyneet kuivilla vähintään 3 vuotta.
- Kysymykset:
 - Miten *eri* riippuvuuksista selvittäään?
 - Miten muutos tapahtuu?
 - Mitkä tekijät auttavat ja mitkä vaikeuttavat selviytymistä?
 - Miten ihmiset itse selittävät selviytymistään?

Addiktiivisen toiminnan vetovoimatekijöitä

- Aineen tai toiminnan tuottama elämys
 - ”...nyt se löytyi, hävis pelko, hävis alemmuuden ja epävarmuuden tunteet. Sitte oli niinku voimissaan.”
 - “...Siellä mä sitte huomasin, että viina sopi mulle kunenä päähän”
- Aine tai toiminta välineenä jonkin tärkeämmän tavoitteen saavuttamisessa
 - “Se oli pakoa arjesta..”
 - “helpotus ahdistukseen”
 - “Siitä se lähti, ett mä halusin kuulua siihen joukkoon...”

Dingle, Cruwys & Frings (2015) Social identities as pathways into and out of addiction

Life Transitions



Lopetuksen luonne (%) eri riippuvuuksissa (Koski-Jännes ym. 1998)

	alko- holi (26)	seka- käyttö (16)	buli- mia (11)	niko- tiini (15)	muu (8)	yht. (76)	P
Äkillisesti	77	75	27	73	63	67	*
Vähitellen	23	25	73	27	37	33	
Suunnitelman mukaan	23	13	18	73	25	30	**
Ilman suunnitelmaa	77	87	82	27	75	70	
Lopetukseen liittyi							
- jokin tunne-elämys	81	75	73	60	75	74	
- jokin oivallus	73	69	82	87	88	78	

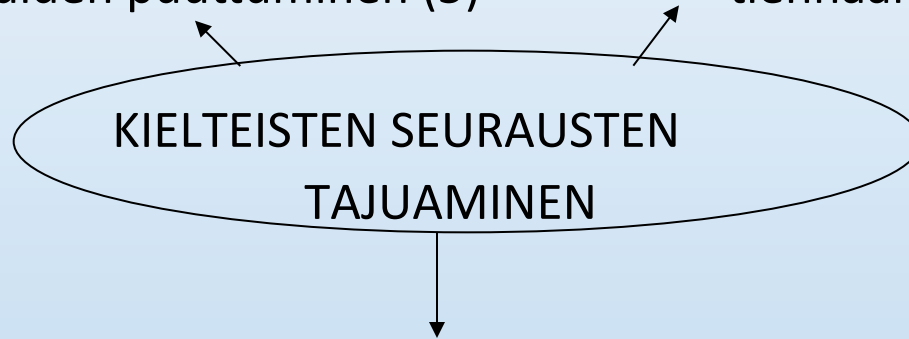
Käännekokemukset (Koski-Jännes ym. 1998)

Ajolähtöjä:

- pohjakosketus, pelko (16)
- muiden puuttuminen (5)

Tietoisia päätöksiä:

- riippuvuuden myöntäminen(14)
- tienhaarakokemus (14)



Valoa tunnelin päässä:

- tilaisuuteen tarttuminen (carpe diem) (6)
- itsetunnon koheneminen (6)
- katarttinen kokemus (ristiriidan ratkeaminen, herääminen) (13)

Esimerkkejä käännekokemuksista

"Ajauduin kriisiin. Henkinen pohja petti. Vaihtoehtona oli itsemurha tai avun haku. Soitin AA-ryhmään. Sain yhteyden kummiini ja sain tarvitsemani avun." M/A

"...mä tiesin, että jos mä lähden käyttämään noita aineita, niin mä kuolen ihan varmasti. Että jos en mä kuole, niin ainakin mä tapan itse itseni." M/S

"Joko tai tilanne....vastasin sosiaalisairaalan kyselykaavakkeen kohtaan "lopetus/kohtuukäyttö" että lopetus. Siinä se oli! N/A

"Siinä mä jouduin punnitseen, että mitä mä haluan, sen kapakkaelämän vai lapset ja kodin... siinä vasta tuli se ratkaisu." N/A

"V. 1976 eräs työkaverini...ilmoitti kahvitauolla lopettaneensa tupakanpolton ja olevansa lakossa. Epäillessäni hankkeen onnistumismahdollisuuksia, hän kiusoitteli minua, että en pystyisi lopettamaan. Löimme kättä päälle ja molemmat olemme olleet lakossa 20 vuotta." M/T

"Tutustuin nykyiseen mieheeni, joka oli hulluna minuun. Hän kertoi minulle n. joka sekunti olevani kaunis ja ihana, tuijotteli rakastuneesti (--) Tunsin, että joku välitti minusta sellaisena kuin olin, vaikka painoni nousi." N/B

"Muutos tapahtui kuin salama kirkkaalta taivaalta, sillä jostain minulle sanottiin, että sinun juomisesi loppui nyt." M/A

Mikä tekee kokemuksesta merkittävän?

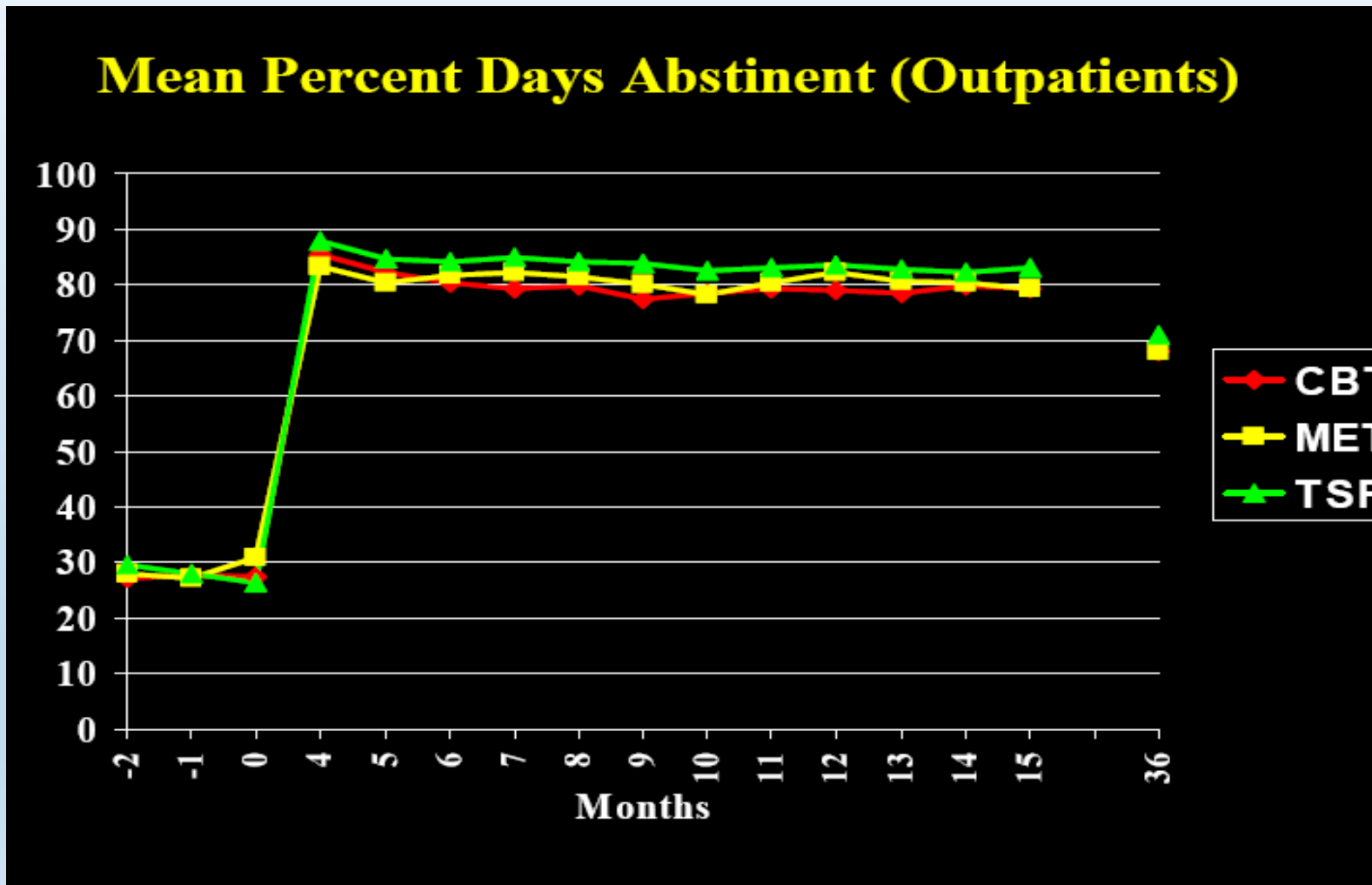
- Kokemus kytkeytyy osaksi isompaa kuviota tai merkitysten verkkoa (Baumeister 1991).
- Se herättää tunteita
- Siihen *kiteytyy* jokin tunne-elämämme tai identiteettimme kannalta keskeinen uusi viesti
- Se jää elävänä mieleen ja muistetaan usein vuosikymmenienkin jälkeen
- Se ohjaa myöhempiä valintojamme

Riippuvuustulkinnan merkitys muutoksessa

- Riippuvuustulkinta omista kokemuksista syntyy silloin, kun ihmisen irrallisista kokemuksista muodostuu yhtenäinen kuvio ("tyytymättömyyden kiteytyminen", R. Baumeister)
- Riippuvuustulkinnan muodostuminen edistää usein irtautumista muistakin riippuvuuksista.
- Riippuvuustulkinta maailmankuvan kiteyttäjänä. Sen seurauksena ihminen näkee elämänsä uusin silmin; oma elämäntarina muokataan uudelta pohjalta.

(Jussila teoksessa Koski-Jännes, Jussila & Hänninen 1998)

Project MATCH (1997): Tulokset



UKATT-tutkimuksen osanottajien näkemyksiä muutokseen vaikuttaneista tekijöistä (Orford ym. 2006)

- *Katalysoiva systeemi* ennen hoitoa:
 - Merkittävät tapahtumat, ongelmien kasautumista koskevat havainnot, läheisten painostus, ymmärrys siitä, että omin päin muutos ei onnistu.
- *Hoitosysteemi*:
 - kokemukset aiemmista hoidoista, tutkimuksen alkuarviointi, hoito itsessään ja osanottajan oma panos hoidon aikana
- *Muutossysteemi* hoidon jälkeen:
 - ystävien ja perheen tuki, uudenlainen ajattelu ja toiminta ja siitä koettujen hyötyjen havaitseminen.

Johtopäätelmiä

- Yksilölle itselleen tärkeää
 - uusi perspektiivi oman tilanteeseen, joka rohkaisee ottamaan askelen kohti muutosta
 - ympäristön tuki muutokselle
 - identiteetin muutos tulosten pysyvyyden takeena
- Terapeutin suhtautumisessa tärkeää
 - Asiakkaan hyväksyminen ja kuunteleminen “polyfonisesti” osana hänelle ominaista sosiaalista ja yhteiskunnallista todellisuutta
 - Palaute, joka syventää ja tuo uutta perspektiiviä asiakkaan kokemuksiin

Kirjallisuutta

- Alexander, Bruce K. (2008). *The Globalisation of Addiction: A study in Poverty of the Spirit*. Oxford, N.Y.: Oxford University Press.
- Baumeister, Roy F. (1991). *Meanings in Life*. New York, NY: Guilford Press.
- Ehrenberg, Alain (2007). Itseksi tulemiseen uupuminen. Yhteiskunnallis-historiallinen näkökulma masennukseen. *Tiede & Edistys* 32, 89–102.
- Giddens, Anthony (1991). *Modernity and self-identity*. Cambridge, U.K.: Polity Press.
- Giddens, Anthony (1995). Elämää jälkiteollisessa yhteiskunnassa. Teoksessa: Beck, Ulrich & Giddens, Anthony & Lash, Scott: *Nykyajan jäljillä*. Vastapaino. Tampere, 83–152.
- Heyman, G. (2009). *Addiction. A disorder of choice*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2009.
- Koski-Jännes, A., Jussila, A. & Hänninen, V. (1998). *Miten riippuvuus voitetaan*. Helsinki: Otava.
- Koski-Jännes A. (2011). Sosiaalipsykologia ja poikkitieteellisyyden haaste – Esimerkkinä addiktiivinen käyttäytyminen ja siitä vapautuminen. *Psykologia* 46, 1, 38–45.
- Marlatt, A. & Gordon, J. (1985, 2005): *Relapse Prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*.
- Orford, J. (2001). *Excessive appetites*, 2nd rev. edition. N.Y.: Wiley & Sons.
- Orford, J. (2013). *Power, powerlessness and addiction*. Cambridge University Press.
- West, R. (2006). *Theory of addiction*. Oxford: Blackwell Publishing, 2006.

Kiitos!