

Voimaa Arkeen

RIIPPUVUUS OSA 1

Sari Fältmars

sh, kong. psykoterapeutti

Riippuvuuspsykiatrian Pkl

Riippuvuushoidon keskus



- Esittely
- Päihderiippuvuus
 - > Riippuvuuden kehittyminen
 - > Riippuvuuden tunnistaminen
- Toiminnallinen riippuvuus

Kun puhumme päihteiden käytöstä...

luokka	määritelmä
Alkoholin riskikäyttö	Riskikäytön rajat ylittyvät, mutta merkittäviä alkoholihaittoja tai riippuvuutta ei ole vielä ilmaantunut
Alkoholin haitallinen käyttö	Selvästi tunnistettavia olevia alkoholin käytön aiheuttamia fyysisiä ja psyykkisiä haittoja, mutta ei riippuvuutta
Alkoholi-riippuvuus	Oireyhtymä, jonka tyypillisiä piirteitä ovat mm. juomisen pakonomaisuus, vieroitusoireet, toleranssin kasvu ja juomisen jatkuminen haitoista huolimatta

Alkoholin ongelmakäytön luokat ja niiden määritelmät

käytön taso	aine	käyttötapa
Lääkinnällinen käyttö	Reseptilääkkeet (uni- ja rauh.lääkkeet, vahvat kipulääkkeet, lääkestimulantit)	Lääkärin ohje
Kokeilu	Reseptilääkkeet	Annoksen ylitys, päihdehakuisuus
	Huumeet	Käyttö ajoittaista, ei riippuvuutta tai merkittäviä haittoja
Haitallinen käyttö	Reseptilääkkeet	Haittoja, riippuvuus kriteerit eivät täyty
	Huumeet	Haittoja, riippuvuus kriteerit eivät täyty
Riippuvuus	Reseptilääkkeet	Riippuvuuden kriteerit täyttyvät
	Huumeet	Riippuvuuden kriteerit täyttyvät

Huumeiden ja keskushermostoon vaikuttavien lääkkeiden käytön tasot

PÄIHDERIIPPUUUS

(Tarkempi määrittely dg- kriteereissä)

Fyysinen

- **Vieroitusoireet**; syntyvät jatkuvan käytön seurauksena ja ilmenevät aineen käytön loppuessa.
- Vieroitusoireet ja neg. tuntemukset (ärtymys, alakulo, ahdistuneisuus ym.) lisäävät riskiä käyttää uudelleen.
- Fyysiset vieroitusoireet väistyvät nopeasti, psyykkiset hitaasti -> suuri retkahdusriski
- Pelkkä fyysinen riippuvuus aineesta ei merkitse päihderiippuvuuden dg:ia.

Psyykkinen

- Aineenhimo.
- Pakonomainen halu käyttää ainetta.
- Kykenemättömyys olla käyttämättä.
- Psyykkiselle riippuvuudelle on hermostollinen perusta ->mielihyvä, muut päihteen käytöstä aiheutuvat positiiviset vaikutukset (toleranssin ja fyysisen riippuvuuden kehittymisen myötä) vahvistavat psyykkistä riippuvuutta.



RIIPPUVUUDEN KRITTEERIT ICD-10-TAUTILUOKITUKSEN MUKAAN

Kolmen tai useamman näistä kriteereistä on esiinnyttävä yhtäjaksoisesti vähintään kuukauden ajan viimeksi kuluneen vuoden aikana tai toistuvasti, mikäli jaksot ovat lyhyempiä.

1	Voimakas himo tai pakonomainen halu käyttöön
2	Heikentynyt kyky hallita käyttöä (aloittaminen, lopettaminen ja käytetyt määrät)
3	Vieroitusoireet käytön vähentyessä tai loppuessa
4	Sietokyvyn (toleranssin) kasvu
5	Käytön muuttuminen elämän keskeiseksi asiaksi (muut mielihyvän lähteet ja mielenkiinnon kohteet jäävät sivuun ja aikaa kuluu käyttöön ja sen vaikutuksista toipumiseen)
6	Käytön jatkuminen haitoista huolimatta



TOLERANSSI

- **Toleranssi on fysiologinen ilmiö, jossa elimistö sopeutuu aineen vaikutukseen pyrkimällä kumoamaan sen ja näin säilyttämään normaalin toimintatilansa.**
- Opidien (mm. oksikodoni, fentanyyli, kodeiini) jatkuva käyttö voi johtaa jopa kymmenkertaisen sietokyvyn (toleranssin) kehittymiseen, jolloin **henkilö voi käyttää annosta, joka voi olla tappava kyseistä ainetta vähemmän käyttäneelle.**
- Krooniset tupakoitsijat voivat polttaa päivittäin enemmän kuin 20 savuketta, joiden sisältämä nikotiini aiheuttaisi **myrkytysoireita tupakoimattomalle.**
- Alkoholiriippuvaisella toleranssi lieventää humalaa -> voi vaikuttaa selvältä, vaikka veren alkoholipitoisuus lähenee kahta. **4-5 promillea mitatut alkoholipitoisuudet ovat tappavia kokemattomalle alkoholinkäyttäjälle.**
- Toleranssi **ei jää pysyväksi** vaan katoaa vähitellen päihteen käytön vähentyessä tai loppuessa.



Riippuvuuden kehittyminen ja perinnöllisyys

ALKOHOLI

- Jatkuva alkoholin käyttö voi johtaa riippuvuuteen.
- Riippuvuuden kehittymisen riskiä lisää myös varhainen käytön alkamisikä.
- Ympäristökijät (koti ja ystäväpiiri) saattavat altistaa riippuvuuden kehittymiselle -> mutta myös toisinpäin!
- Geenien rooli melko pieni käytön alkuvaiheessa, mutta rooli korostuu käytön jatkuessa -> selittää 40-50% myöhemmässä vaiheessa.
- Alkoholiriippuvuus ei periydy vaan taipumus siihen periytyy.
- Alkoholiriippuvuus on asteittain kehittyvä.
- Alkoholin aiheuttamat, tunnistetut tai tunnistamattomat, positiiviset vaikutukset vahvistavat uudelleen käyttöä -> alkoholi itse on siis käyttöä ohjaava tekijä, muut syyt ovat toissijaisia.

HUUMEET JA LÄÄKKEET

- Huumeet ja huumaavat lääkkeet vaikuttavat keskushermoston kautta ja niiden mielihyvää tuottavat vaikutukset välittyvät pääasiassa aivojen mielihyväradan aktivaation seurauksena.
- Fyysinen ja/tai psyykinen riippuvuus.
- Psyykinen riippuvuus (= addiktio) -> hermostollinen perusta -> olennaista on, tiedostetut tai tiedostamattomat, aineen positiiviset vaikutukset, jotka vahvistavat huumeisiin suuntautuvaa käyttäytymistä.
- Lisäksi addiktioon liittyy huomattavat muutokset mm. mielialaa, muistia, itsekontrollia ja kognitioita säätelevissä aivojen osissa.
- Addiktio kehittyy asteittain ja neurobiologiset muutokset vaativat kehittyäkseen toistuvaa huumeen käyttöä.
- Huumeiden käytön aloittaminen liittyy voimakkaasti ympäristökijöihin, kuten seuraan ja muuhun sosiaaliseen ympäristöön. -> jatkamisessa sen sijaan ovat merkittäviä mm. neurobiologiset ominaisuudet (mm. perintökijät)



Riippuvuuden kehittyminen ja perinnöllisyys

HUUMEET JA LÄÄKKEET

- **Porttiteoria:** lailliset, helposti saatavilla olevat päihteet toimii porttina muiden riippuvuutta aiheuttavien aineiden käyttöön.
- Tutkimusnäyttöä erityisesti nikotiinin käytön (tupakoinnin) osalta -> sen käyttö voi toimia porttina alkoholin, kannabiksen ja kokaiinin käytön aloittamiselle.
- Porttiteoria ei ole varauksettomasti hyväksytty.
- Sitä on käytetty kuitenkin perusteena huumeiden sallitumpaan käyttöön tähtäävien lainsäädännöllisten ja muiden toimien torjumisessa.
- Ympäristö ja perintötekijät yhdessä vaikuttavat huumeiden käyttöön ja riippuvuuden kehittymiseen.
- Addiktioissa perintötekijöiden osuuden on arvioitu olevan 50-70%.
- Perintötekijöiden vaikutuksen ajatellaan olevan voimakkainta alkoholi-, kokaiini- ja opioidiriippuvuudessa ja alhaisinta hallusinogeeni-, kannabis- ja muissa stimulanttiriippuvuuksissa.
- Perintötekijät lisäävät alttiutta riippuvuudelle. Perintötekijät pelkästään eivät tee kenestäkään huumeriippuvaista.

Ongelmakäytön / riippuvuuden tunnistaminen

- Alkoholi (ja päihdehaittojen) selvittäminen tulisi olla osa terveydenhuollon jokapäiväistä potilastyötä.
- Haastattelutavat ja kyselytestit ja niiden yhdistäminen keskusteluun.
- Laboratoriokokeita tarvittaessa.
- Riippuvuusdiagnoosia tehtäessä huolellinen haastattelu (käyttöhistoria, määrät ja haitat) ja lisäksi tarvittaessa läheisten tapaaminen, sairaskertomusten tarkastelu ja laboratoriokokeet.
- Aina ei saada luotettavaa tietoa haastattelemalla.
- Selvittelyllä, ja diagnosoinnin tarkoituksena, on pyrkiä kartoittamaan henkilön tilanne ja löytämään juuri sopiva hoito. -> riittävän varhaisessa vaiheessa alkanut hoito voi estää riippuvuuden kroonistumisen.
- Tunnistaminen voi olla haastavaa; taustalla voi olla myös somaattinen tai psyykkinen sairaus, ei ole yksiselitteisiä tunnusmerkkejä, eikä käyttö näy mitenkään ulospäin.



TOIMINNALLINEN RIIPPUVUUS

- Toiminnalliset riippuvuudet on terminä vielä melko uusi käsite.
- **TOIMINNALLINEN RIIPPUVUUS =**
 - > toistuvaa toimintaa, josta aiheutuu tekijälleen haittaa tai kärsimystä, ja (haitallisuus)
 - > jota tästä huolimatta pidetään yllä merkittävän ajanjakson ajan. (pitkittyneisyys)
 - > pakonomainen käyttäytyminen
 - > toiminta on tunteiden säätelyn keinona
 - > kehittyä toleranssi
 - > ongelmia sosiaalisissa suhteissa
 - > ahdistuneisuutta, levottomuutta toiminnan estyessä (vier.oireet)
 - > retkahdusalttius
- Toiminnallinen riippuvuus eroaa päihderiippuvuudesta siten, että psykoaktiivisen aineen sijasta riippuvuus kehittyy tietyn toiminnan tuottamaan mielihyvään.



Peliriippuvuuksilla (raha- ja digipeliriippuvuus) on nykyään dg –kriteerit.

HS 30.10.2024

SUOMI on ottamassa käyttöön maailman terveysjärjestön WHO:n uutta diagnoosiluokitusta. Suunnitelmien mukaan sen tulisi olla käytössä Suomen terveydenhuollossa ja viranomaisilla vuonna 2026. Uudessa ICD-11-diagnoosiluokituksessa otetaan käyttöön uusia diagnooseja sekä muutetaan vanhoja. ICD tulee sanoista International Classification of Diseases, kansainvälinen sairausluokitus.

Eräs uusista diagnooseista on videopeliriippuvuus, joka saatetaan virallisen käännöksen valmistuttua nimetä digipeliriippuvuudeksi. Uusi diagnoosi tarkoittaa, että digipeliriippuvainen ihminen saa tukea juuri tähän ongelmaan, ja että hän voi päästä hoidon piiriin. Tähän asti digipeliriippuvuuteen ovat antaneet apua pääasiassa muutamat järjestöt.

”Uusi diagnoosi kuvastaa maailman muuttumista. Edellinen diagnoosiluokitus otettiin Suomessa käyttöön melkein 30 vuotta sitten, vuonna 1996”, sanoo ICD:n käyttöönotosta vastaava ylilääkäri **Lauri Ahonen**.

Jatkossa digipeliriippuvuus lasketaan siis hoitoa vaativaksi sairaudeksi, mutta luokituksesta ei toistaiseksi löydy esimerkiksi someriippuvuutta.



Ei (tunnistettuja) haittoja		Peliongelma		
Ei pelaa	Ongelmaton pelaaminen	Riskipelaaminen	Ongelmapelaaminen	Peliriippuvuus
Ei haittoja eikä ongelmia	Ei tunnistettuja ongelmia eikä haittoja	Pelaamiseen liittyy yksittäisiä haittoja.	Merkittäviä haittoja, esimerkiksi terveys-ongelmia tai talousvaikeuksia	Monia tai laaja-alaisia haittoja, edellyttävät hoitoa ja tukea.

Kuva 1. Rahapelaamisen haitallisuutta kuvaava jatkumo. Ongelmaton pelaaminen ei aiheuta tunnistettavissa olevia haittoja. Peliriippuvuuden kohdalla haittoja on useita ja ne voivat olla laaja-alaisia, esimerkiksi terveydellisiä tai taloudellisia.

Muita käyttäytymiseen liittyviä pakonomaisia ja hallitsemattomia toimintoja, joita voidaan kutsua tietyin varauksin toiminnallisiksi riippuvuuksiksi ovat mm. internet- ja someriippuvuus, ostoriippuvuus ja seksiriippuvuus
-> näille ei ainakaan vielä ole lisätty riippuvuushäiriöiden tautiluokitukseen riittäviä dg – kriteereitä.

Taulukko 1. Peliriippuvuuksien ja päihderiippuvuuksien yhteisiä piirteitä. Riippuvuuksilla on paljon yhteisiä piirteitä. Tutkimusnäyttö on vahva päihde- ja rahapeliriippuvuuksien osalta. Digipelaamisesta on vähemmän tutkimustietoa kuin rahapelaamisesta, mutta tulokset ovat samansuuntaisia. Peliriippuvuuksille ja päihderiippuvuuksille määritellyt diagnostiset kriteerit (ICD-11 ja DSM-5) ovat samankaltaisia.

Neurobiologiset taustatekijät	Muutoksia aivojen palkitsemis- ja impulssikontrollijärjestelmissä (ks. 2)
Psykopatologinen käyttäytyminen	Pakonomaisuus, impulsiivisuus
Liitännäissairaudet ja -oireet	Yleisiä oireita ja liitännäissairauksia (ks. 4 ja 5) <ul style="list-style-type: none"> • Muut riippuvuudet (ks. 6) • Masennus ja ahdistuneisuus (ks. 7) • Unihäiriöt • ADHD
Perinnöllisten tekijöiden vaikutus	Päihderiippuvuuksissa lisäksi elimellisiä vaurioita ja muutoksia sekä somaattisia sairauksia
	On osoitettu, että rahapeli- ja alkoholiriippuvuudessa perimällä on merkittävä vaikutus; alkoholiriippuvuudessa perimällä on jopa 50 prosentin osuus ilmenemässä (ks. 1).
	Digipelaamisen osalta perimän vaikutus on varmentamatta (ks. 2).

Lähteet;

Aalto, Alho, Kiianmaa, Lindroos: ALKOHOLIRIIPPUVUUS, Duodecim 2015

Aalto, Alho, Niemelä: HUUME- JA LÄÄKERIIPPUVUUDET, Duodecim 2018

Aalto, Alho, Castrén, Pajula: PELIRIIPPUVUUS, Duodecim 2022

KIITOS!



Etelä-Pohjanmaan
hyvinvointialue