

Susi lampaiden vaatteissa

Kuinka auttaa kollegaa päideongelmissa

Pekka Laine

LT, Psykiatrian erikoislääkäri

Päihdelääketieteen ja psykoterapian erityispätevyudet

ET perheterapeutti, YET kognitiivinen psykoterapeutti

OYS Psykiatrian klinikka, os 82

Reiska on kova ottamaan

- Päivääkään en oo ollu pois töistä viinan takia, mitä joskus pekkasia
- Maksa-arvot oli kunnossa, kaikki kunnossa
- Vapaa-aika on mun oma asia
- Raskas työ vaatii raskaat hovit
- Lääkäritkin sanoo, etä kohtuukäyttö on vain terveellistä

Reiska on kova ottamaan

- Keskustellaan selän takana kaikkien muiden työkavereiden kanssa
- Muistellaan entisiä tapauksia ja vahvistetaan niitä oletuksilla
- Ilmiannetaan nimettömänä esimiehelle
- Suojellaan ja tehdään työt puolesta, ymmärretään, naureskellaan

Mini-interventio

- Suurkuluttajalle suunnattu
- Herättelyä päihteiden ja haittojen yhteydestä
- Tehokas ensi kerralla
- Teho säilyy kuukausia
- Rutiiniksi
- -3 annosta viikossa (1v)
- Miehet 5

Hoitoon ohjaus

- Potkujen sijaan voidaan edellyttää hoitoon hakeutumista ja antaa vielä mahdollisuus
- Työnantajalle vapaaehtoinen
- Työpaikkojen HUUGO –ohjelma
- Käytännössä koskee alkoholia – huumeidenkäyttö johtaa lähes poikkeuksetta irtisanomisen

Muutoksen tukeminen

- Motivoivan puheeksi ottamisen tekniikka
- William Millner & Stephen Rollnick:
Motivational interviewing:
Preparing people to change addictive behavior
(Motivaatio ja muutos)
- Yhteisövahvistaminen: CRAFT
- Meyers & Wolfe: **Rakkaasta raitis** -
vaihtoehtoja nalkutukselle, kiristykselle ja
uhkailulle (Myllyhoitoyhdistys)
- Meyers & Smith: **Kuinka motivoida
päihdeongelmainen hoitoon
läheisten avulla** (Myllyhoitoyhdistys)

Motivoiva puheeksi ottaminen

- Motivoivan haastattelun kolme ydinajatusta ovat sosiaalisen yhteyden tunteen tukeminen osoittamalla **empatiaa**, kunnioitusta ja kiinnostusta sekä välttämällä **syyllistämistä**, kompetenssin tukeminen auttamalla kehittämään selkeitä ja realistisia tavoitteita ja odotuksia muutoksen seurauksista antamalla

Idea

- Pyrkimys eroon asiantuntijuudesta jossa potilaan omia tavoitteita, mielipiteitä ja muutosvalmiutta ei kartoiteta
- Potilas ei toteuta hoitajan tarpeita ja hoitaja turhautuu (muutosvastarinta)
- Potilas toteuttaa itselleen tärkeitä ja mahdolliseksi koettuja tavoitteita (itseääräytymisteoria)
- Tavoitteena muutos, keinona kommunikatiivisuus ja niksijä (autonomia)

Keinoja

- Avoimet kysymykset, joissa potilas saadaan kertoilemaan tilanteestaan
- Empatian osoittaminen, jolla poistetaan vastustus ja luodaan riippuvuus, kiinnostus, hyväksyntä, ymmärrys
- Ristiriidan (discrepancy) kehittäminen ongelmakäytöksen ja potilaan toiveiden välille
- Vastarinnan myötäily (roll-with resistance) eli henkinen aicido, annetaan potilaan selittää syyt vastustukseen, ohitetaan aggressio,
- Kyvykkyyden kannustaminen (self-efficacy)

Avoimet kysymykset

- Millainen on normaali päiväsi?
- Mistä haluaisit puhua?
- Mikä on sinulle tärkeää juuri nyt?

Nelikenttä

- Millainen on nykyisyys
- Millainen on tulevaisuus jos jatkaa tai muuttuu
- 1. Mitä hyviä puolia nykyisessä menossa on
- 2. Mitä huonoja
- 3. Mitä hankaluuksia muutoksessa on
- 4. Mitä hyvää muutos tuo

Konsteja

- Refleктоiva kuuntelu:
annetaan tilaa puhua,
myötäillään kertailaan,
tehdään yhteenvetoja
- Itseä motivoivien lauseiden
kehittäminen
- Tietoinen normalisointi ja
syyllistymisen poistaminen
- Luvan kysyminen hankalasta
asiasta puhumiseen sitoo
potilaan keskusteluun

Kikkoja

- Yksinkertainen reflektointi: Sinun on vaikea uskoa, että lääke auttaa
- Voimistettu reflektio: Sinusta tuntuu, että lääkärit tututtavat lääkkeitä, eivätkä kuuntele muita ehdotuksia
- Kaksisuuntainen reflektio: Haluaisit kokeilla lääkkeitä, koska oireet ovat hankalia. Toisaalta pelkää sivuvaikutuksia ja muiden mielipiteitä. Ei ihme, että on vaikea päättää

Avainkysymys

- Yhteenveto menneestä käännetään unelmaan tulevaisuudesta
- Mitä olet valmis nyt tekemään?
- Saadaan selville muutosvaihe
- Vastuu ja valta muutoksesta jää potilaalle
- Houkutellaan itseä motivoivaa puhetta

Itseä motivoivia lauseita

- Sisäistetty rohkaiseva vanhempi, perusturvallisuus, mentalisaatio, mielen teoria, vaikuttamiskyky omaan ajatteluun
- Kyllä minä tästä selviän

Vastustuksen ilmetessä

- vahvistettu heijastaminen
- kaksipuolinen heijastaminen
- painopisteen muuttaminen
- henkilökohtaisen valinnan ja kontrollin korostaminen
- asioiden uudelleen määrittely

Kysymys-vastaus -ansa

- Suorat kysymykset ”montako olutta joit”
- Paljon turhaa informaatiota
- Hoitaja pitää langat käsissään
- Potilas on passiivinen, puolustautuva
- Avoimilla kysymyksillä vastaaja kertoo paljon tärkeämpiä asioita
- ”Kerro juomisestasi”

Konfrontaatio-kieltämisen ansa

- Syyttävä ja tuomitseva avaus
- Johtaa puolustautumiseen ja ongelman kieltämiseen
- Idea raitistumisesta jää hoitajalle
- Vastustaminen jää potilaan osaksi
- Rahentaa tilannetta

Asiantuntija-ansa

- Hoitaja luulee olevansa kaikkietävä
- Alistuminen ahdistaa potilasta, korostaa kelpaamattomuuden tunnetta
- Ottaa vastuuta
- Vastuu jää

Leimaamisansa

- Diagnostiikka, leimaaminen, syyttely nostaa vastustusta, jolloin keskustelu voi muuttua valtataisteluksi
- Oman ongelman tunnistamisen on paras lähteä itsestä johdateltuna

Ennenaikaisen tarkentamisen ansa

- Jos hoitaja rientää nopeammin johtopäätöksiin kuin potilas, voi tämä perääntyä
- Sokraattinen kysely johdattelee potilaan itse päättämään johtopäätöksiin
- Jos tuo mitä sanot on totta, mitä se kertoo sinusta? Millaiset ihmiset

Syyttelyansa

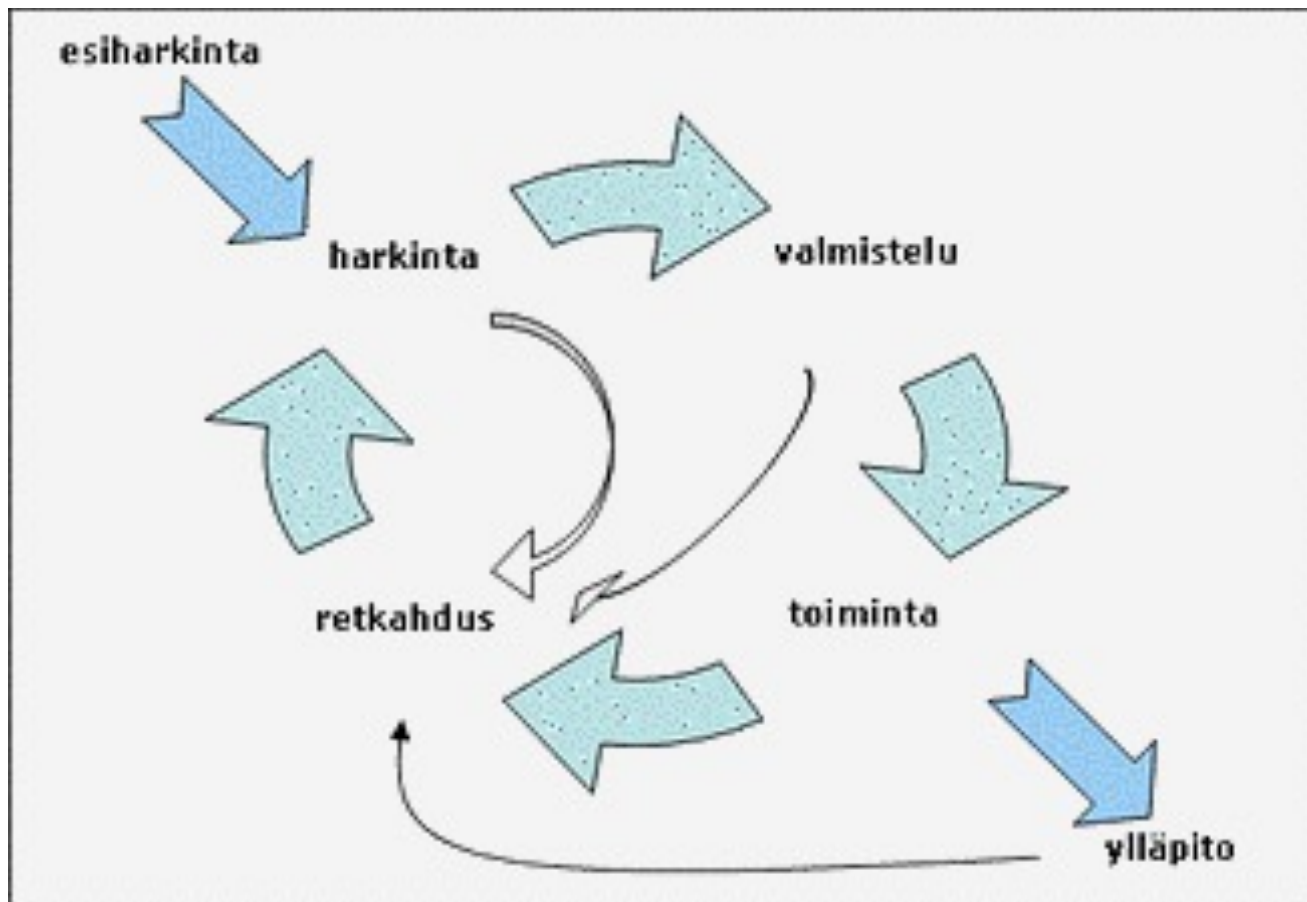
- Tärkeä korostaa, ettei syyllisiä etsitä eikä ketään olla syyllistämässä tai häpäisemässä.
- Syyllistämisen onnistuminen johtaa useimmiten päihteidenkäytön lisääntymiseen

tehokkuus

- Potilaan oma muutospuhe
- Kokemus oman toiminnan ja tavoitteiden epäsuhdasta
- Hyötyjen ja haittojen vertailu
- Asiantuntijan tuomitseva asenne vie hyödyn
- Kestävä muutos
- Kustannustehokkuus
- Helppo kouluttaa

muutosvaihemalli

- Prochaska ja DiClemente 1983



Esiharkintavaihe	Päihteestä haittoja, jotka ehkä muut huomaavat. Itsellä torjunta.	Tarjoa neutraalin sävyyn informaatiota päihdehaitoista. Älä innostu painostamaan raitistumiseen.
Harkintavaihe	Ongelmia on jo tiedostettu, mutta toimintaan ei vielä valmiutta	Ruoki potilaan raitistumista tukevia ajatuksia.
Päätös	Lopettamispäätös on tehty, mutta käyttö jatkuu	Tue päätöstä
Toiminta	Lopettaminen eri keinoin	Auta päätöksen toteuttamisessa. Vaihe, jossa päihdetyöntekijä liiankin usein otaksuu potilaan olevan
Ylläpitovaihe	Elämän rakentaminen ilman ainetta	Retkahduksen estoterapia
Retkahdus	Lopullinen niitti monille, muunnetaan mahdollisuudeksi oppia	Auttaminen uudelleen raitistumiseen. Retkahduksen hyväksikäyttö terapiassa ongelman vakavuuden korostamisessa.

Taustaa CRAFT

- Syyllisyyden paradoksi
- Päihdeongelmainen ”esiharkintavaiheessa” kunnes kuolee
- Läheiset kärsivät usein eniten
- Vastuun siirto nalkuttajalle
- Mustavalkoinen kommunikaatio
- Status Quo

Hoitojärjestelmä

- Omaiset epätoivoisia, syyllistäviä
- Viranomaisilla ei ole tarjota menetelmiä saattaa vastahakoista hoitoon (päihdelaki, MT-laki, LS-laki)
- -> Käsien levittelyä
- Pakko lisää vastarintaa
- Jospa opetetaankin omainen?

CRAFT

- Perheohjaus?
- Läheisille, joiden päihdeongelmainen kieltäytyy hoidosta
- jotka ovat tiiviissä kontaktissa ongelmaiseen
- Behavioraalisia keinoja
- Päihteiden käytön vähentäminen
- Läheisten psyykkisen, emotionaalisen, fyysisen ja sosiaalisen elämän uudistaminen

Kirjallisuus

- Kuinka motivoida päihdeongelmainen hoitoon läheisten avulla. Jane Ellen Smith & Robert J. Meyers
- Rakkaasta raitis: Vaihtoehtoja nalkuttamiselle, anelulle ja uhkailulle. Robert J. Meyers Ph D & Brenda I

Ohjelma

- Läheisen motivointi
- Funktionaalinen analyysi päihteiden käytöstä (miksi Jeppe juo?)
- Perheväkivallan ehkäiseminen
- Vuorovaikutustaitojen harjoittelu
- Positiivisen vahvistamisen taitojen harjoittelu
- Päihdekäyttäytymisen torjuminen ja siitä vetäytyminen
- Läheisen oman elämän rakentaminen ja positiivisten vahvistajien kartoittaminen
- Hoidon ehdottaminen päihdeongelmaiselle

Funktioanalyysi

- Omaisen havainnot - ennustettavuus
- Laukaisevat tekijät:
- Ulkoiset: kenen kanssa, missä, milloin
- Sisäiset: ajatukset, tunteet (vääräys>oikeutus)
- Ylläpitävät tekijät
- Käyttäytyminen – miten voi vaikuttaa
- Seuraukset (lyhyellä/pitkällä tähtäimellä)

Väkivalta

- Funktioanalyysia voi käyttää myös väkivaltakäyttäytymisen arviointiin:
- Laukaisevat tekijät/ seuraukset
- Oman käyttäytymisen osuus/Mikään ei oikeuta väkivaltaista käyttäytymistä
- Suunnitelma väkivallan ehkäisemiseksi/Turvasuunnitelma
- Esim. nopea poistuminen, välitön turvapaikka, virkavallan

Keinoja

- Kielteisen kommunikation kehän rikkominen:
- Epämääräisyys, syyttävyyys, syyllistävyys, aliarvostavuus, kaunaisuus, kielteisyys
- Juomista ylläpitävän käyttäytymisen kääntäminen raittiutta palkitsevaksi
- ”Kärpäsiä on helpompi pyydystää hunajalla, kuin etikalla”
- Lista palkkioista ja niiden miellyttävyyden pisteytys
- Pelastamisesta kieltäytyminen

Hoidon ehdottaminen

- Omainen tunnistaa hetkiä, jolloin motivaatiotaso on oikea ja osaa ehdottaa myönteisellä tavalla hoitoa
- Muutosvaihemalli: esiharkinta, harkinta, valmistelu, **päätös**, muutos, ylläpito)
- Katumustilanteet, kriisit, kiinnostuminen läheisen muuttuneesta käytöksestä
- Etukäteen harjoiteltu vastaus, jossa on motivoiva koukku