

Riippuvuus eli addiktio

Kuva: Unsplash.com / Adrian Swancar

Riippuvuuksien jaottelua

Aineriippuvuuksia

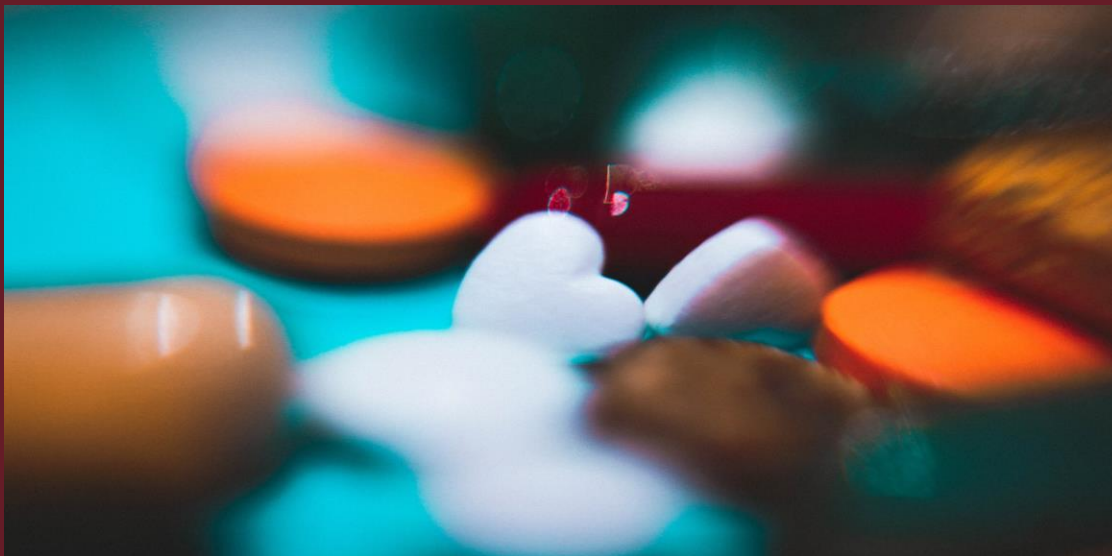
- Päihteet
 - Tupakka, alkoholi, huumeet
- Jotkin lääkeaineet



Kuva: Unsplash.com / Esteban Lopez

Toiminnallisia riippuvuuksia

- Rahapeliriippuvuus
- Seksiriippuvuus



Kuva: Unsplash.com / Nasty Dulhijer

Riippuvuuden ilmenemismuotoja

Fyysinen riippuvuus

- Muutokset aivojen toiminnassa
- Vieroitusoireet

Psyykinen riippuvuus

- Voimakas tarve pikaiseen tyydytykseen
- Pakokeino
- Voi laukaista psykosomaattisia oireita

Sosiaalinen riippuvuus

- Voimakas tarve tulla hyväksytyksi ja kuulua ryhmään

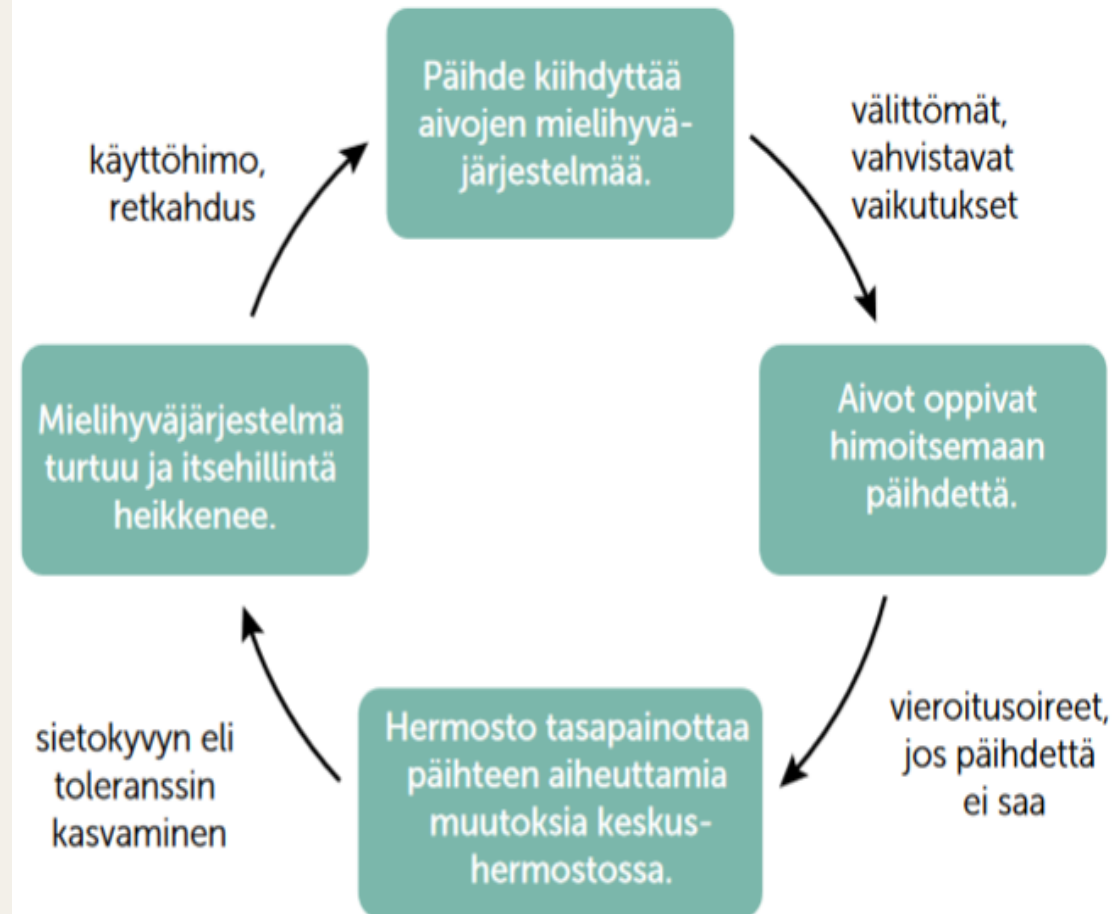


Kuva: Unsplash.com / Nic Shuliahin

Riippuvuuden tunnusmerkkejä

- Voimakas himo / pakonomainen halu
- Heikentynyt kyky hallita käyttöä
- Vieroitusoireet käytön vähentyessä
- Toleranssin kasvu
- Käytön muuttuminen elämää hallitsevaksi asiaksi
- Käytön jatkuminen haitoista huolimatta

Riippuvuuden kierre päihteiden käytössä



TEHTÄVÄ

- Tuukan, 11, älypuhelinriippuvuus johti kiireelliseen sijoitukseen - uhkaili satuttavansa itseään, jos ei saisi puhelinta takaisin
- Lue linkin takaa löytyvä tarina riippuvuudesta. Mitä kirjan kappaleessa 11 kuvattuja riippuvuuden kriteereitä löydät?

Riippuvuuteen vaikuttavia mekanismeja

- Perimä

- Geenit voivat altistaa riippuvuuksien synnylle
- Geenit vaikuttavat dopamiinireseptorien määrään
- Geenit vaikuttavat persoonallisuuden piirteisiin, esim. impulsiivisuuteen

Riippuvuuteen vaikuttavia mekanismeja

- Biologiset tekijät

Aivojen mielihyväjärjestelmän häiriötila

- Syntyy aineen/toiminnan toistuvuudesta
- Mielihyvää tuottavan dopamiinin erityis ja takaisinotto häiriintyvät
- Kun tyydytyksen tunnetta ei tule, toistamishalu kasvaa
- Toleranssi ja vieroitusoireet johtavat toistamispakkoon

Riippuvuuteen vaikuttavia mekanismeja

- Psyykkiset tekijät

Perustuvat impulsiivisuuteen ja
kokemukseen
vääjäämättömyydestä

Pyrkimyksenä

- lisätä hyvän olon tunnetta
- paeta pahaa oloa
- kokea äärimmäisiä elämyksiä
- lievittää fyysisiä tai psyykkisiä oireita

Riippuvuutta aiheuttavia mekanismeja

- Sosiaaliset tekijät

Sosiaalinen ympäristö ja yhteiskunta vaikuttavat

- päihdeasenteisiin
- päihteiden käyttötapojen oppimiseen
- päihteiden kokeiluun ja käyttöön
- tapaan suhtautua ongelmakäyttäjiin

Riippuvuudelta suojaavia ja riippuvuudelle altistavia tekijöitä

- + Turvallinen kasvuympäristö
 - + Kiintyminen yhteisöihin (perhe, koulu, harrastukset)
 - + Lähiyhteisön vastuullinen suhtautuminen
 - + Hyvä itsetunto, myönteinen minäkuva
 - + Hyvä terveysosaaminen
 - + Hyvät sosiaaliset taidot
 - + Keinot löytää mielihyvää ilman päihteitä
- Turvattomuus ja kriisit kasvuiässä
 - Yksinäisyys
 - Impulssikontrollin puute
 - Biologinen perimä
 - Lähiyhteisön runsas päihteiden käyttö
 - Varhain aloitetut päihdekokeilut
 - Toistuva altistuminen päihteille
 - Oppimisvaikeudet
 - Syrjäytyneisyys

Yhteiskunta ja riippuvuudet

9. Yhteiskunta riippuvuuksille altistajana

[Kopioi linkki](#) [Siirry Ohjaamoon](#)

[Avoin tehtävä](#) ★ ★ ☆

Pohdi, minkälaiset tekijät suomalaisessa yhteiskunnassa altistavat riippuvuuksien syntymiselle. Käytä hyväksesi luvun tekstiä ja taulukoita. Jaottele vastaus yksilö-, yhteisö- ja yhteiskunnan tasoille.

Päihdekokeilusta riippuvuussairauteen

