

KÄSI KÄDESSÄ – PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSTYÖ



Ehkäisevän päihdetyön viikolla (45) kannustamme kysymään hyvinvoinnista, sillä kysyminen kannattaa.

Lue lisää www.kysyminenkannattaa.fi



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN
JÄRJESTÖVERKOSTO



PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSHAASTEET NIVOUTUVAT USEIN TOISIINSA. YHTÄAIKAISET PALVELUT ON TURVATTAVA.

Hyvä mielenterveys on jokaisen oikeus. Mielenterveys- ja päihdeoireilun takana on usein pitkään jatkuneita haasteita. Ongelmien ennaltaehkäisyssä ja hoitamisessa pyritään usein vahvistamaan samankaltaisia ominaisuuksia. Sekä päihde- että mielenterveystyötä tulisi olla tarjolla ihmisen tarpeen mukaan.

MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT JA PÄIHTEET

Samanaikaiset päihde- ja mielenterveysongelmat ovat yleisiä. Päihteiden käyttö altistaa erinäiselle mielenterveyden haasteille ja joskus mielenterveyteen liittyviä oireita pyritään helpottamaan päihteillä.

- Mielenterveys- ja päihdehäiriöt aiheuttavat suurimman osan nuorten terveyshaitoista ja ovat useimmiten syynä nuorten enneaikaisiin kuolemiin.
- Alkoholin ja/tai huumeiden käyttö voi aiheuttaa masennus- ja ahdistusoireita, pelkotiloja, ahdistuneisuutta ja vainoharhaisuutta. Joskus päihteiden käyttö voi myös laukaista psykoosin.
- Jos henkilön mielenterveys tai päihteiden käyttö mietityttää, ota asia puheeksi. Kysy henkilöltä, miten tämä voi ja miten häntä voisi auttaa. Voit käyttää apukeinona esimerkiksi puheeksiottoa.

RISKITEKIJÄNÄ NEPSY-OIREHDINTA JA ITSEHOITO

Neuropsykiatriset häiriöt, kuten autismin kirjon häiriöt tai adhd voivat aiheuttaa voimakkaita oireita ja ulkopuolisuuden tunnetta, joita saatetaan pyrkiä helpottamaan päihteillä.

- 2–4 %:lla nuorista aikuisista on adhd, mikä tunnistamattomana ja hoitamattomana voi altistaa päihdehäiriölle.
- Joidenkin tutkimusten mukaan 1/4:lla päihdehäiriöstä kärsivällä on adhd.
- Neuropsykiatristen häiriöiden varhainen tunnistaminen ehkäisee päihde- ja mielenterveyshäiriöiden syntyä.
- Jotkut saattavat kokea pienet määrät tiettyä päihdettä rauhoittavana, jolloin päihdettä aletaan käyttämään itselääkintätarkoituksessa, mikä saattaa johtaa päihdehäiriön kehittymiseen.

LÄHEISTEN HYVINVOINTI

Päihteiden käyttö ja mielenterveyden haasteet kuormittavat koko perhettä. Läheisten kokema huoli ja stressi aiheuttavat usein esimerkiksi unettomuutta, muutoksia ruokahalussa sekä kokemusta ahdistuneisuudesta. Tilanteen pitkittyessä jotkut sairastuvat esimerkiksi masennukseen, ahdistuneisuushäiriöön tai somaattisiin sairauksiin.

- Läheisen huoli ja fokus on usein oirehtivassa läheisessä. Oma hyvinvointi jää usein taka-alalle.
- Kysy läheiseltä, miten tämä itse voi. Voit myös kysyä tarkentavia kysymyksiä esimerkiksi siitä, miten hän on nukkunut tai millainen ruokahalu hänellä on. Neuvo läheistä etsimään tukea myös itselleen.
- Joskus läheinen saattaa itse oireilla päihteillä tai kärsiä mielenterveyden haasteista.

www.kysyminenkannattaa.fi

Ehkäisevän päihdetyön viikon järjestää Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkosto (EPT-verkosto)

Lisää tietoa:

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/samanaikainen-paihde-ja-mielenterveyden-hairio>

<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/adhd-ja-paihteidenkaytto/>

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>