

# Monikasvoinen sekakäyttö

## Suomen Akatemian rahoittaman MiksMix-tutkimusprojektin keskeiset tulokset

PEKKA HAKKARAINEN & SANNA HAUTALA & SANNA KAILANTO & KAROLIINA KARJALAINEN & KATI KATAJA & KRISTIINA KUUSSAARI & JENNI SAVONEN & CHRISTOFFER TIGERSTEDT

### Johdanto

Alkoholin, huumeiden ja lääkkeiden *sekakäyttö* on hankalasti haltuun otettava ilmiö tutkimukselle. Päihtymyksen tavoittelu erilaisia aineita yhdistelemällä rikkoo totunnaisia rajoja ja herättää ristiriitoja. Mahdollisia aineyhdistelmiä, ”komboja”, kuten käyttäjät sanovat, on lukematon määrä. Esimerkiksi New Yorkissa neljäsataa klubeilla kävijää raportoi yhteensä 1 670 erilaisen aineyhdistelmän käytöstä (Groves & al. 2009). Käytön vaikutukset vaihtelevat yhdistelmien mukaan. Kontrollipoliittisesti sekakäyttö asettuu alkoholilainsäädännön, huumelainsäädännön ja lääkelain rajapinnoille.

Käsitteeseen sekakäyttö sisältyy voimakkaita stereotyyppisiä mielikuvia ja aimo annos moraalista painolastia. Mediassa ”sekakäyttäjät” näyttävät päihdeiden käyttäjien pohjasakkana, joiden käyttäytymistä leimaa arvaamattomuus ja aggressiivisuus (Savonen & al. 2018). Moni mieltää sekakäyttäjän epämääräiseksi ”haahuilijaksi”, joka on sekoittanut päänsä aineilla. Myös päihdetyön ammattilaisten ja käyttäjien omassa tulkinnoissa sekakäytöllä viitataan kaotettuun käyttöön ja sen tuottamiin leimaaviin ja kasautuneisiin elämäntilanteisiin (Väyrynen & al. 2015). Tämä ei kuitenkaan ole koko kuva ilmiöstä. Ihmiset yhdistelevät aineita eri tavoin ja erilaisin tarkoituksin. Neutraalimpaa olisikin puhua eri päihdeaineiden yhteiskäytöstä, samanaikaiskäytöstä tai vaikkapa monipäihdeikäytöstä. Negatiivisten, stigmatisoitujen konnotaatioiden ongelma koskee myös englanninkielistä kirjallisuutta, missä termiä ”polydrug use” on kierretty esimerkiksi ilmaisuilla ”co-use”, ”joint use” ja ”multiple drug use”.

Tutkimuksessa sekakäyttöä on käsitelty suhteellisen vähän, vaikka tilanne onkin viime vuosina ollut korjaantumassa (Kataja & al. 2018c). Aihe on jäänyt vahvan alkoholitutkimustradition ja huumeitutkimuksen välimaastoon (Hakkarainen & Metso 2009). Tutkimuskäytännöt ja mittausvälineet ovat suurelta osin kehittymättömiä ja yhteen sopimattomia. Teoreettinen ja empiirinen käyttötavojen tuntemus on vähäistä, tietämyksemme käytön tavoitteista ja sosiaalisista merkityksistä sekä erilaisten ainekombinaatioiden hallintapyrkimyksistä rajoittunutta, emmekä juurikaan tunne niitä mekanismeja ja tilannetekijöitä, jotka johtavat sekakäyttöön, ylläpitävät sitä tai tukevat irrottautumista siitä. Samaan aikaan edellytykset mielen ja ruumiin muokkaukseen kemikaaleja yhdistellen ovat parantuneet, kun erilaisten psykoaktiivisten aineiden valikoima markkinoilla on moninkertaistunut ja saatavuus on kaupankäynnin verkkoon leviämisen myötä napin painalluksen päässä kuluttajasta.

Tämä on yleisesti luonnehdittuna se tausta, mihin Suomen Akatemian vuosina 2014–2018 rahoittama tutkimusprojektimme ”Making Sense of Polydrug Use: Prevalence, Use Patterns and Harms” (nro 274415) asettuu. Tutkimuksen, jonka kutsumanimeksi vakiintui ”MiksMix”, tavoitteena oli tuottaa sekä empiiristä että teoreettista tietoa päihdeiden yhteiskäytöstä, rakentaa siltaa alkoholitutkimuksen ja huumeitutkimuksen välille ja tällä tavalla tuoda sekakäyttöä ilmiönä näkyvämmäksi sekä tieteellisessä ja poliittisessä keskustelussa että palvelujen kehittämisessä. Tutkimus jakaantui kolmeen alalohkoon, joissa yhdessä keskityttiin sekakäytön yleisyyteen, toisessa käyttö-

tapoihin ja käyttäjäryhmiin ja kolmannessa sekakäytön haittoihin ja niiden hallintaan. Tässä kirjoituksessa kuvaamme tutkimushankkeemme aineistoja, keskeisimpiä tuloksia ja johtopäätöksiä.

## Tutkimusaineistot

Projektin nimi ”Making Sense of Polydrug Use” sisältää itsessään kriittisen ajatuksen: sekakäyttöä koskeva tieto on pirstaleista, vinoutunutta ja leimaavaa eikä kokonaiskuva ole tutkimusyhteisön hallinnassa. Projektimme otti tehtäväkseen selvittää sekakäytön eri ilmenemismuotoja ja tehdä ne ymmärrettävämmiksi. Tämän katsoimme edellyttävän tutkimusotetta, jossa yhdistellään erilaisista näkökulmista ja aineistoista saatavaa tietoa ja pyritään ilmiön monipuoliseen kuvaukseen.

Keskeinen tehtävä oli sekakäytön yleisyyden kartoittaminen eri väestönosissa. Käytössämme oli pitkiä aikuisväestön kattavia aineistosarjoja, kuten Huumeekysely ja Juomatapatutkimus sekä alaikäisiä nuoria koskeva ESPAD-koululaistutkimuksen aineistosarja. Ongelmana oli kuitenkin käytettävissä olevien mittareiden rajallisuus. Aineistoista saatiin kylläkin selville, mitä eri aineita vastaajat olivat elinaikanaan, viimeksi kuluneen vuoden tai viimeksi kuluneen kuukauden aikana käyttäneet, mutta eri päihdeaineiden samanaikaisesta käytöstä niissä ei kysytty mitään. Tämän vuoksi kehitelimme alkoholin, huumeiden ja lääkeaineiden samanaikaista käyttöä mittaavan kysymyspatterin, joka sisällytettiin vuoden 2014 Huumeekyselyyn (Hakkarainen & Karjalainen 2017), vuoden 2015 ESPAD-tutkimukseen (Karjalainen & al. 2019b) ja vuoden 2016 Juomatapatutkimukseen (Hakkarainen & al. 2018). Tilanteen arvioimisessa käytimme lisäksi aineistoja, joiden kohteena olivat sosiaali- ja terveystoimen päihdeasiakkaat (Päihdetapauslaskenta ja Huumehoidon tiedonkeruu) ja liikenteessä päihdeitä käyttäneiden rattijuopumusaineisto (Karjalainen & al. 2019a). Päihdetapauslaskentaan lisättiin samanaikaiskäyttöä koskeva osio vuonna 2015 (Kuussaari & al. 2017a ja b).

Käyttäjänäkökulman sisällyttämiseksi tutkimukseen haastattelimme 56:ta päihdeitä ongelmattomasti tai ongelmallisesti käyttävää henkilöä, joilla oli kokemuksia päihdeiden yhteiskäytöstä (Kataja & al. 2016 ja 2017). Seurasimme myös sekakäyttöaiheisiä nettikeskusteluja kahdella keskustelupalstalla Suomessa ja Ruotsissa (Kata-

ja & al. 2018d ja 2019). Käyttäjiä tutkimme seikkaperäisemmin siksi, että halusimme tavoittaa eri tavoin päihdeiden yhteiskäyttöä harrastavia ihmisiä, mutta myös siksi, että heillä on digimaailmassa uusia mahdollisuuksia tuoda esille ajatuksiaan ja keskustella kokemuksistaan.

Meitä kiinnosti myös ympäristön suhtautuminen sekakäyttöön. Tätä varten kartoitimme sähköpostikyselyn avulla päihdetyön ammattilaisten näkemyksiä sekakäytöstä ja sen syistä (n = 19) (Väyrynen & al. 2015). Tämän lisäksi tarkastelemme, miten sekakäytöstä puhutaan julkisuudessa. Valtamediasta aineistona käytettiin *Helsingin Sanomien* artikkeleita viime vuosikymmenten ajalta (Savonen & al. 2018). Uudempaa mediaympäristöä edusti Youtube, josta keräsimme ja analysoimme käyttäjien siellä julkaisemia video-blogeja eli vlogeja (Kataja & al. 2018a)

Aineistoista, käytetyistä analyysimenetelmistä ja teoreettisista näkökulmista löytyy tarkempaa tietoa edellä mainituista artikkeleista.

## Kuinka yleistä sekakäyttö on?

Oleellinen kysymys sekakäytön yleisyyden tarkastelussa on, puhutaanko siitä, mitä kaikkia aineita henkilö on joskus elämässään tai viime aikoina käyttänyt vai keskitytäänkö tarkastelussa samanaikaiseen käyttöön. Toinen oleellinen kysymys on määritellä mukaan luettavat aineet. Omissa töissämme olemme rajanneet sekakäytön niin, että vastaajilta on tiedusteltu heidän kokemuksiaan alkoholin, huumeiden ja lääkkeiden *samanaikaisesta* käytöstä. Lääkkeiden käytöllä on tässä yhteydessä tarkoitettu reseptillä saatavien uni-, rauhoittavien tai vahvojen kipulääkkeiden käyttöä ei-lääkinnällisiin tarkoituksiin.<sup>1</sup>

Vuoden 2014 Huumeekyselyssä ja vuoden 2016 Juomatapatutkimuksessa noin joka kymmenes vastaaja ilmoitti käyttäneensä useampaa kuin yhtä ainetta samanaikaisesti joskus elämässään. Väestötasolla tämä vastaa noin 450 000 henkilöä. Vuoden aikana käyttäneitä oli tutkimuksesta riippuen 3–5 prosenttia, mikä vastaa noin 125 000 henki-

<sup>1</sup> Kyselylomakkeella lääkkeiden ei-lääkinnällinen käyttö määriteltiin viittaamalla lääkkeiden käyttöön ilman lääkärin määräystä tai suurempina annoksina tahi eri tarkoitukseen kuin on määrätty. Tavallisimmat perusteet tällaiselle käytölle ovat nukahtamisen helpottaminen, päihtyminen ja muiden päihdeiden vaikutusten vahvistaminen tai hillitseminen (Karjalainen & Hakkarainen 2013).

lää. Sekakäyttö on yleisempää miehillä ja nuoremmilla ikäryhmissä. Se on myös hieman yleisempää matalamman koulutustason omaavilla korkeasti koulutettuihin verrattuna ja työttömillä yleisempää kuin työssäkäyvillä tai opiskelijoilla. (Hakkarainen & al. 2018; Karjalainen & al. 2016.)

Yhteiskäytön kaksi tavallisinta aineyhdistelmää ovat kannabis ja alkoholi sekä lääkkeet ja alkoholi. Potilasaineistossa lääkkeet ja alkoholi on yleisin yhdistelmä, kun taas väestöaineistossa kannabiksen ja alkoholin kombinaatio on tavallisempi (Kuussaari & al. 2017a). Kannabiksen ja alkoholin yhteiskäyttö näyttää myös olevan lääkkeiden ja alkoholin yhteiskäyttöä satunnaisempaa (Hakkarainen & al. 2018). Kannabiksen samanaikaiskäyttö alkoholin kanssa liittyy usein viihdekäyttöön, kun taas lääkkeiden ja alkoholin yhteiskäytössä kysymys voi olla jonkinasteisesta päihdeongelmasta. Alaikäisillä tytöillä lääkkeet yhdessä alkoholin kanssa on kannabista ja alkoholia suositumpi yhdistelmä (Karjalainen & al. 2019b).

Alkoholin käytöllä ja juomatavoilla on keskeinen rooli sekakäytössä. Kannabiksen käyttäjät juovat ikätovereitaan runsaammin (Hakkarainen & Karjalainen 2017), ja eri päihteiden samanaikaiskäyttö on yleisempää alkoholin suurkuluttajilla vähemmän juoviin verrattuna (Hakkarainen & al. 2018). Lääkkeiden väärinkäyttö on aikaisempaa useammin yhteydessä huumeiden käyttöön. 2000-luvun alkupuolella noin viidesosa lääkkeitä väärinkäyttäneistä vastaajista ilmoitti käyttäneensä jotain huumetta, kun vuonna 2014 osuus oli jo lähes kaksi kolmasosaa (Karjalainen & al. 2017b).

Väestötasoa vahvemmin sekakäyttö näkyy päihteiden käytön takia sosiaali- ja terveyspalveluihin hakeutuneissa asiakkaissa. Vuonna 2015 sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin tehdyistä päihdeehtoisista asioinneista 32 prosentissa oli viimeisen vuoden aikaista päihteiden samanaikaista käyttöä (Kuussaari & al. 2017a). Vankiloissa, vankiterveydenhuollossa ja yhdyskuntaseuraamustoimistoissa vastaava osuus oli peräti 44 prosenttia (Kuussaari & al. 2017b). Alkoholin, huumeiden ja lääkkeiden sekakäyttö on siten merkittävä päihdeongelmiin, syrjäytymiseen ja huono-osaisuuteen liittyvä piirre. Voidaan arvioida, että vuonna 2015 sosiaali- ja terveydenhuollon avopalveluihin tehtiin maanantain ja perjantain välisinä arkipäivinä lähes 580 000 asiointia, joissa asiakas oli käyttänyt eri päihteitä samanaikaisesti viimeisen 12 kuukauden aikana (Kuussaari & al. 2017a). Asiointe-

ja oli enemmän kaupungeissa kuin pienemmissä kunnissa. Alueellisesti eniten sekakäyttöä sisältäviä päihdeehtoisia asiointeja oli Hyksin erityisvastuualueella (73,7/100 000 as.) ja vähiten Oysin erityisvastuualueella (37,6/100 000 as.).

Sekakäytön käsitteen ongelmallisuuden ja monitulkintaisuuden vuoksi on vaikea arvioida, onko sekakäytön osuus väestössä lisääntynyt vai vähentynyt. Väestötasolla vähintään kahden eri aineen samanaikaisesta käytöstä ei toistaiseksi ole olemassa seurantatietoa. Muutamien eri ainekombinaatioiden yleisyyttä väestössä on mitattu vuosien 2010 ja 2014 Huumekeyselyissä: esimerkiksi lääkkeiden ja alkoholin samanaikainen käyttö on lisääntynyt yhdestä prosentista kahteen, ja kannabiksen ja alkoholin samanaikainen käyttö kolmesta prosentista neljään (Karjalainen & al. 2016). Lyhyen seurannan perusteella ei kuitenkaan voi tehdä johtopäätöksiä sekakäytön yleistymisestä.

Pidemmän ajan arvio sekakäytön yleisyydestä ja sen muutoksista suomalaisessa väestössä saadaan, jos mittarina käytetään kokemuksia useammasta kuin yhdestä eri aineesta. Tällöin kahta eri ainetta ei välttämättä ole käytetty samanaikaisesti ja käytetyt aineetkin vaihtelevat suuresti. Arviot yleisyydestä riippuvat siitä, kuinka ”tiukalle” mittari viritetään. Esimerkiksi vuonna 2014 kaksi prosenttia väestöstä oli kuukauden aikana käyttänyt useampaa kuin yhtä ainetta, kun vastaava luku vuoden ajalta oli seitsemän prosenttia. Lisäksi mittarit tuottavat ristiriitaisia tuloksia trendeistä: väljemmän (vuosiprevalenssi) mukaan sekakäyttö olisi yleistynyt suomalaisessa väestössä, kun taas tiukemman (kuukausiprevalenssi) mukaan sekakäytön väestöosuus ei olisi muuttunut vuosien 1998–2014 välillä (Karjalainen & al. 2017a).

## Minkälaisia käyttötapoja on?

Aineyhdistelmä, tavoitetilä, käytön hallinta ja käyttötilanne ohjaavat sitä, minkälaisen muodon sekakäyttö saa. Sekakäytön peruskaava noudattaa siis tunnettua Norman E. Zinbergin (1984) Drug, Set and Setting -mallia sillä erotuksella, että yhden aineen sijasta käytetään erilaisia ainekombinaatioita. Tavoitteena on yhteisvaikutus, joka voi esimerkiksi vahvistaa päihtymystilaa, pitkittää sen kestoja, tuottaa aivan uudenlaisen kokemuksen, tasapainottaa tai vähentää jonkun toisen aineen vaikutusta (Hunt & al. 2009; Schenul & al. 2005).

Käyttötarkoitukset voivat olla myös vähemmän teknisiä. Projektin haastatteluihin perustuen ja oimme ne neljään ryhmään: 1) kokeilu/testaaminen, 2) mielihyvän lisääminen / suorituksen parantaminen, 3) lääkitseminen ja 4) raju päihtymys (Hakkarainen & al. 2019). Seuraavassa näitä kuvaavat aineistonäytteet.

1) Yks kokemus, kun oon käyttäny MDMA:ta LSD:tä yhdessä ja se oli tosi positiivinen (...) MDMA:sta tulee vaan sellanen puhtaan positiivinen olo. Tosi avoin ja euforisoiva ei emotionaalaisella tasolla semmonen, ett rakastaa maailmaa ja muita ihmisiä. (...) Niin sitte, jos sitä käyttää psykedeelin kaa, niin psykedeelisiin liittyy sen matkan aikana, etenkin alkupuolella, kaikkee negatiivista tuntemusta, kakoiluu, ennen kun se lähtee tietyllä tavalla käyntiin. Tavallaan se poistaa sitä ja sit on helpompi ohjata hyvään suuntaan tietyssä mielessä. (Mies, 21 v.)

2) Sitä, ku käyttää illan aikana kymmentä eri ainetta. Se on ihan rehellistä sekakäyttöä. Se oli oikeestaan ihan sama mitä siellä bileissä tuli vastaan, niin sitä otti. Eks-taasi, MDMA, LSD, siis ihan mikä vaan. Sienet. Kaikki kelpas ja sekasin vaan. Mitä enemmän sekasin sen parempi fiilis. Hirvee biletys päällä. (Mies, 32 v.)

3) Kun jokainen meistä kuitenkin hakee sitä tasapainoo, millon on hyvä olla, niin sehän on ihan hirveetä säätämistä (...). Otan 0,2 amfetamiinin ja sitte otan sen päälle 50 mg bentsoja ja sitte, jos se ei onnistunukaan, niin sitten otan vähän metadonii, 100 mg päälle mikä on jo ihan kauhee annos itse asiassa. Ja jos se ei sillä toteutunut, niin sitten pitää vetää vielä vähän amfetamiinia... (Mies, 45 v.)

4) No se on yleensä et alkoholil se alkaa, kaljalla. Mut sit ku se kalja ei tunnu riittävän ni sit pitää nuuskii sitä subutekkii ja sitte polttaa vähä kukkaa ja sitte ottaa vähä pillereitä, et se on niinku tämmönen kaaos. Et sit ku sen päästää käsistään ni sit se lähtee yleensä vyörymään et mikään ei tunnu riittävän (...) ja sit loppujen lopuks et taju on pois. (...) Niinku et ei tarvii murehtii enää näit arjen asioita. Et sä niinku nollaat tavallaan. (Mies, 41 v.)

Huume-kyselyssä käytimme tätä ryhmittelyä, kun kysyimme samanaikaisesti useampaa kuin yhtä ainetta käyttäneiltä (N = 512) heidän käyttötarkoituksiaan (Kataja & al. 2018b). Suosituin oli mielihyvän lisääminen / suorituksen parantaminen (42 %), mutta myös muut motiivit olivat verraten tavallisia: lääkitseminen (32 %), raju päihtymys (31 %) ja kokeilu/testaaminen (29 %). Vastaajista 10 prosenttia oli yhdistellyt aineita jostakin muusta syystä ja 13 prosenttia ilmoitti, että yhteiskäyttö oli tapahtunut ilman erityistä syytä tai tarkoitusta. Ikäryhmien välillä oli selkeitä eroja. Nuorimmassa ikäryhmässä (15–24-vuotiaat) tavallisinta (48 %) oli rajun päihtymyksen tavoittelu (pään saaminen sekaisin) ja 25–34-vuotiailla mielihyvän lisääminen / suorituksen paranta-

minen (55 %), kun taas moni (56 %) yli 35-vuotias ilmoitti tavoittelevansa eri aineiden yhdistelmistä jonkinlaista helpotusta vaivoihinsa tai ongelmiinsa. Miehet olivat naisia kiinnostuneempia testaamaan erilaisten yhdistelmien vaikutuksia ja lisäämään mielihyväänsä tai parantamaan suoritustaan. Korkeammin koulutetut ilmoittivat muita useammin käytön tapahtuneen sattumalta, mikä saattaa hyvinkin heijastaa sekakäytön alhaista sosiaalista statusta ja stigmaa.

Sekakäytön käyttötarkoitukset vaihtelevat sekä henkilöittäin että tilanteittain. Joku saattaa yhdistellä eri aineita ainoastaan juhlimistarkoituksessa tai testataksaan erilaisia vaikutuksia, mutta yhtä ilmeistä on, että monilla käyttötarkoitukset vaihtelevat tilanteesta toiseen, joskus testaillaan tai kohotetaan mielialaa, joskus vedetään ääri rajoille ja laitetaan ”systemit seis”. Rajanvedoissa keskeistä on käytön ja siihen liittyvien riskien hallinta. Käyttötarkoituksen ja käytön hallinnan suhteen erilaisia käyttötilanteita jäsennetään kuviossa 1 (Hakkarainen & al. 2019). Käytön hallinnan jaottelu perustuu siihen, missä määrin käyttö on riskitietoisuuden ja henkilön omien periaatteiden ohjaamaa (hallittu käyttö), missä määrin tilanteen mukanaan viemää (holtiton käyttö) ja missä määrin riippuvuuden kaltaisen tarpeen ohjaamaa (pakonomainen käyttö) (ks. Hakkarainen 1992; Zinberg 1984).

Internetin keskustelufoorumit tarjoavat sekakäytölle virtuaalisen oppimisympäristön. Niissä opitaan, mitkä ainekombinaatiot sopivat muun muassa juhlimiseen, rentoutumiseen, meditaatioon tai totaaliseen todellisuuspakoon. Tässä ympäristössä voidaan tunnistaa kahdenlaisia rooleja: mestareita ja noviiseja. Mestarit ovat perillä eri päihteiden yhdistelemisestä ja tietävät, miten toimia oudoimpienkin yhdistelmien kanssa. He nauttivat yhteisön muiden jäsenten kunnioitusta. Kokemattomammat noviisit osoittavat arvostustaan kääntymällä kokeneempien käyttäjien puoleen kysyäkseen esimerkiksi jonkin tietyn yhdistelmän ominaisuuksista. Aina nämä roolit eivät kuitenkaan ole yksiselitteisiä, vaan nettikeskustelut ovat loputonta neuvottelua asiantuntijuudesta ja sen lunastamisesta yhteisön muiden jäsenten silmissä. (Kataja & al. 2018d.)

Luonnontieteissä, joissa ihmistä lähestytään biologisena olentona, mielihyvän tavoittelua pidetään itsestään selvänä lähtökohtana päihteiden käytön tutkimuksessa. Sosiaalitieteissä mielihyvän tavoittelu on jäänyt kansanterveydellisen ris-

		KÄYTTÖTARKOITUS			
KÄYTÖN HALLINTA		Kokeilu/ testaaminen	Mielihyvän lisää- minen / suoritus- sen parantaminen	Lääkitse- minen	Raju päähtymys
Hallittu käyttö		X	X	X	
Holtiton käyttö		X	X	X	X
Pakonomai- nen käyttö			X	X	X

Kuvio 1. Käyttötilanteiden typologia.

ki- ja haittanäkökulman varjoon. Mielihyvän tavoittelu käytön pohjimmaisena motiivina olisi tunnustettava myös sosiaalietiessä. Jos ilmiöstä ei puhuta kokonaisvaltaisesti, käyttöön liittyvää riskinottoa ei voida kunnolla hahmottaa (Hautala & al. 2018a). Tämä näkyy tavallaan myös siinä, kuinka päihdealan ammattilaisten tulkinnoissa korostuivat ulkoiset, objektiiviset lähestymistavat, joita olivat muun muassa analyttinen, kliininen ja aineperusteinen sekakäytön määrittely, kun taas käyttäjät painottivat sisäisiä, subjektiivisia merkityksiä, kuten itselääkintää, kontrollin menetystä, juhlimista ja itsetutkiskelua (Värynen & al. 2015). Lähtökohdista riippuen samalle ilmiölle annetaan siis täysin erilaisia merkityksiä.

## Sekakäytön haitat

Sekakäytön haitat voivat olla vakavia. Rattijuopumusaineisto osoittaa, että eri päihteitä samanaikaisesti käyttäneiden kuolemanriski on selvästi kohonnut muuhun väestöön verrattuna (Karjalainen & al. 2019b). Yleisimpiä kuolemansyitä sekakäyttäjillä olivat huumemyrkytykset/yliannostukset (38 %) ja itsemurhat (14 %), kun ne muulla väestöllä olivat sydän- ja verisuonitaudit (31 %) sekä syövät (27 %). Sekakäytön aiheuttama kuolemanriski oli kohonnut erityisesti nuorissa ikäryhmissä sekä naimattomilla.

Sekakäytön monenlaiset haitat näkyvät sosiaali- ja terveydenhuollon asiakaskunnassa. Mielenterveyden häiriöt, suonensisäinen huumeiden käyttö ja uhkaava tai väkivaltainen käyttäytyminen olivat yleisempiä sekakäyttäjien keskuudessa kuin muissa päihde-ehtoisissa asioinneissa (Kuussaari & al. 2017a). Sekakäyttäjryhmää luonnehtivat nuoruus, naimattomuus ja työttömyys sekä toisaalta avioeron kokeminen ja eläkkeellä olo.

Vakiintunut ongelmakäyttö altistaa huumeiden väkivallalle. Haastatteluaineistossamme monilla oli kokemuksia väkivallasta näkijänä, tekijänä ja/tai uhrina (Hautala & al. 2018b). Miehillä väkivalta liitetään maskuliiniseen valtaan, kun naisilla se on pikemminkin osa lähisuhteita ja yksityiselämää.

Sekakäytön haittojen välttäminen on suosittu aihe sosiaalisessa mediassa. Youtube-ympäristössä vloggaajat puhuvat siitä kahdella tavalla: toiset painottavat täydellistä raitistumista, toiset varoittavat yhteisvaikutusten arvaamattomuudesta ja neuvovat, miten riskejä voidaan välttää, jotta käytöstä tulisi turvallisempaa. (Kataja & al. 2018a.) Internetin keskustelufoorumeilla erilaisia riskejä kuvataan usein metaforien avulla; esimerkiksi alkoholin ja bentsodiatsepiinien yhteiskäytössä ”mopo voi lähteä käsistä” (Kataja & al. 2019). Jotkut keskustelijat olivat epä tietoisia yhdistelmien riskeistä tai suhtautuivat mahdollisiin haittoihin piittaamattomasti (Kataja & al. 2018d).

Haastatteluaineistosta analysoitiin erilaisia tarinatyyppisiä, joiden avulla haastateltavat kuvasivat omaa käyttötapaansa (Kataja & al. 2016 ja 2017). Tarinatyyppisiä tunnistettiin neljä: viihdekäyttö, itsetutkiskelu, jatkuva säätö ja riippuvuusikäyttö. Jokaisesta tarinatyyppistä piirtyi esiin eräänlainen ”mennään eikä meinata” -asenne (Parker & Stanworth 2005): jotakin positiivista tavoitellakseen ollaan valmiita hyväksymään tilanteeseen liittyvä epävarmuus. Keskeisimmät riskit hahmottuivat erilaisina riippuen siitä, miten käyttö miellettiin ja miten se asemoitiin muuhun elämään. Viihdekäyttö- ja itsetutkiskelutarinoissa, joiden kertojille esimerkiksi työn ja opiskelun sujuminen olivat elämän tärkeitä kiinnekohtia, riskit joutua pidätetyiksi ja julkisen tuomion kohteeksi ymmärrettiin pahimpana uhkana. Jatkuvassa säädössä ja riippuvuustarinassa, joiden kertojista monet oli-

vat todennäköisesti jo tulleet tutuiksi kontrolliko-  
neiston kanssa, terveydelliset riskit nähtiin ensi-  
sijaisina. Riskien hallinta perustuu viihdekäytös-  
sä ja itsetutkiskelussa keskeisesti käytön ajoittai-  
suuteen, kun taas jatkuvaa säätöä kuvaavassa tari-  
nassa korostui tietämys aineiden ominaisuuksista.  
Riippuvuustarinassa tasapaino riskinoton ja käy-  
tön hallinnan välillä on heikoin. Elämäntapa  
on muuttunut päivittäiseksi selviytymistäisteluksi,  
mikä on omiaan sysäämään käyttäjät niin yhteis-  
kunnan kuin huumeekulttuurinkin marginaaliin.

## Käsitteen uudelleen määrittelyn tarve

Projektin kuluessa on käynyt ilmeiseksi, että seka-  
käyttötutkimuksen ydinongelma on se, että seka-  
käytölle ei ole vakiintunutta määritelmää. ”Vallit-  
sevat tavat mitata sekakäyttöä ovat sekavia ja yhe-  
teen sopimattomia”, kuten Jean J. Schensul työto-  
vereineen (2005, 571) tiivistää.

Kansainvälisessä kirjallisuudessa on vakiintu-  
nut tapa puhua kahdenlaisesta sekakäytöstä. *Sa-  
manaikaiskäytössä* (*simultaneous polydrug use*) se-  
kakäyttöksi katsotaan kahden tai useamman aineen  
nauttiminen yhtäaikaista tai ajallisesti hyvin läh-  
ellä toisiaan. Laveammassa *aikaväliin perustuvas-  
sa määritelmässä* (*concurrent polydrug use*) muka-  
an lasketaan kaikki irrallisetkin kokemukset erilaisista  
aineista. Tavallisinta on soveltaa jälkimmäistä  
määritelmää. Tällöin sekakäyttöksi katsotaan ko-  
kemukset kahden tai useamman aineen nauttimise-  
stä jollakin tietyllä aikavälillä, joka voi ulottua  
joskus elämässä tapahtuneesta käytöstä, vuoden  
aikaiseen, kuukauden aikaiseen tai kahden viikon  
aikaiseen käyttöön.

Myös mukaan luettavat aineet vaihtelevat. Jot-  
kut tutkimukset esimerkiksi laskevat tupakoinnin  
mukaan, toiset taas eivät. Tarkastelumme suoma-  
laisella väestöaineistolla osoitti, että jos tupakka  
lasketaan mukaan, sekakäytön yleisyys on oleelli-  
sesti korkeammalla tasolla (19 %) kuin ilman tu-  
pakkaa (7 %) ja tupakoinnin vähenemisestä johtu-  
en trendi on päinvastainen verrattuna siihen, kun  
tupakka ei ole mukana (Karjalainen & al. 2017a).

Käsittemäärittelyn vaihtelu merkitsee sitä, että  
eri tutkimusten tulokset ovat harvoin vertailukel-  
poisia keskenään ja maiden välisten vertailujen te-  
keminen on jokseenkin mahdotonta. Aikaväliin  
perustuvan sekakäytön käsite on myös itsessään  
ongelmallinen. Keskeinen idea sekakäytön tutki-  
miselle erityiskysymyksenä piilee juuri aineiden

yhteisvaikutuksissa. Käyttäjät voivat saada mieli-  
hyvää esimerkiksi vahvistamalla jonkin aineen vai-  
kuuksia nauttimalla sen yhteydessä muita aineita.  
Samaan tapaan myös sekakäytön erityiset ris-  
kit sisältyvät juuri erilaisten aineiden yhteisvaiku-  
tuksiin. Jos sekakäyttöä katsotaan vaikka sellai-  
nen, että henkilö vuoden aikana käyttää pari kertaa  
kannabista, kokeilee kerran juhliassa ekstaasia ja  
käy joitakin kertoja viikonloppuina baarissa naut-  
timassa alkoholia, yhteisvaikutusta ei ole.

Käsitteellisten ongelmien korjaamiseksi ja tut-  
kimuksen edistämiseksi ehdotamme sekakäytön  
määritelmän rajaamista samanaikaiseen sekakäyt-  
töön (Hakkarainen & al. 2019). Sen keskiössä  
ovat ainekombinaatiot. Samanaikainen sekakäyt-  
tö voi olla eri aineiden yhtäaikaista tai peräkkäistä  
nauttimista siten, että eri aineiden vaikutukset ris-  
teävät toistensa kanssa. Eri aineiden nauttimisen  
täytyy tapahtua siis ajallisesti hyvin lähekkäin, esi-  
merkiksi juhlimisen yhteydessä yön aikana. Erilli-  
siä, joskus elämässä tapahtuneita eri aineista han-  
kittuja kokemuksia ei pitäisi sotkea sekakäytön kä-  
sitteeseen millään tavoin.

## Sekakäytön haasteet preventiolle ja palvelujärjestelmälle

Median välittämä negatiivinen mielikuva  
sekakäytöstä on omiaan vahvistamaan sekakäyt-  
töön liittyvää stigmaa ja pitämään sitä harrastavat  
henkilöt marginaalissa. Vielä 1990-luvulla seka-  
käytöllä tarkoitettiin alkoholin ja lääkkeiden yhe-  
teiskäyttöä, nykyään sekakäyttöä ei enää edes mää-  
ritellä, vaan siitä on muodostunut itsenäinen rep-  
resentaatio (esittämistapa), jonka oletetaan olevan  
kaikille itsestään selvä (Savonen & al. 2018).

Sekakäytöstä on kuitenkin tärkeää puhua avoi-  
mesti ja erilaisista näkökulmista, koska tämä voi  
lisätä käyttöön liittyvien riskien tiedostamista ja  
mahdollistaa haittojen ehkäisemistä. Myös uuden-  
laisia ehkäisevän työn tapoja ja kanavia on hyvä  
kehittää. Virtuaalimaailma, kuten vlogit ja some-  
keskustelut ovat uudenlaisia konkreettisia kana-  
via ennaltaehkäisevälle työlle. Niissä käyttäjät tai  
entiset käyttäjät tuovat omien tarinoidensa kautta  
visuaalisesti ja verbaalisesti esille kokemiaan hait-  
toja, elämänvaikeuksia sekä irrottautumisen ja  
kuntoutumisen haasteita.

Oleellista on, että riskitiedottaminen ja neuvon-  
anto tavoittavat kadulla elävät tai addiktoituneet  
käyttäjät. Heidän kohdallaan lähiyhteisöt ja eri-

tyistason päihdepalvelut, kuten terveysneuvontapisteet ja vertaisryhmät/työntekijät ovat avainasemassa. Tärkeää on kehittää tiedottamista muun muassa yliannostuksiin, erilaisiin tartuntatauteihin sekä muihin riskeihin liittyvistä toimintatavoista ja mahdollisuuksista saada apua ja hoitoa. Kuvaavaa on, että toisin kuin muu väestö sekakäyttäjät kuolevat useimmiten terveydenhuollon palvelujen ulkopuolella (Karjalainen & al. 2019a).

Sekakäyttöön iskostunut leima, häpeä ja pelko voivat korottaa kynnystä hakeutua palveluiden piiriin. Negatiivinen asenneilmapiiri ja demonisoiva kuva sekakäyttäjistä voivat aiheuttaa myös sitä, että palveluissa heistä pyritään pääsemään eroon mahdollisimman kivuttomasti. Kun verrattiin sekakäyttöä harrastaneiden naisten (n = 994) ja muiden naispuolisten päihdeasiakkaiden (n = 948) palveluiden käyttöä, analyysi osoitti, että päihkeitä sekaisin käyttävillä naisilla on enemmän ongelmia mutta saman verran palveluiden käyttöä kuin vertailuryhmällä (Kuussaari & al. 2019).

Kaikilla on oikeus laadukkaaseen hoitoon. Ammattimainen työote tarkoittaa sitä, että ihminen kohdataan, hänen palvelutarpeensa tulevat

kartoitetuksi ja hän saa asianmukaista hoitoa ja kuntoutusta. Yksi tapa edesauttaa tätä on kehittää palvelujärjestelmää siten, että se ottaa kokonaisvaltaisen vastuun käyttäjän tilanteesta, palvelutarpeista ja palveluihin ohjaamisesta (Hautala & Kaarakka 2018). Tämä merkitsee sitä, että palveluita on resursoitava riittävästi ja niiden yhdenvertainen saatavuus on taattava pitkäjänteisen työn mahdollistamiseksi (Kuussaari & al. 2017a). Eettisesti kestävä työ edellyttää sitä, että palvelut eivät stigmatisoi asiakkaitaan.

## Lopuksi

Alkoholitutkimuksen, huumeitutkimuksen ja lääkkeiden väärinkäytön tutkimuksen rajapinnoille sijoittuvana sekakäyttö jää helposti näiden pääalueiden katveeseen. Suomen Akatemian neljän vuoden rahoitus antoi meille mahdollisuuden keskittyä nimenomaisesti sekakäyttöön. Toivomme, että tutkimuksemme inspiroivat jatkotutkimuksia ja vievät sekakäytön tutkimusta käsitteellisesti yhtenäisempään suuntaan.

## KIRJALLISUUS

- Grov, Christian & Kelly, Brian C. & Parsons, Jeffrey T.: Polydrug Use Among Club-Going Young Adults Recruited Through Time-Space Sampling. *Substance Use & Misuse* 44 (2009), 848–864.
- Hakkarainen, Pekka: Huumausaineiden käyttötavat. S. 119–145. Teoksessa Kontula, Osmo (toim.): Huumeiden käyttäjät Suomessa. Helsinki: Kirjayhtymä, 1992.
- Hakkarainen, Pekka & Karjalainen, Karoliina: Pilvee, pilvee. Kannabiksen käyttötavat, käyttäjät ja poliittiset mielipiteet. *Yhteiskuntapolitiikka* 82 (2017): 1, 19–32.
- Hakkarainen, Pekka & Karjalainen, Karoliina & Tigerstedt, Christoffer: Missä määrin ja kuinka usein alkoholia, huumeita ja lääkkeitä käytetään yhdessä? S. 89–97. Teoksessa Mäkelä, Pia & Härkönen, Janne & Lintonen, Tomi & Tigerstedt, Christoffer & Warpenius, Katariina (toim.): Näin Suomi juo. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2018.
- Hakkarainen, Pekka & Lamy, François & O’Gorman, Aileen & Kataja, Kati: (Re)conceptualizing polydrug use: capturing the complexity of combos, 2019 (käsikirjoitus).
- Hakkarainen, Pekka & Metso, Leena: Joint Use of Drugs and Alcohol. *European Addiction Research* 15 (2009), 113–120.
- Hautala, Sanna & Hakkarainen, Pekka & Kataja, Kati & Kailanto, Sanna & Tigerstedt, Christoffer: Huumeiden käytön vaiettu mielihyvä. S. 77–98. Teoksessa Valkonen, Jarno (toim.): Häiritsevä yhteiskuntatutkimus. Rovaniemi: Lapland University Press, 2018a.
- Hautala, Sanna & Hakkarainen, Pekka & Kuussaari, Kristiina & Kataja, Kati & Kailanto, Sanna: Väkivalta osana huumeekuvioita. *Oikeus* 47 (2018b): 1, 12–28.
- Hautala, Sanna & Kaarakka, Olli: Vankilasta vapautuminen sosiaalisen kuntoutuksen haasteena. S. 318–344. Teoksessa Lindh, Jari & Härköpää, Kristiina & Kostamo-Pääkkö, Kaisa (toim.): Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapland University Press, 2018.
- Hunt, Geoffrey & Evans, Kristin & Moloney, Molly & Bailey, Noelani: Combining different substances in the dance scene: Enhancing pleasure, managing risk and timing effects. *Journal of Drug Issues* 39 (2009): 3, 495–522.
- Karjalainen, Karoliina & Hakkarainen, Pekka: Lääkkeiden väärinkäyttö 2000-luvun Suomessa. *Yhteiskuntapolitiikka* 78 (2013): 5, 498–508.
- Karjalainen, Karoliina & Haukka, Jari & Kuussaari, Kristiina & Hautala, Sanna & Hakkarainen, Pekka: Mortality and causes of death among polydrug users, 2019a (arvioitavana).
- Karjalainen, Karoliina & Kuussaari, Kristiina & Kataja, Kati & Tigerstedt, Christoffer & Hakkarainen,

- Pekka: Measuring concurrent polydrug use in general populations: A critical assessment. *European Addiction Research* 23 (2017a): 3, 163–169.
- Karjalainen, Karoliina & Lintonen, Tomi & Hakkarainen, Pekka: Illicit drug use is increasing among non-medical users of prescription drugs – Results from the population-based surveys 2002–2014. *Drug and Alcohol Dependence* 178 (2017b), 430–434.
- Karjalainen, Karoliina & Raitasalo, Kirsimarja & Hakkarainen, Pekka: Nuorten huumeiden käyttö – tarkastelussa alaikäiset ja täysikäiset nuoret. *Yhteiskuntapolitiikka* (2019b) (ilmestyy)
- Karjalainen, Karoliina & Savonen, Jenni & Hakkarainen, Pekka: Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeaseenteet. Huumeaiheiset väestökyselyt Suomessa 1992–2014. Raportti 2/2016. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016.
- Kataja, Kati & Hakkarainen, Pekka & Koivula, Petteri & Hautala, Sanna: Sharing risk experiences of polydrug use on YouTube. *Drugs and Alcohol Today* 18 (2018a): 3, 188–197. <https://doi.org/10.1108/DAT-03-2018-0013>.
- Kataja, Kati & Hakkarainen, Pekka & Väyrynen, Sanna: Risk-taking, control and social identities in narratives of Finnish polydrug users. *Drugs: Education, Prevention and Policy* (2017). Doi: 10.1080/09687637.2017.1335285.
- Kataja, Kati & Karjalainen, Karoliina & Savonen, Jenni & Hakkarainen, Pekka & Hautala, Sanna: How do People Attribute their Polydrug Use? A Mixed Methods Approach. *Deviant Behavior* (2018b). Doi:10.1080/01639625.2018.1472931.
- Kataja, Kati & Tigerstedt, Christoffer & Hakkarainen, Pekka: More social research into polydrug use. Editorial. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs* 35 (2018c): 6, 399–403.
- Kataja, Kati & Törrönen, Jukka & Hakkarainen, Pekka & Hautala, Sanna & Koivula, Petteri & Tigerstedt, Christoffer: Combining alcohol with benzodiazepines or psychostimulants. Metaphoric meanings and the concept of control in the online talk of polydrug use, 2019. (arvioitavana)
- Kataja, Kati & Törrönen, Jukka & Hakkarainen, Pekka & Tigerstedt, Christoffer: A virtual academy of polydrug use. Masters, novices and the art of combinations. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs* 35 (2018d): 6, 413–427. Doi: 10.1177/1455072518770351.
- Kataja, Kati & Väyrynen, Sanna & Hakkarainen, Pekka & Kailanto, Sanna & Karjalainen, Karoliina & Kuussaari, Kristiina & Tigerstedt, Christoffer: Riskinotto, hallinta ja käyttäjäidentiteetit huumeiden sekakäytössä: Analyysi sekakäyttöepisodeista. *Yhteiskuntapolitiikka* 81 (2016): 1, 43–54.
- Kuussaari, Kristiina & Hautala, Sanna & Karjalainen, Karoliina & Kataja, Kati & Hakkarainen, Pekka: Women and polydrug use, 2019. (käsikirjoitus)
- Kuussaari, Kristiina & Karjalainen, Karoliina & Kataja, Kati & Hakkarainen, Pekka: Sekakäyttäjät sosiaali- ja terveyspalveluissa. *Duodecim* 133 (2017a), 2152–60.
- Kuussaari, Kristiina & Tourunen, Jouni & Knuuti, Ulla & Lind, Heidi & Ämmälä, Antti-Jussi: Rikosseuraamusyksiköiden päihdeasiakkaiden tausta, päihteidenkäyttö ja heille annetut palvelut. A-kliinikkasäätiö, Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 4/2017b.
- Parker, John & Stanworth, Hilary: 'Go for it'. Towards a Critical Realist Approach to Voluntary Risk-taking. *Health, Risk & Society* 7 (2005), 319–336.
- Savonen, Jenni & Hakkarainen, Pekka & Kataja, Kati & Sakki, Inari & Tigerstedt, Christoffer: Päihteiden sekakäytön sosiaaliset representaatiot Helsingin Sanomissa 1990–2016. *Yhteiskuntapolitiikka* 83 (2018): 4, 387–397.
- Schensul, Jean J. & Convey, Mark & Burkholder, Gary: Challenges in measuring concurrency, agency and intentionality in polydrug research. *Addictive Behaviors* 30 (2005), 571–574.
- Väyrynen, Sanna & Kataja, Kati & Hakkarainen, Pekka & Kailanto, Sanna & Karjalainen, Karoliina & Kuussaari, Kristiina & Tigerstedt, Christoffer: Sääteilyä, kaoottisuutta ja itsetutkiskelua. Sekakäytön määritelmiä ja merkityksiä päihdetyön ammattilaisten ja käyttäjien tulkitsemana. *Janus* 23 (2015): 3, 284–299.
- Zinberg, Norman, E.: *Drug, set, and setting. The basis for controlled intoxicant use.* New York: Yale University Press, 1984.



## TIIVISTELMÄ

*Pekka Hakkarainen & Sanna Hautala & Sanna Kailanto & Karoliina Karjalainen & Kati Kataja & Kristiina Kuussaari & Jenni Savonen & Christoffer Tigerstedt: Monikasvoinen sekakäyttö. Suomen Akatemian rahoittaman MiksMix-tutkimusprojektin keskeiset tulokset*

Alkoholia, huumeita ja lääkkeitä yhdistelevään sekakäyttöön liitetään voimakkaita stereotyyppisiä mielikuvia, ja se on hankalasti haltuun otettava ilmiö tutkimukselle. Tutkimuskäytännöt ja mittausvälineet ovat suurelta osin kehittymättömiä ja yhteen sopimattomia. Suomen Akatemian vuosina 2014–2018 rahoittaman tutkimusprojektin ”Making Sense of Polydrug Use: Prevalence, Use Patterns and Harms” (nro 274415) tavoitteena oli tuottaa sekä empiiristä että teoreettista tietoa päihteiden yhteiskäytöstä, rakentaa siltaa alkoholitutkimuksen ja huumeitutkimuksen välille ja tällä tavalla tuoda sekakäyttöä ilmiönä näkyvämmäksi sekä tieteellisessä ja poliittisessä keskustelussa että palvelujen kehittämisessä.

Tutkimus jakaantui kolmeen alalohkoon, joissa yhdessä keskityttiin sekakäytön yleisyyteen, toisessa käyttötapoihin ja käyttäjäryhmiin ja kolmannessa sekakäytön haittoihin ja niiden hallintaan. Tässä kirjoituksessa kuvaamme tutkimushankkeemme aineistoja, keskeisimpiä tuloksia ja johtopäätöksiä.

Käytössämme oli pitkiä aikuisväestön kattavia aineistosarjoja kuten Huumekysely ja Juomatapatutkimus sekä alaikäisiä nuoria koskeva

ESPAD-koululaistutkimuksen aineistosarja, joita varten kehitimme eri päihdeaineiden samanaikaista käyttöä mittaavan kysymyspatterin. Tilanteen arvioimisessa käytimme lisäksi aineistoja, joiden kohteena olivat sosiaali- ja terveystoimen päihdeasiakkaat ja liikenteessä päihhteitä käyttäneiden rattijuopumusaineisto. Käyttäjänäkökulman sisällyttämiseksi tutkimukseen haastattelimme 56:ta päihhteitä käyttävää henkilöä ja seurasimme sekakäyttöaiheisiä nettikeskusteluja kahdella keskustelupalstalla Suomessa ja Ruotsissa. Sähköpostikyselyn avulla kartoitimme päihdetyön ammattilaisten näkemyksiä sekakäytöstä ja sen syistä. Sekakäytön sosiaalisia representaatioita tutkittiin sekä Helsingin Sanomien artikkeleista että Youtubesta.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että sekakäyttö on ilmiönä monikasvoinen ja kompleksinen. Käyttötarkoitukset vaihtelevat sekä henkilöittäin että tilanteittain. Rajanvedoissa keskeistä on käytön ja siihen liittyvien riskien hallinta. Tänä päivänä internetin keskustelupalstat tarjoavat virtuaalisen oppimisympäristön erilaisten aineiden yhdistelyyn. Käytössä ja sen haitoissa on väestöryhmittäisiä eroja.

Käsitteellisten ongelmien korjaamiseksi ja tutkimuksen edistämiseksi ehdotamme sekakäytön määritelmän rajaamista samanaikaiseen sekakäyttöön. Sen keskiössä ovat ainekombinaatiot. Samanaikainen sekakäyttö voi olla eri aineiden yhtäaikaista tai peräkkäistä nauttimista siten, että eri aineiden vaikutukset risteävät toistensa kanssa.