

PÄIHTEET JA RIIPPUUUDET

Päihteiden väärinkäyttö on erittäin haitallista muistillesi ja aivoillesi.

Päihteiden käytöllä tarkoitetaan alkoholin, tupakan ja muiden huumaavien aineiden käyttöä. Sekakäytöllä tarkoitetaan eri päihteiden (alkoholi, rauhoittavat lääkkeet ja unilääkkeet) yhtäaikaista käyttöä. Päihderiippuvuus on sairaus.

Päihteiden runsas käyttö aiheuttaa riippuvuutta ja muutoksia aivojen toiminnassa. Pitkäaikainen käyttö altistaa peruuttamattomille vaurioille aivoissa ja elimistössä. Lisäksi päihteiden runsas käyttö lyhentää elinikääsi useilla vuosilla. Jos olet huolestunut omasta tai läheisesi päihteiden käytöstä, hae apua rohkeasti.

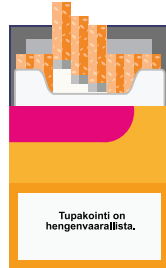


ALKOHOLI

Alkoholi lamaa aivoja ja keskushermostoa, heikentää muistia ja lisää tapaturmariskiä.

MAHDOLLISET SEURAUKSET

Kohonnut verenpaine
Aivovammat
Alkoholidementia

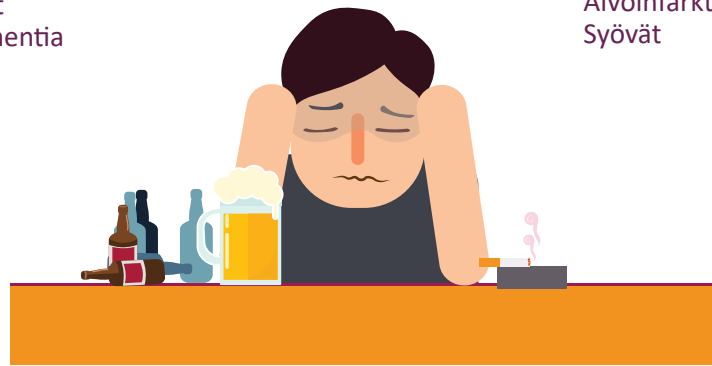


TUPAKKA

Tupakka sisältää nikotiinia ja muita myrkyllisiä aineosia. Tupakointi hidastaa verenkiertoa ja aivojen hapensaantia sekä heikentää muistia.

MAHDOLLISET SEURAUKSET

Kohonnut verenpaine
Aivoinfarktit
Syövät



HUUMAUSAINEET

Huumeet vaikuttavat keskushermostoon, aiheuttavat voimakasta riippuvuutta, tuhoavat aivosoluja ja heikentävät muistia.

MAHDOLLISET SEURAUKSET

Riippuvuuden syntyminen
Muistihäiriöt
Aivovaurio

LÄÄKKEIDEN VÄÄRINKÄYTTÖ

Lääkkeiden väärinkäyttö ja sekakäyttö alkoholin kanssa aiheuttaa voimakkaan ja vaarallisen päihtymystilan ja riippuvuuden.

MAHDOLLISET SEURAUKSET

Yliannostuksen vaara
Myrkytykset
Hengityslama, aivovammat



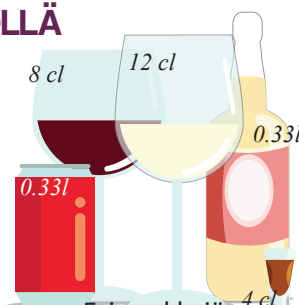
PELIRIIPPUUUS

Riippuvuus voi kehittyä erilaisiin toimintoihin kuten rahapeleihin tai internetin käyttöön. Henkilöllä on tällöin pakonomainen tarve tehdä tiettyä asiaa – on muodostunut psyykinen riippuvuus. Pelaaminen saa aikaan hyvän olon tunteita ja voi tuoda elämään ajanvietettä ja jännitystä. Pelaaminen voi auttaa hallitsemaan kielteisiä tunteita kuten ahdistusta tai yksinäisyyttä. Niistä voi seurata rahavaikeuksia, ongelmia ihmissuhteissa tai töissä.

ALKOHOLINKULUTUKSEN RISKIRAJAT TERVEELLÄ TYÖKÄISELLÄ HENKILÖLLÄ

VÄHÄISEN RISKIN TASO

0-1 Annosta päivässä  0-2 Annosta päivässä 



Esimerkkejä alkoholiannoksista.

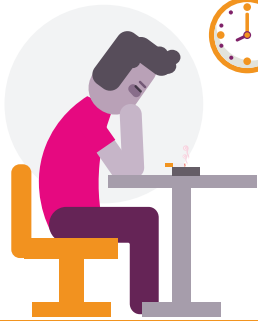
KORKEAN RISKIN TASO

12-16 Annosta viikossa  23-24 Annosta viikossa 

TOIPUMISEN ASKELEET

TÄRKEÄÄ ON YMMÄRTÄÄ päihteiden tai pelaamisen käytön syitä ja löytää tilalle muuta elämänsisältöä. Vakavasta päihde- tai peliriippuvuudesta kärsivä henkilö tarvitsee hoitoa.

1 ONGELMAN HAVAITSEMINEN



Jos päihteiden käytöstäsi seuraa ongelmia kotona, töissä tai raha-asioissa, tai sinulla on vaikeuksia vähentää käyttöä, saatat kärsiä riippuvuudesta. Suuri osa ajastasi voi kulua päihdettä käyttäen tai sen vaikutuksista toipuen (vieroitusoireet).

2 MYÖNTÄMINEN



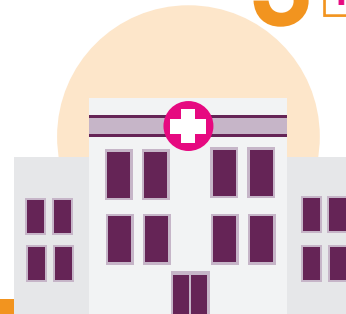
Voit toipua riippuvuudesta vasta kun olet myöntänyt ongelman. Voit arvioida omaa alkoholin käyttösi erilaisilla kysely kuten esim. AUDIT-testi: <https://www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit> (myös ruotsiksi, englanniksi, venäjäksi)

4 HOITO



Päihderiippuvaiselle on tarjolla apua kuten katkaisu- tai vieroitushoitoa. Riippuvuutta voidaan hoitaa esimerkiksi keskusteluterapialla tai lääkkeillä.

3 HAE APUA



Jos et kykene lopettamaan päihteiden käyttöä itse, hae apua. Hoitoon hakeutuminen on vapaaehtoista.

5 PÄIHTEETÖN ELÄMÄ

Päihteetön elämä on merkittävä valinta. Terveystilasi paranee ja aivosi voivat paremmin.



Apua terveydellisissä ja sosiaalisissa ongelmissa.

Valtakunnallinen kriisipuhelin
p. 010 195 202.
Ma-pe klo 9.00–07.00,
viikonloppuisin ja juhlapäihin
klo 15.00–07.00.

Apua alkoholiongelmassa ja muissa riippuvuusongelmissa:

A-Klinikka
p. 010 50 650

Peliongelmiin

Peluuri -Apua
p. 0800-100101
Ma-pe klo 12–18, maksuton.
www.peluuri.fi

Lähteet: www.kaypahoito.fi , www.paihdelinkki.fi
www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/hae_neuvoja_a_apua/mista_saan_apua/Pages/default.aspx#symptomID=16
<https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/paihteet-ja-muisti>
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys_puheeksi/Pages/paihteet.aspx
<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/animaatiot/paihteet-ja-aivot-animaatio>
[http://www.koulukino.fi/ckfinder/userfiles/files/Alkoholi_ja_aivot-1\(1\).pdf](http://www.koulukino.fi/ckfinder/userfiles/files/Alkoholi_ja_aivot-1(1).pdf)
<http://papunet.net/selko/asiaa-huumeista/>
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com