



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Sõltuvuse mitmetahulisus

Katri Abel-Ollo

15.06.2018



Kriteeriumid, mille alusel diagnoosida uimastisõltuvust (WHO, RHK-10):

- tungiv soov sõltuvusainet tarvitada
- raskused selle tarvitamise kontrollimisega
- aine jätkuv tarvitamine, hoolimata selle kahjulikest tagajärgedest
- sõltuvusaine tarvitamise muudest tegevustest ja kohustustest väärtuslikumaks pidamine
- suurenenud taluvus vastava aine suhtes
- füüsilised võõrutusnähud (mõnikord)

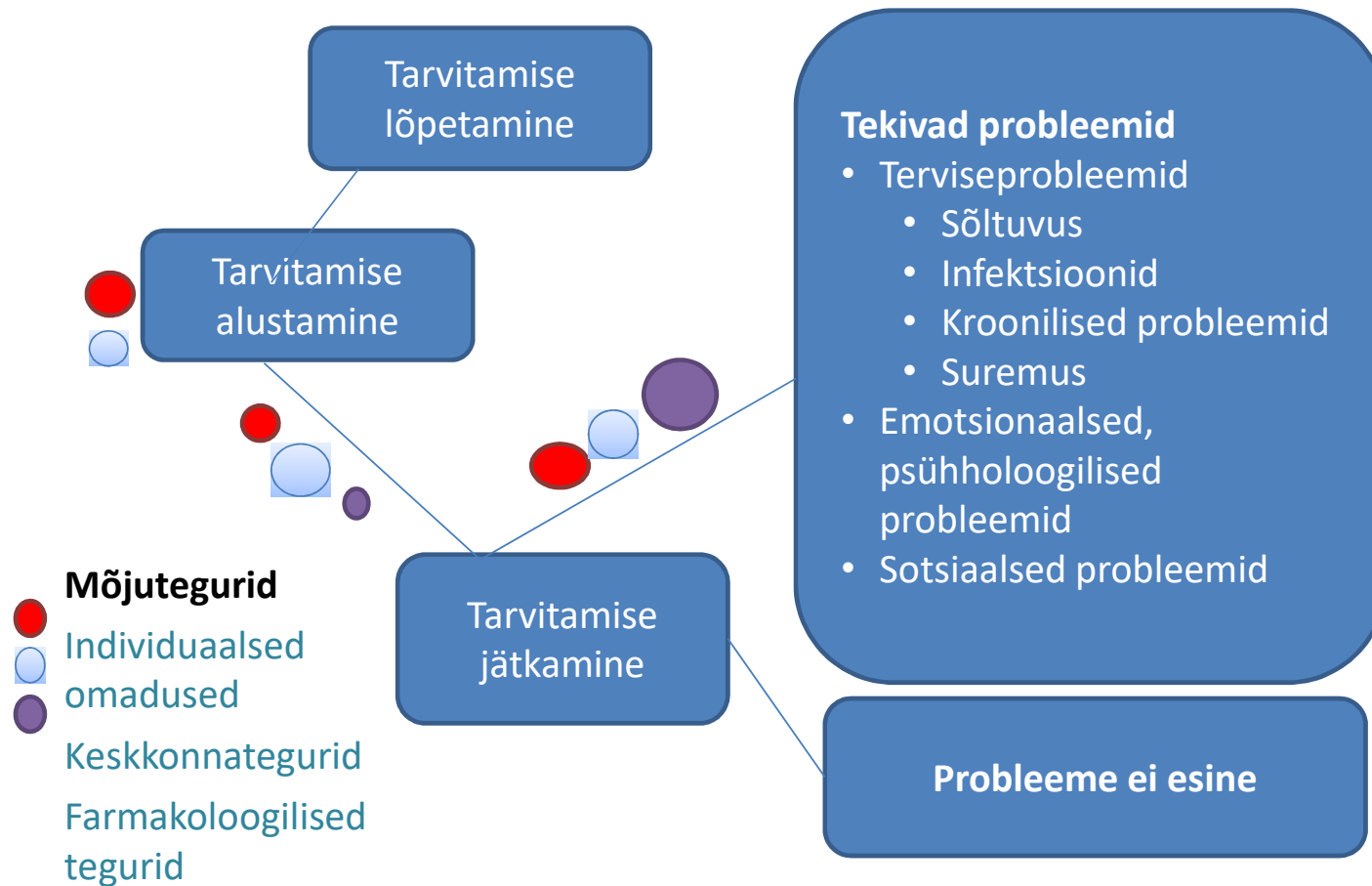


Sõltuvus

- Sõltuvust peetakse **AJUHAIGUSEKS**, kuna uimastavad ained muudavad aju ehitust ja selle toimimist
- **Sõltuvus on krooniline haigus** - seda ei ole võimalik välja ravida kuid saab edukalt kontrolli all hoida
- Uuringud on näidanud, et **sõltuvuses olev aju erineb** selgelt ja bioloogiliselt ajust, mis ei ole sõltuvuses
- Haiguse korral aitab **ravi ja sotsiaalne kaasamine**, mitte karistamine või sunnimeetmed

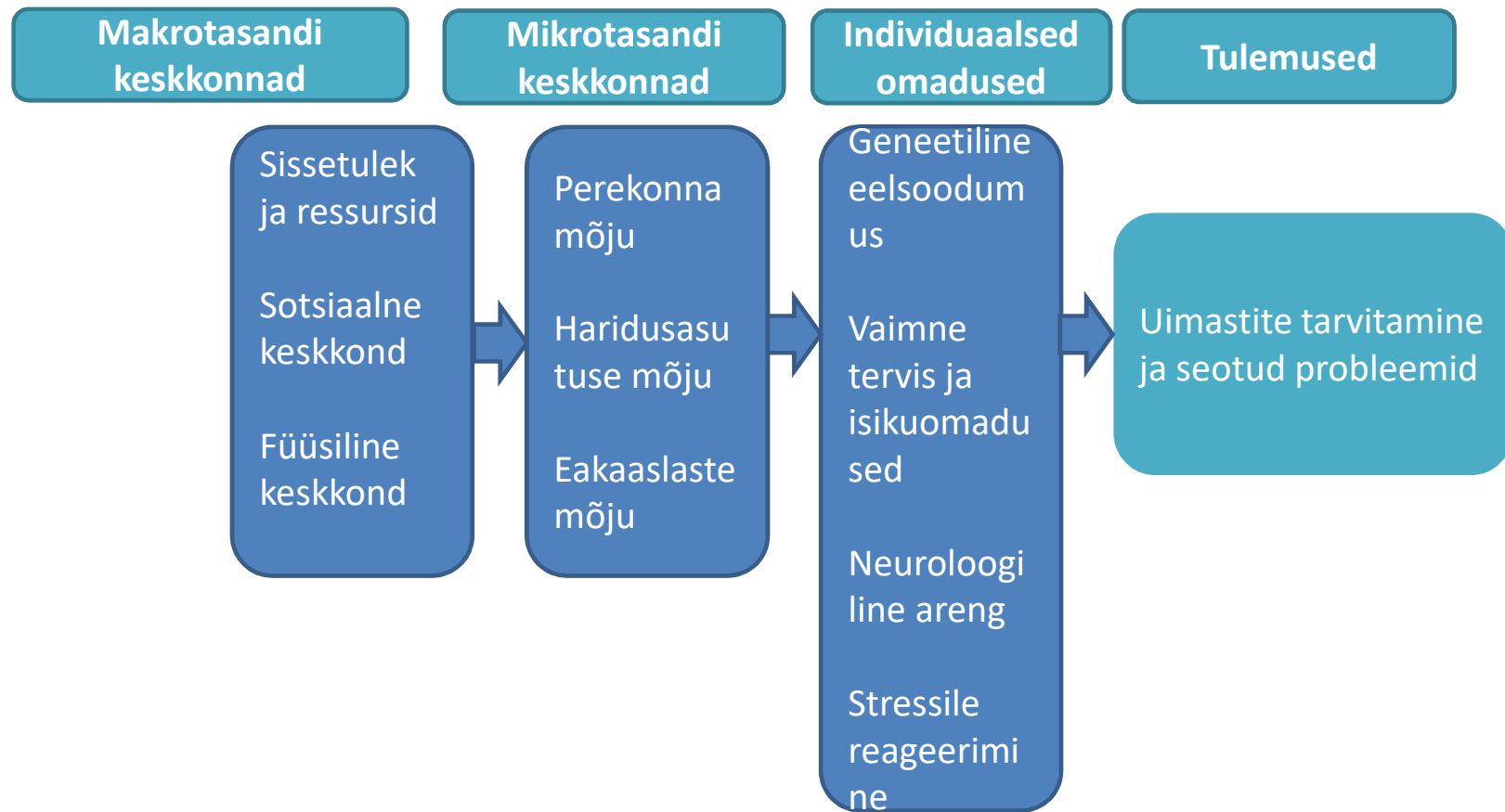


Teekond sõltuvusprobleemideni





Mitmetasandiline arenguraamistik





Kaitsetegurid ja riskitegurid

- **Kaitsetegurid** ennetavad sõltuvusainete tarvitamist või vähendavad riskitegurite negatiivset mõju
- **Riskitegurid** on uimasti tarvitamise tõenäosust ning sõltuvuse teket suurendavad tegurid:
 - keskkonnaga seotud tegurid
 - individuaalsed ja inimestevahelised tegurid



Teooriast tegelike inimesteni...

- Igori lugu

14-aastaselt alustasin narkootikumide tarvitamist..... Algas kõik üksikutest kordadest – enne diskole minekut või kambas (tavaliselt oli seal rohkem kui seitse inimest). Alguses olid kergemad narkootikumid, kui olin need ära proovinud, tahtsin juba midagi kangemat. Hakkasin amfetamiini tarvitama ja läksin kiiresti heroini peale.

Tunne, mida see tekitas, meeldis mulle palju rohkem ning üha sagedamini hakkasin heroini tarvitama. Kuigi enne olin olnud klassis liidrite hulgas, hakkasin halvemini õppima. Kui enne käisin regulaarselt tennis, siis nüüd hakkasin poppi viskama. Olin tegelnud seni poksiga ja saavutanud Eesti tasemel häid tulemusi.

Ja ma ka tõesti mingiks ajaks lõpetasin tarvitamise, aga see kestis lühikest aega, kolm-neli kuud.Läksin tagasi oma sõpruskonna juurde ja tarvitamine algas taas, nagu mulle tundub, veel intensiivsemalt, kui enne. Praeguseks on enamus sõpradest juba surnud, vaid kaks neist jätsid narkootikumide tarvitamise maha.

18-aastaselt tutvusin neiuga ja meil tekkisid tõsised suhted. Hakkasin rohkem aega veetma temaga kui sõpradega. Kuna veetsin rohkem aega tüdrukuga, hakkasin harvemini tarvitama. Kestis see siiski lühikest aega.....



Igori lugu

Hiljem kolisin tüdruku juurde, me kolisime Tallinna, kus tema õppis ja mina töötasin. Minu palgast piisas elamiseks (auto, korter, reisimine). Aja jooksul jõudis minuni info, kust Tallinnas narkootikume hankida ja kõik algas uuesti.

Tarvitasin järjest tihedamini ja tihedamini. Mu tüdruk nägi, kuidas tema silme all muutub kõik järjest hullemaks ja hullemaks. Ainus, mida suutsin teha, oli hakata tarvitama tema eest salaja. See ka ei aidanud. Suhted küll paranesid, aga mitte kauaks. Jälle üritasid nii minu kui tema sugulased mind aidata. Aga see oli kasutu.

Selleks ajaks oli mul tekkinud palju tuttavaid ja sõpru, kes kõik tarvitasid ja vaid paar, kes loobusid tarvitamisest. Olin tugevalt narkootikumide peal, kaotasid kõik. Ja sõitsin Sillamäele rehabilitatsioonile. Olin seal neli kuud ning linna tagasi tulles hakkasin jälle tarvitama ja läksin metadooni peale.

See oli aastal 2007. Selleks ajaks olid peaaegu kõik, kellega tarvitamist alustasin, surnud. Ainult kolm neist jäid ellu ja loobusid tarvitamisest.

Seejärel teine rehabilitatsioon Viljandis. See aitas tõesti ning ma lõpetasin tarvitamise. (.....selliseid lõppe on palju olnud)



Caty (38) lugu

“Lugege kuidas üks inimene ennast mitmekümneid aastaid teadlikult ja tahtlikult hävitas”.

Olin päris noor kui tarvitama hakkasin. 17-aastaselt 1995. aastal tulin Kaagverest ja praktiliselt kohe hakkasin elama koos oma tulevaste laste isaga, kes oli sama vana kui mina ja juba tarvitas. Aga ma ei teadnud seda.

Hiljem hakkasin temaga koos pea iga päev nii öelda “proovima”. Mulle see kaif hullusti meeldis. Paari kuu pärast, kui ei teinud, hakkas imelikult paha olla. Ma siis veel ei teadnud et need on “lomkad “. Kui talle rääkisin, siis ta seletas, et olen juba sõltuv. Aga mul oli savi, sest iga süst võttis ju pahaolemise ära.

Edasi õpetas ta mind varastama ja ma ei häbene öelda, et see tuli mul hästi tuli. Mulle meeldis varastamine ja adrenaliin. Nii kestis see kuni 1998. aasta lõpuni, mil mind esimest korda vangki pandi.

Selleks ajaks olin suutnud suhted emaga täiega ära rikkuda, aga tal oli veel lootust ja ta aitas mind esimest korda vanglas. Aga kui välja tulles kõik samamoodi edasi läks, saatis ema mu pikalt. Ja eks mul oligi üksi palju lihtsam. Külmutasin kõik oma tunded ja sisendasin endale, et mul ei olegi kedagi vaja.



Caty lugu...

Mina aga jätkasin enda tarvitamist ja vangis istumist. Kaif polnud enam see, sest ei tundnud enam midagi. Doosid olid juba hullumeelsed ja varastada tuli aina rohkem. Kohti kust varastada jäi järjest vähemaks ja järjest tihedamini hakkasin vangis istuma.

Kuid vabaneda ma sellest sõltuvusest lihtsalt ei suutnud ja milleks? Ma olen üksi kogu maailmas, mind pole vaja kellelegi ja ka mulle pole vaja kedagi!

2000. aastal sünnitasin Harku vanglas poja, mu ema käis sünnitusmajas ja pani mu valiku ette, et kas lõpetan ja naasen ema juurde või jätkan ja siis pole mul enam ema. Ma valisin viimase. Sellest ajast saadik ei ole ma oma ema enam näinud.Kokku on mul istunud 13 aastat.

2003. sünnitasin jälle poja, aga kuna olin tarvitaja ja mul polnud kuhugi minna pojaga, siis jätsin ta sünnitusmajja. See oli vist kogu selle aja jooksul kõige õigem tegu, sest minna pojaga õue elama ja mööda diilereid jooksma, tundus veel hullem.

Tänaseks olen tarvitanud juba 21 aastat. Helistasin Viljandisse ja õnneks oli ka koht kohe olemas! Olen jube õnnelik ja rahul, et tegin selle pisikese sammu abi järele. Olen tänulik kõikidele spetsialistidele, kes minuga siin tegelevad – aitavad ja toetavad.