

Nuoren päihdehoidon erityispiirteet

el Emma Niemelä

7.3.2019

Sidonnaisuudet

- Nuorisopsykiatrian el, päihdelääketieteen erityispätevyys
- Traumapsykoterapia-opinnot Oulun yliopistossa v.2015-2019
- Töissä vuosina 2016-2017 HUS nuorisopsykiatrialla, Helsingin kaupungin aikuispsykiatrialla ja päihdepalveluissa ja Diakonissalaitoksella Kidutettujen kuntoutuskeskuksessa
- v. 2017 lähtien töissä Attendon kautta Espoon kaupungin Nuorisopoliklinikka Nupolissa, lisäksi konsultoin Namikan, Auran ja Kalliolan nuorisokoteja
- 12/2018 lähtien nuorisopsykiatrian vastuulääkärinä Attendolla
- Luottamustoimet: Suomen Psykiatriyhdistyksen nuorisopsykiatrian jaoksen toimitin (sihteeri) ja Suomen nuorisolääkärit ry:n hallitus (vpj)
- Ei apurahoja

Nuorten päihteiden käytön yleisyys

- Päihteiden käyttö aloitetaan yleensä 10-15-vuotiaana, ensimmäisenä päihteenä nuoret kokeilevat yleensä tupakkaa (nykyään myös nuuskaa ja sähkötupakkaa)
- Nuorten tupakoinnin vähentyessä yhä useammin ensimmäisenä päihteenä kokeillaan myös alkoholia
- Huumausaineista ensimmäisenä kokeillaan yleensä kannabista (Kouluterveyskyselyn mukaan yläasteikäisistä arviolta 8% on kokeillut kannabista ainakin kerran elämänsä aikana)
- Kannabiksesta suurin osa on kotimaista, kotikasvustuksesta

Nuorten päihteiden käytön yleisyys

- Ns. kovien huumeiden (amfetamiini, opioidit, muuntohuumeet) aloitetaan yleensä vasta lähempänä täysi-ikäisyyttä, mutta alaikäistenkin nuorten kohdalla käytön mahdollisuus on otettava huomioon
- Bentsodiatsepiinien käyttöä yläasteikäistenkin keskuudessa pääkaupunkiseudulla viime aikoina
- Yläasteikäiset myyvät toisilleen nuuskaa, kannabista ja ajoittain myös bentsodiatsepiineja
- Päihteitä on alaikäisillekin helposti saatavilla, paikkakuntakohtaisia eroja toki on

Nuorten päihteiden käytön yleisyys

- Hyvä trendi on, että päihteiden käytön aloitusikä on siirtynyt aiempaa myöhemmäksi 2000- ja 2010 luvuilla ja raittiiden nuorten osuus on kasvanut (Kouluterveyskyselyn mukaan vuosien 1999 ja 2015 välillä 10%:sta 25%:iin)
- Myös humalahakuinen juominen vaikuttaa vähentyneen hieman, viikottainen alkoholinkäyttö on sen sijaan hieman lisääntynyt

Nuorten päihteiden käytön yleisyys

- Nuorten päihteidenkäytössä ja hyvinvoinnissa yleisemminkin on havaittavissa huolestuttavaa polarisoitumista- samaan aikaan kun osa nuorista voi yhä paremmin, osalle nuorista kasaantuvat ongelmat - päihteiden käyttöön liittyy nuorilla usein myös heikko koulumenestys ja mielenterveyden ongelmia
- Ammattioppilaitoksessa opiskelevat nuoret erottuvat kouluterveyskyselyn perusteella edelleen enemmän päihteitä käyttävänä ryhmänä peruskoulua ja lukiota käyviin nuoriin verrattuna

Nuoren päihdehäiriön tunnistaminen

- Vaikka nuorten päihdekokeilut ovat yleisiä, valtaosalle nuorista ei kehity päihderiippuvuutta tai –ongelmaa
- On tärkeää tunnistaa ne nuoret, joilla päihdekokeilut ovat jo muuttuneet tai vaarassa muuttua ongelmakäytöksi
- Nuoren elämäntilanne tulee arvioida kokonaisvaltaisesti ennen jatkotoimenpiteistä päättämistä

Nuoren päihdehäiriön tunnistaminen

- Laboratoriokokeista (esim. maksa-arvoista) ei ole juuri hyötyä nuoren päihdehäiriön diagnosoinnissa
- Valvotun huumeseulan (ehdottomasti myös u-manip) perusteella voi saada käsitystä nuoren päihteiden käytön laajuudesta, mutta eri huumausaineet näkyvät seulassa vaihtelevasti- negatiivinen seula ei ole tae siitä, että nuori ei käytä huumausaineita
- Positiivinen seulatulokset tulee aina varmistaa

Nuoren päihdehäiriön tunnistaminen

- Virsatestien keskimääräinen sensitiivisyys ja spesifisyys ovat reilu 90 %
- Pikatesteillä on vaikea löytää mm. eräitä bentsodiatsepiineja (mm. klonatsepaami, loratsepaami ja triatsolaami), ekstaasia ja muita amfetamiinijohdannaisia
- Pikatesteillä ei tyypillisesti saada lainkaan näkyviin esimerkiksi gammaa, lakkaa, pregabaliinia, LSD:tä tai muuntohuumeita
- Nuoret ovat hyvin perehtyneitä seulojen manipulointinikseihin, valvottu seula ja u-manip aina välttämätön

Nuoren päihdehäiriön tunnistaminen

- Päihteiden käytöstä on tärkeää kysyä nuorelta suoraan ja eri päihteistä erikseen
- Apuna voi käyttää esim. AUDIT-kyselyä alkoholin käytön arvioimiseksi, CRAFFT-kyselyä seulontaan tai nuorten päihdemittaria (ADSUME) päihteiden käytön laajemmaksi arvioimiseksi. AUDIT:n riskikäytön rajana on tarpeen käyttää aikuisia pienempää pistemäärää (4 p)
- Joskus nuoren merkitsemät kirjalliset vastaukset eivät kuitenkaan ole totuudenmukaisia, vaan samoja kysymyksiä kannattaa käydä läpi keskustellen
- Euro-ADAT on puolistrukturoitu haastattelu, jossa kartoitetaan nuoren elämäntilannetta päihteiden käytön lisäksi laajemminkin

Nuoren päihteiden käytön arviointi

Taulukko 1.

CRAFFT-kysely päihdeongelmien seulonnessa. Lisäselvittelyn tarve, mikäli on yksikin kyllä-vastaus.

1. Oletko ollut auton kyydissä, jossa kuski (itsesi mukaan lukien) on ollut päihtynyt?
2. Oletko käyttänyt päihteitä rentoutuaksesi, voidaksesi paremmin tai sopeutuaksesi paremmin joukkoon?
3. Oletko käyttänyt päihteitä yksin tai itsekseksi?
4. Unohdatko asioita käyttäessäsi päihteitä?
5. Ovatko muut, kuten perheenjäsenesi tai ystäväsi sanoneet sinulle, että sinun pitäisi vähentää päihteiden käyttöäsi?
6. Oletko joutunut vaikeuksiin käyttäessäsi päihteitä?

Nuoren päihdehäiriön hoito

- Nuorten päihdekokeiluihin on tärkeää suhtautua asiallisen kielteisesti, nuoren on tärkeää saada sama viesti johdonmukaisesti kaikilta aikuisilta
- Lyhytinterventio on todettu nuorillakin toimivaksi alkoholihaittojen vähentämiseksi (Stockings ym.2016)
- Lyhytinterventio tulisi olla saatavilla siellä, missä nuori kohdataan päihteiden käytön vuoksi ensimmäisen kerran: esim. kouluterveydehuollossa tai päivystyksessä
- Puheeksi otto, voimavarojen kartoittaminen ja päihteiden käytön seuranta riittävät interventioksi ensimmäisten kokeiluiden jälkeen

Nuoren päihdehäiriön hoito

- Laaja-alaisempi lyhytinterventio on paikallaan, jos on kyse jo säännöllistyvästä riskikäytöstä
- Mitä nuorempi nuori on kyseessä ja mitä enemmän liitännäisongelmia (koulunkäynti, riskikäyttäytyminen, sosiaaliset suhteet) ilmenee, sitä herkemmin nuori tulee ohjata jatkohoitoon nuorten päihdehäiriöiden hoitoon erikoistuneeseen yksikköön (esim. Nuorisoasemalle) ja liittämään hoitoon mukaan myös lastensuojelun arvio
- Eriyisen vahingollista nuoren kehittyville aivoille on toistuva humalajuominen
- Mitä nuoremasta nuoresta on kyse, sitä enemmän perhe tulisi ottaa mukaan hoitoon

Nuoren kohtaaminen

- Nuoret eivät ole aina kovin vastaanottavaisia avun suhteen: miten tarjota sitä, kun teini istuu vastaanotolla huppu silmillä ja vastaa Murahduksin, jos sitenkään
- Nuoren kuuluukin olla kypsymätön ja lyhytjänteinen, elää hetkessä. Nuoren on hyvin vaikea motivoitua asioihin, jotka vaikuttaisivat hänen elämänsä mahdollisesti 5-10 vuoden kuluttua, yksikin vuosi on jo nuorelle ikuisuus.
- Kun kohtaat nuoren, pysy aikuisena, älä yritä päästä ”nuoren tasolle”

Nuoren kohtaaminen

- Ole utelias ja näytä että olet kiinnostunut nuoresta kokonaisena persoonana, et vain hänen oireistaan: kysy nuoren mielenkiinnon kohteista ja ajatuksista
- Älä ainakaan käytä sanoja ”ymmärrän sinua” tai ”tiedän miltä sinusta tuntuu”
- Nuori tarvitsee tilaa kehittyä ja oppia tuntemaan itsensä, myös tilaa kokeilla ja erehtyä, välttä tuomitsemista
- Nuori tarvitsee ikätovereita, ryhmään kuulumisen on nuorelle elintärkeää, älä väheksy tätä tarvetta

Nuoren kohtaaminen

- Nuori tarvitsee rajoja, raja perustuu kiintymykseen ja välittämiseen, haluun suojella nuorta ja antaa tilaa nuoren kasvulle. Kuri perustuu aikuisen haluun käyttää valtaa, kuria nuori ei tarvitse.
- Kunnioita nuoren mielipiteitä ja itsemääräämisoikeutta. Jos/kun joudut asettamaan nuorelle rajoja, kerro selkeästi, miten nämä rajat palvelevat mielestäsi nuorta.
- Nuori tarvitsee palveluita, jotka ovat nopeasti ja helposti saavutettavissa ja joissa hänet kohdataan yksilönä, ei jonkin tietyn häiriötyypin edustajina.

Nuoren päihdehäiriön hoito

- Hoitoresistentti ryhmä vaikuttaisivat olevan nuoret aikuiset (n. 18-23 v), erityisesti miehet
- Tähän ryhmään esim. lyhytintervention teho on heikko
- Heidän kohdallaan on erityisen tärkeää hakea hoidolle yhteisiä tavoitteita - jos päihtettömyys ei ole nuorelle realistinen tavoite tässä vaiheessa, tuetaan häntä haittojen vähentämisessä
- Haittoja voidaan vähentää esim. käyttökertoja harventamalla, kerralla käytettyä määrää pienentämällä tai käyttötappaa muuttamalla (esim. sekakäytön välttäminen, iv-käytön välttäminen, puhtaiden pistovälineiden käyttäminen)

Nuoren päihdehäiriön hoito

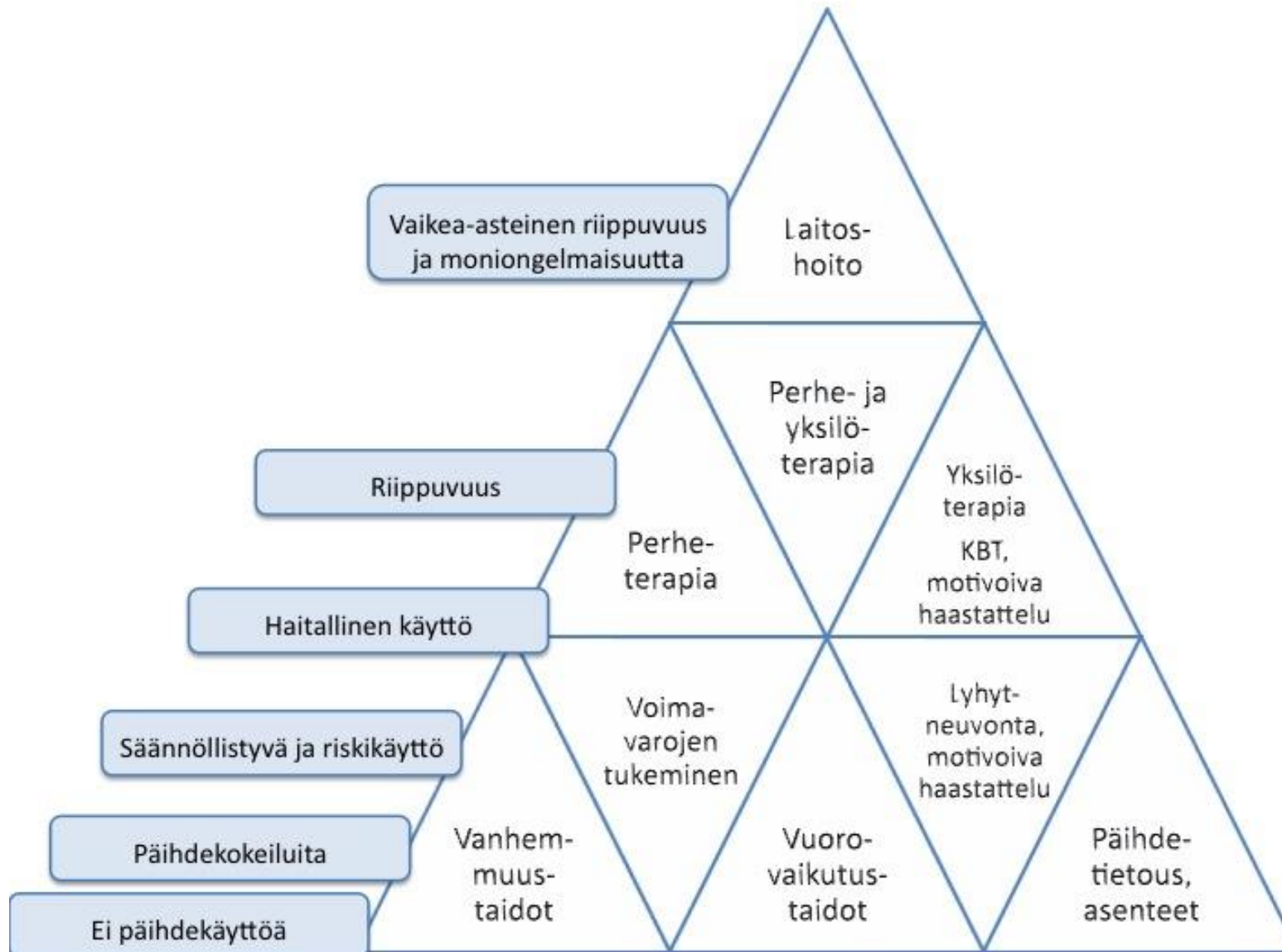
Sopivaa interventiota suunnitellessa on hyvä tunnistaa nuoren oma valmius muutokseen. Valmiutta elintapamuutokseen on kuvattu Prochaskan ja DiClementen muutosvaihemallilla. Mallin mukaan vieroittautumisessa voidaan erottaa viisi eri vaihetta:

- 1) Harkintaa edeltävä vaihe (välinpitämättömyys- tai haluttomuusvaihe)
- 2) Harkintavaihe
- 3) Valmistelu- tai päätöksentekovaihe
- 4) Toimintavaihe (päihteen käytön lopettamisvaihe)
- 5) Ylläpitovaihe (pysyvä päihteettömyys)

Intervention voi ajatella onnistuneen, jos onnistuu tukemaan nuorta aikuista siirtymään seuraavaan muutosvaiheeseen.

Motivoivan haastattelun keinot apuna nuorta kohdatessa

- Tavoitteena lisätä nuoren valmiutta muutokseen saamalla hänet puhumaan muutoksen puolesta, sen sijaan että työntekijä joutuisi vakuuttelemaan muutoksen välttämättömyyttä
- Tutkimusten mukaan sopii erityisen hyvin ristiriitaisille, vastahakoisille ja omaa päätösvaltaansa varjeleville potilaille, jotka eivät ole ratkaisseet mitä tehdä ongelmalleen (eli nuorille!)
- Muutos tapahtuu nuoren omaehtoisia muutoshaluja herättelemällä ja muutospuhetta vahvistamalla
- Painostaminen herättää helposti vastustusta
- **Empaattinen, kuunteleva ja itsemääräämisoikeutta kunnioittava lähestymistapa** luo luottamusta ja turvallisuuden tunnetta-> tarjoaa mahdollisuuden pohtia avoimesti asioita



Nuoren päihdehäiriön hoito

- Nuorilla toimivia hoitomalleja ovat mm. perheterapiamallit (esim. MDFT, Multi Dimensional Family Therapy) ja kognitiivis-behavioraalinen psykoterapia
- MDFT:tä pystytään muokkaamaan nuoren ikävaiheen mukaan: nuoremmilla nuorilla keskitytään enemmän perheen kanssa työskentelyyn, vanhempien nuorien kohdalla yksilötyöskentelyyn
- MDFT:ssä otetaan hoitoon mukaan perheen lisäksi muukin lähiverkosto, esim. Koulu
- Päihteettömyyden tulisi olla nuorelle palkitsevaa-nuori on aiemmin saanut päihteiden käytön kautta mielihyväkokemuksia, joista joutuu nyt luopumaan-tilalle tulisi löytää uusia mielihyvän lähteitä
- Erilaisissa palkitsemis-hoito-ohjelmissa tätä hyödynnetään

Nuoren päihdehäiriön hoito

- Päihdeongelmaisen nuoren hoito vaatii moniammatillista yhteistyötä, nuoren lähipiirin saaminen mukaan hoitoon on myös välttämätöntä
- Iso osa nuorista ja perheistä keskeyttää hoidon, hoitoon motivoiminen on keskeistä
- Tulee olla kiinnostunut siitä, minkä vuoksi nuori käyttää päihteitä: pahan olon helpottamiseksi vai hyvän olon saamiseksi (tämä on vielä nuorilla yleisempää)
- Jos ilmenee esim. ahdistus/ masennusoireita/ unettomuutta, joita nuori pyrkii päihteiden käytöllä helpottamaan, tulee näitä hoitaa aktiivisesti
- Olennaista on löytää nuorelle uusia, mielenkiintoisia ajanviettotapoja ja mahdollisesti myös uusia ystäviä esim. harrastustoiminnan kautta

Käypä hoito: nuoren alkoholiongelman hoito

- Lyhytinterventiot vähentävät nuorten alkoholinkäyttöä ja siihen liittyviä ongelmia **A**.
- Perheterapia sekä perheterapiaa ja yksilöhoitoa yhdistävät interventiot ovat tehokkaita nuorten alkoholihäiriöiden hoidossa **A**.
- Kognitiivinen käyttäytymisterapia (KBT) on ilmeisesti tehokas nuorten alkoholihäiriöiden hoidossa **B**.
- Motivoiva haastattelu ilmeisesti vähentää nuorten ja nuorten aikuisten alkoholinkäyttöä, mutta sen kliininen vaikutus on vähäinen **B**.
- Naltreksoni ja disulfiraami saattavat olla hyödyllisiä nuorten alkoholiriippuvuuden hoidossa, mutta luotettava näyttö asiasta puuttuu **D**.

Nuoren päihdehoidon toteuttaminen

- Nuorten päihdepalvelut ovat hajallaan, kokonaisuuden hahmottaminen on ammattilaisillekin vaikeaa
- Nuorisoasema Helsingissä (13-23 v.), Nuppi) Vantaalla (13-21 v.) sekä Nupoli Espoossa (13-22 v.) ovat matalan kynnyksen arviointi- ja avohoitopaikkoja nuorille, joilla on päihdeongelma ja/tai lieviä mielenterveyden ongelmia (lievää masennusta, ahdistuneisuutta, univaikeuksia, käytösongelmia)
- Espoossa toimii lisäksi A-klinikkasäätiön Nuorisoasema, jossa hoidetaan maksusitoumuksella tai omakustanteisesti Espoolaisia ja Kauniaislaisia nuoria (13-28 v.)
- Päihdeongelmaiset, vakavasti psykiatrisesti oireilevat alaikäiset nuoret ohjataan yleensä HUS Nuorten päihdepsykiatrian poliklinikalle (13-17 v.)

Nuoren päihdehoidon toteuttaminen

- Nuoria hoidetaan harvoin puhtaasti päihdeongelman vuoksi nuorisopsykiatrian osastolla. Osastoilla ei tehdä päihdevieroituksia, vaan ne on alle 18-vuotiaiden kohdalla tehty suljetuissa lastensuojelun yksiköissä (joitakin poikkeuksia on ollut)
- Alle 18-vuotiaan päihteiden käyttöön voidaan puuttua tahdosta riippumatta lastensuojelulain, mielenterveyslain tai päihdehuoltolain perusteella. Päihdehuoltolain mukaan hoidon peruste voi olla vakava terveysvaara tai väkivaltaisuus
- Useinmiten alaikäisen nuoren päihteiden käyttöön puuttuminen tapahtuu lastensuojelulain perusteella

Nuoren vaikean päihderiippuvuuden hoito

Mielenterveyslain tarkoittamalla tavalla vakava mielenterveyden häiriö alaikäisen päihdehäiriö on:

- Alaikäisen toistuvasti merkittävää haittaa aiheuttava pitkäaikainen päihdekäyttö, johon liittyy muu tunnistettava mielenterveyden häiriö (haitta voi olla esimerkiksi toistuvia intoksikaatioita, koulunkäynnin estymistä, toveripiirin vaihtuminen kehitystä vaarantavaksi kuten antisosiaalisten aikuisten seuraksi, rikolliseen toimintaan ajautuminen, perhesuhteiden katkeaminen tai päihteiden aiheuttama somaattisen terveyden vaarantuminen)
- Alaikäisen päihdekäyttö on niin pitkäaikaista ja vakavaa, että hänelle voidaan asettaa päihderiippuvuuden kriteerit täyttävä diagnoosi, sitä tulee myös pitää vakavana mielenterveyden häiriönä sinänsä (on lisäksi huomattava, että todennäköisesti alaikäisellä, jonka päihdekäyttö on kehittynyt näin vakavaksi, on diagnosoitavissa myös jokin muu mielenterveyden häiriö)
- Päihteiden indusoimat psykoosit sisältyvät mielenterveyslain tarkoittamiin vakaviin mielenterveyden häiriöihin kuten psykoosit yleensäkin

Kaltiala-Heino R, STM:n selvitys 2003

Nuoren päihdehoidon toteuttaminen: oma näkemykseni

- Mielestäni alaikäisillä tulisi olla myös oikeus asianmukaiseen vieroitushoitoon (riittävä lääkkeellinen hoito ja seuranta), missä tämä voitaisiin toteuttaa?
- Vakavasta päihdehäiriöstä kärsivä nuori tarvitsee mahdollisuuden pitkäaikaiseen, mahdollisimman normaalia nuoruusiän kehitystä tukevaan, riittävän vahvat rajat asettavaan hoito- ja asumismuotoon
- Jos nuori JA perhe pystyvät sitoutumaan hoitoon, tulisi tämä järjestää ensijaisesti avohoidossa perheterapiana (esim. MDFT), yhteistyössä lastensuojelun kanssa, liittäen tiiviisti mukaan nuoren elämän kannalta tärkeät verkostot (koulu, harrastukset ym.)
- Jos nuori TAI perhe ei pysty sitoutumaan avohoidon palveluihin, tulisi nuorelle järjestää mahdollisimman kodinomaisen, riittävän pitkäaikainen sijoituspaikka, jossa yhdistyisivät lastensuojelun tuki, nuorisopsykiatrinen ja päihdehoidon osaaminen

Nuoren päihdehoidon toteuttaminen: oma näkemykseni

- Nykyisin nämä nuoret joutuvat usein ”heittopusseiksi”: nuorten sijoituspaikka vaihtuu tiheään ja he käyvät välillä lyhyillä nuorisopsykiatrian osastojaksoilla
- Ideaalitilanne olisi, että nuoren tarvitsemaa hoitoa ja tukea voitaisiin tiivistää nuoren asuin/sijoituspaikassa, ilman että nuoren tarvitsee jatkuvasti vaihtaa paikkaa
- Jokaisen siirron myötä nuorella vahvistuu kokemus, että
 - A) Kukaan ei pärjää minulle, voi tehdä mitä vain
 - B) Kukaan ei osaa auttaa minua, on ihan sama mitä teen
- Avohoitoon nämä nuoret kiinnittyvät huonosti, joten palveluiden tulisi liikkua tarvittaessa nuoren kotiin tai sijoituspaikkaan

Nuorten mielipiteitä raitistumisessa auttaneista asioista:

- 1) Perhe,ystävät
- 2) Hoitokontakti
- 3) Vertaistukiryhmät
- 4) Musiikki
- 5) Päihteiden aiheuttamat psyykkiset oireet

Nuorten mielipiteitä raitistumista estäneistä asioista

- 1) Käyttävät kaverit/poika-/tyttöystävä
- 2) Oman motivaation puute, on vaikea raitistua vain muiden vaatimuksen vuoksi

Yhteenveto

- Nuorten päihdekokeilut ovat yleisiä, useinmilla käyttö ei kuitenkaan muutu päihdehäiriön tasoiseksi
- Nuoren päihdekokeiluihin on kuitenkin syytä aina suhtautua johdonmukaisen kielteisesti
- Nuoren päihdehäiriön hoidon tulee olla moniammatillista, myös perhe on tärkeää saada mukaan hoitoon
- Motivoiva hoito-ote ja nuorelle mielekkäiden tavoitteiden asettaminen ovat olennaisia
- Tarvittaessa nuorelle on taattava riittävä ympäristön tuki lastensuojelullisin keinoin- tällöinkin nuoren on tärkeä saada myös asianmukaista hoitoa päihdehäiriöönsä
- Ideaalitalanne olisi, että nuoren tarvitsemaa hoitoa ja tukea voitaisiin tiivistää nuoren asuin/sijoituspaikassa, ilman että nuoren tarvitsee jatkuvasti vaihtaa paikkaa

KIITOS!