

Alkoholin ongelmakäytön taustaa

Runsaan ja kontrolloimattoman alkoholin käytön sosiaaliset, kansanterveydelliset ja kansantaloudelliset haittavaikutukset ovat kiistämättömät ja tunnetut. Ongelmakäyttäjälle niiden esiintuominen ei ole uutinen eikä haittatekijöiden korostaminen yleensä hillitse liiallista käyttöä — tiedostamattaan tai tiedostaen itseään tuhoavalle henkilölle käy usein päinvastoin. Miksi sitten monet juovat liikaa? Tätä kysymystä yritän seuraavassa selvittää sekä potilastyön kokemusten että kaunokirjallisuuden kuvausten valossa.

Alkoholi ja psykiatrinen oireenmuodostus

Alkoholin haitallinen käyttö on ymmärrettävissä, jos tarkastellaan alkoholin adaptiivisia, käyttäjän sisäistä tai ulkoista tasapainoa ja sopeutumista tilapäisesti parantavia vaikutuksia. Nämä perustuvat alkoholin ahdistusta, masennusta tai sisäistä kontrollia vähentävään vaikutukseen. Alkoholin käytön adaptaatiota edistävillä vaikutuksilla tarkoitan käyttöön liittyvää yritystä välttää tilapäisesti vaikeaa oireenmuodostusta ja henkistä taantumista merkitsevää kehitystä alkoholin avulla (ks. Davis & al. 1974). Näistä ainakin lyhyellä aikavälillä sopeutumista edistävästä vaikutuksista voi psykiatrinen potilas usein antaa kärjistyneen selvän esimerkin. Humalassa voi pelko-oireista kärsivä neuroosipotilas (esim. vaikea jännittäjä) tehdä asioita, joihin hän ei muuten kykene; masentunut ja itsemurhaa miettivä henkilö voi saada alkoholin

avulla ainakin tilapäistä huojennusta ahdistukseensa ja täten välttää jopa itsemurhan elämäntilanteen ehkä ajan kuluessa helpottuessa — tai ajautua alkoholin vaikutuksesta syvemmälle masennukseen ja ehkä krapula-aamun itseinhossa itsemurhaan; jakomielitautia sairastava saa alkoholin avulla edes jonkinlaisen kontaktin ulkomaailmaan. Alkoholin käyttö voi olla, kuten syöminen tai tupakoiminen, lääke ahdistukseen, suuruun, epämukavuuteen, masennukseen, yksinäisyyteen tai kipuun.

Hänen tajuunsa nousi elävä mielikuva kapakasta, lasien kilinästä, soiton huminasta, puheen sorinasta. Vain sieltä löytyi lohdutus ja rauha... Hän muisti omituisesti ilahtuen — oli kuin päivä olisi pilkistänyt pilvien raosta — että manttelin taskuun oli illalla järjestynyt jotakin tuskan varalta... Hän siemasi useita kertoja pullosestaan, siemasi sen tyhjäksi, ensin kotvasen epäröityään... Samalla alkoi päässä ja koko ruumiissa tuntua miellyttävämmältä, tuntui siltä, että taasen voisi joten kuten sietää tätä maailmaa...

(Pentti Haanpää: Juoppous)

Alkoholin itsetuntoa lisäävä vaikutus on oleellista etenkin niille henkilöille, jotka kärsivät itsetunnon säätelyn heikkoudesta; tähän ryhmään kuuluu huomattava osa psykiatrisista potilaista. Lisääntynyt tieto itsetunnon säätelyn patologiasta (Kohut 1971; Kernberg 1974) antaa uusia viitteitä myös alkoholin ongelmakäytön taustatekijöistä.

Huonosta itseluottamuksesta kärsivä henkilö joutuu vaikeuksiin törmätessään

niihin rajoituksiin, joita epävarma, rajoit-
tunut, pettymyksiä tuottava ja ohimene-
vä ihmiselämä tuo mukanaan. Juuri nämä
pettymykset — esim. ikääntyminen tai
menetykset terveyden, ihmissuhteiden,
tavoitteiden ja ihanteiden alueella —
voidaan tunnetusti puuduttaa ohimene-
västi alkoholin avulla.

Alkoholi teki minut huimapäiseksi ja hämmästy-
tävän teräväksi. Minä nautin huomattavasti miten
hienosti pystyin johtamaan keskustelua ja kumoaa-
maan toisten väitteet. Ei se ollut mitään juopon
höpinää, luultavasti isä oli ollut samanlainen parhai-
na päivinänsä. Mutta myöhemmin minusta alkoi
tuntua, että oli ihanaa istua yksin ja hitaasti
rentoutua, kun suuret ajatukset sukelsivat syvyyk-
sistä kuin jättiläisvalaat verkkaisesti liikahtellen.
Ne purskauttivat ilmoille kimaltelevan vesisuihkun
ja sukelsivat takaisin syvyyteen valtameren peili-
tyyden pinnan alle. Noina hetkinä tunsin olevani
kuin Hemingway, ajatukseni muuttuivat lyhyiksi
toistoiksi, ja kaikkialla vaaniva vaara tenhosi minua.
Vaikka esimerkiksi sarvikuono olisi yht'äkkiä ryn-
nännyt baarikaapista kohti pöytäni, olin valmis
kohtaamaan sen. Hammastikku aseenanani minä
pistäisin sen kuoliaaksi.

(Henrik Tikkanen: Majavatie 11, Herttoniemi)

Alkoholin käyttö liitetään usein suoma-
laisessa alkoholikulttuurissa itseluotta-
mukseen, miehekkyyteen ja voimaan.
Alkoholin kulutuksen minimointiin pyrki-
vän monopoliliikkeen alkoholijuomien ni-
metkin kuvaavat — myyvästi? —voimaa
ja maskuliinisuutta (esim. Karhu, Rauta-
koura, Amiraali, Leijona, Koskenkorva
ym.). Mahtaisiko sitten vähentää kulutus-
ta, jos juomat nimettäisiin uudelleen
(esim. Lammas, Mämmikoura, Matruusi,
Pupu, Puronreuna) — mene tiedä.

Ensimmäinen alkoholinkäyttökerta lii-
tetään usein puberteettiriittinä mieheksi-
tuloon. Alkoholi ”miestä väkevämpänä”
on voimakas ja vaarallinen aine, jonka
kanssa tapahtunut menestyksenkäs voi-
mainmittely vasta merkitsee miehuuden
alkua tai olemassaoloa, aivan kuten tais-
telu vihollisen tai vaarallisen eläimen
kanssa primitiivisten kansojen parissa.

Eräille henkilöille lievänkin alkoholi-
riippuvuuden havaitseminen tai epäile-
minen merkitsee iskua itseluottamukselle

ja pelkoa tulla nöyryyttävän riippuvai-
seksi ulkopuolisesta tekijästä. Tämä ti-
lanne voi johtaa joko osittaiseen tai
täydelliseen raittiuteen. Alkoholista pi-
dättäytyminen tuo tällöin suurempaa
mielihyvää ja enemmän itsetuntoa kuin
sen käyttö. Sama mekanismi on yleensä-
kin oleellisena syynä rajoittamassa alko-
holin — sinänsä myrkyllisen aineen —
käyttöä. Alkoholin myrkkyyvaikutus ei
houkuttele silloin, kun ihminen kykenee
ahdistuksensa säätelyyn ja normaaliin
rentoutumiseen ilman alkoholia.

Alkoholi ja psykoosipotilas

Alkoholin kemiallinen vaikutus voi lievittää
mielisairaana potilaan (psykoosipotilaan)
ahdistusta ja muita oireita. Etenkin
alkoholin vaikutus itsetuntoa kohottavana
tekijänä lievittää psykoosipotilaalle
yleistä avuttomuuden tunnetta. Humalassa
voi todellisuudesta irrottautuminen
auttaa ihmistä palaamaan hetkeksi lapsen-
omaiseen kaikkivoipaisuuden tuntee-
seen (Fox 1967). Humalassa ei tunnetusti
olla köyhiä eikä kipeitä. Vaikeista itse-
tunto-ongelmista kärsivälle eristäytyvälle
henkilölle humala merkitsee myös
lisääntyvää mahdollisuutta ihmissuhteita
ja läheisyyttä sisältävään stimulaatioon
eli pakoa yksinäisyydestä.

Etenkin skitsofreniapotilaan sisäinen
tyhjiys ja minän rajojen epäselvyys
voivat olla taustatekijöinä tämän yrityk-
siin selkeyttää kuvaa itsestään alkoholin
suoman stimulaation avulla. Tässä alko-
holia voisi eräessä mielessä verrata joi-
hinkin muihin psykoosipotilaan tekoihin
esim. alastomaksi riisuuntumiseen tai
ranteiden viiltelyyn. Descartesin tunnettu
lause ”Ajattelen, siis olen olemassa”
muuntuu skitsofreenikon piilotajunnassa
ehkä seuraavasti: ”Käyttäessäni alkoholia
tunnen monia muutoksia ruumiissani
ja tunteissani; siis olen olemassa.” Minä-
kuvan sisäisiä rajoja selkiyttävä ja ruu-
miin hahmoa stimuloiva vaikutus alkaa
suun alueen ärsytyksestä, jatkuu nielemi-
sen ja mahalaukun limakalvon stimulaa-
tion avulla ja päättyy niihin koko kehon

tuntemuksiin ja persoonallisuuden tilapäisiin muutoksiin, joita alkoholi aiheuttaa. Etenkin epävakaan tai kokemattoman henkilön kohdalla alkoholi aiheuttaa helposti ruumiin hahmon hajoamisen tunnetta ja myös muita persoonallisuuden toimintojen lamaantumisesta seuraavia primitiivisiä elämyksiä (esim. kaikkivoipaisuuden tunteen).

Esko: Tuntuuhan kuin ruumiini ja sieluni sulaisivat yhteen ilman kanssa.

Antres: Oletpa vielä koossa!

Esko: Minä siivet selkääni saan ja pyllyyni pitkän pyrstön, ja kohoon korkeuksiin ylös.

Antres: Tantereella seisot vielä niinkuin minäkin, syntinen ihminen.

Esko: Ääntäsi en oikein kuule tänne ylös. Mitä sanoit?

Antres: Sinä tantereella seisot.

Esko: Mutta henkeni taivaan navalla pyörii.

(Aleksis Kivi: Nummisuutarit)

Vähentäessään omantunnon osuutta persoonallisuuden toimintojen säätelyssä (ks. Gale & Frances 1975) ja persoonallisuuden toimintojen hajanaisuutta sekä lisätessään todellisuutta vääristävien henkisten mekanismien käyttöä (esim. tosiasioiden kieltäminen) alkoholi voi johtaa myös psykoottisen oireenmuodostuksen lisääntymiseen. Mustasukkaisuusvainoharhaisuuden esiinleimahtaminen tai kärjistyminen humalatilan aikana lie-nee tavallisin esimerkki tästä. Alkoholi vähentää persoonallisuuden kypsien toimintojen tehokkuutta. Psykoosipotilaalla nämä toimivat usein jo sinänsä puuttellisesti, ja alkoholin käyttö (varsinkin yhtä aikaa psyyken lääkkeiden kanssa käytettynä) johtaa helposti persoonallisuuden toimintojen lamaantumiseen ja siten psykoottisen oireenmuodostuksen lisääntymiseen.

Neuroottiset ongelmat ja alkoholin käyttö

Alkoholin runsas käyttö on verrattavissa eräissä suhteissa neuroottiseen oireeseen.

Se sitoo ahdistusta ja masennusta sekä tarjoaa samanaikaisesti mahdollisuuden lapsenomaisten tarpeiden tyydytykseen ja samoin tähän liittyvän syyllisyyden kokemiseen (esim. humalassa syyllisyydentunne lievenee, mutta sitten seuraavat krapula-aamun itsesyytökset). Alkoholin käyttö voi sitoa potilaan ahdistusta ja olla hänen psykopatologiansa purkautumiskanava siinä määrin, että hän voi ainakin jonkin aikaa säilyttää elämänsä osa-alueita oireettomina.

Joskus neuroottisten oireiden taustalla olevat ristiriidat menettävät kehityksen kuluessa sisäistä merkitystään, mutta oire on tästä huolimatta opittuna jäänyt asianomaisen käyttäytymiseen. Näin voi olla esim. impotenssissa tai sosiaalisissa peloissa. Alkoholi voi tällaisessa tilanteessa laukaista oireita helpottavan kehityksen. Toisaalta mikäli oireenmuodostuksen taustalla olevat sisäiset ristiriidat ovat ratkaisematta, alkoholin käyttö pyrkii kuitenkin jäämään välttämättömäksi osaksi tilapäistä oireesta irrottautumista — esimerkkinä vaikkapa ujon pojan jokakertainen humala tansseissa.

Pitkäaikainen neuroottinen oireenmuodostus — esim. juuri pelkoneuroosi — voi piillä ongelmallisen alkoholin käytön taustalla. Tämän tilanteen diagnostisointi on tärkeää, sillä näissä tapauksissa on perusongelmaan kohdistuvalla asianmukaisella psykoterapeuttisella hoidolla varsin usein hyvä vaikutus myös ongelmakäyttöön.

Mikäli neuroottisten ongelmien taustalla on epäreaalisen ankara omatunto, voi alkoholi auttaa irrottautumaan neuroottisista syyllisyydentunteista ja alemmuudesta. Tähän perustuu alkoholin sosiaalisen käyttö rentouttavana ja jännitystä poistavana aineena; perin tyypillistä juuri suomalaiselle sosiaaliselle yhdessäololle on taipumus antaa liiallisen itsekritiikin (usein toisiin projisoituna) häiritä viihtymistä. Mikäli syyllisyysongelmien taustalla on vaikea persoonallisuuden kehittymättömyys, voi humalatila johtaa esim. primitiivisen aggressiivisuuden esiinmurtautumiseen ja väkivaltaisuuuteen.

Luonnehäiriöpotilaan ("psykopaatin") käyttäytymisen ja oireenmuodostuksen taustalla voi olla yritys välttää joko masennusta tai psykoottista oireenmuodostusta (Tuovinen 1973). Alkoholin mielialaa kohottava ja tuskaisuutta lievittävä vaikutus vähentää ainakin tilapäisesti näiden oireiden uhkaa. Sisäisen paineen purkamista käyttäytymisen avulla alkoholi myös helpottaa. Käyttäjän sisäinen helpotus johtaa helposti ulkopuolisten häirintään humaltuneen korostaessa riippumattomuuttaan, itseriittoisuuttaan ja kuviteltua mahtiaan. Hänen riippuvuudentunteensa ja itsetunto-ongelmansa tulevat esille laskuhumalan avuttomuudessa, itsesääliissä ja masennuksessa. Luonnehäiriöpotilaan ja yleensä alkoholisoituneen henkilön lapsenomainen itsekeskeisyys heijastuu myös niissä käyttäytymisen piirteissä, joita humalaisen esiintyminen julkisena häirikkönä ja "Alkon mannekiinina" perisuomalaiseen tapaan pyrkii sisältämään.

Ongelmajuojan raittius ja ympäristön asenteet

Ongelmakäyttäjän raittiuskausiin kiinnitetään paljon vähemmän huomiota kuin itse ongelmakäyttöön. Mikäli aikaisempi oletus, että alkoholin avulla voidaan ainakin tilapäisesti lievittää tai peittää psykiatrasta oireenmuodostusta, pitää paikkansa, on varsin todennäköistä, että tämä oireenmuodostus tulee esille tai pahenee raittiuskausiin. Monen ongelmajuojan kohdalla tämä tuntuukin pitävän paikkansa.

Ongelmakäyttäjän ympäristö pitää raittiusajan oireita usein erittäin kiusallisina. Etenkin perheenjäsenet havaitsevat yllätykseksen, että alkoholisoituneen perheenjäsenen raittius ei poistakaan kaikkia ongelmia, vaan että se saattaa tuoda mukanaan yllättäviä ja uusia ristiiriitoja (ks. Estes & Hanson 1976). Toisinkin toki usein tapahtuu.

Kirjallisuudessa kuvataan varsin laa-

jasti ongelmakäytön yhteyttä perhe-elämään ja avioliittoon. Usein katsotaan ongelmakäyttäjän perhetasapainon edellyttävän yhden jäsenen oireenmuodostusta. Totta onkin, että ongelmakäytön taustaa pohdittaessa ja hoitoa suunniteltaessa perhekeskeinen näkemys avaa uusia arvioinnin ja hoidon mahdollisuuksia.

Kansalliseen juomakulttuuriimme liittyy ehkä varsin ainutlaatuisena piirteenä raitistuneen henkilön elämäntapojen muutosta seuraavat ympäristön haitalliset reaktiot. Hämmästyttävän yleisiä ovat etenkin miesten keskuudessa raitistuneeseen toveriin kohdistuvat sadistisävytteiset kompailut ja kiusottelut, jopa ryypyn tyrkyttäminen. Raittius herättää usein muissa ihmisissä ahdistusta ja omaan alkoholin käyttöön liittyvää syyllisyyttä, jotka altistavat raitistuneen painostamiseen. Raitistuneelle itselleen erilaisuus merkitsee helposti huonommuutta. Raittiutensa voi jo alkuaan alemmuudentunteisiin altis ongelmakäyttäjä nähdä ympäristöstä erottavana, samoin heikkoutta, arkuutta, pelkuruutta ja maskuliinisuuden puutetta kuvastavana piirteenä ja ajautua joskus ympäristön sosiaalisen paineen takia uudelleen ongelmakäyttöön.

Edellä kuvatun aiheen käsittely on usein hedelmällistä raitistuneen hoidossa, etenkin silloin kun hänelle voidaan osoittaa raittiuteen liittyvän moraalisen rohkeuden ja itsehallinnan arvo ja toisaalta myös raittiuteen helposti esim. juuri työpaikalla liittyvät ristiriitaiset asenteet ja työtovereiden ajoittainen epäterapeuttisuus.

Johtopäätökset

Alkoholin avulla voidaan ainakin tilapäisesti vähentää ahdistusta ja masennusta. Mikäli potilaan psykopatologia ei ole kovin vaikea ja esim. ulkoisilla, muuttuvilla elämänolosuhteilla ("stressi") on oleellisesti osuutta hänen ahdistukseensa, voi alkoholin käyttö olla vaihtoehtona, ainakin lyhyellä aikavälillä, taantuvalla

kehitykselle ja oireenmuodostukselle. Mi-
käli ulkoinen elämäntilanne helpottuu,
voi asianomainen yleensä saada alkoholin
käyttönsä entisiin uomiin tai luopua siitä.
Tässä tapauksessa voidaan alkoholin käy-
tön sanoa auttaneen adaptaatiota.

Sosiaaliin tai terveydellisiin haittoihin
johtavan ongelmakäytön taustalla on
usein vaikea persoonallisuuden häiriö.
Tällainen henkilö, yrittäessään lievittää
ahdistustaan tai masennustaan alkoholin
avulla, menettää usein kehittyneitä psy-
kologisia keinojaan säilyttää tasapainon-
sa, ja hänen persoonallisuutensa muuttuu
joustamattomaksi ja sopeutumiskyvyttö-
mäksi. Runsaaseen ja pitkäaikaiseen al-
koholin käyttöön liittyvät elimistön vau-
riot vaikeuttavat entisestään potilaan
selviämistä. Tämän alkoholisoitumiskehi-
tyksen seurauksena humaltila merkitsee
ainoastaan hetken helpotusta piilevään
ahdistukseen ja masennukseen. Alkoholin
näennäinen apu sopeutumiseen ja selviä-
miseen on muuttunut sen esteeksi — ja
tässä onkin alkoholisoitumistapahtuman
traagisuuden yksi lähde: näennäinen apu
johtaakin tilanteen vaikeutumiseen.

Ihmisten tulisi kyetä itsetuntonsa ja
ahdistuksensa riittävään säätelyyn ilman
haitallista alkoholin käyttöä. Edullisen
yhteiskunnallisen kehityksen lisäksi tämä
päämäärä edellyttää kypsempää psyyk-
kistä tilaa kehittävää kasvatustyötä, jon-
ka käytännön toteuttaminen vaatii mitta-

via opetuksellisia ja psykoterapeuttisia
toimia.

Kirjallisuus

Davis, D.I., Berenson, D., Steinglass, P. &
Davis, S.: The adaptive consequences of
drinking. *Psychiatry* 37: 209, 1974

Estes, N.J. & Hanson, K.J.: Sobriety:
problems, challenges, and solutions.
Amer. J. Psychother. 30: 256, 1976

Fox, R.: Alcoholism and reliance upon
drugs as depressive equivalents. *Amer. J.*
Psychother. 21: 585, 1967

Gale, L. & Frances, A.: Superego
factors in alcoholics. *Amer. J. Psychother.*
29: 235, 1975

Haanpää, P.: *Juoppous. Valitut teokset.*
Helsinki 1970

Kernberg, O.F.: Contrasting viewpoints
regarding the nature and psychoanalytic
treatment of narcissistic personalities: a
preliminary communication. *J. Amer.*
Psychoanal. Ass. 22: 255, 1974

Kivi, A.: *Nummisuutarit. Aleksis Kiven*
mestari teokset II. Helsinki 1966

Kohut, H.: *The analysis of the self.*
International Universities Press, New
York 1971

Tikkanen, H.: *Majavatie 11, Herttonie-*
mi. Porvoo 1976

Tuovinen, M.: *Crime as an attempt at*
intrapsychic adaptation. *Acta Univ. Ou-*
luensis, Series D, no 2, 1973.