

Miksi päihteitä käytetään ongelmallisesti ja mitä siitä seuraa ehkäisyn suhteen?

Anja Koski-Jännes

Vuonna 1905 ilmestyi Ylioppilaiden Raittiusyhdistyksen julkaisussa Leo Tolstoin kirjoittama ja Arvid Järnefeltin suomentama essee nimeltään ”Mitä varten ihmiset päihdyttävät itseään?”. Siinä Tolstoi todistelee, että kaikkia päihdyttäviä aineita tupakasta alkoholiin, hasikseen ja morfiiniin asti käytetään ennen kaikkea ihmisen henkisen minän eli hänen oman tuntonsa äänen tukahduttamiseksi. Väitteensä vakuudeksi Tolstoi vetoaa päihtyneenä tehtyihin omaisuus-, siveys- ja henkirikoksiin, sotilaiden juottamiseen ennen taistelua, mutta myös kevyen humalan avulla tapahtuvaan ongelmien torjumiseen tietoisuudesta.

Päihteiden avulla ihminen voi siis Tolstoin mukaan ennen kaikkea välttää toimintansa eettisen perustan pohtimista. Hän kirjoittaa (1905, 22):

”Ihmisillä, kuten Lessing sanoo, on taipumus lakata ajattelemasta silloin kun ajatteleminen alkaa synnyttää vaikeuksia, ja juuri silloin, lisää minä, kun ajattelemisen alkaa tulla hedelmälliseksi. Ihminen tuntee, että hänen edessään olevien kysymysten ratkaiseminen vaatii jännittynyttä, usein tuskallista työtä, ja hänen tekisi mieli livahda siitä erilleen. Ellei hänellä olisi sisällisiä päihdyttämisen keinoja, ei hän voisi tietoisuudestaan karkottaa sen edessä olevia kysymyksiä ja tahtomattaankin tulisi pakotetuksi niitä ratkaisemaan.”

Mutta kun tällainen keino löytyy päihteistä, Tolstoi jatkaa, ihminen turvautuu niihin ja välttyy näiden kysymysten herättämältä levottomuudelta. Näin ongelmat jäävät ratkaisematta ja ihminen juuttuu kestävämmälle eettiselle perustalle.

Tolstoin ajatuksenjuoksua seurattaessa tulee väistämättä miettineeksi, mitä yhteyksiä tällä raittiusaatteen elähdyttämällä puheenvuorolla on meidän aikamme tietämykseen. Onko sen moraalisen paatoksen takana jotain oikeaa esi-

ymmärrystä, jolle löytyy vastakaikua myös nykytieteen tuloksista?

Seuraavassa yritänkin pohtia meidän aikamme psykologisen ja sosiologisen tutkimuksen pohjalta samaa kysymystä kuin Leo Tolstoi, en tosin yhtä lennokkaasti ja vailla sitä moraalista dramatiikkaa, jota syntiin ja syyllisyyteen vetoaminen esitykselleni epäilemättä antaisi. Tarkoituksenani on siis selvittää juomismotivaatioon vaikuttavia tekijöitä ja mekanismeja nykyisen käyttäytymistieteellisen tiedon valossa. Koska tämän alueen tutkimusta on viime vuosina tehty paljon, katsaukseni siihen on pakostakin valikoiva. Uskon silti, että näidenkin tietojen pohjalta voimme sanoa jotain siitä, mihin alkoholiongelmien ehkäisyssä tulisi kiinnittää huomiota.

Miten juomismotivaatiota on tutkittu?

Suoraviivaisin tapa tutkia kysymystä, miksi ihmiset käyttävät alkoholia, on kysyä sitä heiltä itseltään. Tällä tavoin saamme tietoa siitä, miten ihmiset jossain kulttuurissa tekevät selkoa toiminnastaan ja etsivät sille oikeutusta. Vuoden 1984 juomatapatutkimuksessa suomalaiset perustelivat juomistaan enimmäkseen juhlatunnelman luomisella sekä alkoholin mielialaa kohentavilla, rentouttavilla ja sosiaalista kanssakäymistä helpottavilla vaikutuksilla (Partanen 1985). Jos taas perusteluja kysytään alkoholiongelmaisilta, tavallisimpina syinä mainitaan ikävistä tunteista vapautuminen ja lääkitseminen. Hauskan pitämiseen ja juhlimiseen vedotaan harvemmin (Koski-Jännes & Johansson 1988).

Mutta koska ihmiset eivät välttämättä itse tiedä, mikä saa heidät juomaan, asiaa on tarpeen tutkia myös muilla tavoin. Yksi strategia on tutkia kokeellisesti alkoholin vaikutuksia psyykkiseen toimintaan ja testata järjestelmällisten havaintojen pohjalta vaihtoehtoisia te-

Esitelmä sosiaalihuollituksen järjestämässä Päihteiden ongelmakäytön ehkäisy -seminaarissa Helsingissä 23.–24. 5. 1988.

orioita siitä, minkälaiset tekijät saattaisivat selittää päihteiden käytön motivaatiota.

Kokeellisia tutkimuksia alkoholin vaikutuksista on tehty paljon, ja ne ovat tuottaneet useita kilpailevia teorioita. Vanhin niistä on nk. *ahdistuksen vähenemishypoteesi* (Conger 1956). Sen mukaan alkoholia nautitaan ahdistuksen tai jännityksen lievittämiseksi. Tätä hypoteesia koskeva laaja eläin- ja ihmistutkimus on tuottanut ristiriitaisia tuloksia. Jotkut kokeet tukevat sitä, toiset asettavat sen kyseenalaiseksi. Howard Cappell ja Janet Greeley (1987) ovat laatineet aiheesta ajankohtaisen katsauksen, jossa he toteavat, että juomismotivaatiota koskevan tutkimuksen painopiste on perinteisesti ollut liikaa yhden tekijän teorioissa. Jännityksen laukeaminen on vain yksi juomisen lukuisista motiiveista. Sitä paitsi alkoholi on ahdistusta alentavana aineena suhteellisen heikkotehoinen. Jännitys saattaa vähetä pienehköillä annoksilla, mutta enemmän ja pitempään juotaessa jännitys yleensä kasvaa.

Sitä paitsi juomiseen liittyvää jännityksen laukeamista välittävät olennaisesti opitut *humalaodotukset*. Myös pelkkä plasebo, jossa ei ole alkoholia, vaikka koehenkilöt niin uskovat, aiheuttaa miehillä sosiaalisen jännityksen laukeamista, kun taas naisilla vaikutus on päinvastainen (Wilson & Abrams 1977; Abrams & Wilson 1979). Viime vuosina onkin enenevästi kiinnitetty huomiota niihin kognitiivisiin eli havaintoa ja ajattelua koskeviin tekijöihin, jotka välittävät alkoholin emotionaalisia vaikutuksia ja sitä kautta myös juomismotivaatiota.

Yksi esimerkki tämänsuuntaisesta yrityksestä on Jay G. Hullin (1981) *itsetiedostuksen vähenemistä koskeva hypoteesi*. Sen mukaan alkoholi ei vähennä ahdistusta välittömästi vaan sitä kautta, että ihmisen kyky tiedostaa omaa toimintaansa heikkenee. Tällöin käyttäytyminen voi helpommin poiketa sisäisistä ja ulkoisista standardeista ilman, että henkilö itse kiinnittää asiaan huomiota. Humala pyyhki mielestä myös epäonnistumisiin liittyvän itsekritiikin, mikä sellaisenaan voi motivoida pulloon tarttumista.

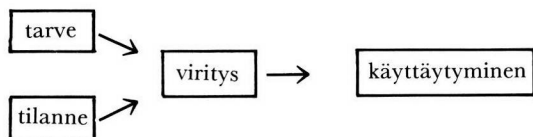
Hullin hypoteesia on testattu muutamilla kokeilla. Tulokset tukevat sitä joiltakin osin (esim. Hull 1981; Hull & Young 1983; Hull & al. 1983), mutta vastakkaisiakin havaintoja

on raportoitu (Wilson 1983). Sitä paitsi Hullin tulokset voitaisiin tulkita myös muilla tavoilla. Itse epäilen näkemystä, jonka mukaan juomismotivaatio rakentuisi näin spesifille vaikutuskanavalle, koska lukuisat tutkimukset osoittavat, että alkoholi vaikuttaa myös monilla muilla tavoilla ja heikentää muitakin älyllisiä toimintoja kuin itsetiedostusta (Koski-Jännes 1987). Tolstoikin sentään huomasi, että juomalla voi paitsi olla ajattelematta tekojensa seurauksia myös olla ajattelematta ylipäänsä. Sekin on suuri huojennus, ainakin aika ajoin.

Suomalaissyntyinen mutta pitkään ulkomailla vaikuttanut alkoholitutkija Kai Pernaenen esitti 1976 toisen, mielestäni kiinnostavamman mallin humalakäyttäytymisen ja tunnereaktioiden kognitiivisista välityksistä. Hänen käsityksensä mukaan alkoholin aiheuttama *havaintokentän kapeutumisen yhdessä heikkenevän abstrahointi- ja käsitteellistämiskyvyn kanssa* johtaa toiminnan suurempaan tilannesidonaisuuteen ja selviytymiskeinojen vähenemiseen. Tällainen toiminnan hienosäädön heikkeneminen puolestaan johtaa tilanteiden väärinarviointiin, oikullisiin tunnereaktioihin ja esimerkiksi väkivallan kaltaisiin äärimmäisiin käyttäytymismuotoihin.

Claude Steelen tutkijaryhmä Seattlessa on sittemmin kehitellyt Pernaenen ideoita liittäen ne juomismotivaatiota koskevaan keskusteluun. Steele (1986) olettaa, että alkoholin rentouttava vaikutus ei perustu suoraan etanolin farmakologisiin vaikutuksiin vaan alkoholin aiheuttamiin rajoituksiin tarkkaavaisuudessa. Tällöin ihminen ei pysty joustavasti käsittelemään useampia rinnakkaisia ilmiöitä, vaan kiinnittää huomionsa vain siihen, mikä kulloisessakin tilanteessa on eniten esillä. Jos esim. tarkkaavaisuus alkoholin vaikutuksen alaisena kiinnittyy meneillään olevaan toimintaan, sitä ei voida siinä ohessa suunnata jännitystä aiheuttavan asian pohtimiseen.

Tätä hypoteesia on testattu stressaamalla ensin koehenkilöitä ja antamalla heidän sitten nauttia joko alkoholia tai plaseboa joko muuta toimintaa sisältävässä tilanteessa tai passiivisina. Koehenkilöiden mielialat kohenivat vain tilanteessa, jossa alkoholin nauttimiseen liittyi muuta toimintaa. Alkoholin aiheuttamaksi uskottu rentoutuminen oli siten tulosta tarkkaavaisuutta muualle suuntaavan toiminnan ja



alkoholin yhteisvaikutuksesta. Alkoholi itsessään ei johtanut stressin vähenemiseen, ei myöskään toiminta sellaisenaan (Steele & Southwick & Pagano 1986).

Toisessa tutkimuksessa (Steele & Josephs 1988) koehenkilöiden oli määrä pitää puhe. Puheen odotukseen liittyvä ahdistus lisääntyi, jos koehenkilö sai toimeentona nauttia alkoholia. Sen sijaan ahdistus väheni, jos juomiseen liittyi tarkkaavaisuutta vaativaa muuta tekemistä. Tikanheitto pubeissa on hyvä esimerkki toiminnasta, joka juomiseen kytkeytyneenä voi vaikuttaa rentouttavammin kuin pelkkä alkoholin nauttiminen.

Steele ja R. Josephsin mukaan pelkkä juominen stressaavassa tilanteessa lisää stressiä samasta syystä kuin juominen toiminnan yhteydessä vähentää sitä. Koska tarkkaavaisuus ei riitä molempiin asioihin, toimeent humalainen huomaa ainoastaan stressin aiheuttajan, kun taas toimelias uppoutuu vain siihen, mitä hän on juuri silloin tekemässä.

Useat ahdistuksen vähenemiseen liittyvät ristiriitaiset tutkimustulokset selittyvät kuniisti tämän mallin pohjalta. Sivumennen on todettava, että Steelen ja Josephsin (1988) tulokset eivät selity esim. Hullin itsetiedostuksen vähenemistä koskevan mallin avulla, koska pelkkä alkoholin nauttiminen lisäsi puheen pitämiseen liittyvää ahdistusta, vaikka sen olisi Hullin mukaan pitänyt vähentää sitä vähentämällä yksilön itsetarkkailua. Steelen mallin avoin kohta on kuitenkin kysymys siitä, miten alkoholi oikeastaan vaikuttaa informaation prosessointiin ja tarkkaavaisuuteen. Jollain tavalla alkoholi todellakin ehkäisee tarkkaavaisuuden tehokasta suuntaamista ja etenkin huomion kiinnittämistä useampaan samanaikaiseen asiaan, mutta itse mekanismi on vielä epäselvä (vrt. Lamb & Robertson 1987).

Muutamia vuosia sitten tein Kirsti Määttäsen kanssa joukon kokeita alkoholin vaikutuk-

sista ihmisen havaintoihin ja älylliseen toimintaan (Määttäsen & Koski-Jännes 1981 & 1982; Koski-Jännes & Määttäsen 1982). Teoreettisena viitekehysenä käytimme D. N. Uznadzen (1966) teoriaa psyykkisestä toiminnasta. Hänen näkemyksensä mukaan toiminnan psyykkisessä ohjauksessa voidaan erottaa kaksi tasoa. Kehityksellisesti varhaisempi niistä on impulsiivinen viritysten taso, jossa toiminnan ohjaus tapahtuu yksilön tarpeiden ja tilannetekijöiden yhdessä synnyttämien viritysten pohjalta (kuvio 1) ilman tietoisten prosessien osallisuutta. Tilanteiden toistuessa samanlaisina kerran muodostuneet viritukset kiinnittyvät ja niiden käynnistämät toimintamallit automatisoituvat.

Viritysten tasosta erottuu tietoinen ja yleensä kielen välittämä objektivaation taso. Objektivaatiossa automaattinen toiminnan ohjaus pysähtyy ja tilanteen ehdot otetaan tietoiseen tarkkailuun. Objektivaatiota tarvitaan etenkin silloin, kun olosuhteet yllättäen muuttuvat ja automaattiset toimintamallit osoittautuvat riittämättömiksi. Normaalioloissa toiminnan psyykinen säätelevä tapahtuu vuoroin viritysten ja vuoroin taas objektivaation varassa.

Hypotesimme oli, että alkoholi heikentää tai hidastaa objektivaatiokykyä, jolloin käyttäytymisen säätelevä siirtyy enenevästi viritysten tasolle. Oletimme Tolstoin suuntaisesti, että objektivaatiolle perustuva tietoinen älyllinen ponnistelu on henkisesti raskaampaa kuin viritystenvarainen automaattinen ja impulsiivinen toiminta, mutta emme liittäneet tätä raskautta nimenomaan eettisten kysymysten pohtimiseen, vaan kaikkeen henkiseen ponnisteluun. Siksi uskoimme, että alkoholin avulla tapahtuva vapautus tietoisesta ajatustyön välttämättömyydestä voi olla joissakin tilanteissa itsessään palkitsevaa. Sekä omien että muiden tekemien kokeiden pohjalta voimmekin todeta, että alkoholi heikentää ensimmäiseksi uusia ja älyllistä ponnistelua vaativia taitoja. Sen sijaan hyvin opitut ja automatisoituneet taidot saattavat säilyä pitkään melko häiriintymättöminä. Humalakäyttäytymisen tilannesidonaisuus, oikeellisuus samoin kuin sen pakonomaisesti toistuvat piirteet saavat selityksensä toiminnan viritystenvaraisuudesta. Tämän yleisen viitekehysen pohjalta voidaan selittää monia muitakin havaintoja.

Mutta vaikka edellä kuvatut teoriat selittävät, miksi juominen voi olla palkitsevaa, ne eivät kerro sitä, miksi jotkut alkavat juoda yhä enemmän ja tuhoisammin sen kielteisistä seurauksista piittaamatta. Tämän ilmiön taustalta löytyy ilmeisesti muita tekijöitä ja mekanismeja.

Miksi juominen muuttuu liialliseksi?

Ensinnäkin on havaittu, että alkoholi saattaa toimia parempana stressin laukaisijana joillakin ihmisillä kuin toisilla. On esim. todettu, että aggressiivisilla, impulsiivisilla ja ulospäin suuntautuneilla henkilöillä samoin kuin alkoholistien pojilla alkoholi heikentää voimakkaammin stressireaktioita kuin muuntypisillä henkilöillä. Samojen seikkojen on todettu pitkittäistutkimuksissa johtavan helposti päihteiden ongelmakäyttöön (Sher 1987; Levenson & al. 1987). Taipumus alkoholismiin onkin ilmeisesti osin perinnöllistä ja joka tapauksessa yksilöllisesti vaihtelevaa (Sher 1987). Joillekin alkoholin nauttiminen näyttää siis tuottavan suurempaa huojennusta kuin toisille.

Liiallista juomista tekee ymmärrettäväksi myös se, että välittömät palkinnot ovat sekä eläimille että ihmisille mieluisampia kuin viivästetyt palkinnot, vaikka nämä olisivat kooltaan suurempiakin. On esim. havaittu, että ihmiset ottavat mieluummin heti sata dollaria kuin parin vuoden päästä kaksisataa (Ainslie 1986, 143). Vastaavasti nousuhumalan välitön ilo painaa vaa'assa yleensä enemmän kuin terveyden, työpaikan tai perhesuhteiden säilyttäminen tulevaisuudessa. Eihän viimeksi mainittuja edes mielletä palkinnoiksi niin kauan, kuin ne kuuluvat jokapäiväiseen elämäämme. Vasta kun ne menetetään, niiden arvo tulee kouriintuntuvasti esille.

Voidaan myös olettaa, että mitä useammas- ta itselleen hankalasta tilanteesta ihminen selviää alkoholin avulla, sitä suurempia toiveita hän asettaa tähän aineeseen. Alkoholiongelmaisista tutkittaessa onkin todettu, että heillä on suhteessa alkoholiin huomattavasti enemmän ja voimakkaampia positiivisia odotuksia kuin normaalikäyttäjillä (Brown & al. 1980). Alkoholi on heille eräänlainen maaginen eliksiiri, joka muuttaa pahan hyväksi, velat saataviksi

ja heikon voimakkaaksi.

Lisäksi on huomattava, että mitä useam- massa yhteydessä alkoholia käytetään, sitä moninaisemmat ympäristö- ja tilannevihjeet ehdollistuvat alkoholinkäyttöön. Huomattava osa päihteiden käyttöä ja esim. juomishalua säätelevistä tekijöistä onkin ilmeisesti opittu ehdollisten refleksiön tavoin (Poulos & al. 1981; Siegel 1983). Samoin kuin Pavlovin koira alkoi erittää sylkeä jo nähtyään valomerkin, joka aina edelsi ruoan antamista, myös ihmiset kokevat usein voimakasta päihdyttävän aineen tarvetta yhteyksissä, joissa he aikaisemmin ovat nauttineet alkoholia.

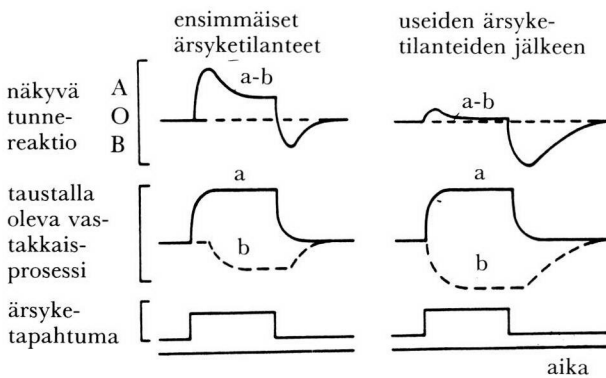
Erikoista tässä on se, että halu ilmenee useimmiten lievinä vieroitusoireina: otsalle kohoaa hiki, kädet alkavat vapista, olo tulee tus- kaiseksi. Ilmiötä on selitetty kompensatorisen ehdollisen reaktion avulla. Jos esim. eläimelle on useita kertoja annettu joissakin olosuhteissa alkoholia, joka alentaa sen ruumiinlämpöä, niin jos sille annetaan plaseboa samoissa olo- suhteissa, sen ruumiinlämpö kohoaa: Tämä johtuu siitä, että kyseisiin tilannevihjeisiin on ehdollistunut reaktio, joka on suunnaltaan vas- takkainen alkoholin vaikutuksille. Reaktion tehtävänä on heikentää vieraan aineen aiheut- tamaa häiriötilaa elimistössä.

Sama ilmiö on tuttu päihdeongelmallisille. Eräs Järvenpään sosiaalisairaalan potilaista kertoi, miten hän nuorena oli usein juopotellut Salossa. Kun hän sitten ajoi bussilla kotiinsa Salon läpi, häneen iski kova juomishimo bussin seisautuessa Salon linja-autoasemalle. Kädet tärisivät ja hiki nousi pintaan. Mutta kun bussi nytkähti liikkeelle, oireet hävisivät. Ilmiö ker- too juomishalujen usein tiedostamattomasta reflektorista perustasta.

Sama kompensatorinen reaktio selittää ad- diktioiden muodostumista yleisemminkin. Sii- hen perustuvan vastakkaisprosessien teorian (Solomon & Corbit 1974) mukaan imeväisten aivot ovat organisoituneet siten, että emotio- naalinen kiihotustila synnyttää niissä auto- maattisesti tälle vaikutukselle vastakkaisen prosessin, joka palauttaa elimistön kohti tasa- painotilaa.

Ajatellaan esim. lapsia, jotka Linnanmäellä ryntäävät innokkaasti yhdestä kauhuelämyk- sestä toiseen. Ensimmäisillä kerroilla koettu jännitys on miltei sietämätön, mutta sen lau-

Kuvio 2. B-proessin vaikutus affektiiviseen vasteeseen uudessa ärsyketilanteessa ja lukuisien ärsyketilanteiden jälkeen



Lähde: Solomon 1980

keamiseen liittyy sen verran mielihyvää, että elämys halutaan kokea toistekin. Kymmenenellä kerralla jännitys ei tunnu enää missään, vaan kokemus vaikuttaa pikemminkin nautinnolliselta. Pelkkä habituaatio eli tottuminen ei selitä elämyksen laadun muuttumista.

Vastakkaisprosessien teorian esittäjät R. L. Solomon ja J. D. Corbit (1974) väittävätkin, että mikä tahansa joko myönteinen tai kielteinen tunnereaktio, jota he kutsuvat a-prosessiksi, herättää automaattisesti sille vastakkaisen b-proessin, joka heikentää alkuperäisen tunnereaktion voimaa. Juodessa a-prosessia vastaa nousuhumalan euforia ja b-prosessia vastaavat krapulan tuskat. Teorian mukaan saman toiminnan toistuessa b-prosessi voimistuu ja tulee aikaisemmaksi. Niinpä esim. pitkään juoneilla nousuhumalan euforia muuttuu yhä lyhyemmäksi ja heikommaksi samalla, kun kielteisempi laskuhumalan ja krapulan vaihe astuu yhä aikaisemmin kuvaan (ks. kuvio 2).

Kun samalla alkoholimäärällä saatu psykologinen vaikutus muuttuu vähäisemmäksi, annosta pyritään lisäämään aiemmin koetun mielihyvän saavuttamiseksi. Ilmiötä kutsutaan sietokyvyn eli toleranssin nousuksi ja sillä on näin myös psykologinen perustansa. Tästä kertoo esim. se, että hankittu toleranssi kytkeytyy yleensä niihin ärsykeolosuhteisiin, joissa alkoholia on tavallisimmin nautittu. Jos juominen tapahtuu toisissa olosuhteissa, sietokyky voi

olla huomattavasti alhaisempi. Tämä selittää useat yllättävät onnettomuudet, joita humalassa tapahtuu. On myös havaittu, että moni narkomaani on kuollut tavalliseen huumeannokseensa otettuaan sen vieraassa ympäristössä (Siegel 1983, 232—234).

Annosten lisäämisen ohella oivallus siitä, että vieroitusoireita voidaan siirtää tuonnemmaksi krapularyyppyjen avulla, johtaa kroonistuvaan juopotteluun. Tällä tavoin ihminen voi omalla toiminnallaan kehittää itselleen uuden voimallisen motiivin. Vastakkaisprosessien teoria valaisee siten mekanismia, joka johtaa normaalista juomisesta addiktiiviseen.

Mutta koska ihminen ei yleensä ryhdy johonkin toimintaan vain sisäisten impulssiensa ajamana, vaan tilannetekijöiden ja yksilöllisten edellytysten kohdatessa, meidän on otettava huomioon myös se, minkälaiset ulkoiset tekijät lisäävät todennäköisyyttä ryhtyä päihteiden väärinkäyttäjäksi. Sitä paitsi juomisen merkitys rakentuu aina sosiaalisessa kontekstissa. Siksi juomismotivaatiota ei voida koskaan tarkastella pelkästään yksilömuuttujien pohjalta.

Näiden kysymysten selvittäminen vaatii meitä kääntymään psykologisista teorioista sosiologisen ja antropologisen tiedon puoleen. Koska en tässä voi paneutua aiheeseen perusteellisesti, tuon esille vain muutamia varten otettavia näkökohtia.

Ensinnäkin korostaisin sitä, että alkoholin hinnoilla ja saatavuudella samoin kuin kulttuurilla ja kasvatuksella on ratkaiseva vaikutus siihen, kuinka monesta alkoholien käyttäjästä tulee ongelmakäyttäjä tai alkoholisti. Hinnat ja saatavuus vaikuttavat kulutustasoon, ja tämä puolestaan vaikuttaa alkoholiongelmiensa esiintymiseen, joskaan näiden tekijöiden yhteydet eivät välttämättä ole suoraviivaisia. Kulttuurin näitä yhteyksiä välittävästä osuudesta kertoo esim. se, että irlantilaisen syntyperän on todettu Yhdysvalloissa tuottavan seitsemän kertaa suuremmalla todennäköisyydellä ongelmajuomista ja alkoholismia kuin vaikkapa italialaisen (Vaillant 1983). Irlannissa lapsia ei opeteta kotona käyttämään alkoholia, samalla kun aikuisten miesten humalakäyttäytymiseen suhtaudutaan yhtä ristiriitaisesti kuin meillä Suomessa. Sitä sekä paheksutaan että ihannoitetaan. Italiassa tilanne on päinvastainen. Yleisesti onkin havaittavissa, että siellä, missä hu-

malajuomista ei hyväksytä, alkoholin ongelmakäyttöä esiintyy vähäisemmin. Ristiriitainen suhtautuminen juomiseen taas näyttää lisäävän ongelmakäytön todennäköisyyttä (Orford 1985).

Toiseksi on nähtävä, että alkoholin väärinkäyttöön voidaan päätyä eri teitä. Tyypillistä on kuitenkin se, että väärinkäyttöön johtaa epäsuotuisien ympäristö- ja persoonallisuustekijöiden yhdistelmä (Jessor & Jessor 1977). Viime aikoina on voitu tunnistaa monia sellaisia psykososiaalisia riski-indikaattoreita, joiden pohjalta voidaan ennustaa, keistä tulee päihteiden väärinkäyttäjiiä ja keistä ei.

Tällaisia indikaattoreita ovat Yhdysvalloissa esim. läheisen suhteen puuttuminen vanhempiin, psyykkinen ongelmaisuus, heikohko koulumotivaatio, käytöshäiriöt, ei-uskonnollisuus, voimakas elämysten etsiminen, stressaavat elämäkokemukset, päihteitä käyttävät vanhemmat, päihteitä käyttävä toveripiiri ja tavallista varhaisempi tupakoinnin aloittaminen. On esim. osoitettu (Bry & al.), että mikä tahansa neljän edellä mainitun indikaattorin yhdistelmä murrosiässä johti 75-prosenttisen varmasti runsaaseen päihteidenkäyttöön kolme vuotta myöhemmin ja sitä useamman yhdistelmällä päädyttiin jo 90-prosenttiseen todennäköisyyteen. Suomessa ei tietääkseni ole tehty vastaavanlaista analyysiä. Meille tyypillisten riski-osoittimien tunteminen voisi auttaa meitä tunnistamaan apua tarvitsevat nuoret tarpeeksi ajoissa. Jos nimittäin alkoholistinen elämäntapa on kerran omaksuttu, sen muuttaminen ei ole helppoa.

Mitä tästä seuraa ehkäisyn suhteen?

Ensinnäkin käsitykseni on se, että alkoholi-ongelmien ehkäisy tulisi aloittaa jo kulttuurisen tason ilmiöistä. On nähtävä, että alkoholi ei ole vain joidenkin leimattujen yksilöiden ongelma, vaan ongelmajuomista tuottavat myös ne, jotka eivät itse joudu kärsimään pahimmista alkoholihaitoista. Tehokas alkoholi-haittojen ehkäisy edellyttääkin ilmeisesti sitä, että kaikki vähentävät kulutustaan. Näyttää nimittäin siltä, että alkoholihaittoja tuottavat tapaturmina, työstä poissaoloina, onnettomuuksina jne. loppujen lopuksi määrällisesti enemmän ne, jotka ovat normaalikäyttäjien

kirjoissa, kuin ne, joita pidetään alkoholisteina (Kreitman 1986).

Tämä paradoksaalinen seikka johtuu siitä, että tavallisia suurkuluttajia on edelleen moninkertaisesti alkoholistin leimaa kantaviin yksilöihin verrattuna. Jos yksi juoppo tuottaa yhteiskunnalle kolmekymmentä haittaa, niin kolmekymmentä tavallista kuluttajaa ja suurkuluttajaa, joista kukin tuottaa vain pari ongelmaa, aiheuttaa kuitenkin yhdessä enemmän haittaa kuin yksi juoppo. Siksi myös tavallisten kuluttajien kannattaa kiinnittää huomiota alkoholinkäyttöön, etenkin kun useimmat juopot ovat hekin aikaisemmin lukeutuneet tavallisiin kuluttajiin.

Toiseksi on jälleen todettava, että päihdeongelmiin pitäisi saada apua huomattavasti aikaisemmin kuin nykyään tapahtuu. Tälle vaatimukselle löytyy monia perusteita: kiteytyneitä odotuksia on nimittäin usein vaikea muuttaa (Rotter 1954) ja tämä näyttää pitävän paikkansa myös humalaodotusten suhteen (Fromme & al. 1986). Sisäiseksi rakenteiksi muuttuneita toimintamalleja on muutenkin vaikeampi purkaa kuin vasta muotoutumassa olevia. Tosin muutosmotivaatio saattaa olla suurempi niillä, jotka ovat kokeneet kantapään kautta kaikki suurkulutuksen tuottamat tuskat. Inhimillisesti katsoen on kuitenkin perusteltua tarjota apua, ennen kuin järki ja terveys, työpaikka, asunto tai perhe on menetetty. Sitä paitsi liian myöhäiseen vaiheeseen ajoittuva hoitoonohjaus ei useinkaan ole aito auttamistoimenpide, vaan hallinnollinen manööveri, jolla alkoholi-ongelman pois potkiminen tulee seuraavassa vaiheessa oikeutetuksi.

Kolmanneksi jo hoidossa olevien osalta lisä-ongelmien ehkäisy edellyttää kullekin henkilölle tyypillisten juomisvihjeiden, juomista ylläpitävien ajatusmallien ja seuraamusten tutkimista sekä elämäntilanteen järjestämistä sellaiseksi, että muunkinlainen toiminta kuin juominen käy mahdolliseksi. Koska humalaodotuksia on vaikea muuttaa, rinnalle on löydettävä muita tyydyttäviä olemisen ja tekemisen muotoja.

Nk. uuden keskiluokan pyrkimykset liberalisoida alkoholin saatavuutta ja arkipäiväistä sen kohtuukäyttöä johtaa luullakseni meidän oloissamme entistä suurempaan kulutukseen. Mainittakoon, että myös Tolstoi varoitti sivistyneiden kansankerrosten tavoista käyttää

päihkeitä kutakuinkin jatkuvasti, vaikkakin kohtuimitassa. Itse asiassa hän meni jopa niin pitkälle, että piti kaikkea rumaa, tarpeetonta ja arvotonta, mitä modernista maailmasta löytyy, tupakan ja alkoholin sumentamien aivojen tuotteina. Ääriesimerkkeinä hän otti esille Eiffelin tornin (!) ja yleisen asevelvollisuuden keskinäiseen tappamiseen valmistautumisena. ”Voisivatko selväpäiset ihmiset todellakin tällöistä tehdä?” hän kysyy. Mitäpä siihen vastata?

Kirjallisuus

Abrams, D. B. & Wilson, G. T.: Effects of alcohol on social anxiety in women: Cognitive versus physiological processes. *Journal of Abnormal Psychology* 88 (1979), 161—173

Ainslie, G.: Beyond microeconomics. Conflict among interests in a multiple self as a determinant of value. P. 133—175. In: Elster, J. (ed.): *The multiple self*. Cambridge. Cambridge University Press, 1986

Brown, S. A. & Goldman, M. S. & Inn, A. & Anderson, L. R.: Expectations of reinforcement from alcohol: their domain and relation to drinking patterns. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 48 (1980), 419—426

Bry, B. H. & Pedraza, M. & Pandina, R. J.: Number of risk factors predicts three year probabilities of heavy drug and alcohol use in adolescents. (Unpublished manuscript)

Cappell, H. & Greeley, J.: Alcohol and tension reduction: An update on research and theory. P. 15—54. In: Blane, H. T. & Leonard, K. E. (eds.): *Psychological theories of drinking and alcoholism*. New York: The Guilford Press, 1987

Conger, J. J.: Reinforcement theory and the dynamics of alcoholism. *Quarterly Journal of Studies on Alcohol* 17 (1956), 296—305

Fromme, K. & Kivlahan, D. R. & Marlatt, G. A.: Alcohol expectancies, risk identification, and secondary prevention with problem drinkers. *Advances in Behavior Research and Therapy* 8 (1986), 237—251

Hull, J.: A self-awareness model of the causes and effects of alcohol consumption. *Journal of Abnormal Psychology* 90 (1981), 586—600

Hull, J. G. & Young, R. D.: Self-consciousness, self-esteem, and success-failure as determinants of alcohol consumption in male social drinkers. *Journal of Personality and Social Psychology* 44 (1983), 1097—1109

Hull, J. G. & Levenson, R. W. & Young, R. D. & Sher, K. J.: Self-awareness reducing effects of alcohol consumption. *Journal of Personality and Social Psychology* 44 (1983), 461—473

Jessor, R. & Jessor, S.: *Problem behaviour and psychosocial development: a longitudinal study of youth*. New York: Academic Press, 1977

Koski-Jännes, A.: Inebriation and cognition. P. 26—45. In: *Alkoholbruk och dess konsekvenser*. NAD-

publikation nr 15. Helsingfors: Nordiska nämnden för alkohol- och drogforskning, 1987

Koski-Jännes, A. & Johansson, J.: Mihin Suomessa retkahdetaan? *Alkoholipolitiikka* 53 (1988): 3, 122—131

Koski-Jännes, A. & Määttänen, K.: Alkoholi ja ongelmanratkaisu piilosanatestin valossa — viritysteoreettinen tulkinta. *Tutkimuslusto* no 162. Helsinki: Alkoholipoliittinen tutkimuslaitos, 1982

Kreitman, N.: Alcohol consumption and the preventive paradox. *British Journal of Addiction* 81 (1986), 353—363

Lamb, M. R. & Robertson, L. C.: Effect of acute alcohol on attention and the processing of hierarchical patterns. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 11 (1987): 3, 243—248

Levenson, R. W. & Oyama, O. N. & Meek, P. S.: Greater reinforcement from alcohol for those at risk: Parental risk, personality risk, and sex. *Journal of Abnormal Psychology* 96 (1987), 242—253

Määttänen, K. & Koski-Jännes, A.: *The theory of set and the psychological effects of alcohol*. Helsinki: Alko, 1981. Reports from the Social Research Institute of Alcohol Studies no. 144

Määttänen, K. & Koski-Jännes, A.: Humala ja klassinen virityskoe — alkoholin vaikutus tiedostamattomaan havaintovalmiuteen. *Tutkimuslusto* nro 163. Helsinki: Alkoholipoliittinen tutkimuslaitos, 1982

Orford, J.: *Excessive appetites: a psychological view of addictions*. Chichester: John Wiley & Sons, 1985

Partanen, J.: Alkoholin käytön perustelut ja säänteleminen. S. 181—205. Teoksessa: Simpura, J. (toim.): *Suomalaisen juomatavat. Haastattelututkimusten tuloksia vuosilta 1968, 1976 ja 1984*. Alkoholitutkimussäätiön julkaisuja 34. Jyväskylä: Gummerus, 1985

Pernanen, K.: Alcohol and crimes of violence. P. 351—443. In: Kissin, B. & Begleiter, H. (eds.): *Social aspects of alcoholism*. New York: Plenum Press, 1976

Poulos, C. X. & Hinson, R. E. & Siegel, S.: The role of Pavlovian processes in drug tolerance and dependence: Implications for treatment. *Addictive Behaviors* 6 (1981), 205—212

Rotter, J. B.: *Social learning and clinical psychology*. New York: Prentice Hall, 1954

Sher, K. J.: Stress response dampening. In: Blane, H. T. & Leonard, K. E. (eds.): *Psychological theories of drinking and alcoholism*. New York: The Guilford Press, 1987

Siegel, S.: Classical conditioning, drug tolerance, and drug dependence. P. 207—245. In: Smart, R. & al. (eds.): *Research advances in alcohol and drug problems, Vol. 7*. Plenum Publishing Corporation 1983

Solomon, R. L.: The opponent-process theory of acquired motivation: The costs of pleasure and the benefits of pain. *American Psychologist* 35 (1980), 691—712

Solomon, R. L. & Corbit, J. D.: An opponent-process theory of motivation, I. Temporal dynamics of affect. *Psychological Review* 81 (1974), 119—145

Steele, C.: What happens when you drink too much? *Psychology today* 20 (1986): 1, 48—52

Steele, C. M. & Josephs, R.: Drinking your troubles away, II. An attention-allocation model of alcohol's effect

on psychological stress. *Journal of Abnormal Psychology* 97 (1988), 196—205

Steele, C. M. & Southwick, L. & Pagano, R.: Drinking your troubles away: The role of alcohol and activity. *Journal of Abnormal Psychology* 95 (1986), 173—180

Tolstoi, Leo: Mitä varten ihmiset päihdyttävät itseään? Ylioppilaiden Rahtiystyhdistyksen julkaisuja II. Helsinki: Rahtiuden ystävät, 1905

Uznadze, D. N.: The psychology of set. New York: The Consultants Bureau, 1966

Vaillant, G. E.: The natural history of alcoholism: causes, patterns, and paths to recovery. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1983

Wilson, G. T.: Self-awareness, self-regulation, and alcohol consumption: An analysis of Hull's model. *Journal of Abnormal Psychology* 92 (1983), 505—513

Wilson, G. T. & Abrams, D. B.: Effects of alcohol on social anxiety and physiological arousal: Cognitive versus pharmacological processes. *Cognitive Therapy and Research* 1 (1977), 195—210.

English Summary

Anja Koski-Jännes: Miksi päihteitä käytetään ongelmallisesti ja mitä siitä seuraa ehkäisyn suhteen? (Why are addictive substances used in excess and what are the implications for prevention?)

Leo Tolstoy, the classic author of Russian prose, proposed that addictive substances — such as alcohol, narcotics and tobacco — are used mainly to dampen the voice of bad conscience, and to escape from confronting the basic ethical questions of human existence. In this article contemporary psychological theories of motivation for alcohol use are reviewed in relation to Tolstoy's ideas.

The main focus of the review is provided by various cognitively mediated theories of motivation for drinking. They suggest that the emotional effects of alcohol, such as tension reduction or relaxation, are not a direct effect of

ethanol but are mediated through such cognitive factors as expectations, reduction of self-awareness, reduction of attentional capacity, and the ability for objectivization.

These theories shed some light on the general reasons for drinking. But they do not explain why people begin to drink in excess, counteracting all the deleterious effects of heavy intake of alcohol. This question is tackled better by means of the opponent-process theory, which explains both the growth of tolerance and the dependence on addictive substances. Cultural and social factors are also considered in connection with these psychological mechanisms, because the meaning of drinking is always related to the social context. In conclusion, some proposals for prevention are outlined.

Alkoholipolitiikka Vol. 53: 210—217, 1988