

Teksti Tarja Hirvasnoro Kuvat Nana Simelius ja Johanna Tirronen

Pakko saada heti, enemmän, aina vain lisää!  
Riippuvuus syntyy salakavalasti, vie tekemisestä ilon  
ja mielestä rauhan. Onneksi siitä voi päästä irti.

# KOUKKUS SA

## ”Treenasin käsi murtuneena”

Turkulaisen Kukka Laakson, 32, intohimoina ovat kylmä rauta ja jääkylmä vesi.

”En minä nyt ihan joka päivä liiku. Ehkä viitenä päivänä viikossa nostan kahvakuulaa, muita painoja tai lenkkeilen. Haluaisin kyllä harjoitella joka päivä, mutta minun täytyy tehdä myös töitä. Valmennan kahvakuulajoukkueita, koulutan kahvakuulaohjaajia ja teen yrittäjänä markkinointia ja mainontaa. Urheilu on rakas harrastus.

Tänään en ole treenannut, olen ollut flunssassa neljä päivää. Kolmantena sairaspäivänä aloin saada vieroitusoireita – tuttu tunne, joka jaksaa aina naurattaa. Tuntuu, että jalkoja särkee, kun ei pääse juoksemaan, ja olen mukamas paksu ja nesteinen. Juuri turvotuksen tunne on monen mielestä pahinta liikuntatauossa: heti iskee pelko, että nyt paisuu. Minä olen jotenkin päässyt sen yli. En halua olla sellainen, kun minulla on lapsikin.

Harjoittelen aina tavoitteellisesti. Juuri nyt haluan lisää voimaa, joten olen vaihtanut kahvakuulat levytankoon. Kyllähän sata kiloa aika paljon painaa.

Harvoin jätän harjoituksen väliin muuten kuin sairauden takia. Yksi kerta ei vaikuta sitä eikä tätä, mutta

silti mieli jää siihen pyörimään. Sitä jää tavallaan velkaa itselleen. Aiemmin makselinkin urheiluvelkoja takaisin: jos ohjelmassa oli kuusi kuulaharjoitusta viikossa, ne myös tein, vaikka viimeinen treeni olisi jäänyt sunnuntai-iltaan ennen puoltayötä.

Tulin järkiini kivun kautta. Treenasin täysillä kahvakuulakisoihin, vaikka käteen sattui. Ennen harjoitusta otin vahvaa särkylääkettä ja laitoin käteen kylmägeeliä ja suojat. Treenin jälkeen upotin käden jää-ämpäriin. Oli se tietysti vähän leuhkimistakin: olen aika kova. Kisoissa Amerikassa käsi sitten murtui. Siinä oli koko ajan ollut rasitusmurtuma.

No, kieltämättä palasin salille treenaamaan muita lihaksiani heti, kun särky kipsatusta kädestä oli lakannut – ja reväytin pakarani ja vatsalihaksia. Silloin nauroin, että miten aikuinen ihminen voi aina olla näin tyhmä.

Myös avantouintiharrastukseni on tietysti tavoitteellista. Mitä pidempään viivyn kylmässä vedessä, sitä paremmin se palauttaa. Onhan tässä vähän masokismia. Olin kauhuissani, kun sain kahvakuulavalmennettaviltani lahjakortin Zen-hoitoihin. Minäkö ottaisin vastaan pehmeitä hoitoja, kun mieleni lepää vasta jäävedessä ja nostaessani painavaa rautaa?

En oikeastaan ole huolissani siitä, että urheilu menisi överiksi, mutta kyllähän kaikki tietävät, että se on totista hommaa. Myönnän, että en siedä kauheasti arvostelua liikkumisestani. Kai se on sama ilmiö, kuin jos joku ehdottaisi ryppyyporukalle, että voitaisiinko puhua teidän juomisestanne.”

## ❖ Riippuvainen ❖

Kukka Laakson jokaisella harjoituksella on selvä tavoite.

## ”Poltin 60 savuketta päivässä”

Vantaalainen Janne Ström, 38, pääsi irti tupakasta 20 sauhutteluvuoden jälkeen.

”Ensimmäisen kerran kokeilin tupakkaa viisi- tai kuusivuotiaana. Leikimme kaverin kanssa aikuisia ja poltimme salaa hänen vaarinsa askista varastamiimme tupakoita.

Varsinainen tupakointi alkoi viidennen ja kuudennen luokan välillä. Joku oli saanut käsiinsä tupakan, ja luikimme metsään koulun lähelle sitä polttamaan. Pahalta maistui, mutta tunsimme olevamme isompia, vanhempia ja kovempia.

Siihen aikaan tupakkaa sai ostaa 16-vuotiaasta alkaen, mutta aina löytyi paikka, joka myi nuoremmillekin. En jäänyt kiinni, vaikka isä huomautteli tupakan hajusta. Eikä siinä puhuttelu olisi auttanut, enempää kuin koulun tupakkavalistukseen, joka keskittyi sairauksiin ja kauhukuviin tupakoijan keuhkoista. Riippuvainen huijaa itseään: ei niin käy minulle.

Muutokset terveydessä tapahtuvat niin hitaasti, ettei niitä edes huomaa. Olin asiakastyössä ja häpesin, kun jouduin pidättelemään vedet silmissä yskänkohtausta. Aloin myös heräillä öisin jaloissa tuntuvaan levottomaan tunteeseen, joka pakotti nousemaan sängystä ja hieromaan pohkeita.

En minä niistä tupakkaa syyttänyt, vaikka pahimmillaan poltin 60 savuketta päivässä. Siinäkin petin itseäni: määrä tarkoitti kolmea normaalikokoista askia, mutta minä ostin isompia, joihin mahtui 30 savuketta. Silloin saatoin sanoa, että poltan vain kaksi askia päivässä.

Yritin välillä lopettaa tahdonvoimalla tai nikotiinivalmisteilla. Kerran olin polttamatta vuoden, mutta sitten töissä tuli vastaan paha paikka. Menin taukokuoneeseen, nappasin kavereiden askeista tupakan toisensa jälkeen ja annoin palaa. Ajattelin, että tupakointi helpottaisi stressiä. Todellisuudessa se vain poistaa levottomuutta, jonka se itse aiheuttaa. Vieroitusoireet alkavat heti, kun edellinen savuke sammuu.

Meni vielä yhdeksän vuotta lopetuskokeiluja, ennen kuin törmäsin netissä brittiläisen Allen Carrin Easyway-menetelmään. Siinä tyrmätään yksi kerrallaan hyödyt, joita tupakoija uskoo sauhuttelusta saavansa. Jos tupakointi auttaa painonhallinnassa, miksi olin reilusti ylipainoinen? Jos vieroitusoireet ovat sietämättömiä, miksi kykenin nukkumaan yöllä tuntikausia ilman tupakkaa?

Marraskuussa 2006 poltin elämäni viimeisen savukkeen. Innostuin menetelmästä niin, että kouluttauduin Easyway-terapeutiksi. Ajattelen työni takia tupakkaa suurimman osan valvellaoloajastani, mutta kertaakaan ei ole tehnyt mieli syyttää uudelleen.”

**Miksi tupakointi ei vienyt kukaan ylipainoani?**

### ❖ Irrottautunut ❖

Janne Ström puhuu tupakasta, mutta ei enää himoitse sitä.

## ”En katso Facebookia, kun ajan”

Helsinkiläinen Anu Suoranta, 45, on Facebookissa koko valvellaoloaikansa, mutta ei ole siitä riippuvainen.

”Minä en käy Facebookissa. Minä olen siellä. Aamulla avaan ensimmäiseksi koneen tai katson kännykkääni, sillä luen uutiset useimmiten Facebookista. Minulla on 999 fb-kaveria. He linkittävät viesteihinsä asioita ja tapahtumia, jotka kiinnostavat myös minua.

Uimahallissa avaan Facebookin heti, kun pääsen pukuhuoneeseen. Facebook on auki myös silloin, kun ajan autoa, mutta katson kännykkää vain liikennevaloissa. Ja tunnustetaan, olen minä lähettänyt postauksen teatteristakin. Selitin sen itselleni niin, ettei minun tarvitsisi mennä Facebookiin kesken esityksen, jos kulttuuritarjonta olisi riittävän hyvää.

Liityin Facebookiin 9. syyskuuta 2007, katsoin juuri timelinea. Olen fb:ssä myös työkseni, sillä yhteiskunnallinen vaikuttaminen kuuluu tehtäviini SAK:n hankoordinaattorina. Voi siis keskustella, onko tämä Facebook-narkomania vai vaikuttamista.

En vastaa puhelimeen työpalaverien aikana, mutta Facebook-viestiin saatan vastata. Niin tekee moni muukin. Kerran ehdotimme henkilöstöpäivillä, että taloon hankittaisiin työsuhte-Jopojä. Se ei synnyttänyt keskustelua salissa, mutta Facebookissa perustelut ryöpsähtivät, sillä monet meistä olivat tietenkin myös siellä. Taloon hankittiin yksi Jopo.

Kesällä taas olin hoitamassa henkilökohtaista asiaa Facebookissa, kun kännykästä loppui akku. Olin purj-

**Karibianmeren rannalla oivalsin, että minulla on loma. Se oli vieroituskuuri.**

veneessä, ja lähin pistorasia odotti Kotkan Sapokan satamassa. Kun pääsimme sinne, minun olisi pitänyt auttaa vene laiturin. Sen sijaan syöksyin kiinnittämään puhelimen latauksen, mistä tuli pientä ristiriitaa kapteenin kanssa. Silti väitän, ettei kyse ollut riippuvuudesta vaan asiasta, jota olin Facebookin kautta hoitamassa.

Facebookittomuudesta sain kokemusta, kun lomailin Kuubassa. Ensimmäiset päivät haeskelin kansainvälisiä hotelleja, joista saisi jonkinlaisen nettiyhteyden – enkä ollut matkaseurueen ainoa, joka teki niin. Sitten oivalsin, että olen Karibianmeren rannalla ja minulla on loma. Kiitin Castron veljeksiä vieroituskuurista.

En usko, että Facebook on ottanut minusta valtaa. Hallitsen välinettä, se ei hallitse minua. Jos Facebook katoaisi maailmasta, muutamana päivänä olisi varmasti orpo olo. Sitten löytäisin muita tapoja hakea uutisia ja viestiä ajatteluani muille. On tietysti mielenkiintoista miettiä, olisinko sen jälkeen yhteydessä kaikkiin niihin 999 ihmiseen.”



### ❖ Siinä rajoilla ❖

Anu Suoranta pörrää sosiaalisessa mediassa myös työksensä.

#### ANUN FACEBOOK-KESKUSTELU HAASTATELUN JÄLKEEN

**Anu:** I did it. Haastattelu Kodin Kuvalehteen faceriippuvuudesta...

**Kaveri 1:** Hyvä, että kerroit heti täällä.

**Kaveri 2:** Rohkeaa!

**Anu:** Väitän, että hallitsen välinettä. Eikä väline minua.

**Kaveri 3:** Niin ne kaikki addiktoituneet väittävät...

**Kaveri 4:** Pistikö päivityksen haastattelusta heti haastattelun loppumisen jälkeen?

**Anu:** Merkittävää on, että en päivittänyt haastattelun aikana.

**Kaveri 5:** Kiitos kun annoit vaietulle tuskalle kasvot!

**Kaveri 6:** Ai on muka hallinnassa?! Muistanpa yhden tyyppin, joka hyppäsi laiturille laturi ja kännykkä etunenässä, kun olisi pitänyt olla köysi kädessä!!! HAH JA PAH!

# Näin meitä koukutaan

## PAKONOMAISTA TOISTOA

**■** Olen 28-vuotias naimisissa oleva mies. Parisuhteessani ei ole mitään vikaa, seksinkään suhteen. Silti tapaani itseeni päivittäin selaamasta pornoa netistä. Helppoa, nopeaa. Odotan sitä hetkeä, kun joku tulee väärään aikaan huoneeseeni; siihen loppuisi työni siinä talossa. Dvd-pornoa noin kerran kuussa (lue: aina kun mahdollista). Yöpöydän laatikossa pornolehti ("ostin sen kerran vaimolleni").

Seksi. Suklaa. Olut. Internet. Laihduttaminen. Työ. Kännykkä. Juokseminen. Ihminen voi jäädä koukuun ihan mihin tahansa. Mutta milloin on kyse puhtaasta intohimosta ja milloin mennään riippuvuuden puolelle? Rajan vetäminen ei ole helppoa.

Teetkö jatkuvasti pitkää päivää ja jos oikeasti saisit valita, viettäisit lomatkini mieluummin töissä kuin perheen kanssa? Saatat hyvinkin olla työriippuvainen.

## Asiantuntija, mistä sinä olet riippuvainen?

ANJA KOSKI-JÄNNES  
Sosiaalipsykologian professori



” Jos minulla on taipumusta johonkin riippuvuuteen, niin ehkä se on työ, aivan kuten äidilläni. Äitini oli hammaslääkäri ja teki töitä aina aamuyhdeksästä iltakahdeksaan. Minä olen työskennellyt tutkijana, terapeutina ja professorina, enkä ole koskaan ollut pulantuksuinen äiti. Nyt olen ollut puoli vuotta eläkkeellä, mutta en ole huomannut suurempaa eroa: päivät venyvät, eikä vapaita viikonloppuja juuri ole. Työ ei kuitenkaan ole tuhonnut olennaisia asioita omassa tai perheeni elämässä.”

– Toisaalta perheetön voi paiskia töitä aivan yhtä paljon, eikä siinä ole mitään ongelmaa, jos hän nauttii siitä, sanoo sosiaalipsykologian professori **Anja Koski-Jännes**, joka on toiminut muun muassa päihdeongelmaisten terapeuttina.

Lasi viiniä rentouttaa ja saa ujon juttelemaan kepeästi vieraiden kanssa. Entä jos ennen pitkää tarvitaan kaksi lasilista tai kokonainen pullo, jotta vaikutus olisi sama? Jos ahdistaa eikä seurustelu käynnisty lainkaan ilman viiniä?

– Riippuvuudesta on kyse, kun välitöntä tyydytystä tuottava tekeminen muuttuu pakonomaiseksi ja alkaa haitata yhä enemmän terveyttä, ihmissuhteita ja toimeentuloa, Anja Koski-Jännes kiteyttää.

Intohimoinen haluaa palavasti tehdä himonsa kohdetta ja oppii hallitsemaan sitä koko ajan paremmin. Riippuvaiselle käy päinvastoin. Hän menettää hallintansa niin riippuvuuden aiheuttajasta kuin usein koko elämästäänkin.

Vielä silloinkaan hän ei itse välttämättä tajua tilaansa, mutta läheiset huomavat sen kyllä. Vaikka kipeää tekee, heitä kannattaa kuunnella.

## AIVOT ASIALLA

**■** Peliriippuvaisena voin sanoa voitetuani yli 10 000 euroa, että ne rahat menevät heti takaisin, ehkä käyvät ole-massa tilillä tunnin pari. Peliriippuvaisella kaikki pyöräsi jossittelun varassa: jos se potti kerrankin osuiksi kohdalle, kun olen pelannut jo niin paljon, voittihan äskenkin joku jackpotin.

On helppoa tulla riippuvaiseksi, sillä ihmisen aivot suosivat sitä.

– Mielihyvakeskuksemme sijaitsee aivojen luolamiesosassa eli niin sanotussa liskoaivoissa. Juuri se janoaa kaikkea pikävaa, niin kuin suklaapatukoita, heräteostoksia ja suojaamatonta seksiä, kertoo sosiaalipsykologi **Janne Viljamaa**, joka on tutkinut riippuvuuksia ja

kirjoittanut niistä kirjan *Pakko saada! Addiktoitunut yhteiskunta*.

Hillitsevä järki majailee otsalohkossa, mutta riippuvaisella luolamies on vahvempi. Kun peliriippuvainen pelaa sotapeliä 12 tuntia putkeen, hänen mielihyvähormoninsa ovat koko ajan koholla. Kun peli päättyy, hänelle jää valtava mielihyvätynjhiö. Hän tuntee epämääräistä ahdistusta, levottomuutta ja masennusta. Hän yrittää eroon tuntemuksista pelaamalla lisää ja lisää, mutta se vain pahentaa oireita.

On ihmisiä, jotka eivät tule riippuvaisiksi mistään koko elämänsä aikana. Joku toinen koukuttuu peräjälkeen tupakasta, työstä, pelaamisesta, liikunnasta ja yltiöterveellisestä ruokavaliosta.

– Taipumus riippuvuuteen on perimässä. Silti se ei välttämättä laukea koskaan. Tarvitaan myös houkutteleva ympäristö, jota heikosti mielihalujaan hallitsevan on vaikea vastustaa.

Riippuvuuden syntyminen vaatii lisäksi oppimista ja toistamista. Elämän ensimmäinen ryyppy maistuu pahalta, ja vasta sinnikäs harjoittelu tekee riippuvaisen. Jos ei juo viinaa, ei tule alkoholistiksi.

Taipumus riippuvuuteen on säilynyt ihmisen perimässä, koska siitä on myös hyötyä. Lahjakkaimmat kanavoivat sen menestystarinaksi. Heistä tulee tohtoreita alle kolmekymppisinä. He juoksevat maratoneja ja syövät terveellisesti, kirjoittavat kirjoja ja säveltävät oopperoita. Hyvin menee niin kauan kuin riippuvuus on hallussa, sillä riippuvainen keskittyy sinnikkään omapäisesti intohimonsa kohteeseen.

Ja vaikka riippuvuus olisi vain nautinnon hakemista, ei sekään ole pelkästään pahasta.

– Nautintoon perustuu muun muassa ihmisen seksivietti. Jos seksi olisi vaihalloista ja ikävää, ihmiskunta olisi sammunut jo aikoja sitten, Janne Viljamaa huomauttaa.

## YHTEISKUNTA KANNUSTAA

**■** Tyttäreni on ostoriippuvainen. Oli ottanut pikavippejä vaikka kuinka paljon. Otin ison lainan ja maksoin velat pois. Nyt eläkeläisenä olen aivan aivan li-rissä. Tein suuren virheen. Olen kauhuis-sani ja masennuslääkkeillä. En tiedä miten selviän.

Yhteiskunta kannustaa riippuvuuteen. Se ottaa mielellään mehut ihmisistä, jotka haluavat asemaa ja urakehitystä, sillä nopealiikkeinen markkinatalous vaatii jatkuvia huippusuorituksia. Työpaikkailmoituksissa haetaan intohimoisia tyyppejä, jotka ovat valmiita venyttämään itsensä äärimmilleen. Kun hyöty on tirsitetty ulos, menestyjä saa mennä. Kysykää vaikka entisiltä huippu-urheilijoilta.

Meidät koukutaan jo lapsina. Silloin olemme herkimpiä vaikutteille, ja nuorena syntyneet riippuvuudet säilyvät sitkeimmin.

– Kun muro- tai lelumainos välkkyy televisiossa, lapsi tietää, että näitä on saatava ja paljon. On kerättävä koko sarja ja ostettava suuria annoksia, sillä enemmän on parempi, Janne Viljamaa sanoo.

Markkinointi ja viihdeteollisuus vaikuttavat meihin tunteen ja aistien kautta. Äitien tekemä ruoka maistuu paremmalta kuin eineslihapullat, vaikka kyse on samasta tuotteesta. Teinivuosien musiikki värisyttää läpi elämän ja saa vauraat keski-ikäiset ostamaan aina uusia cd-koelmia ja konserttilippuja.

Myös kauppa pelaa pikamielihyvällä. Ei ole sattumaa, että maitohyllyt sijaitsevat tavaratalon perällä ja karkit kassan vieressä. Maidot me haemme joka tapauksessa, ja matkalla tavaratalon läpi luolamiesaiivot ehdivät tahtoa monenlaista. Viimeinen taisto käydään kassalla, jonka kupeelta suklaapatukat varisevat ostoshihnalle melkein itsestään.

– Nettiaika on nopeuttanut koukuttamista entisestään. Suuret ikäluokat pa-

## Asiantuntija, mistä sinä olet riippuvainen?

JANNE VILJAMAA  
Sosiaalipsykologi

” Luen sata kirjaa vuodessa ja omia kirjoja teen samassa ajassa yhden tai kaksi, mutta se on myös harrastus. Maakaan selälläni kirjoittamassa, kuuntelen Ramonesta ja laulelen itsekseni. Nuorena olin ainakin jollain tasolla riippuvainen urheilusta. Harjoittelin niin paljon, että minusta tuli maajoukkueen koripallonpelaaja 17-vuotiaana. Enkä ollut mikään helppo ihminen: valmentajan mukaan minua oli mahdoton valmentaa. Vaimo aina muistuttaa siitä.”



Kuva Pertti Nisonen

luttivat veikkauskuponin keskiviikkona ja voittaja arvottiin lauantaina, mutta netissä arvontapäivä on koko ajan. Tarjolla on loputonta lottoa, pitkävetoa, monivetoa ja nettipokeria. Ja peliriippuvuutta.

## SINNIKKÄÄSTI IRTI

**■** Kun olin työtön, olin netissä melkein ympärivuorokautisesti. Sitten elämäni tuli koiran. Hankin sen tietoisesti liikunnan tähden. Koira laittoi minut ulos ja tapasin ihmisiä. Menin myös työväenopiston kursseille, jotka olivat iltaisin ja hyvin edullisia. Nykyään olen työssä, ja harrastukset täyttävät suuremman osan ajastani. Olen kyllä koneella kaksi tuntia silloin, kun on aikaa, arkena tunnin ja viikonloppuna niin, ettei se häiritse elämääni.

Lohdullista on, että kaikesta huolimatta ihmiset pääsevät irti rajuihinkin riippuvuuksista. On rapajuoppoja, jotka ovat

RIIPPUVAINEN VOI OLLA... alkoholistista ❖ työstä ❖ energiajuomista  
❖ laihduttamisesta ❖ liikunnasta ❖ lääkkeistä ❖ makeasta ❖ seksistä

❖ sosiaalisesta mediasta ❖ internetistä ❖ suklaasta ❖ ihmissuhteesta ❖ kahvista  
❖ shoppailusta ❖ pelaamisesta ❖ kännykästä ❖ tupakasta ❖ huumeista ❖ uutisista.

## Henkinen riippuvuus voi jäädä päälle vuosiksi.



yhtäkkiä päättäneet, että nyt se on loppu, eivätkä ole sen jälkeen edes koskeneet alkoholiin.

– Todennäköisesti he ovat kypsyttelleet ajatusta piilotajuisesti pitkän aikaa, ja sitten se on tullut esiin valmiina päätökseenä, Anja Koski-Jännes toteaa.

Kannattaa olla sinnikäs. Harva onnistuu ensimmäisellä yrityksellä, mutta jokainen yritys valmistaa irrottautumiseen.

– Ajan kuluminenkin auttaa joitakin, sillä ikä tuo mukanaan ällä. Esimerkiksi kapakoissa istuminen voi alkaa yksinkertaisesti kyllästyttää. Myös sairastuminen, omaisten huoli tai vastuu lapsesta ja lapsenlapsesta voivat herättää muutokseen.

Ruumiillisesta riippuvuudesta on suhteellisen helppo päästä eroon. Varsinaiset vieroitusoireet kestävät korkeintaan viikon. Sen jälkeen voi olla kuukauden verran huonossa kunnossa, jos takana on esimerkiksi paha juomaputki, mutta siinä se suurin piirtein onkin.

– Suurempi pulma on henkinen riippuvuus. Se voi jäädä päälle vuosikausiksi. Suurimmalla vaaravyöhykkeellä ovat impulsiiviset ihmiset, jotka toimivat fiilistensä mukaan. He saattavat palata vanhaan koukkuun hetken mielifohteesta.

Sitaatit on kerätty Suomi24-nettisivuston keskusteluista.

## Jos haluat irti

- Puhu aikomuksestasi kaverille, jonka varmasti tiedät tukevan. Toinen riippuvainen ei sitä tee.
- Tarkkaile itseäsi ja pidä päiväkirjaa havainnoistasi: Missä tilanteissa mielihalu iskee? Kuinka paljon sinulla meni tänään aikaa ja rahaa riippuvuuteesi? Millaisissa paikoissa ja seurassa onnistuit olemaan ilman? Mieti, mitä muuta voisit tehdä tilanteissa, joissa mielihalu yllättää.
- Apua ja tukea mihin tahansa riippuvuuteen saat A-klinikoilta ja terveyskeskuksesta.
- AA- ja NA-piirit auttavat vakavassa alkoholi- ja huumeriippuvuudessa.
- Jos et ole vielä aivan varma, oletko koukussa vai et, tee riippuvuustesti. Sellaisia löytyy A-klinikkasäätiön ylläpitäältä nettisivustolta [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi).