

Miten ehkäistä lasten ja nuorten päihdekokeiluja ja -käyttöä?

Atte Virolainen
Lääkäri

Kuka olen?

Lyhyt esittely

- Olen ollut lapsuudesta lähtien päihteiden kanssa tekemisissä
- Aikaisemmalta koulutukseltani palomies-sairaankuljettaja
- Lääkäriksi valmistuin ensimmäisen kerran 2018 ja uudelleen 2021
- Suomen ensimmäinen ammattimaisesti toimiva somelääkäri
- Virassa vankiterveydenhuollossa (Helsingin vankila) - Nyt virkavapaalla
- Vuoden päihdelääkäri 2023

Sidonnaisuudet

- Valtion virassa (Vankiterveydenhuolto/THL)
- Somelääkäritoiminnan rahoittaa A-klinikkasäätiö
- En saa korvauksia lääketeollisuudelta missään muodossa (pl. Lääke-esittelyt, joista viimeisin n. 2 vuotta sitten ja silloinkin esittelijä tarjosi kuivaa salaattia)
- Kliinistä lääkärintyötä Pihlajalinna, Mehiläinen, Terveystalo, laatupäivystys oy
- Satunnaisia luentopalkkioita mm: FinnEM, Päihdepsykiatriapäivät.

Mitä riippuvuudella tarkoitetaan

- Suomen kielessä vain yksi sana riippuvuudelle
- Dependence = Fyysinen riippuvuus (fyysiset vieroitusoireet)
- Fyysisen riippuvuuden perusta: Kun jatkuvasti käyttää jotakin ainetta, hermosto tottuu siihen että elimistössä on ainetta
- Addiction = psyykinen riippuvuus (päihderiippuvuuksissa keskeinen asia)
- Aineenhimo, pakko käyttää ainetta, ei pysty lopettamaan vaikka itse huomaa että aineesta on haittaa.

Päihdehäiriö on krooninen (kehityksellinen) aivosairaus

- Päihderiippuvuudelle altistuminen voi alkaa jo kohdussa
- Varhaislapsuuden kokemukset vaikuttaa
- Lapsuuden hoitava huolenpito
- Lapsuuden traumakokemukset selittää merkittävän osan päihdehäiriöistä
- Tutkimuksesta tiedetään, että kaltoinkohtelu, perheen sisäiset vaikeudet ovat yhteydessä siihen että nuori aloittaa päihdekokeilut varhain
- Päihderiippuvuuksien ennalta-ehkäisy = Meidän tulee hoitaa tehokkaasti ne henkilöt, joilla nyt on päihde- ja mielenterveysongelmia. Päihderiippuvuudet ja huono-osaisuus periytyy!

Perheoloista keskustelu on vaikea aihe

Lisäksi poliittinen ilmapiiri määrittää, mistä on soveliaista puhua

> [J Abnorm Child Psychol.](#) 2001 Oct;29(5):357-67. doi: 10.1023/a:1010421301435.

Father absence and familial antisocial characteristics

[L J Pfiffner](#) ¹, [K McBurnett](#), [P J Rathouz](#)

Affiliations + expand

PMID: 11695539 DOI: [10.1023/a:1010421301435](#)

Abstract

This study examined family antisocial characteristics according to whether biological fathers live at home and agree to be study participants. Antisocial symptoms were tabulated for 161 clinic-referred children and their parents. Families with fathers at home had fewer paternal, maternal, and child antisocial symptoms, and scored higher on multiple SES indicators, than did families with departed fathers. Antisocial characteristics were highest, and SES was lowest, when fathers could not be located or recruited. Results suggest that requiring father participation (as in family-trio genetic designs) screens out the more antisocial families. Of clinical interest, antisocial behavior in any family member is more likely if the father is absent and nonparticipating. The heightened antisocial behavior in children associated with absent biological fathers was not mitigated by presence of stepfathers and was not accounted for by lower SES. The ethical use of mother report on absent fathers is discussed.

Hyvänä esimerkkinä isättömyys, joka on monessakin suhteessa arka aihe. Isän puuttuminen vaikuttaa etenkin poikiin. Toisaalta, tutkimusnäytön perusteella antisosiaalisuuteen taipuvainen Isä todennäköisesti tekee enemmän haittaa lapsen kehitykselle, kun poissaolo.

Miten päihderiippuvuus kehittyy?

Kasvuympäristö vaikuttaa paljolti siihen, kokeileeko nuori päihteitä

- Geneettisesti riippuvuusalttiuden arvioidaan olevan n. 50%
- Toisaalta, käytetyn päihteen riippuvuuspotentiaali vaikuttaa (esim subutex)
- Ympäristön asenteet: Perhe, kaveripiirin suhtautuminen päihteisiin
- Päihteiden saatavuus ja hinta on merkittävä tekijä (Tällä hetkellä tilanne on huumeiden suhteen karmeaa)
- Esimerkiksi alkoholin saatavuutta on vaikeutettu (alle 30v kysytään paperit)
- Nuorilla alkoholin käyttö on alle 18-vuotiailla vähentynyt

Miten päihderiippuvuus kehittyy?

- Kuten sanottu, geenit säätelevät sitä että kuinka nopeasti päihderiippuvuus kehittyy - jos nuori päätyy kokeilemaan huumeita
- Genetiikkaa ei voi tietää ennalta. Geenit selittävät pystyykö ihminen kontrolloimaan käyttöä.
- Ei ole yksittäistä ”päihderiippuvuusgeeniä”, vaan riippuvuus kehittyy useiden geenien välityksellä.
- Esimerkiksi opioidit: Osalle ihmisistä tulee ensimmäisestä käyttökerrasta valtava mielihyvän tunne, osalle jonkinlaista mielihyvää ja osalle voimakasta pahoinvointia/oksentelua

Miten päihderiippuvuus kehittyy?

ADHD on merkittävä päihderiippuvuuden riskitekijä

- ADHD lisää päihdehäiriön riskiä
- ADHD —> Impulsiivisuus —> Usein myös elämishakuisuutta
- Päihderiippuvuuksien kehittymisen kannalta on äärimmäisen tärkeää löytää, diagnosoida ja hoitaa asianmukaisesti lasten ADHD:t
- Tutkimusnäytön mukaan oikea-aikaisesti aloitettu ADHD-lääkitys (stimulantti) ehkäisee päihdekokeiluja ja riippuvuuksia. Vanhemmat usein pelkää sitä, että lapsi jää stimulanttiin riippuvaiseksi (tätä tutkimusnäyttö ei puolla)

Päihderiippuvuus vai haitallinen käyttö

- Riippuvutta edeltää päihteen haitallinen käyttö —> käytöstä koostuu määriteltävä terveyshaitta (esimerkiksi alkoholin käytössä maksa-arvojen nousu)
- Riippuvuudesta puhutaan silloin, kun 3/6 kriteeristä täyttyy
 - Voimakas himo käyttää päihdettä
 - Heikentynyt kyky käyttää päihdettä
 - Käytön vähentämisestä vieroitusoireita (fyysiset/psyykkiset)
 - Sietokyvyn kasvu (toleranssi päihteelle)
 - Käytöstä tulee elämän keskeinen asia (harrastukset ym jää)
 - Käyttö jatkuu haitosta huolimatta

Dopamiini on keskeinen osa riippuvuuden synnyssä

- Aluksi päihteen käytöstä tulee mielihyvää —> positiivinen vahvistaminen
- Neurobiologinen perusta: Dopamiinijärjestelmä aktivoituu pähteestä
- Evoluutio: Syöminen, seksi, huomio aktivoi dopamiinineuroneja
- Mitä enemmän dopamiinia —-> sen suurempi mielihyvä —> halutaan enemmän dopamiinia
- Kun päihdettä ei saa —> dopamiinit romahtaa
- Myös dopamiinille tulee toleranssia —> Mielihyvän määrä on suhteessa palkkion odotusarvoon, eikä absoluuttiseen dopamiinin määrään.

Mesolimbainen dopamiinirata väsyy jatkuvaan vuoristorataan

Dopamiinia ja dopamiinireseptoreja ei ole elimistössä loputtomasti

- Mielihyväjärjestelmä tottuu päihteeseen
- Mielihyväjärjestelmä ohjaa ihmisen motivaatiota siihen, että halutaan käyttää päihdettä → luonnolliset dopamiinin lähteet jää pois
- Toiminta siirtyy negatiiviseen vahvistamiseen = Käytetään päihdettä, jotta ei tulisi vieroitusoireita (ei siksi, että päihteestä tulisi hyvä olo)
- Tässä vaiheessa mielenkiinnottomuus, ahdistuneisuus
- Negatiivisen vahvistuksen seurauksena aivojen stressijärjestelmät herkistyy
- Otsalohkojen vajaatoiminta kehittyy → impulssikontrolli heikkenee → käytöstä tulee pakonomaista

Tyypillinen päihdeanamneesi

Vaikeasti päihderiippuvaisella vankipotilaalla

- Opinnot jääneet peruskouluun 7-8-9 luokka, syrjäytymiskehitys alkanut jo hyvin nuorena
- Alkoholikokeilut 11-13 vuotiaana
- Kannabis 12-14 vuotiaana
- Amfetamiini 15-17 vuotiaana
- Buprenofiini (subutex) 17-19 vuotiaana
- Ensimmäiset vankilatuomiot 18-20 vuotiaana

Mitä me voimme tehdä? Kuinka estää?

Ensisijaisesti kokonaisvaltainen syrjäytymisen ehkäisy

- Sota huumeita vastaan on hävitty. Tulee tiedostaa, että nuorilla on rajaton pääsy huumausaineisiin
- Nuoret tarvitsevat tietoa ammattilaisilta - Muuten tieto hankitaan kavereilta
- Nuorten alkoholinkäyttö on laskussa, vape+ kannabis muodostumassa haasteeksi
- Myös stimulantit ja muuntohuumeet ovat nousussa
- Syrjäytymiskehitystä tulee torjua aktiivisesti!

Vanhemmat ovat avainroolissa - koulu toimii huonosti kasvattajana

Case-esimerkki: 15-vuotias poika, kannabiskokeiluja

- Huolestuneet vanhemmat toivat vastaanotolle, kavereiden kanssa polttanut kesän pilveä
- Vastaanotolla järkevän oloinen nuori, ei lainkaan oppositiossa
- Vastaanottotilanteessa vanhemmat olivat jossakin määrin häiriöksi
- Mopokortti pois 3kk, psykoedukaatio kannabiksesta, seulat ja tapaamiset
- 3kk kuluttua nuori kertoi itse ymmärtäneensä, että kannabiksen käyttö ei kannata —> huomasi itse passivoituneensa
- Kontrollisointo n. 6kk kohdalla vanhemmille —> kaikki hyvin

Lopuksi

- Huumeiden käyttö on lisääntynyt Suomessa lähes kaikilla mittareilla, kun käyttö lisääntyy, lisääntyy myös haitat ja huumekuolemat
- Ehkäisevä työ nuorten parissa on tärkeää, nuorena aloitettu päihteiden käyttö on omiaan lisäämään riskiä myöhemmin päihde-, ja MT-ongelmiin sekä rikollisuuteen
- Päihdekasvatuksen tulee perustua tutkittuun tietoon ja tiedon tulee olla neutraalia
- Huumeiden käytöstä aiheutuvia haittoja voidaan ehkäistä tehokkaasti turvaamalla huumeita jo käyttäville nuorille matalan kynnyksen palveluita ja nopea hoitoon pääsy
- Päihteitä käyttäviin ihmisiin kohdistuvien negatiivisten asenteiden vähentäminen on tärkeää sosiaali- ja terveyspalveluissa sekä laajemmin koko yhteiskunnassa