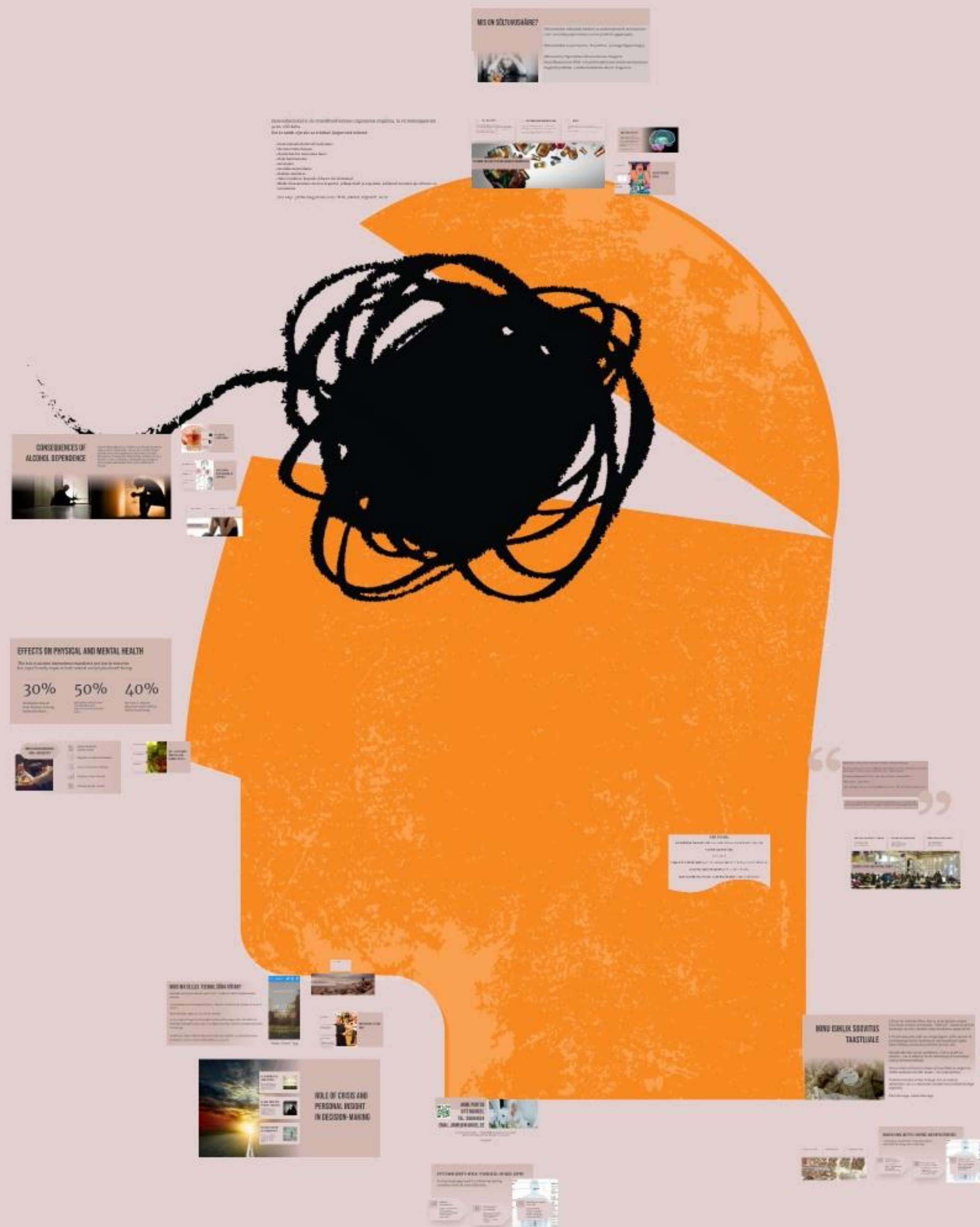




MÕTTEL ON JÕUD- MUUTUSED ALGAVAD MEIST ENDIST!

Teekond sõltuvusest mittetarvitamiseni –
tähelepanekuid isikliklikust tarvitamise
kogemusest ja tarvitamise loobumise
teekonnast

KOGU INFORMATSIOON JÄRGNEVAS ESITLUSES
ON MINU ISIKLIKU KOGEMUSE PÕHJAL
KOOSTATUD JA SEDA EI PEAKS VÕTMA KUI
100% TÕDE. MEDITSIINILISED FAKTID ON
LISATUD TEADUSPÕHISTEST ALLIKATEST

MIS ON SÕLTUVUSHÄIRE?

MIS ON SÕLTUVUSHÄIRE?

Sõltuvushäire väljendub alkoholi ja narkootikumide tarvitamises viisil, mis kahjustab inimese tervist ja häirib igapäevaelu.

Sõltuvushäire on primaarne, krooniline, surmaga lõppev haigus.

Sõltuvushäire liigitatakse rahvusvahelises haiguste klassifikatsioonis (RHK-10) psühhoaktiivsete ainete tarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäirete alla (F-diagnoos)



MIKS MA SELLEL TEEMAL SÕNA VÕTAN?

Alustasin tarvitaja teekonda aastal 1987 – kokku 29 aastat funktisoneeriv sõltlane

Tarvitamise päevi keskmiselt 2600 (7 aastat 1,5 kuud või 85,3 kuud või 63 400 tundi)

Mitte tarvitaja alates 30.12.2016 (8+ aastat)

2019 a. õppisin kogemusnõustajaks ja olen sellest ajast peale olen läbinud erinevaid täiendkoolitusi, mis on aidanud mind taastumisel ja mind minu töös inimestega.

Hetkel õpin Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis sotsiaaltöö- ja rehabilitatsiooni korraldust, minu esimene ülikooliõpe 53 aastaselt.



"Sober Time" äpp



IGA ALGUS ON PÕNEV

- Esimene pidu alkoholiga – 16 aastasel – **positiivne kogemus**

Rahvusvahelised uuringud on näidanud, et mida tugevamalt kogeb inimene alkoholi tarvitamise algfaasis ergastavaid ja meeldivaid mõjusid, seda suurem on risk hilisemaks probleemseks alkoholi tarvitamiseks ja alkoholi tarvitamise häire kujunemiseks (King jt, 2011; 2021; Ray jt, 2016)

- Esimene alkoholijoove – 16 aastasel – **mitte väga halb kogemus**

(<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4633413/>)

- **Regulaarne tarvitamine – 19 aastasel** – märkamatult kujunenud käitumismuster



TARVITAMINE HAKKAB PROBLEEME TEKITAMA

- Esimesed mured ja probleemid seoses tarvitamisega – 17 aastasel – eesmärgid ja plaanid kadusid
- Koolis õpiraskused, sotsiaalsed suhted – halvad valikud, peresuhted – olematud ja täis pingeid
- Tervise probleemid, pidevad peavalud ja depressioon (diagnoosimata), ärevushäire
- Riskikäitumine – ohutunde kadumine, vales seltskonnas viibimine, ebaregulaarne eluviis, oskamatus seada piire, vajadus varjata tarvitamist



KOGUSED

- Alkoholi kogused kasvasid kiiresti – klaasist veinist sai peagi pudel veini
- Tarvitamise tihedus kasvas – kui esimestel aastatel ainult nädalavahetusel, siis järgnevatel juba tihedamini
- Alkohol muutus kangemaks
- 25 aastasel lisandusid narkootikumid – amfetamiin, Ecstasy, kokaiin (25 aastasel)



TEEKOND HUVILISEST REGULAARSEKS TARVITAJAKS



IGA ALGUS ON PÕNEV

- Esimene pidu alkoholiga – 16 aastaselt – **positiivne kogemus**

Rahvusvahelised uuringud on näidanud, et mida tugevamalt kogeb inimene alkoholi tarvitamise algfaasis ergastavaid ja meeldivaid mõjusid, seda suurem on risk hilisemaks probleemseks alkoholi tarvitamiseks ja alkoholi tarvitamise häire kujunemiseks (King jt, 2011; 2021; Ray jt, 2016)

- Esimene alkoholijoove – 16 aastaselt – **mitte väga halb kogemus**

(<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4633413/>)

- **Regulaarne tarvitamine – 19 aastaselt** – märkamatult kujunenud käitumismuster



TARVITAMINE HAKKAB PROBLEEME TEKITAMA

- Esimesed mured ja probleemid seoses tarvitamisega – 17 aastaselt – eesmärgid ja plaanid kadusid
- Koolis õpiraskused, sotsiaalsed suhted – halvad valikud, peresuhted – olematud ja täis pingeid
- Tervise probleemid, pidevad peavalud ja depressioon (diagnoosimata), ärevushäire
- Riskikäitumine – ohutunde kadumine, vales seltskonnas viibimine, ebaregulaarne eluviis, oskamatus seada piire, vajadus varjata tarvitamist



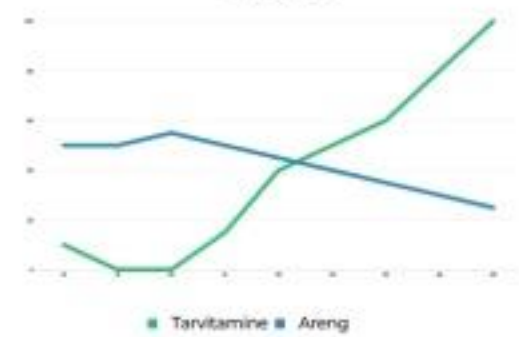
KOGUSED

- Alkoholi kogused kasvasid kiiresti – klaasist veinist sai peagi pudel veini
- Tarvitamise tihedus kasvas – kui esimestel aastatel ainult nädalavahtetusel, siis järgnevatel juba tihedamini
- Alkohol muutus kangemaks
- 25 aastaselt lisandusid narkootikumid – amfetamiin, Ecstasy, kokaiin (25 aastaselt)

TOIMETULEKUSTRATEEGIAD

- Halvenesid oskused et saada hakkama igapäeva toimetustega
- Tekkisid võlad, tarvitamine hakkas segama töötamist
- Et tarvitada, oli vaja sissetulekuid, tekkisid suhted mis loodi valedele põhimõtetele
- Füüsiline ja emotsionaalne vägivald, mis omakorda andis põhjuse rohkem juua
- Lapsevanemana hooletu käitumine, laps jäi ilma minu poolsest emotsionaalsest lähedusest ja vajalikust hoolest
- Oskamatus oma emotsioone ja tundeid märgata ja juhtida, võimetus tundeid väljendada ja oskamatus näha tunnete põhjuseid.
- Isiklikud väärtused ja põhimõtted kadusid
- Süü- ja häbitunne
- Mässu- agressiooni demonstreerimine - ma joon sest ma saan ja tahan....tulgu või veeuputus

GRAAFIK



Elujooneskaala

ELEVANT KESET TUBA

- Lähedased ei mõista olukorda - arusaamatu miks inimene tarvitab ja ei suuda loobuda tarvitamisest
- Lähedased ei oska aidata, puudub oskus rääkida sõltlasega - süüdistamine, "näägutamine", ähvardamine
- Sõbrad kaovad, jäävad ainult joomakaaslased ja tarvitajad
- Huvi elu vastu kaob, elu käib tarvitamise ootuses
- Mõistan et minuga on kehvasti, aga ei oska midagi teha et parem hakkaks

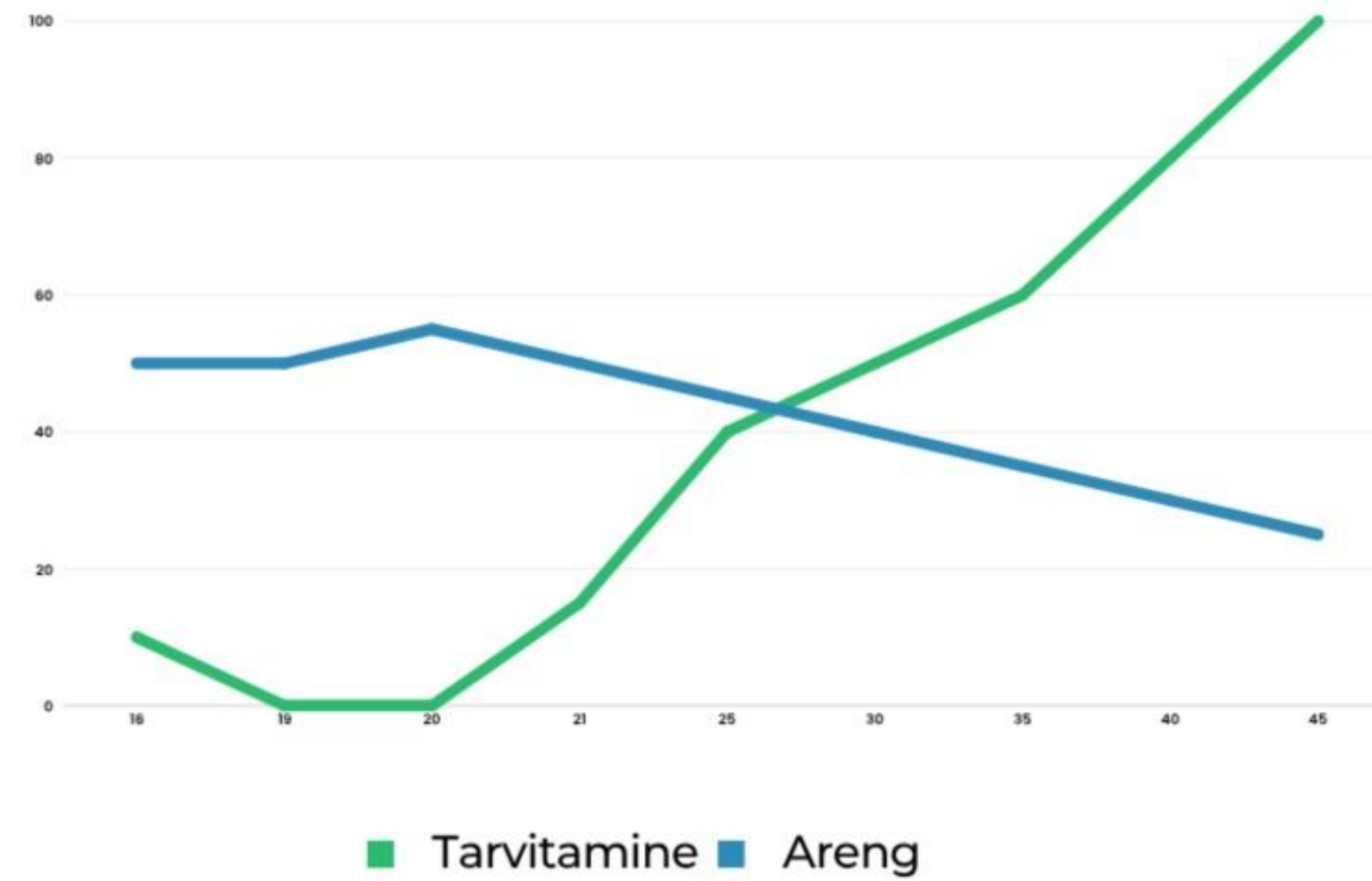
ELU VEEREB NAGU HERNES



TOIMETULEKUSTRATEEGIAD

- Halvenesid oskused et saada hakkama igapäeva toimetustega
- Tekkisid võlad, tarvitamine hakkas segama töötamist
- Et tarvitada, oli vaja sissetulekuid, tekkisid suhted mis loodi valedel põhimõtetel
- Füüsiline ja emotsionaalne vägivald, mis omakorda andis põhjuse rohkem juua
- Lapsevanemana hooletu käitumine, laps jäi ilma minu poolsest emotsionaalsest lähedusest ja vajalikust hoolest
- Oskamatus oma emotsioone ja tundeid märgata ja juhtida, võimetus tundeid väljendada ja oskamatus näha tunnete põhjuseid.
- Isiklikud väärtused ja põhimõtted kadusid
- Süü- ja häbitunne
- Mässu- agressiooni demonstreerimine – ma joon sest ma saan ja tahan....tulgu või veeuputus

GRAAFIK



Elujooneskaala

ELEVANT KESET TUBA

- Lähedased ei mõista olukorda – arusaamatu miks inimene tarvitab ja ei suuda loobuda tarvitamisest
- Lähedased ei oska aidata, puudub oskus rääkida sõltlasega – süüdistamine, "näägutamine", ähvardamine
- Sõbrad kaovad, jäävad ainult joomakaaslased ja tarvitajad
- Huvi elu vastu kaob, elu käib tarvitamise ootuses
- Mõistan et minuga on kehvasti, aga ei oska midagi teha et parem hakkaks



MIS AJUGA JUHTUB?

• Etanoolimolekul ei ole ettenähtud inimese organismis ringlema, ta on inimorganismi jaoks võõrkeha (Jane Alop- psühholoog (konverents "Kriis, alkohol, vägivald"; 2021)
Kui ta satub aju sils sa tekitab järgnevaid häireid:

- Emotsionaalse kontrolli kadumine
- Õppimisvõime langus
- Meeleelundite toimimise häire
- Mälu halvenemine
- Kõnehäire
- Koordineerimishäire
- Reaktsioonikiirus
- Häired südame, kopsude, lihaste töö juhtimisel
- Alkoholi kasutamine suurtes kogustes , pikaajaliselt ja sagedasti, põhjustab muutusi aju ehituses ja toimimises



TARVITAMISE TSÜKKEL

Tekib:
nõrk kontrolli koguste üle
olukorra üle kontrolli kadumine
nõrk kontrolli lõpetamise üle
nõrk kontrolli käitumise üle
sõltuvus rohkem kui ühest alnest



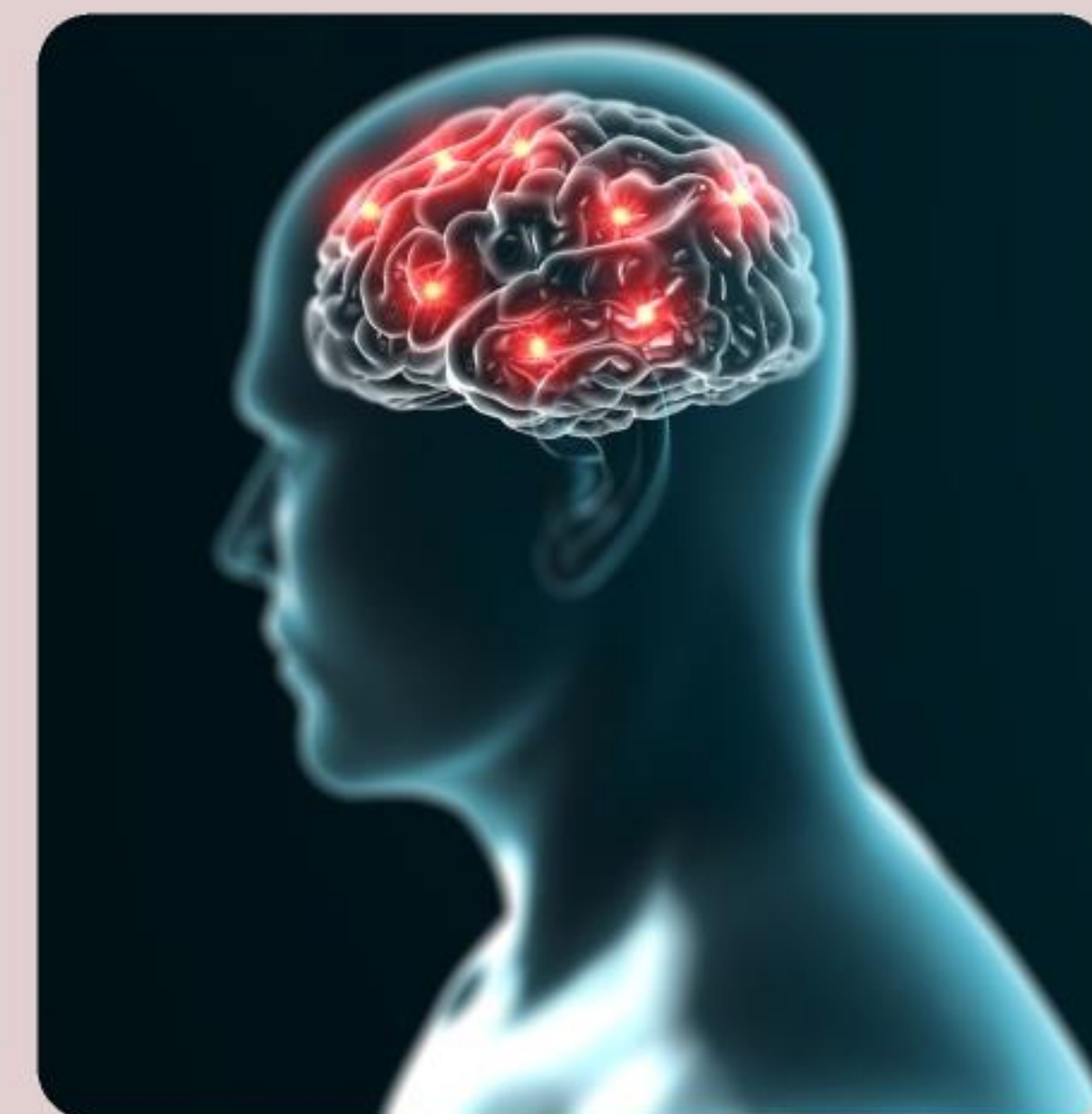
MIS JUHTUB LIIGTARVITADES?

MIS AJUGA JUHTUB?

- Etanoolimolekul ei ole ettenähtud inimese organismis ringlema, ta on inimorganismi jaoks võõrkeha (Jane Alop- psühholoog (Konverents "Kriis, alkohol, vägivald"; 2021)

Kui ta satub ajju siis sa tekitab järgnevaid häireid:

- Emotsionaalse kontrolli kadumine
- Õppimisvõime langus
- Meeleelundite toimimise häire
- Mälu halvenemine
- Kõnehäire
- Koordinatsioonihäire
- Reaktsioonikiirus
- Häired südame, kopsude, lihaste töö juhtimisel
- Alkoholi kasutamine suurtes kogustes , pikaajaliselt ja sagedasti, põhjustab muutusi aju ehituses ja toimimises



TARVITAMISE TSÜKKEL

Tekib:

nõrk kontroll koguste üle

olukorra üle kontrolli kadumine

nõrk kontroll lõpetamise üle

nõrk kontroll käitumise üle

sõltuvus rohkem kui ühest aineist



KUI PERELIIKMED TARVITAVAD KOOS

Otsus mitte tarvitada tuli arusaamisest, et kui ma nüüd midagi ei muuda, siis ma kaotan kõik mis mulle oluline

Mõistsin et olin oma elus kõike muutnud - vahetanud elukohta, töökohta, elukaaslast, aga sõltuvus tuli kaasa igale poole, sellest arusaamine oli tõuge et tuleb loobuda alkoholist, sest seda ma polnud ennem teinud

Kaineks ei ole võimalik saada kui keskkond ei muutu - tarvitava pereliikme kõrval on suur tagasilanguse oht - tingimus et ma suudan kaine püsida, oli abikaasaga koos muutust teha

TEISTE LOOD TUNDUVAD LIHTSAD, OMA TAASTUMINE MITTE

Lood inimeste taastumisest - raamatud, sotsiaalmeedia - minul ei olnud taastumine nii särav ja kerge.

Meil kõigil on erinev tarvitamise teekond ja meie madalseisu sügavus on kõigil erinev, seega edeneb taastumine erinevas tempos ja me ei saa ennast võrrelda teiste taastujatega

Ei olnud oskusi märgata oma emotsioone ja tundeid ning neid väljendada ja aktsepteerida. Mulle tundus et minult on ära võetud midagi väga olulist, mul ei olnud toetada enam harjumuspärasele - tarvitada alkoholi lohutajana, turgutajana, rõõmu tekitajana

TAASTUMINE....

Küsimus - mis mul siis elus veel jääb, kui ma veini juua ei saa?

Alkoholist loobumisel tekib tühimik, selle täitmine võtab aega - kui ise sinna midagi ei leia, siis aju leiab järgmise sõltuvuse - shoppamine, söök, seks, kasiino jne

Sotsiaalmeediat ära usu, seal on ilusad pildid enne ja pärast - päris elus nii ei ole. Taastumine ja elamine ilma "karguta" võtab aega ja on igal taastujal erineva raskuse ja kiirusega.

Muutus ei teki kui püütakse kontrollida tarvitamist, ainuke mis toimib on o tolerants



KUIDAS SÜNDIS OTSUS TARVITAMINE LÕPETADA?

KUI PERELIIKMED TARVITAVAD KOOS

Otsus mitte tarvitada tuli arusaamisest, et kui ma nüüd midagi ei muuda, siis ma kaotan kõik mis mulle oluline

Mõistsin et olin oma elus kõike muutnud – vahetanud elukohta, töökohta, elukaaslast, aga sõltuvus tuli kaasa igale poole, sellest arusaamine oli tõuge et tuleb loobuda alkoholist, sest seda ma polnud ennem teinud

Kaineks ei ole võimalik saada kui keskkond ei muutu – tarvitava pereliikme kõrval on suur tagasilanguse oht – tingimus et ma suudan kaine püsida, oli abikaasaga koos muutust teha

TEISTE LOOD TUNDUVAD LIHTSAD, OMA TAASTUMINE MITTE

Lood inimeste taastumisest – raamatud, sotsiaalmeedia – minul ei olnud taastumine nii särav ja kerge.

Meil kõigil on erinev tarvitamise teekond ja meie madalseisu sügavus on kõigil erinev, seega edeneb taastumine erinevas tempos ja me ei saa ennast võrrelda teiste taastujatega

Ei olnud oskusi märgata oma emotsioone ja tundeid ning neid väljendada ja aktsepteerida. Mulle tundus et minult on ära võetud midagi väga olulist, mul ei olnud toetada enam harjumuspärasele – tarvitada alkoholi lohutajana, turgutajana, rõõmu tekitajana

TAASTUMINE....

Küsimus - mis mul siis elus veel jääb, kui ma veini juua ei saa?

Alkoholist loobumisel tekib tühimik, selle täitmine võtab aega -kui ise sinna midagi ei leia, siis aju leiab järgmise sõltuvuse - shoppamine, söök, seks, kasiino jne

Sotsiaalmeediat ära usu, seal on ilusad pildid enne ja pärast - päris elus nii ei ole. Taastumine ja elamine ilma "karguta" võtab aega ja on igal taastujal erineva raskuse ja kiirusega.

Muutus ei teki kui püütakse kontrollida tarvitamist, ainuke mis toimib on 0 tolerants

SÜÜ - JA HÄBITUNNE PEALE TARVITAMIST

"Läks käest ära" - ei osata piirata tarvitamise koguseid, puudub kontroll olukorra ja koguste üle

Ei mäleta mis juhtus - tarvitatakse kuni kaob mälu ja käitutakse kontrollimatult, tekivad probleemid, häbi kui tegin midagi mis minu mainet rikkus, seaduse rikkumised, teen valesid asju vales kohas (urineerin peoperemehe riidekappl, lasen ennast täis, oksendan ennast ja teisi täis, teen oma margi täis), satun jamadesse (olen valel ajal vales kohas), juhtuvad õnnetused jne

Tean et ei oleks tohtinud juua - tarvitan siis kui tegelikult ei peaks, hoolimatus mis saab järgmise päeva kohustustest ja antud lubadustest

Rikkusin lähedasele/sõbrale/lapsele antud lubadust et enam ei joo

Peo käigus tehtud otsused mis mõjutavad tulevikku - raha/asjade kaotamine, petmine (suguhaigused, lõhutud suhe), riskikäitumine (tarvitan aineid millest ei tea midagi), vägivaldsus (lähem koju ja annan elukaaslasele peksta, löön sõbra silma siniseks, sest ei tunne teda ära -pean kellekski teiseks, mulle tundus et mu elu oli ohus)

Hommikud on rasked - alkoholi kvaliteet pole enam oluline, oluline on kvantiteet (no sellepärast mul ongi paha olla et odavat viina jöin)

KÕIK SÕLTASED ON VALETAJAD

- Valetan et saaksin tarvitada, tarvitan salaja, tarvitan öösel kui pere magab
- Valetan koguseid - ma jöin ainult 2 õlut - ma ei tea kuidas mul näitas 2 promilli
- Hakkan vältima seltskondi kus ei saa juua
- Vahetan alkoholi mõne teise aine vastu mis on "looduslik" ja "ei ole nii kahjulik" - kanep, kokaiin jne
- Vahetan kange alkoholi lahjema vastu
- Vahetatan „odava alkoholi“ kallima ja „kvaliteetsema“ vastu
- Peidan alkoholi, varun endale tagavaraks, sest äkki...
- „Kulv joomine“ - kulv joomine on seisund, kus inimene ei tarbi küll alkoholi, kuid on tarvitamise ootel - kolmapäeval hakkan lugema tunde millal nv. saabub

EITAN PROBLEEMI - VÄIDAN ET...

Ma võin iga hetk joomise maha jätta

Ma joon ainult nädalavahetusel

Ma joon ainult siis kui ma väljas käin

Kõik joovad

Mida ma seal peol siis teen kui ma juua ei saa?

Tarvitajana tihti väidan et mul pole probleeme, kõik on elus alles. Tasub endalt küsida: Kui

palju ja mille ma pead kaotama, et tekiks probleemid?

SÜÜ - JA HÄBITUNDE NING PROBLEEMI EITAMISE TSÜKKEL

SÜÜ - JA HÄBITUNNE PEALE TARVITAMIST

"Läks käest ära" - ei osata piirata tarvitamise koguseid, puudub kontroll olukorra ja koguste üle

Ei mäleta mis juhtus - tarvitatakse kuni kaob mälu ja käitutakse kontrollimatult, tekivad probleemid, häbi kui tegin midagi mis minu mainet rikkus, seaduse rikkumised, teen valesid asju vales kohas (urineerin peoperemehe riidekappi, lasen ennast täis, oksendan ennast ja teisi täis, teen oma margi täis), satun jamadesse (olen valel ajal vales kohas), juhtuvad õnnetused jne

Tean et ei oleks tohtinud juua - tarvitan siis kui tegelikult ei peaks, hoolimatus mis saab järgmise päeva kohustustest ja antud lubadustest

Rikkusin lähedasele/sõbrale/lapsele antud lubadust et enam ei joo

Peo käigus tehtud otsused mis mõjutavad tulevikku - raha/asjade kaotamine, petmine (suguhaigused, lõhutud suhe), riskikäitumine (tarvitan aineid millest ei tea midagi), vägivaldsus (lähen koju ja annan elukaaslasele pekse, löön sõbra silma siniseks, sest ei tunne teda ära - pean kellekski teiseks, mulle tundus et mu elu oli ohus)

Hommikud on rasked - alkoholi kvaliteet pole enam oluline, oluline on kvantiteet (no sellepärast mul ongi paha olla et odavat viina jöin)

KÕIK SÕLTASED ON VALETAJAD

- Valetan et saaksin tarvitada, tarvitan salaja, tarvitan öösel kui pere magab
- Valetan koguseid – ma jõin ainult 2 õlut – ma ei tea kuidas mul näitas 2 promilli
- Hakkan vältima seltskondi kus ei saa juua
- Vahetan alkoholi mõne teise aine vastu mis on "looduslik" ja "ei ole nii kahjulik" – kanep, kokaiin jne
- Vahetan kange alkoholi lahjema vastu
- Vahetatan „odava alkoholi“ kallima ja „kvaliteetsema“ vastu
- Peidan alkoholi, varun endale tagavaraks, sest äkki....
- „Kuiv joomine“ – kuiv joomine on seisund, kus inimene ei tarbi küll alkoholi, kuid on tarvitamise ootel – kolmapäeval hakkan lugema tunde millal nv. saabub

EITAN PROBLEEMI - VÄIDAN ET...

Ma võin iga hetk joomise maha jätta

Ma joon ainult nädalavahetusel

Ma joon ainult siis kui ma väljas käin

Kõik joovad

Mida ma seal peol siis teen kui ma juua ei saa?

Tarvitajana tihti väidan et mul pole probleeme, kõik on elus alles. Tasub endalt küsida: Kui palju ja mille ma pead kaotama, et tekiks probleemid?

MINU ISIKLIK SOOVITUS TAASTUJALE

MINU ISIKLIK SOOVITUS TAASTUJALE

Lihtne on sattuda lõksu, kui sa ei tea kuidas endast hoolida ja ennast armastada. "Sõbrad" ulatavad abikäe pudeliga, ka neil puudub oskus hakkama saada teisiti.

Lihtsam tee pole alati see kõige õigem. Selle asemel et probleemiga mitte tegeleda ja seda teadmata ajaks edasi lükata, tunnista probleemi ja küsi abi.

Ära jää üksi kui sul on probleem, toetus ja abi on olemas – tea et alkohol ei ole lahendaja ja leevendaja vaid probleemitekitaja.

Anna endale võimalus elada väärtuslikku ja selget elu, mitte vaadates elu läbi klaasi- või pudelipõhja.

Probleemid elus ei kao kuhugi, kui sa loobud alkoholist, siis sa vähemalt suudad oma probleemidega tegeleda.

Päev korraga, samm korraga



Raamatust „Poiss, mutt, rebane ja hobune“ (Charlie Mackesy)

Hobune ja poiss on kahekesi sügavas metsas eksinud. Poiss vaatab hobuse otsa ja üleb vaikselt: „Ma ei oska meid siit metsas välja juhatada“

Hobune vaatab poissi ja küsib: „Kas oskad esimest sammu teha?“

Poiss vastab: „Jah oskan“

„Siis teemegi esimese sammu ja hakkame liikuma, küll me metsast välja saame.“

Samm korraga ja jaga suured ülesanded etappideks, siis on õnnestumise protsent kindlasti suurem kui kaugel ja kättesaamatu eesmärgile mõeldes!

ABI SAAB:

AA-RÜHMAD ÜLE EESTI [[HTTPS:// AAESTONIA.COM/AVALEHT](https://aaestonia.com/avaleht)] (TASUTA)

VAIMSE TERVISE ÕDE

PEREARST

CONVICTUS EESTI MTÜ ([HTTPS://WWW.CONVICTUS.EE/](https://www.convictus.ee/)) (TASUTA TEENUS)

KOGEMUSNÕUSTAMINE (TASULINE TEENUS)

TERVISEARENGU INSTITUUDI KODULEHT: <https://alkoinfo.ee/et/>



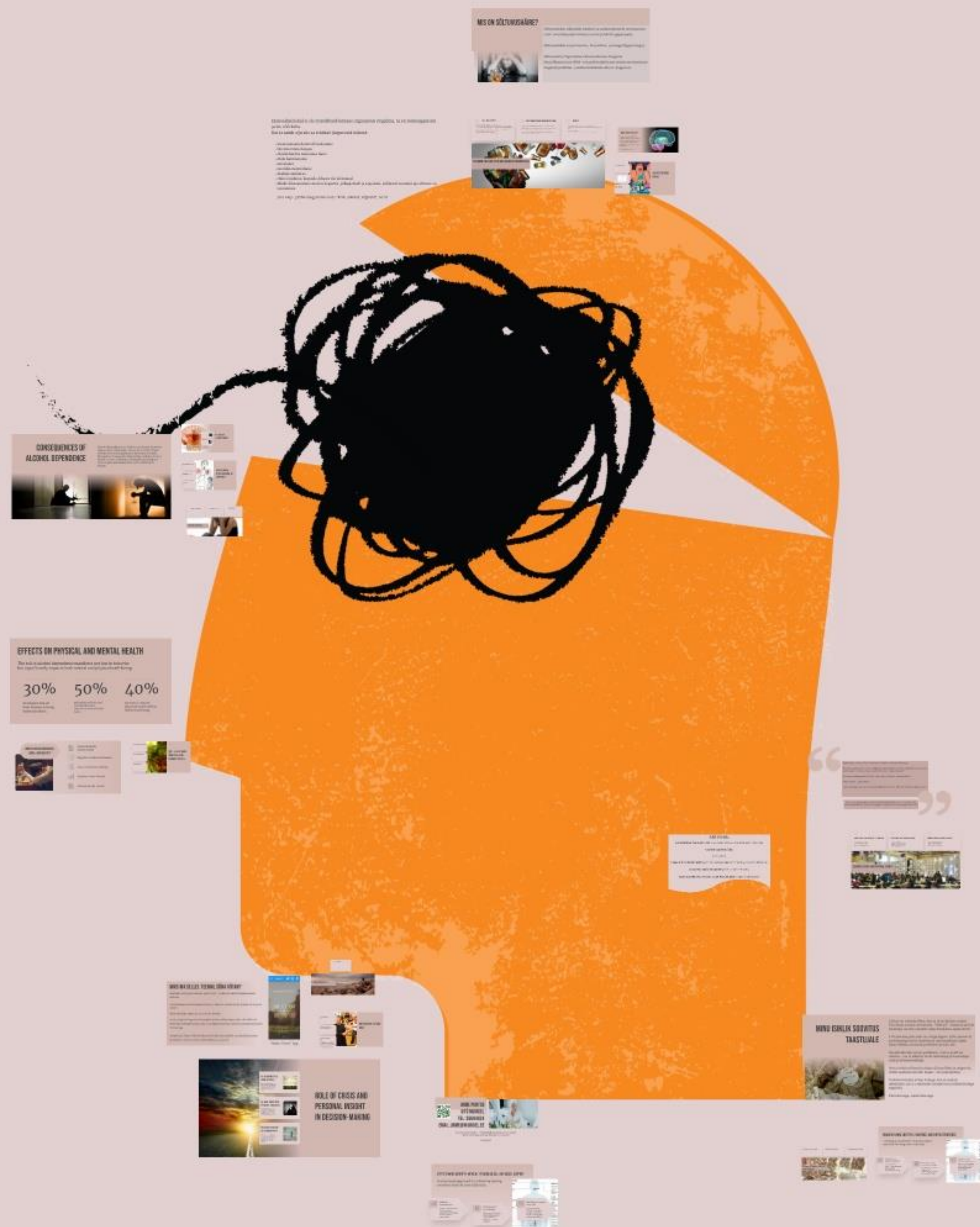
**URME PUNTSO
MTÜ MUIRGEL
TEL: 55694824**

EMAIL:URME@MUIRGEL.EE



Kogemusnõustamine – sõltuvushäirega inimeste toetamine
Sõltuvushäirega inimeste lähedaste toetamine

Grupitööd



MÕTTEL ON JÕUD- MUUTUSED ALGAVAD MEIST ENDIST!

Teekond sõltuvusest mittetarvitamiseni –
tähelepanekuid isikliklikust tarvitamise
kogemusest ja tarvitamise loobumise
teekonnast

KOGU INFORMATSIOON JÄRGNEVAS ESITLUSES
ON MINU ISIKLIKU KOGEMUSE PÕHJAL
KOOSTATUD JA SEDA EI PEAKS VÕTMA KUI
100% TÕDE. MEDITSIINILISED FAKTID ON
LISATUD TEADUSPÕHISTEST ALLIKATEST

Take this with you. Revisit anytime.

Missed something? Want to explore further?
Scan or click below to open this presentation.
Anytime, anywhere.

[View presentation](#)

