

RAHAPELAAMINEN

Ongelmapelaamisella tarkoitetaan ajan- tai rahankäytöltään liiallista pelaamista, jolla on kielteinen vaikutus pelaajaan ja hänen läheisiinsä tai muuhun sosiaaliseen ympäristöön. Ongelmallisimpaan rahapelaamiseen liittyy usean päihderiippuvuuksia sekä muita mielenterveyden häiriöitä vakavien talousvaikeuksien lisäksi. Ongelmapelaamisen kielteiset vaikutukset liittyvät myös usein työelämässä tai opinnoissa suoriutumiseen. Riskipelaamisella tarkoitetaan pelaamista, joka on ajankäytöllisesti tai määrällisesti runsasta ja sisältää riskitekijöitä. Ongelmapelaamisella viitataan rahapeliiriippuvuutta lievempiin pelaamisesta aiheutuviin haittoihin. Riippuvuudesta voidaan puhua, kun pelaaja kykene hallitsemaan pelaamistaan ja laiminlyö velvollisuuksiaan ja perustarpeitaan. (THL, 2020.)

KAKSOISDIAGNOOSI

Samanaikainen mielenterveyden häiriö ja päihdeongelmien esiintyminen on Suomessa tavallista. Päihdeongelmiin liittyy usein jokin mielenterveyteen liittyvä haaste. Vastaavasti liiallinen alkoholin käyttö voi laukaista tai ylläpitää mielenterveysongelmia. Mielenterveys- ja päihdehäiriöiden samanaikaisesta esiintyvyydestä käytetään termiä kaksoisdiagnoosi. (Duodecim, 2007.)

SAIRAAHOITOPUOLIN JA KUNNAN PALVELUT

Rautalammin terveyskeskus 044-4131200 (vaihe)
ma-pe klo 8-13.30. Kiireellinen ensiapu 0444131255
Ajanvaraus alueittain (soittoaika arkisin klo 8-10):
Itäinen alue 044 4131 256
Eteläinen alue 044 4131 258
tai netissä <https://pro.klinik.fi/contact/sisa-savo>

Suonenjoen terveyskeskuksen päivystys palvelee sinua numerossa 044-4131216 joka päivä klo 18 saakka.

KYS yöpäivystys (18.00-8.00) neuvontapuhelin 116117
Soita ympärivuorokautiseen neuvontanumeroon aina ennen kuin tulet päivystykseen.

Rautalammin mielenterveysneuvola ja Suonenjoen mielenterveyskeskus 044-4131250
Päihdehoitaja- ja lääkäri ma-pe klo 9-10
Mielenterveys- ja päihdepalvelut on suunnattu psykiatrista erikoissairaanhoidon ja päihdehuoltoa tarvitseville kuntalaisille. Tutkimus, hoito ja kuntoutus aikuisille ja nuorille.

Rautalammin sosiaalitoimi 040-5010703 ma-pe 8-16 Maksusitoumukset, psykososiaalinen tuki, laitostuntoutus, kuntouttavatyötoiminta.

Pohjois-Savon sosiaalipäivystys p.044-7183930
Arkisin klo 15.00-08.00 ja viikonloppuisin pe klo 15.00 ma klo 08.00.
Sosiaalipäivystyksen tavoittaa yleisesti hätänumerosta 112.

Etsivä nuorisotyö 040-1354922 tai WhatsAppilla, sähköpostitse, Facebookissa tai Snapchatissa.

Perheneuvola 044-7570759 auttaa alle 14 -vuotiaita lapsia.

Terveydenhoitaja peruskoulu/lukio 040-7218419

Koulukuraattori peruskoulu/lukio 040-1787002

Nuorten työryhmä 044-4131250 vastaa 14-20-vuotiaiden tutkimuksesta ja hoidosta.

SEURAKUNTIEN JA JÄRJESTÖJEN PALVELUT

Rautalammin seurakunta, diakoniatyö 040-8370682
Helluntai seurakunta 040-5923104

AA-Rautalampi 040-8487262 kokoontumiset su klo 18.

Al Anon Savo-Karjala auttaa alkoholistin läheistä.
www.al-anon.fi numerossa 044-0151492 ma-su 10-21

Päihdeneuvonta 0800-90045 vastaa ympäri vuorokauden.

Kriisipuhelin 09-25250111 vastaa ympäri vuorokauden.

Tietoa päihteistä ja riippuvuuksista. www.paihdelinkki.fi
ja www.ehyt.fi

Vertaistukea narkomaaneille ja läheisille. 050 3077597 klo 18-20 pe myös klo 12-14. www.nasuomi.org

Alkoholisten läheisten 10-20 v. nuorten vertaistuki www.al-anon.fi/nuorille

Apua ongelmapelaajille ja läheisille puh. 0800 100 101 ma-pe klo 12-18
(maksuton) www.peluuri.fi vertaistukea 24/7

Vertaistukea ongelmapelaajille 040-810 9161
ma-su klo 16 - 19. www.nimettomatpelurit.fi

Apua tupakoimien lopettamiseen www.stumppi.fi
neuvonta 0800 148 484 ma-ti klo 10-18, to klo 13-16.



PIENI OPAS PÄIHDEPALVELUISTA

Lisätietoa päihteistä ja
avuntarjoajista
www.rautalampi.fi

Avun äärelle myös kutsutaksilla
040 163 2517



Kädessäsi on pieni opas Rautalammin tarjoamista päihdepalveluista sekä yleistä tietoa riippuvuudesta ja päihteistä. Toivottavasti koet oppaan hyödylliseksi!

RIIPPUVUUS

Riippuvuus eli addiktio muodostuu johonkin päihdyttävään aineeseen tai toimintaan siten, että sen tuottama psyykinen tai fyysinen tila on henkilöä jollain tavalla tyydyttävä. Myös yksilölliset tekijät vaikutta osaltaan riippuvuuden syntymiseen. Perinnöllisten tekijöiden lisäksi tähän vaikuttaa mm. lapsuuden ja nuoruuden sosiaalisen oppimisen kokemukset. Myöhemmällä iällä riippuvuus voi puolestaan syntyä esimerkiksi reaktiona stressiin tai elämäntilanteisiin.

Riippuvuus herättää usein häpeää ja syyllisyyttä niin sairaudesta kärsivällä kuin hänen läheisissään. Itsehallinnan pettämisen tuoma huonommuuden tunne saa henkilön usein kieltämään ongelmansa. Läheiset kokevat usein haasteelliseksi tilanteen puheeksi ottamisen ja siihen puuttumisen.

Riippuvuudelle ominaista on päihteen jatkuva ja lisääntyvä käyttö tai toiminnan pakonomainen jatkaminen. Riippuvuutta aiheuttavan päihde tai toiminto alkaa ottaa suurta osaa henkilön arjesta ja muuttuu pikkuhiljaa elämän keskiöksi. Haitallinen toiminta jatkuu sen aiheuttamista fyysisistä, psyykkistä, sosiaalisista ja taloudellisista haitoista huolimatta. Riippuvuuden voi tunnistaa myös salailusta, valehtelusta, piilottelusta tai sovittujen menojen ja tehtävien laiminlyönneistä. Usein riippuvainen syyllistää läheisiään omasta käytöksestä.

Riippuvuudesta vapautuminen on mahdollista. Joillekin se saattaa olla helppoa, toisille äärimmäisen vaikeaa. Tämä edellyttää ongelman myöntämistä ja omaa halua muuttaa käyttäytymistään, sekä päätöstä ryhtyä toimeen ongelman korjaamiseksi. Rautalammillla avun hakemisen itsellesi tai läheisellesi voit aloittaa esimerkiksi terveydenhuollon tai sosiaalitoimen kautta.

PÄIHITEISTÄ

NIKOTIINI

Nikotiinituotteet, kuten tupakka, sähkötupakka ja nuuska aiheuttavat voimakasta fyysistä ja psyykkistä riippuvuutta.

Tupakoinnin terveyshaitat vaikuttavat moninaisesti koko kehoon. Syöpä-, hengityselin- ja verenkiertoelämien sairaudet ovat merkittävimmät tupakoinnin aiheuttamat sairaudet. Tupakointi suurentaa erilaisten komplikaatioiden riskiä hoitojen ja toimenpiteiden, kuten leikkauksen yhteydessä sekä hidastaa murtumien ja haavojen paranemista.

Apua nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen ja vähentämiseen saat esimerkiksi apteekista ja terveyskeskuksesta.

ALKOHOLI

Alkoholista voi aiheutua haittoja sekä juojan terveydelle että myös hänen lähipiirilleen, perheelleen, ystävilleen, työyhteisölleen ja yhteiskunnalle. Alkoholi aiheuttaa paljon terveydellisiä, sosiaalisia ja taloudellisia haittoja, minkä vuoksi alkoholin saattavuutta säännellään lainsäädännöllä. Alkoholin välittömiä vaikutuksia ovat kehon motoriikan heikentyminen sekä tasapainon ja harkintakyvyn huonontuminen, jonka takia päihtymys lisää onnettomuuksien, väkivallan ja häiriötilanteiden riskiä. (Ehyt ry, 2022.)

Alkoholin haitallisesta käytöstä on kyse, kun siitä aiheutuu selviä fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia ongelmia. Alkoholista tulee tärkeä osa elämää ja se kuuluu lähes kaikkeen vapaa-aikaan. Syyllisyys ja häpeä saavat salaamaan juomista tai vähättelemään määriä. Alkoholia kuluu suurempia määriä, pidempään kuin oli tarkoitus, eikä käyttöä kyetä halusta huolimatta vähentämään tai lopettamaan. Usein huomattava osa ajasta kuluu alkoholin hankkimiseen, käyttöön tai käytöstä toipumiseen. Alkoholiriippuvuudesta aiheutuu ristiriitoja läheisten kanssa, vaikeuksia työssä ja taloudellisia vaikeuksia. Alkoholiriippuvuudelle on tyypillistä pakonomaisuus, vaikeus hallita juomista ja juomisen jatkaminen, vaikka haitat ovat tiedossa. (THL 2022, Duodecim 2018.)



LÄÄKKEIDEN PÄIHDEKÄYTTÖ JA HUUMEET

Lääkkeiden päihdekäytöllä tarkoitetaan yleensä enemmän tai vähemmän tietoista rauhoittavan tai muun lääkkeen käyttöä päihtymyksen aikaansaamiseksi tai tilan muuttamiseksi. Lääkkeitä käytetään tällöin esimerkiksi yhdessä alkoholin tai muun päihteen kanssa, tavallisesti yliannoksina. Lääkkeiden väärinkäyttö yhdessä alkoholin, päihteen tai muiden päihdyttävien lääkkeiden kanssa voi olla hengenvaarallista.

Huumausaineita ovat aineet, valmisteet ja kasvit, jotka määritellään Suomen laissa huumausaineasetuksessa. Niihin kuuluvat kannabistuotteet, keskushermostoa lamaavat aineet (kuten heroini), kiihdyttävät stimulantit (kuten amfetamiini) ja voimakkaita aistimuksia aiheuttavat hallusinogeenit (kuten LSD). Kaikki huumausaineet ovat laittomia.

Kannabis (Hasis, Marijuana) on yleisin Suomessa käytettävä laiton päihde. Kannabista poltetaan itsekkärytyssä sätkässä tai piipuissa, joko tupakkaan sekoitettuna tai sellaisenaan. Päivittäin suuria annoksia käyttävälle voi kehittyä kannabikseen fyysinen riippuvuus. Kannabiksen pitkäaikainen käyttö voi nostaa riski sairastua skitsofreniaan tai masennukseen.

Kannabiksen ohella Suomessa eniten käytettävä huume on amfetamiini. Katukaupassa amfetamiinia myydään tabletteina, kapseleina, jauheena, liuksena ja kiteinä. Sitä voidaan nuuskata, polttaa, käyttää suonensisäisesti sekä suun kautta tabletteina tai kapseleina. Amfetamiinia kutsutaan myös nimellä Piri. Monet käyttäytyvät aggressiivisesti tai vihamielisesti. Käytös johtuu huumeen aiheuttamista harhoista: käyttäjä kokee, että muut ihmiset uhkaavat tai vainoavat häntä.

Impppaus on erilaisten aineiden hengittämistä ja haistelua päihtymistarkoituksessa. Impattaviin aineisiin voi kuulua mm. ohenteita, liuotainaineita ja ponnekaasuja. Toistuva liuottimien ja muiden kemikaalien imppaaminen on erityisen vaarallista nuorten kehittyville aivoille.

Huumeiden kirjo on laaja ja moni asia jää tässä käsittelemättä. Lisää tietoa löydät helposti esimerkiksi sivustolta www.paihdelinkki.fi