

Tänapäeval ei saa keegi öelda, et tema perekonnas on narkootikumide oht täiesti välistatud. Tihti peale ei saa vanemad pikka aega arugi, et nende laps narkootikumide pruugib. Selleks, et mõista, missugust ohtu kujutavad narkootikumid teismelistele lastele, on tarvilik narkootikumide kohta rohkem teada saada. "Uimasteid trotsides" püüabki lihtsas keeles käsitleda järgmisi küsimusi:

- mis paneb inimesed narkootikume kasutama;
- kuidas need narkootikumid toimivad füsioloogiliselt ja emotsionaalselt;
- millised narkootikumid on kõige levinumad noorte seas;
- kättesaadavate raviviiside plussid ja miinused;
- mis toimub nõustaja juures;
- asutused, kust võib leida abi.

Raamatus on eraldi osa, mis puudutab küsimusi, mida vanemad kõige sagedamini esitavad, ning neile on püütud ka vastuseid leida.

## UIMASTEID TROTSIDES



Tom McGill



# UIMASTEID TROTSIDES

teejuht lapsevanematele

ISBN



9 789985 307595



## EESSÕNA

Elame ühiskonnas, kus iga päev tarvitatakse mitmesuguseid uimasteid. Paljud austraallased tarvitavad retseptiravimeid, käsimüügirohte ja ka legaalseid aineid nagu näiteks tubakas ja alkohol. Praegusel ajal tarvitatavate keelatud uimastite nimistu näib kasvavat ning viimasel ajal on uimastite teemal elavalt arutletud. Paljude lapsevanemate jaoks ei kuulunud uimastid üleskasvamiskogemuse hulka ning seetõttu on neil vähe teadmisi nende kasutamisest ja mõjust.

Kuigi see võib tekitada vastuseisu, tuleb pidada meeles, et enamik inimestest nimetab peamise uimastite tarbimise põhjusena meelelahutamise. Nad saavad uimastite tarvitamisest mingisuguse lõbu ja kuigi sellega kaasnevad kulutused, usuvad uimasteid tarvitada otsustanud inimesed, et tajutud mõnu kaalub üles negatiivse poole. Kahjuks ei kesta mõnutoov mõju igavesti - aja möödudes võib meil selle uimasti suhtes kujuneda tolerantsus ning olud muutuvad. Sellepärast lõpetavad paljud inimesed uimastite tarbimise - need lihtsalt ei valmista enam seda mõnu, mis varem.

Kahjuks mõned inimesed ei lõpeta, kui asjalood viltu kisuvad. Võib kujuneda sõltuvus, nii füüsiline ja/või psühholoogiline, mis muudab raskeks väljamurdmise potentsiaalselt väga hävitavast tsüklist.

Tänapäeval on normiks polüuimastite tarbimine. Näiteks on raske leida amfetamiinitarvitajat, kes tarbib vaid seda uimastit. Sageli kasutatakse mõju tugevdamiseks või taastumise abistamiseks ka teisi uimasteid.

Uimastite tarvitamise probleemidele, millega meie ühiskond silmitsi seisab, pole lihtsaid vastuseid. Enamik inimestest, eriti just noored, usub, et 'nendega ei juhtu seda kunagi'. Ükskõik, mida neile öelda, ükskõik, kui hea on informatsioon, ükskõik, kui šokeeriv on vaatepilt - nende käitumine ei muutu enne, kui juhtub midagi otseselt neid puudutavat.

Uimastite teemal on avaldatud mitmeid raamatuid. Uuringud näitavad, et noored saavad teavet uimastite kohta oma sõpradelt ja meediast - mitte just parimaist informatsiooniallikaist. Lapsevanematel peab olema käepärast täpne, kvaliteetne informatsioon, et nad saaksid vajaduse korral vastata oma lapsel tekkivatele küsimustele või vaielda vastu mõnele müüdile, mida võidakse korrata.

See raamat pakub midagi enamat. Alkoholi- ja muude uimastiprobleemide nõustajana ning uimastitarvitaja lapsevanemana on autor andnud isikliku vaatenurga, pakkudes täpset ja usutavat informatsiooni ning väga reaalseid lahendusi probleemidele, mida kogevad paljud perekonnad üle kogu maa.

Paul Dillon

*Riikliku Uimasti- ja Alkoholiuuringute Keskuse infojuht  
New South Walesi Ülikool*

Kuna raamatu autor Tom McGill töötab uimastinõustajana Austraalias, siis on ka mõned raamatus toodud näited pärit Austraaliast. Arvestades seda, et raamatut on edukalt võimalik kasutada ka väljaspool Austraaliat, loodame, et see annab eesti samateemaliste algupärandite ilmumiseni lapsevanematele ja koolidele vajalikku informatsiooni. Kõik kirjeldatud ravivõimalused on ka Eestis juba valdavalt kasutusel ning raamatu lõpust leiate nimekirja Eestis tegutsevatest uimastisõltuvuse rehabilitatsioonikeskustest.

*Kirjastus*

## SISUKORD

Tänu sõnad	10
1. Piirid puuduvad	11
2. Sõltuvuse olemus	16
3. Miks inimesed tarvitavad uimasteid?	20
4. Ravivõimalused	25
5. Mis toimub nõustamisel?	32
6. Nõustamistelefonis lapsevanemate poolt kümme sagedamini esitatud küsimust	49
7. Murelikud lähedased	70
8. Järeloomõtted	75
9. Põhiteadmisi uimastitest	79
10. Sõnastik	101
11. Kasutatud materjal	104
12. Abipakkujate kontaktandmed	106
13. Lugemissoovitusi	114
Register	115

## TÄNUSÕNAD

Ma ei oleks saanud kirjutada seda raamatut ilma oma naise toetuseta. Ma olen äärmiselt tänulik tema võime eest olla mulle toeks meie poega puudutavas, tallegi emotsionaalses olukorras. Lisaks sellele muutis tema praktiline tekstitöötlusoskus selle raamatu ilmumise palju lihtsamaks. See võib küll kõlada ilmsena, kuid ma poleks suutnud kirjutada seda raamatut ilma oma poja kogemusteta ning tema toetuse ega julgustusega. Tänan neid mõlemaid.

Teised, kes on olnud suureks abiks mustandeid lugedes ja kasulikke soovitusi andes, on Angela Corry, Sandra Harris, Suzie Hudson, Lisa Knight, Fiona Rafferty, David Ryder ja Dace Tomsons. Tänan neid kõiki hooliva panuse ja toetuse eest.

## PIIRID PUUDUVAD

Oli aeg, kui uimastite tarvitamine oli minu jaoks midagi kuskil mujal toimuvat. Vaatasin televisioonist saateid uimastite tarvitamisest New Yorgi ja Chicago getodes. Aga mina olin väljaspool hädaohtu. See oli ikkagi sama kauge nagu film ja need inimesed tõenäoliselt lootusetud, kes olid oma saatuse ära teeninud. Esimest korda kuulsin sellistest narkootikumidest nagu heroiin ja kanep kuuekümnendatel. Sel ajal olin Londonis ja jätkasin joomist. Ma ei tundnud ühtegi uimastitarvitajat. Me läksime kõik pubisse, tankisime ennast täis, tavaliselt suundusime pärast kuhugi pittu ja jõime veel.

Siis kolisin oma naise ja väikse pojaga Perthi ning kuulsin uimastitest samasuguseid lugusid, aga seekord Euroopast ja isegi Austraaliast, kuigi kuskilt Kings Crossist ja St. Kildast maa teises otsas. Igas riigis oli selliseid inimesi ja oligi hea, et nad olid kõik koos, nii et ei saanud kedagi teist mõjutada. Mina jätkasin koos uute austraallastest sõpradega pubides ja grillipidudel joomist. Ma ei tundnud ikka ühtegi uimastitarvitajat.

Seitsmekümnendatel astusin Lääne-Austraalia Ülikooli ja proovisin sarnaselt paljude kaasüliõpilastega kanepit. Võrreldes grokiga tundus see üpris loid ja ma ei harrastanud seda kaua. Igal juhul oli kanep 'pehme uimasti', eks ole? See ei tapa. Ma ei tundnud ikka ühtegi tõelist uimastitarvitajat.

Kaheksakümnendatel kolis mu tollal kaheksateistkümnene poeg Sydneysse. Ta oli täis seiklushimu, mis oli omal ajal tõuganud tagant ka tema vanemate sisserändu. Ma tundsin temast kohutavalt puudust. Ta oli just saanud nii vanaks, et minuga koos pubis käia, aga nüüd elas ta suure maa teises otsas. Seoses tollase tööga sõitsin üpris sageli idaosariikidesse ning helistasin ja kohtusin temaga nii tihti kui sain. Läksime alati välja dringile ja ma küsisin ta käest, kas ta tarvitab uimasteid. Ta ütles, et tarvitab kanepit ja paari teist uimastit, aga on täielikult heroini vastu. Mina ütlesin, et jäägugi see nii.

Siis tuli ta ühel päeval Perthi. Läksime kohalikku pubisse dringile ja ta tegi teatavaks pommuudise, mis muutis mu elu igaveseks. Ta ütles mulle, et suitsetab heroini ja meie järgmise kohtumise ajal ta süstis seda. Nüüd oli kangete uimastite maailm minu uksselävel.

Viimase viie aasta jooksul on sadu austraallasi surnud uimastite üledoosi tagajärjel. 2000. aasta aprillis hindas üks Perthi Ringkonnakohtu kohtunik, et 80% tema ette jõudvatest kohtuasjadest on seotud uimastitega (Gibson 2000). Sageli on näha inimesi keelatud uimastite tarvitamise ohtudest hoiatavaid kampaaniaid. Surma on hakanud põhjustama ka nn. „peo-uimastid“ ning uimastite tarvitamine Austraalias levib üha enam. Hiljuti selgus uimastite tarvitamise riiklikust uuringust, et umbes kolmandik Austraalia noortest, vanuses 14 kuni 30 aastat, olid viimase kaheateistkümnene kuu jooksul tarvitanud uimasteid (Austraalia Tervise- ja Heaoluinstituut, 2002).

Uimastite maailm, mis oli 'kuskil seal' ja puudutas 'teisi inimesi', on meie ühiskonnast läbi vuhisenud. See ei piirdu suurte linnadega. Paljud kõned mulle kui uimastitefoninõustajale tulevad maakohtadest. Keegi ei vaidle mulle ilmselt vastu, kui ütlen, et Austraalias ei ole linna, suurlinna, eeslinna või asumit, kus ei saa üpris kiiresti mingit uimastit.

Traagika, mida uimastite tarvitamine kaasa toob, on sügav ja laiaulatuslik. See võib olla vahetu, kui sureb keegi lähedane, vähem vahetu, kui saabud koju ja leiad eest rüüstatud maja, või kaudne, kui väljamaksete kasvu tõttu tõusevad kindlustusmaksed.

Kuigi selles maailmas võib olla kurbust ja valu, võib see olla ka intrigeeriv maailm. Miks inimesed tarvitavad uimasteid? Miks inimesed riskeerivad tõsiselt? Miks rikuvad karjääre, suhteid ja tervist ning satuvad võlgadesse? Mis on erinevate uimastite juures see, mis nii võimsalt mõjub? Kas on lootust, et midagi muutub? Kas inimesi saab 'ravida'? Need ja teised minu poja uimastitarvitamisest tulenevad küsimused viisid mu karjäärivahetuseni immigratsiooniametnikust narkonõustajaks. Oligi aeg muutuseks. Mul oli sotsiaaltöötaja koolitus ja kuigi alustasin oma immigratsioonikarjääri sotsiaaltöötajana, lõpetasin 'vastajate' osakonnas, mis on tore eufemism politseiosakonna jaoks. See tähendas koos töötõendi ja käeraudadega pimedates tagahoovides ootamist, valmis kinni rabama igauht, kes restorani tagauksest põgeneb, kui mu kolleegid eest sisse läksid. See oli küll põnev, kuid ma hakkasin mõtlema, kas olin sellepärast sotsiaaltööd õppinud. Nägin narkonõustaja tööpakkumist ja minu kandideerimine osutus edukaks.

Viimased kaksteist aastat olen töötanud narkonõustajana ning viimasel ajal ka sõltuvusuurimuste lektorina, uimastienetuskoolitajana ja konsultandina nii Austraalias kui ka välismaal. See raamat on kokkuvõtte minu omandatud teadmistest. See on segu faktidest, kogemusest ja arvamusest. See ei ole 'uimastitarvitamise poliitikast'. See raamat ei puuduta selliseid teemasid nagu kas peaks olema tasuta heroini, turvalised süstimistoad või karmimad või leebemad karistused uimastitarvitajatele. Nendel teemadel toimub meedias peaaegu iga päev niigi põhjalik arutelu. See raamat tegeleb uimastitarvitamisega siin ja praegu ning teemade ja problee-

midlega, millega inimesed täna oma elus kokku puutuvad. Paljudel meist pole luksust oodata, et asjad muutuksid paremaks. Probleemid on vahetud ja nõuavad kohest tegutsemist. Järgneb katse jagada oma teadmisi ja kogemusi inimestega, emade, isade, vanavanemate, vendade, õdede ja sõpradega, kes on komistanud narkootikumide maailma otsa või muretsevad, et võivad seda tulevikus teha.

Minu poeg teab, et olen selle raamatu kirjutanud, ja ta on käsikirja lugenud. Kuigi mul on tema luba kasutada meie tõelist perekonnanime, otsustasin seda mitte teha. Konfidentsiaalsus on keerukas teema, mis puudutab lisaks mu pojale ka teisi perekonnaliikmeid. Kui konfidentsiaalsus on rikutud, pole enam tagasiteed, isegi kui sul on luba, ning seetõttu kasutan raamatu autorina väljamõeldud perekonnanime.

Mul on üks lihtne veendumus: inimesed võivad oma problemaatilise uimastitarvitamise lõpetada. Kaheteistkümnene aasta jooksul ei ole mu veendumus muutunud. Inimesed võivad muuta ja muudavadki oma käitumist. See ei ole kerge. Kuigi tuleb alati ette veidraid erandeid, näiteks inimesi, kes ütlevad, et lihtsalt otsustasid suitsetamise lõpetada, on minu kogemuse kohaselt uimastitarvitamise-käitumise muutmine inimese jaoks väga raske ülesanne. See on raske inimesele endale, aga veel raskem perekonnale ja sõpradele, kellele uimastite tarvitamine haiget teeb. Nad kogevad valu ja hirmutavat kontrollikaotust. See raamat peaks kasvatama nende teadmisi ja arusaamist narkootikumide vallas. Paljude inimeste jaoks on uimastid muutunud igapäevaseks probleemiks kas otseselt või kellegi lähedase tõttu. Võib ette tulla olukordi, kus otsuseid peab langetama mitte-uimastitarvitaja. Kas ma luban oma pojale kanepit suitsetada? Kas ma teavitan tütrele uimasteid müünud inimesest politseid? Kas ma viskan oma elukaaslase kodust välja, kui ta on majapidamisraha jälle uimastite peale raisanud?

Inimesed seisavad uimastite vallas silmitsi paljude küsimustega. Väljaspool olijatele võivad vastused sedasorti küsimustele olla lihtsad ja enesestmõistetavad. Asjaga seotutele võivad need teemad muutuda keerulisemaks. Julgen väita, et väga harva on vastused neile ja paljudele teistele küsimustele, mis ümbritsevad uimastitarvitamist, nii ilmselged, et ei vaja läbimõtlemist ja kaalumist.

Tehakse otsuseid. Isegi mitte midagi tegemine on iseenesest otsus. Kuigi pole tagatist, et kasvanud teadmised tähendavad õigete otsuste tegemist, usun, et suuremad teadmised viivad informeeritumale otsusele - paremale otsusele —, mis suurema tõenäosusega aitab inimesel oma käitumist muuta.

Olen kasutanud selles raamatus käsitletavate uimastite kirjeldamisel 'ebaseadusliku' asemel pigem sõna 'keelatud', et hõlmata ka lahustite tarvitamist, selliseid tooteid, mis iseenesest pole ebaseaduslikud, näiteks liim, bensiin ja aerosoolid.

## SÕLTUVUSE OLEMUS

Enamasti pole sõltuvuses olemine inimeste silmis hea asi, kuid paljud meist juba on sõltlased. Kujutame ette inimest, kes on jalgpallimeeskonna toetaja- Ta ei jäta ühtki mängu vahele ning käib mõnikord ka treeningutel. Jälgib hoolega ajalehti ja telesaateid, et saada teada üksikasju kõrvaldamiste, vigastuste, nii oma kui ka vastaste meeskonna mängijate kohta. Võit tagab rõõmsa nädalavahetuse ning kaotus võib põhjustada südamevalu ja pahurust. Ma tean seda hästi. Ma olen peaaegu viiskümmend aastat toetanud West Ham Unitedi jalgpallimeeskonda. Ma olen sageli lahkunud keskööl seltskonnatüritustelt, et kuulda läbi ragiseva raadio teises maailma otsas peetud mängu tulemusi, teades, et kuuldav määrab minu paari järgneva päeva meeleolu- Ma ei ole oma jalgpallikirega ainus ning see on ainult üks spordiala ja üks osa mu elust. Teised inimesed valivad teise spordiala ja teised huvid, näiteks aianduse, tervisespordi või muusika. Kui meid nimetatakse kirglikeks, siis oleksime arvatavasti sellega päri, aga mis saab siis, kui meid nimetatakse sõltlasteks? Usun, et seda terminit me nii varmalt omaks ei võta.

Mis siis on sõltuvus? *Collins English Dictionary* defineerib seda kui 'mingist harjumusest ebanormaalselt sõltuv olema'. Üldises mõistes tähendab see, et meil on äärmiselt raske elada õnnelikult ilma asjata, millest oleme sõltuvuses. Isiklikus plaanis oli sõltuvuse selgeimaks näiteks umbes

kümme aastat tervisejooksu. Ma jooksin viis korda nädalas viis miili mööda Subiaco ja Shenton Parki tänavaid. Ma tean, et see maa oli viis miili, sest olin selle autoga sõites ära mõõtnud, ning ma võtsin piinliku täpsusega aega ja märkisin tulemused üles. Iga nädal uurisin oma aegu ja võrdlesin neid eelmistel nädalatel ja aastatel kirja pandud aegadega ning analüüsisin erinevusi. Kas kaks tundi enne jooksu söödud šokolaadibatoon oli muutnud mind kiiremaks või aeglasemaks? Aeg-ajalt, kuid mitte väga tihti, kogesin ringi lõpus pärast kiiremini jooksmist imelist füüsilist tuhinat. See oli fantastiline tunne, aga usun, et kogesin seda kümne aasta jooksul vaid kümmekond korda.

Ühel päeval vigastasin jooksmise ajal pahkluid. Puhkasin paar päeva, aga mitte piisavalt kaua, ja vigastasin seda siis jooksmise käigus uuesti. Andsin jalale veidi kauem puhkust ja hakkasin jälle jooksma. Alguses tegi see valu, aga ma ütlesin endale, et valu tuleb välja joosta. Tegin seda ning jooksin varsti valutult ja täie hooga. Sel õhtul suutsin vaevu käia. Pahkluu oli korralikult paistes. Läksin arsti juurde, kes ütles, et ma ei tohi neli nädalat joosta. See tundus kui vanglakaristus. Mõte neljast jooksuvabast nädalast kohutas mind. Selleks et hoida jooksmise maailmaga sidet, läksin poodi ja ostsin uued jooksuringad, kuigi nende järele polnud veel mitu kuud vajadust. Umbes kümne päeva pärast tundus pahkluu palju parem ja ma tegin ühe aeglase jooksu. Poole tee peal pidin loobuma ja helistama oma naisele, et ta mulle autoga järele tuleks. Olin tõsiselt masenduses. Teadsin, et pean järgima arsti nõuannet, muidu ei pruugi ma enam kunagi joosta, ja kohandasin end neljaks nädalaks jooksuvaba eluga. Bussisõidul töölt koju Perthist Subiacosse ei suutnud ma Kings Parkist möödudes aknast välja vaadata - äkki oleksin jooksjaid silmanud. Teadsin, et kui neid näeksin, muutuks mu masendus sügavamaks. Ma olin jooksusõltlane.

Mu jutu mõte on selles, et sõltuvus pole ainult uimasti-sõltuvus. Inimesed võivad olla sõltuvuses spordi vaatamisest või harrastamisest, televiisori vaatamisest, aiapidamisest, töötamisest, poeskäimisest ja muusika kuulamisest, kui nimetada ainult mõned näited. Kui sa kuulud ühte või mitmesse antud kategooriasse ja pead sõltlase kirjeldust halvustavaks, siis proovi elada kuu aega ilma selle tegevusetä. Võid üllatuda.

See viib vast kõige suurema sõltuvuse juurde üldse - inimesed. Kui ma alles maadlesin üldise arusaamaga sõltuvusest, istusin loengusaalis, kus lektor väitis, et enamikul meist kas on või on olnud sõltuvus. Ta palus neil, kes tundsid, et neil pole olnud sõltuvust, käsi tõsta. Meenutades oma jooksmise-lugu, hoidsin käe maas, kuid üks meesüli-õpilane tõstis käe ja väitis, et tema pole kunagi sõltuvuses olnud.

„Kas sinu elus pole kunagi olnud naist, kelle peale sa liigagi palju mõtlesid, kelle kohta su sõbrad ütlesid, et ta pole sinu jaoks, kelle kohta sa oma südames teadsid, et ta pole sinu jaoks, ja tõepoolest, ta käitus selliselt, et teha sulle selgeks, et ta pole sinu jaoks? Siiski oli aeg-ajalt midagi, mis andis sulle lootusevilksatuse, et asjad võivad muutuda, ja see julgustas sind edasi lootma, et asjad muutuvad? On sinuga nii juhtunud?”

Mees noogutas.

„Ja kas see polnud sõltuvus?” küsis lektor.

Kui paljud meist saavad selle väikse stsenaariumiga samastuda?

Sõltuvus ei käi ainult uimastite kohta. See on palju laialatuslikum ja kui mõni lugeja veel kahtleb, siis mõtle hartsartmängudele ja nende mõjule ühiskonnas. Teadvustades, et sõltuvus ei piirdu uimastitega, mõistame paremini selle olemust.

See ei ole vabandus uimastisõltuvuse pärast. See on kat-

se rajada parem alus mõistmiseks, et tõkestada seda kahju, mille võib põhjustada uimastite tarvitamine. Tunnistades, et võime ise olla sõltlased teistes valdkondades peale uimastite tarvitamise, saame hakata paremini mõistma sõltuvust tervikuna.

Siinkohal tuleb teha oluline märkus. Uimastite tarvitamise mõistmine ei tähenda selle heakskiitu. Mõned inimesed - eriti lapsevanemad - kardavad, et kui nad teadvustavad, et mõistavad uimastite tarvitamist, annavad nad mingil moel mõista, et nad toetavad seda. See ei pea nii olema. Sa võid midagi mõista, aga sellele täiesti vastu olla. Sa võid mõista, et inimene tarvitab uimasteid hingevalu leevendamiseks või lõbutsemiseks, kuid olla täiesti uimastite kui nende eesmärkide saavutamise vahendi vastu. Sinu võime midagi mõista ei tohiks kuidagi mõjutada sinu õigust selle vastu olla. Tõepoolest, mõistmine annab sulle loodetavasti parema positsiooni alternatiivsete teede üle arutamiseks.



## MIKS INIMESED TARVITAVAD UIMASTEID?

See on ilmselt kõige intrigeerivam küsimus üldse. Selleks, et uimastitarvitamise ohtudest mitte midagi teada, oleks tulnud viimased kümme aastat teisel planeedil elada. Viimase viie aasta jooksul on ainuüksi Austraalias sadu, kui mitte tuhandeid inimesi surnud heroini üledoosi tagajärjel. Meedia annab regulaarselt teada ka teiste uimastite tarvitamise tagajärjel surnutest. Täistuuridel on käimas hariduskampaaniad, mis hoiatavad meid uimastite võimaliku kahju eest, ometi uimastite tarbimine kogu maailmas kasvab.

Muidugi ei piirdu kahju ainult füüsilise kahjuga. Palju sisse-murdmisi ja vargusi panevad toime inimesed, kes tahavad raha uimastite hankimiseks. Pinge, mida tekitab uimastite tarvitamine perekondadele ja suhetele, on tohutu. Paljud telefonikõned, millele narkonõustajana vastan, tulevad 'murelikelt teistelt' - lapsevanematelt, vanavanimatelt, vendadelt, õdedelt, elukaaslastelt ja lastelt, kes on rööpast väljas lähedase inimese uimastitarvitamise pärast. Need inimesed tunnevad end võimetuna. Paljude jaoks on see otsekui õudusunenägu, millest nad ei saa lihtsalt üles ärgata.

Ja kuidas on lood uimastitarvitajate endiga? Kas nad on teadlikud ohtudest, millesse end asetavad, ja murest, mida nad põhjustavad? Üldiselt pean ütleva, et on küll. Paljud tarvitajad, kellega vestlen, on täiesti teadlikud uimastitar-

vitamise ohtudest ja põhjustatavatest traumadest, ning neid häirib teadmine, et lähedased inimesed tunnevad nende uimastisõltuvuse pärast valu. See võib muidugi olla ka erapoolik kontingent. Inimesed, kes on uimasteid tarvitades muretud ja rõõmsad, ei võta ühendust narkonõustajaga, kuid siiski tasub märkida, et paljud tarvitajad on enda tekitatavast kahjust ja võetavatest riskidest teadlikud.

Miks siis inimesed hakkavad uimasteid tarvitama? Üks esimesi mitte-tarvitajate poolt tavaliselt pakutavatest põhjustest on kaaslaste surve. Tarvitajatega vesteldes saad sageli teistsuguse vaatenurga. Paljud selliste uimastite nagu heroini tarvitajad ütlevad tihti, et sõbrad, kes neile seda andsid, soovitasid enamasti seda mitte võtta.

"Kui sa ei ole kindel, ära võta." Seda fraasi või sarnaseid variatsioone mäletavad heroinitarvitajad sageli enne esimest tarvitamist kuulnud olevat. Greg Fleet räägib oma suurepärasest videofilmis „Kümme aastat pikkade varrukatega särgis“ (1988) loo oma esimesest heroinitarvitamisest ja kirjeldab, kuidas ta sõbrad soovitasid seda mitte teha, kui ta ennast täiesti mugavalt ei tunne.

Miks see siis juhtub? Pea meeles, et selles etapis pole kujunenud mingit sõltuvust. Kõik hoiatused on kuulnud, kõik uimastikampaaniad kogetud, kõik ohud on teada. Miks siis mõned inimesed - tegelikult kasvav hulk inimesi - astuvad keelatud narkootikumide tarvitamisel esimese sammu?

Mind abistab mõistmisel mõtlemine varase kooliea religioonitundidele. Meile räägiti, et jumal lõi Aadama ja Eeva ja pani nad Eedeni aeda. Ta ütles neile, et saavad kõike, mida tahavad, peasi, et nad oleksid õnnelikud. Seal oli ohtrasti sööki, muu hulgas maitsvaid puuvilju ja teisi asju. Oli üks erand - üks konkreetne õunapuu.

"Võite võtta kõike, mida tahate, aga ärge sööge ühtegi õuna selle Õunapuu küljest seal."

"Kus seal?"

Nagu mäletan religioonitundidest, algas kõik niimoodi. Vaatamata kõigile muudele kättesaadavatele hõrgutistele võtsid meie eellased õuna. Seda lugu meenutades mõistan ma paremini, miks hakkavad mõned inimesed uimasteid tarvitama. Uudishimu ja hoiatused millegi eest võib olla võimas stimulatsioon teha just seda, mille eest sind hoiatatakse.

Mõnikord helistavad mulle lapsevanemad, kes küsivad, kas nad saaksid viia oma poja või tütre kuhugi, et näidata neile uimastitarvitamise ohte. Nad tahavad, et nende lapsed kohtuksid kellegagi, kes võib öelda: "Vaata, mida uimastid minuga on teinud." Selliseid kohti Austraalias pole, kuid vanemad ei saa mõnikord aru, et nende silmis lootusetu isik võib nende laste jaoks peaaegu kangelane olla. Mõelge Rolling Stonesi Keith Richardsile. Oma sõnul on temast läbi käinud nii palju uimasteid, et need hoiaksid töös väikse keemiatahase. Ta on kuuekümnepäevane, miljardär, olnud voodis paljude ilusate naistega ning loonud ja esitanud osa kõigi aegade rock'n'rolli klassikast. Kas uimastid on seda põhjustanud? Ole ettevaatlik - võid stimuleerida oma lastes huvi uimastite vastu.

Üks põhjus esmakordsel uimastitarvitamisel, mida olen kuulnud rohkem kui korra, on see, et sõprade hulgas uimastitarvitamist kritiseerinu tüdib lõpuks, kui talle pidevalt öeldakse: „Aga sa ei tea, mis tunne see on.“

Üks selles olukorras uimastitarvitaja rääkis mulle, et oli oma sõprade heroiinitarvitamise suhtes alati kriitiline ja just sellest kommentaarist tüdinud, nii et ta lõpuks ise uimastit pruukis. Selleks valmistudes andsid tema heroiinitarvitajatest sõbrad oma parima tema takistamiseks. Ta tarvitas uimastit ja oma sõnul ei mõjunud see talle eriti. Ta hämmeldus, et ta sõbrad muutusid kurvaks. Nemad teadsid seda, mida tema veel ei teadnud: tema reaktsioonid olid sellised, et ta jätkab tarvitamist. Neil oli õigus.

Mida võime sellest mõista?

- Kuigi see on esmatähtis, ei heiduta kõiki sel uimastitarvitamise ohtudest.
- Mõnda inimest tõmbavad need ohud ligi.
- Ühe inimese või põlvkonna poolt tajutud ohud ei pruugi teistele inimestele või põlvkondadele näida samasugused.

Inimesed tarvitavad uimasteid mitmesugustel põhjustel. Uudishimul ja kaaslaste survele võib olla oma osa, eriti nooremate tarvitajate hulgas, kuid enamasti on peamine põhjus uimasti head enesetunnet tekitav mõju. Kui uurida uimastite mõju, kasutatakse sageli sõna 'eufooria'. Sõnaraamat defineerib eufooriat kui 'suurt ülevuse tunnet' (*Collins English Dictionary*, 1980). Uimastitarvitajad kirjeldavad sageli vahetult pärast uimasti pruukimist tekkivat tugevat mõnutunnet. Üks filmi „Trainspotting“ tegelastest võrdles heroiini tarvitamist tuhande orgasmiga!

*Speed'i* tarvitajad väidavad, et tunnevad end äärmiselt energilise ja enesekindlana, kokaiinitarvitajad on oma sõnul maailma tipus ja ecstasy-tarvitajad ütlevad, et maailm on ilus koht. Need tunded võivad küll olla lühiajalised ja mööduvad, kuid neid ei tohi kunagi uimastitarvitamise põhjuste otsingul ignoreerida. Kui neid tundeid kogevad inimesed, kelle tegelik maailm on tuim ja igav või täis vapustusi ja kurbust, võivad uimastid olla võimsaks põgenemisvahendiks. Kui tarvitajal on välja kujunenud uimastisõltuvus sel määral, et uimasti tarvitamise lõpetamisele järgnevad sellised võõrutusnähud nagu valu, iiveldus ja halb enesetunne, kuid uimasti pruukimine leevendab need sümptomid koheselt, siis on tõmme jätkata tõepoolest võimas.

Uimastitarvitamise põhjuseks võib olla terve rida tegureid. Üks tegur, mida mitte-tarvitajatel on väga raske tunnistada, on lühiajalise rahulduse mõiste vastukaaluks pikaajalisele kasule. Kõik - nii uimastite tarvitajad kui ka mitte-

tarvitajad - teavad, et uimastitega saavutatud hea tunne on illusoorne ja lühiajaline, aga kui joove väheneb, on elu samasugune nagu enne uimasti tarvitamist. Ainus vahe on selles, et uimastitarvitaja on rahaliselt kehvemas seisus. Kuigi ta teadvustab seda, on lühiajalise kasu ahvatlus sageli võimsam kui mõtlemine pikema aja terminites sellistele asjadele nagu: mida selle rahaga saaks veel teha, selle saamiseks kaotatud aeg või toime pandud kuritegu. Üks ärritavaimatest seikadest, millega mitte-tarvitajad peavad toime tulema, on see, et uimastitarvitaja väärtused ei pruugi olla samasugused kui nende enda omad.

Jällegi võtab filmi „Trainspotting“ sissejuhatav monoloog selle asjakohaselt ja lühidalt kokku. Kutsunud meid valima terve rea tänapäevaste pürgimuste ja eesmärkide, sealhulgas karjääri, perekonna ja hea tervise, aga ka banaalsemate esemete nagu CD-mängijate, hambakindlustuse ja kohvrikomplektide seast, lõpetab see siis:

*Vali tulevik. Vali elu.*

*Agas miks ma peaksin tahtma midagi sellist teha?*

*Ma valisin mitte valida elu. Ma valisin midagi muud.*

*Ja põhjused? Ei ole põhjuseid.*

*Kellele on vaja põhjuseid, kui sul on heroini?*

„Trainspotting“, 1996

Võib olla tõepoolest frustreriv seista silmitsi tegelikkusega, et meie väärtused lapsevanematena ei pruugi olla samad kui meie lastel, eriti kui nende praegune valik on uimastid, kuid on hädavajalik tunnistada sellist võimalust. Me ei pea nende uimastitega elustiili valikut aktsepteerima, kuid erinevate väärtuste tunnistamine võib viia suuremale mõistmisele. Ilma selle mõistmiseta oleme kaotanud võimaluse laskuda mõttekasse dialoogi oma lastega, püüdmaks lõpetada nende problemaatilist uimastitarvitamist.

## RAVIVÕIMALUSED

Oled sa kunagi avanud ajalehe või lülitanud sisse teleri nägemaks, et kuulsal inimesel on probleeme uimastite või alkoholi ja ta on 'läinud ravile'? See ajab mind muigama. Otsekui läheksid nad kuhugi 'terveks saama'. Kui ma tahan parandada oma autot, viin ma selle töökotta, ja tavaliselt nad parandavad selle ära. Uimastitarvitamine pole nii lihtne ja seepärast lõpetavad need kuulsad inimesed, kes 'lähevad ravile', sageli seal, kus alustasid. Üks põhiline punkt, mida tuleks arvestada, on sõltlase hoiak ravi saamise suhtes. Kui nad arvavad, et neil pole probleemi ja et probleem eksisteerib ainult nende lähedaste jaoks, on ravi ajaraiskamine. Kui nad arvavad, et võib olla probleem (näiteks pikaajalised tagajärjed tervisele), aga see ei tee neile hetkel muret, ravi tõenäoliselt samuti ei õnnestu. Ainult siis, kui tarvitaja teadvustab, et uimastite tarvitamine on praegusel hetkel problemaatiline talle endale ja ta tahab seda vähendada või lõpetada, on mingi võimalus ravi edukuseks. Ravile minemine kellegi teise meeleheaks pole kunagi edukas.

Järgnevalt ülevaade mõnedest ravivõimalustest,

### Detoksikatsioon

Esimese tegurina peab arvestama, kas uimastite tarvitamisest on kujunenud nii suur füüsiline sõltuvus, et tarvitamise

lõpetamisel kogetakse võõrutusnähte. Kui jah, võib tarvitaljale soovitada 'detoksi' minemist. Detoks on lühend detoksikatsioonist ja võib toimuda nii tervisekeskuses kui ka kodukeskkonnas. Sellise uimasti nagu heroini võõrutusnähtud võivad hõlmata maokrampe, kõhulahtisust, oksendamist ja peavalu, amfetamiinide puhul võivad sümptomite hulka kuuluda suurenenud söögiisu, meeleolukõikumised, paranoia ja üldised valud. Need kestavad tavaliselt neli kuni viis päeva. Detoks võib toimida ilma toetavate medikamentideta (seda kutsutakse sageli 'külmaks kalkuniks') või - tavaliselt arsti ettekirjutusel - koos medikamentidega võõrutusnähtude leevendamiseks. Kui detoks leiab aset tervisekeskuses, käib selle juurde tavaliselt hooldus ja medikamentid. Arstiabi ja järelvalvet saab korraldada ka siis, kui võõrutus võetakse ette kodus.

## Nõustamine

Kõikidel tarvitajatel ei ole kujunenud füüsilist sõltuvust uimastitest ja seetõttu ei kogeta pärast uimastite tarvitamise lõpetamist võõrutusnähte. Isegi võõrutusnähte kogenuile ja selle etapi edukalt läbinuile on see alles esimene samm uimastivaba elu suunas. Mõlematele gruppidele võib nõustamine olla järgmine samm, mida kaaluda. See on keerukas valdkond, sisaldab erinevaid teemasid ja lähenemisi ning üksikasjalikumalt tegeldakse sellega selle raamatu järgmises peatükis.

## Rehabilitatsiooniprogrammid

Veel peaks uimastitarvitaja kaaluma, kas kolida oma kodust hooldusasutusse keskmise või pika kestusega rehabilitatsiooniprogrammi. Sellised programmid, mis tavaliselt

kestavad kolmest kuni kuue kuuni, võivad paikneda kuskil farmis või eemal uimastitarvitaja tavapärasest keskkonnast. Uimastitarvitamise vanade mudelite lõhkumise ja uute toimetulekuoskuste arendamise vahendina, koos pilguheiduga isiklikule käitumisele läbi nõustamise ja grupitöö, võivad sellised programmid olla väga kasulikud. Mõnel neist on religioosne taust ja/või keskendutakse noorematele vanuserühmadele. Sageli nõuavad need keskused umbes kahe nädalast uimastivaba perioodi enne vastuvõtmist ning tagavad regulaarsete testidega hoidumise edasisest uimastitarvitamisest.

## Metadooni asendusravi (MAR)

Metadon on sünteetiline opioid, mis kasutab ajus samu retseptoreid nagu heroin ning mis piisava annuse korral võib blokeerida heroini tarvitamisel kogetavat joobelist 'pilves olekut'. Seda manustatakse tavaliselt vedeliku kujul, üks kord päevas. Sellisel moel võetuna ei põhjusta see eufooriat. See blokeerib ka võõrutusnähtud ja uimastihimustamise ning võimaldab inimesel pöörduda tagasi 'normaalse' elustiili juurde. Selle eelisteks on seaduslikkus ja süstalde mittekasutamine. Kaootilise elustiiliga inimese jaoks võib see pakkuda kiire võimaluse pöörduda tagasi 'normaalse elu' juurde. Seda asutavad igapäevaselt tuhanded inimesed ning elavad tõhusat ja sisukat elu. Paljudel õnnestub püsida palju nõudval ametikohal ja olla suurepärase lapsevanem. Metadoonikasutajaid võib olla ka sinu tuttavate seas ning see võib sind üllatada.

Metadooni puuduste hulka käib vajadus võtta ravimit iga päev. See ei pruugi kõlada probleemina, kuid uimastitarvitaja saab haruharva rohu koju kaasa ja nii peab ta iga päev apteegis või mõnes muus metadooni jaotavas kesku-

ses käima. 'Iga päev' hõlmab ka jõulupüha, kõiki pühapäevi, riigipühi jne. Tahad puhkuseks kodunt ära minna? Kust sa saad oma metadooni? Potentsiaalne tarvitaja peaks neid asju põhjalikult kaaluma, sest kui kord metadooni tarvitad, pole üldse Berge sellest lahti saada. Eranditult kõik inimesed, kes on üritanud loobuda heroiinist ja matadoorist, on mulle vestluse käigus öelnud, et matadoorist loobumine oli palju raskem.

Metadooni kasutavad inimesed võivad ka otsustada heroini edasi tarvitada ja paljud teevadki seda. Nad kogevad heroini 'pilves olemist' ainult siis, kui nende metadooniannus on piisavalt väike. Uimastitarvitamise sagedus sellisel asjaolul on suure tõenäosusega väiksem kui siis, kui nad ei tarvita metadooni.

Metadoon on ravim, millesse sageli suhtutakse kaheti. See on võimaldanud paljudel heroiniarvitajatel pöörduda tagasi 'normaalse' eksisteerimise juurde, ka on leitud, et see vähendab edukalt vere kaudu levivate viiruste, heroiniarvitamise, kuritegevuse, haiguse ja surma riski. Siiski on iga eduka metadooniloo kohta inimene, kes soovib, et ta poleks seda ravimit kunagi kasutama hakanud. Üks tarvitaja kirjeldas seda kui 'ühe käeraudadepaari vahetamist teise vastu'. Mõned inimesed on olnud metadooni-programmis kaksikümmend aastat või rohkemgi. See võib olla elupäästja, aga nagu kõikide raviprogrammide puhul, peab heroiniarvitaja hoolega oma otsuse üle mõtlema, ja seda tuleb teha hea kvaliteediga informatsiooni põhjal.

Seni ei ole tunnustatud keemilist ravi teiste uimastite, nagu näiteks amfetamiinide ja kokaiini sõltuvuse puhul.

## Naltreksoon

Veel üks 'elupäästja' on naltreksoon. See on opioidi vastandtoimeaine, mis seondub retseptoritega, mille külge kinnituvad opioidid. Naltreksooni igapäevane manustamine suu kaudu blokeerib heroini või mistahes muu opioidi toimet. Tavaliselt on nõutav, et uimastikasutaja pole pruukinud opioide umbes 7-10 päeva jooksul enne naltreksooni tarvitamise alustamist võimalike võõrutusnähtude pärast. Selle mõjul muutub opioidide kasutamine ebaefektiivseks ja seetõttu raharaiskamiseks. Opioididest füüsilises sõltuvuses oleval inimesel võib selle manustamine kutsuda esile kohesed ja akuutsed võõrutusnähud. Tavaliselt soovitatakse naltreksooni võtta vähemalt kuus kuud.

Kuigi naltreksooniravi varaste katkestajate hulk on väga suur, näib see olevat kasulik osa laiaulatuslikust raviplaanist kõrge motivatsiooniga psüühiliselt tervetele patsientidele. Kõige paremini sujub naltreksooniravi neil, kellel on tugev perekonna toetus, kuid üldised uuringud näitavad, et metadoon on tunduvalt mõjusam.

## Buprenorfiin

Opioidiretseptorite osalise vastandtoimeainena mõjub buprenorfiin kergelt uinutavalt, kuid blokeerib teiste opioidide, näiteks heroini mõju. Võrreldes metadooni ja teiste opioidiravidega on sellest sõltuvuse tase madal ning üledooserimise korral on see suhteliselt ohutu.

Nii nagu metadoon, on ka buprenorfiin osutunud edukaks heroiniarvitamise, kuritegevuse, haigus- ja surmajuhumite vähendajaks. Suurim kasutegur uimastikasutajate jaoks on võimalus ülepäevaseks doseerimiseks, see tähendab, et inimene ei pea iga päev kliinikus oma ravimil järel käima.

Kahjuks on see kallim kui metadoon ning uuringud on näidanud, et võrreldes MARiga püsib ravil veidi vähem patsiente.

## Narcan

Seda kasutatakse esmaabi korras opioidide üledoosi puhul ja naloksoon eemaldab kohe opioidid retseptorite juurest. Seda peetakse paljude heroini üledoosi ohvrite elupäästjaks. Selle mõjul tuleb teadvuse kaotanu kiirelt teadvusele ja kaineneb ning räägitakse lugusid sellest, kuidas uimastitarvitaja on vihane ja pahane, et heroini mõju kõrvaldati. Kõik pole tänulikud, et nende elu just päästeti! Narcan on suhteliselt lühitoimeline ja nõnda tuleb hoolitseda selle eest, et tarvitaja ei kaotaks jälle teadvust, kui Narcani mõju lõpeb ja allesolevad opioidid end taas retseptorite külge kinnitavad.

## Anonüümsed Narkomaanid

Anonüümsed Narkomaanid (vt. lk 106) on seotud Anonüümsete Alkohoolikutega ning pakub tarvitajatele grupilähenedamist enese aitamiseks regulaarsetel kokkusaamistel kogukonnas. See põhineb veendumusel, et tarvitajal on haigus, mille vastu pole ravi, ning ainult uimastitarvitamisest hoidumine pakub tarvitajale kergendust.

## Mis on parim ravi?

Mõnikord inimesed küsivad, milline on parim ravi, Heroini tarvitamise juures kuuled, kuidas inimesed - kaasa arvatud eks-tarvitajaid - valjult väidavad, et üks ravi on parem kui teine. Sellesse debatti laskumisel pole mingit mõtet. Mis

mõjub heroini ja teiste uimastite puhul ühele inimesele, ei pruugi mõjuda teisele, ja tõepoolest ka samale inimesele erineval ajahetkel. Paljud inimesed surevad üledoosi tagajärjel, kogevad perekondlikke traumasid, vägivalda või vargusi. Alternatiivsete ravivõimaluste olemasolu on tähtis, sest see on väga keeruline valdkond, ja ravimeetodite hulk saab pakkuda inimestele muutumiseks ainult suuremaid võimalusi. See valdkond on liiga tähtis, et olla üksnes poliitikute punktikogumise või ego kaitsmise vahend.

## MIS TOIMUB NÕUSTAMISEL?

Niisiis on inimene, kelle pärast sa muretsed, astunud esimese sammu. Ta on leppinud kokku aja narkonõustaja juurde. Mis tegelikult toimub narkonõustamises? Paljude teiste uimastitarvitamise pärast mures olevate inimeste jaoks muutub see müstiliseks ajaks. Millest nad seal räägivad? Võib oletada, et arutletakse uimastitarvitamise üle, aga mida veel ja miks?

Igal nõustamisasutusel on oma filosoofia, nii nagu kõikidel nõustajatel on oma stiil, mis sõltub saadud väljaõppest ja konkreetsest isiksusest. Järgneb kirjeldus peamistest nõustamise elementidest, millised olen viimase kaheteistkümne aasta jooksul välja kujundanud. On täiesti võimalik, et teised nõustajad töötavad teisiti ja efektiivsemalt. See on interaktiivne valdkond ja me kõik võime üksteiselt õppida, kuid see on katse lõhkuda nõustamise ümber olev müstika.

Narkonõustamise aluseks on mõned põhiarusaamad.

### Aktsepteerimine, et uimastid rahuldavad vajadusi

Hiljuti tegin veidi tööd ühele Põhja-Austraalia suurele kaevandusfirmale. Firma oli viinud sisse uimastitestimise, kuna leiti, et osa töötajatest peab oma uimastitarvitamise töökoha säilitamiseks üle vaatama. Ma tegelesin töötajate gruppidega ja sain kõikidest gruppidest märkimisväärselt sarnaseid vastuseid. Mis oli neli enim tarvitavat uimastit?

Alkohol, tubakas, kanep ja kofeiin. Kuna firma uimastipoliitika ei huvitunud tubakast ja kofeiinist, keskendusime alkoholile ja kanepile. Palusin inimestel nimetada häid ja mitte nii häid omadusi mõlema uimasti kohta. Jällegi olid kõik tulemused väga sarnased. Kui uuriti positiivseid näitajaid, kerkis esile kaks aspekti - lõõgastustunne ning vajadus kuuluda gruppi või kultuuri. Need on seaduslikud sotsiaalsed inimvajadused. Kui paljud meist joovad õhtul koju jõudes klaasi veini, Õlut või džinni toonikuga? Kui meilt küsitaks, miks me seda teeme, ütleksime ilmselt, et lõõgastuseks, ja kui küsitaks, miks me pubis dringi võtsime, ütleksime ilmselt, et lõõgastuda ja kuuluda gruppi. See on uimasti tarvitamine eesmärgi pärast. Nõustamise trikk on leida nende vajaduste rahuldamise viis ilma uimastiteta. Kas ma ütlen, et pärast tööd dringi tegemine on vale? Ei. Kui ei kaasne teisi tegureid - näiteks auto juhtimine või olemasolev tervisehäda -, ei juhtu tõenäoliselt midagi halba. Probleemiks muutub asi siis, kui ollakse uimastitest sõltuvuses. Kaevurite puhul lisandub sellele kanepi kalduvus püsida organismis suhteliselt kaua aega. Rääkimata raskete masinate juhtimise ohutuse teemadest ja uimastitarvitamise pikaajalisest mõjust tervisele, võib see uimastiteste tegevas töökohas omaette muret valmistada.

On huvitav, et alkohol ja kanep rahuldavad sarnaseid vajadusi.

### Uimastitarvitamise kontiinum

Sõltuvused esinevad kontiinumina. See tähendab, et võib olla kerge sõltuvus - nagu näiteks vajadus väikse veiniklaasi järele pärast tööd - või täiemahuline, kui tarvitaja veedab terve päeva kas joobes või hangib vahendeid joobe saavutamiseks. Selliste seaduslike uimastite nagu tubaka ja

alkoholi maksumus on suhteliselt madal. Enamik inimestest ei pea selle raha nimel varastama, uimasteid ärima ega prostituudiks hakkama. Narkootikumid - nagu näiteks heroiin, amfetamiinid, kanep ja kokaiin - on kõik palju kallimad. Enamik inimestest ei saa sellise summa kulutamist iga päev endale lubada ning paljud otsivad uimasti saamiseks ühel või teisel moel abi kuritegevusest. See läheneb kontiinumiteisele otsale, kus inimese kogu päev pöörleb uimastitarvitamise ümber.

Sobiva nõustamismooduse valik sõltub sellest, kus uimastitarvitaja selles kontiinumis paikneb.

Paljud narkomaanid, kes pöörduvad raviasutusse ja paluvad *abi*, paiknevad kontiinumite raskemas otsas. Uimastitarvitamisest on saanud nende elu. „Ma olen viimase kahe aasta jooksul oma maja ja auto käsivarde süstinud,“ rääkis üks uimastitarvitaja mulle hiljuti. Tuhandete dollarite kulutamine uimastitele ei ole ebatavaline. Ükskord ütles üks ema mulle, et on pantinud 100 000 dollari eest asju oma uimastitarvitajast poja 'aitamiseks'. Too tarvitas endiselt heroiini ja oli just 'laenanud' faksiaparaadi - viimase asja, mida sai pantida. Teine perekond jõudis puhkuselt tagasi koju ja avastas, et tütar oli müünud perekonna jahi, et nende äraolekul rahastada harjumust narkootikumide tarvitada. Sarnaseid lugusid on sõna otseses mõttes tuhandeid. Nendest lugudest võiks kirjutada raamatu, kus üks on parem kui teine - just nagu Monty Pythoni sketšides. „Perekonna jaht? See pole veel midagi...“ Ongi hea, et majamüümise protsess on suhteliselt keeruline ja seadustele allutatud, muidu usuksin, et on müüdnud ka perekonna kodusid. Ja ilmselt keegi kuskil loeb seda ja ütleb: „Nojaa, tegelikult...!“

## Lõpetamisest ei piisa

Kui inimesel on kujunenud uimastist sõltuvus ja ta lõpetab tarvitamise, tekib selle inimese ellu vaakum. Kui midagi muud ette ei võeta, toimib vaakum kas esialgse uimasti või asendusuumasti ligitõmbajana. Vaakum tuleb täita millegi positiivsemaga kui uimastitarvitamine. Uimastitarvitamine lihtsalt lõpetada on ainult osa loost.

Miks on ülaltoodud punktid tähtsad? Sellelt põhjalt tekib uimastitarvitajal oma olukorrast parem arusaamine ning nõustajad saavad tema ravimiseks valida sobilikumad sekkumismeetodid. "Täiskoormusega" herooinitarvitajaga lõõgastusharjutuste tegemisel ei saavutata ilmselt rohkem kui minimaalne mõju. Tuleb vaadata uimastitarvitaja kogu elu. Töökohta, suhteid, tervist, rahalist seisuga, vahekorda seadusega - kõike tuleb uurida. Seda kõike ei pruugi vaja minna juhusliku kanepisuitsetaja puhul kaevandusfirmas. Ta suitsetab reede õhtul paar pläru, aga teab, et esmaspäeva hommikul või paaril järgmisel päeval tehtud test võib olla positiivne. Kaevuri elus täieliku inventuuri tegemine oleks mõttetu. Selle asemel tuleks pigem otsida asendustegevust, et saavutada sama, mida ta saab kanepisuitsetamisest. Minu töö põhjal kaevuritega oleks see lõõgastus ja sotsialiseerimine. Neid saab saavutada ka teisel moel kui uimasteid tarvitades ning seepärast oleks kõige mõistlikum minna käitumise asendamise rada pidi.

## Nõustamiskabinetis

### Hindamine

Enne kui mingi nõustamissekkumine saab toimuda, peab nõustaja looma pildi kliendi elust. Kuigi on muidugi esmatähtis saada kliendilt uimastitarvitamise "ajalugu", on see



ainult osa pildist. Nõustaja peab saama informatsiooni ka teiste elementide kohta, sealhulgas:

**Perekond:**

Kas kliendil on suhe?

Kas neil on lapsi?

Kas neil on teisi lähedasi pereliikmeid?

Kas pere on geograafiliselt lähedal?

**Tervis:**

Millises seisus on kliendi tervis?

. Kas mingid terviseprobleemid võivad olla seotud uimastitarvitamisega?

Töö:

Kas kliendil on palgatöö?

Kas klient on tööl õnnelik?

Mis tööd on klient varem teinud?

Kas ta üritab leida uut töökohta?

**Raha:**

Kas kliendi rahaline olukord on stabiilne?

Kas kliendil on märkimisväärseid võlgu/vara?

**Emotsionaalsed sidemed:**

Kes on olulised inimesed kliendi elus ja milline on praegune emotsionaalne seos nende inimestega?

**Hobid ja huvid:**

Kas kliendil on peale pere, sõprade ja töö muid huve ja tegevust?

Haridus:

Millisele haridustasemele on klient jõudnud?

Kas ta saab hetkel koolitust/haridust või kavatseb seda teha tulevikus?

Usk:

Kas kliendil on märkimisväärseid usulisi kalduvusi?

Hindamise käigus võib esile kerkida muidki elemente. Selle ülesande eesmärk on joonistada kliendist võimalikult täielik pilt. Nii kliendi kui ka nõustaja huvides on omada töötamiseks võimalikult palju informatsiooni.

**Pildi uurimine**

Nüüd võivad nõustaja ja klient seda pilti uurida. Mõnikord tehakse seda informatsiooni kogumise ajal, teinekord pööratakse selle juurde hilisemal etapil. Uurimine tähendab kindlakstegemist, kuhu see informatsioon kliendi eluskeemil paigutub. Töö kaotamine võib olla mõne inimese jaoks muserdav. Teise jaoks võib see olla oodatud kergendus. Samamoodi võib lahtus põhjustada kellelegi suurt emotsionaalset valu, aga teise jaoks olla suure emotsionaalse valu lõpuks.

Hindamine ei seisne ainult informatsiooni kogumises. Sageli peituvad informatsiooni andmise viisis vihjed selle kohta, kuidas klient sellesse informatsiooni suhtub. Kehakeel ja kõnenüansid, mis kaasnevad sõnade edastamisega, võivad reeta kliendi tõelised tunded oma vanemate, laste, töö jne. kohta. Klient võib naeratada, kulmu kortsutada, kõrvale vaadata, ohata või lisada küsimusele vastates rohkem informatsiooni kui küsiti. Hea nõustaja märkab ja uurib neid reaktsioone lähemalt.

Nii nagu hindamine, on ka pildi uurimine jätkuv protsess, mis võib kesta nädalaid. See võib tuleneda sellest, et klient soovib infot tagasi hoida, kuni tunneb, et võib nõus-

tajat usaldada, või ei ole algusseansidel piisavalt aega kogu olulise informatsiooni kogumiseks. Klient tahab nõustamiseansilt lahkuda mõtete ja plaanidega oma hoiakute ja käitumise muutmisest lähinädalatel. Selle saavutamiseks peab kliendi ja nõustaja vahel toimuma diskussioon ja interaktsioon. Kui nõustaja esitab terve esimese seansi jooksul küsimusi, võib klient lahkudes tunda, et tema uimastitarvitamiseprobleemi suhtes pole midagi saavutatud ning et nõustamine on ajaraiskamine. Seepärast üritab nõustaja saavutada tasakaalu kliendilt saadava informatsiooni ning kliendi ja nõustaja interaktsiooni vahel - selleks, et klient saaks muuta oma käitumist või püüda seda teha enne järgmist nõustamiseanssi.

### **Motivatsiooniline intervjuu**

Kogu diskussiooni taga suhetest, tööst, hobidest jne. seisab kliendi uimastitarvitamise probleem. Lõppude lõpuks on ju see nõustamise põhjus. Üks tehnika, mida regulaarselt kasutan, on motivatsiooniline intervjuu. Ma leian sageli, et see on väga kasulik, panemaks klienti keskenduma oma uimastitarvitamise probleemile mittehinnangulises õhkkonnas.

Minu kohandatud tehnika algab tavaliselt rea küsimustega kliendile selle kohta, millised on plussid tema uimastitarvitamise juures. Kliendid võivad selle üle väga üllatunud olla. Pikka aega on inimesi uimastitarvitamise tõttu sageli kritiseeritud. Nad kuulevad selliseid ütlusi:

*Kas sa ei tea, et see kraam võib su tappa ?*

*Sa raiskad oma elu.*

*Sul oli hea töökoht, ja vaata nüüd ennast.*

Kui äkki ilmub keegi - eriti veel elukutseline narkonõustaja -, kes palub tal nimetada uimastitarvitamisega seotud plusse, võib see olla hämmastav ja oodatud kergendus. Klient võib pakkuda selliseid väiteid:

*Sel ajal ei oma miski muu minu jaoks tähtsust.*

*Ma võin sellele kindel olla. See on alati minu jaoks olemas.*

*Ma lihtsalt tunnen end suurepäraselt*

*Ma vajan seda töö tegemiseks.*

Kui kliendil on olnud võimalik loetleda üles kõik positiivne uimastitarvitamise juures, võib talle esitada küsimuse: „Ja mis on mõned mitte nii head asjad uimastitarvitamise juures?“ Jälle on keelekasutus teadlik. Ei kasutata selliseid sõnu nagu 'halb', 'hirmus', 'Vastik'. Sellisele lähenemisele järgnevad sageli vastused:

*Maksab palju.*

*Mulle ei meeldi, et ma pean uimastite jaoks raha saamiseks kuhugi sisse murdma.*

*Olesklemine (ihaldades uuesti tarvitada).*

*Mulle ei meeldi emale ja isale meelehärmi põhjustada.*

*Pahaenese tunne.*

Sageli uurib nõustaja neid negatiivseid pooli. Mida klient täpselt mõtleb, kui 'põhjustab emale ja isale meelehärmi' või tal on 'paha enesetunne'? Klienti julgustatakse

rääkima asjadest nii, nagu need on. 'Ema nuttis magamis-  
toas' või 'ma oksendasin vannitoas' või 'diiler, kellele ma  
võlgu olen, on mind ähvardanud'.

Siis pöördub fookus kliendile ja talt küsitakse, kuidas  
oleksid inimesed teda enne uimastitarvitamise algust kirjeldanud. Vastused võivad kõlada umbes nii:

*Meeldib naerda.*

*Hea jalgpallur*

*Jääb oma sõpradele truuks*

*Hea semu*

Siis küsitakse kliendi käest, kuidas võiksid inimesed  
teda uimastitarvitajana kirjeldada ning vastused on ena-  
masti sedalaadi:

*Ei saa tema peale kindel olla.*

*Ta ei tule meile kunagi külla.*

*Ta ei taha enam ihestki spordialast kuulda*

*Teeb süidame haledaks.*

Jällegi uuritakse neid vastuseid ning kliendil palutakse  
kirjeldada mõtteid ja hoiakuid, mis on tema arust nende  
vastuste taga. Nende küsimuste mõte on põhjustada klien-  
dis ebamugavust tema uimastitarvitamise pärast. Nõustaja  
üritab tekitada lahknevuse kliendi nägemuste vahel endast  
kui uimastite mittetarvitajast ja praegusest tarvitajast. Sel-  
lest ebamugavusest tuleneb suurem motivatsioon muutuda.

#### Eesmärgid ja prioriteetid

Nõustajana eeldan, et problemaatiline uimastitarvitamine  
on kujunenud kliendi elustiili tulemusena. Pärast keskendu-  
mist kliendi elustiilile ja teadvustamist, et uimastid rahul-  
davad kliendi vajadust, otsin koos kliendiga neid elemente,  
mis tingivad uimastitarvitamist. Siis võime vaadelda klien-  
di elu kordaseadmist või otsida uimastitarvitamisele alter-  
natiivseid tegevusi samade vajaduste rahuldamiseks.

Selle uurimise alustuseks sobib sageli küsimus 'mis  
oleks, kui'. „Mida sa teeksid, kui võidaksid lotoga?" või  
"Kui saaksid oma elus midagi muuta, siis mida?" Tavaliselt  
tehakse seda vabas, piiranguteta vormis ning ei kutsuta  
mõistlikkusele, kui vastuste hulka kuuluvad ka "Olla jälle  
kahekümne ühene" või „Lennata kuule".

Vastused pannakse kirja - tavaliselt tahvlile - ja nii  
klient kui ka nõustaja vaatavad neid. Pärast selle ajurünna-  
ku lõppu saab mängu tulla mõistlikum pool ning kliendil  
palutakse võimatud asjad välja jätta. Järgi jääb kaks nime-  
kirja: ühes see, mille üle kliendil on kontroll, teises see, mil-  
le üle kliendil ei ole kontrolli. Enamik meist tahaks olla Io-  
tovõitjad, aga ei ole, sest meil pole kontrolli tulemuse üle.  
Sellised variandid võib panna ühte otsa ja uurida ülejää-  
nuid. Kogemus näitab, et tavaliselt jäävad üle sellised soo-  
vid nagu näiteks töö leidmine, välismaale puhkama minek,  
hea suhe, hea kehalise vormi saavutamine ja uute sõprade  
leidmine. Sageli lisatakse lõpus veel midagi, näiteks suhte  
parandamine lastega või hobiga tegelemine. Kui siis paluda  
inimestel oma eesmärgid tähtsuse järjekorda panna, tekib  
mõnikord naljakas olukord. Nad peavad sageli nimekirja  
lõpus olevat tähtsamaks. Just nagu oleksid esimesed ees-  
märgid ühiskonna eesmärgid - hea töö, kindel suhe jne.,  
skaala teises otsas olevad aga kliendi isiklikud eesmärgid.  
Seda on juhtunud nii palju kordi, et enam see mind ei ülla-

ta. Võib-olla on see võti sinna, kuhu klient on kinni jäänud. Ühiskond tahab, et ta saaks hea töökoha, samas kui kliendi jaoks on praegu tõeliselt tähtis suhte parandamine oma ka-heteistkümneaastase tütrega. Nõustaja ja võib-olla kõik teised kliendi elus võivad mõelda, et kõige tähtsam on saada hea töökoht, või ükskõik milline töökoht. Siiski peaksid kliendi prioriteedid alati ülekaalus olema. Asi pole selles, et kliendil on piiratud hulk eesmärke. Paljude eesmärkide kallal saab töötada samaaegselt. Suhete parandamine ja töö otsimine ei välista teineteist, aga on tähtis, et klient otsustab eesmärkide ja nende saavutamise prioriteetide üle oma elus.

#### Plaanid ja progress

Pärast eesmärkide seadmist on järgmine küsimus, kuidas neid kõige paremini saavutada. Mina lasen kliendil seda ju-tuajamist juhtida. Ükskõik, milliseid plaane tehakse, on need nüüd kliendi plaanid ja tema omand ning seetõttu viib tema need suurema tõenäosusega ka täide. See ei tähenda, et ma ei võiks siin-seal soovitusi anda, aga ma ei tohi juhtimist üle võtta. Kui plaane genereerib suures osas nõustaja, tekib kaks ohtu. Ma vaatan asju oma vaatenur-gast, mis võib tähendada, et teen sobivaid plaane endale - nõustajale, mitte kliendile. Teiseks, kui kogu muutuseskee-mi peamine kooshoidev faktor on olnud nõustaja, võib see nõustamise lõppedes koost laguneda.

Plaanid tehakse iga nädal ning järgmisel nõustamisseansil vaadeldakse progressi. Mis nädala jooksul juhtus? Kas klient kutsus oma tütre kinno, võttis ühendust tööbürooga või helistas Tuhkruklubi sekretärile? Kui jah, siis milline oli tulemus? Milline oli samal perioodil kliendi uimastitarvitamine? Mis juhtus peol, kus klient teadis olevat ka uimasti-tarvitajatest sõpru?

Nõustamisel võib uurida ka muid seiku. Sageli on oluline usalduse loomine kliendi ja nõustaja vahel ning asjaolu-de selgumine võib veidi aega võtta. Usalduse tekkides avab klient end mõnikord rohkem, teinekord mitte. Mulle meenub juhus, kui meesklient ütles, et tema õnnetuoleku peamine põhjus on lagunev suhe meessoost armastatuga. Kuigi ta oli algatanud lahkuminekku, tekitas see temas emotsionaalset valu ning ta tarvitas selle eest põgenemi-seks kanepit. Ma töötasin temaga selle teema kallal ning ta tegi mitmesuguseid katseid parandada suhte sotsiaalset ja sõprusel põhinevat külge, pöördumata tagasi seksuaalse seotuse juurde. Kanepitarvitamise lõpetamine oli mõneti edukas, kuid alati lühiajaline. Siis küsis ta ühel päeval minu käest, kas see on konfidentsiaalne, kui ta räägib mulle oma immigratsioonistaatusest. Ma kinnitasin, et on, ja ta rääkis mulle, et ta on valenime all töötav ebaseaduslik immigrant.

Ta oli oma kodumaal pedofüliasüüdistuse pärast politsei poolt tagaotsitav ning teda ootas kindel vangistus. See se-letas muuhulgas tema vastumeelsust vahetada töökohta või reisida välismaale, mis olid olnud tema kaks eesmärki. Sel-lises olukorras näis, et kanepi tarvitamine oli raviviis. Ainus võimalus pinge leevendamiseks selles olukorras oli end üles anda. Teades, et ta läheb vangi, otsustas ta seda mitte teha.

Nõustamisseansid lõppesid tundega, et on saavutatud vaid mõõdukas edu püüdes uimastitarvitamist muuta, ning mingite tõeliste muutusteta teistel elualadel. Mõned kuud hiljem helistas ta mulle immigrantide kinnipidamiskesku-sest. Keegi oli kuidagi tema illegaalsest staatusest teada saanud ja immigratsiooniosakonnaga ühendust võtnud (mitte mina, kui peaksite seda arvama!). Ta küsis, kas os-kan soovitada head advokaati, mida ma ka tegin, aga see ei suutnud takistada tema väljasaatmist ja vangipanekut ta kodumaal - nagu sain teada postkaardilt, mille ta mulle

saatis. Mul pole aimugi, kuidas see mõjus tema kanepitarvitamisele, aga ma kasutan seda lugu näitena sellest, et kliendid räägivad sageli nõustajale ainult seda, mida tahavad teda kuulvat, ning kui nõustaja näeb vastuolu kliendi emotsionaalse reaktsiooni ja tema elusituatsiooni vahel, võib see tuleneda sellest, et kõike pole avaldatud. Seepärast võib nõustaja sageli küsimustega veidi pinda sondeerida, kui tunneb, et klient ei avalda kõike.

Kuna progressi vaadeldakse iga nädal, tuleks seda vajadusel parandada ja täiendada. Kui plaan A ei toiminud, kas on olemas plaan B? Julgustan klienti selles, kus ta on olnud eesmärkide saavutamise katsetes energiline ja leidlik. See on jätkuv protsess, mis kestab tavaliselt mitmeid nädalaid.

Üks valdkond, mida nõustamises sageli puudutatakse, on vastupanuvõime treenimine. Kuidas klient peaks toimima olukorras, kui satub kokku sõbraga, kes ütleb:

*Tahadsõita?(Tahaduimastitarvitada?)*

Selliseid asju juhtub ja mulle räägitakse, et juhtub isegi siis, kui kolid uude linna. Nagu üks klient, kes kolis uimastitest pääsemiseks Perthist kilomeetrite kaugusel asuvasse väikelinna, mulle rääkis:

„Nad märkavad meid. Ma ei tea, mis see on, aga üks uimastitarvitaja tunneb teise kohe ära. Mulle pakuti uimasteid 30 minutit pärast linna jõudmist.“

Teadmine, et selline võimalus on olemas, võimaldab mul harjutada kliendiga vastamist. Üks asi, mida klientidele soovitan, on panna end selle teise inimese olukorda ja küsida, mida tema arvaks, kui ta pakuks uimasteid ja talle ära öeldakse. Paljud kliendid suudavad end sellesse olukorda asetada ja paljud neist ütlevad, et mõtleksid näiteks: „Tore on“ või midagi samalaadset. Kui kliendil on aimu, mida kujutletav uimastipakkuja mõtleb, aitab see tal sihiteadlikum

olla. Väga sageli uimastitarvitajad teavad, kes neile uimasteid pakub ja millises olukorras. Selle äratundmine ja vastuste planeerimine nõustamisruumi suhteliselt stressivabas õhkkonnas võib kliendile tegelikult olukorras kasulikuks osutada.

## Oma tunnete väljaütlemine

Inimene võib oma elu ümber planeerida, uurida alternatiivseid käitumisviise ja katsetada erinevaid reaktsioone, aga on veel üks elu element, mis on selle kõige - jah, tõepoolest, kogu inimeksistentsi - juures hädavajalik. See on kunst öelda, mida sa tunned.

Kuigi ma ei räägi sellest kui imeravist kõige puhul, on see sageli tähtis vahend tugevate tunnete ja muredega toimetulekuks. Nende tunnete väljendamine, olgu siis oma partnerile, sõpradele või nõustajale, on esimene samm lahendamaks asjaolusid, mis võisid viia uimastitarvitamiseni.

Võib juhtuda mõndagi veidrat, kui sa ütled, mida tunned. Mõnikord toimib mõtete vormimine sõnadeks ise filt-rina. Kui me kuuleme oma mõtteid väljaöeldult, võib see asjaoludele teistsugust valgust heita. Mõni probleem võib sõnades väljendatult tunduda üpris triviaalne ja tähtsusetu. Kui klient on mures mitme asja pärast, aitab mõnikord triviaalse kõrvaleheitmisest, et saaks keskenduda tähtsamatele mureteemadele.

Olen pärast kliendi murede ärakuulamist ka pisut raba-tud olnud. Probleeme suhete, laste, töö ja tervisega võib kõiki kogeda samaaegselt. Kust alustada? Mulle meenub kaks juhust, kui olen nõustajana seda tundnud, ja mõlemal korral ütlesin ma umbes nii:

*Ma olen praegu pisut rabatud.*

Mille peale üks klient vastas:

*Ärge muretsege. Ma tunnen end palju paremini, kui sain lihtsalt kellelegi, kes on valmis kuulama, kõik ära rääkida.*

Ja teine ütles:

*Oh, jumal tänatud, et keegi mõistab, mida ma üle elan.*

Kuigi see ei tähendanud kaugeltki, et kõik oli sellega korras, oli protsess tänu mõtete sõnastamisele ja ärakuulamisele edasi läinud.

Sõnad on tähtsad. Need kuuluvad meie peamiste kommunikatsiooniviiside hulka, aga need pole ainsad. Pausid, vaikimine, pilgud, kõhklused, füüsilised liigutused, naeratused ja teised kehaliigutused lisavad sõnadele mõndagi, ning ma üritan olla valvas kõikide signaalide suhtes.

## Tagasipöördumine uimastitarvitamise juurde

Pole ebatavaline, et isegi pärast edukat käitumise muutmist ja problemaatilise uimastitarvitamise lõpetamist pöörduvad mõned inimesed uimastite juurde tagasi. Üks sõna selle kohta on relaps, aga sellest üritatakse negatiivsete kõrvaltähenduste tõttu antud olukorra kirjeldamisel hoiduda. Ükskõik, mis sõnu me otsustame kasutada, on tõsiasi, et vaatamata oma parimatele kavatsustele ja ilmnenud edule pöörduvad mõned inimesed tagasi problemaatilise uimastitarvitamise juurde.

Mis edasi?

Oluline on inimese hoiak selle suhtes. Küsimus pole selles, mida nad on teinud, vaid mida nad sellest punktist alates

edasi tahavad teha. Kohe võib toetuda kahele kasutegurile. Klient teab, et ta võib uimastitarvitamise lõpetada, sest ta on seda juba teinud, teiseks on tal nüüd uut laskemoona. Ta võib mõelda sellele, mis iganes teda taas uimastitarvitamisele õhutas, ning paremini kavandada, kuidas sellise olukorraga edaspidi toime tulla. Sellises olukorras tuleks klienti julgustada, et ta näeks end olevat tugevamal positsioonil kui varem, ning arendaks seda positiivset hoiakut edasi.

## Millal nõustamine lõpeb?

Ei ole reeglit, mis määraks nõustamisseansside õige arvu. Kui jälgitakse eelpool kirjeldatud formaati, on vähetõenäoline, et tõeline edasiliikumine toimub vähem kui kolme seansiga ning tõelise kasusaamise jaoks võib klient vajada kuut seanssi. Võib olla kasulik korraldada progressi vaatlemiseks kolme või kuue kuu pärast järelseanssi.

## Nõustamistelefon

Kuigi töö nõustamistelefonis järgib samu põhimõtteid kui näost-näku nõustamine, on sellel mõned olulised erinevused. Kõne nõustamistelefonile võetakse sageli kriisihetkel. Selles olukorras on nõustaja jaoks palju olulisem sondeerida helistaja vahetut murevaldkonda. See võib olla mõistmine, et uimastitarvitamine rikub tõsiselt helistaja elu, ning nõustaja võib siis koos helistajaga arutleda erinevate ravivõimaluste üle. Või on helistaja uimasteid tarvitavate sugulaste, partnerite või sõprade rahanõuete tõttu mures oma turvalisuse pärast. Olgu asi milles tahes, nõustaja peab aktsepteerima helistaja prioriteete. Nagu eelpool öeldud, ei tohiks

nõustaja kunagi oma arusaama tegelikkusest kliendile peale suruda. Erand on inimese elu ohtusattumine. Kui helistaja näiteks teatab, et tema uimastitarvitajast kaaslane on kokku kukkunud, tuleb ta viivitamatult meditsiinilise abi juurde suunata.

Teine oluline erinevus on see, et telefonikõne jääb ilmselt ainsaks kontaktiks helistaja või kliendi ja nõustaja vahel. Kuigi helistajaid palutakse sageli tagasi helistada ja paljud küsivad, kas nad võivad helistada, on neid tegelikkuses vähe. Selles olukorras ei ole nõustajal võimalust tegelda millegagi järgmisel seansil. Kõige olulisega tuleb tegelda käesoleval seansil. Nõustamine telefoni teel on sageli keskendunud kriisiolukorrale. Selle kriisiga tegeldes võib nõustaja kaasata soovitusi näost-näkku nõustamiseks, kus saaks vähem intensiivses tempos tegelda teiste teemadega.

Vast parim viis nõustamistelefonis tehtava töö näitlikustamiseks on uurida mõningaid tavalisemaid küsimusi ja nõustaja võimalikke vastuseid. Kuna see raamat on peamiselt mõeldud lapsevanematele ja murelikele lähedastele, keskenduvad küsimused nende vajadustele ja on järgmise peatüki teemaks.

## NÕUSTAMISTELEFONIS LAPSEVANEMATE POOLT KÜMMET SAGEDAMINI ESITATUD KÜSIMUST

Narkonõustaja saab telefonikõnesid lihtsatest keerukateni, sealhulgas:

- Palved saada nõustamiskabineti või raviasutuse telefoninumber
  - Oma sõltuvuse pärast muretsevad uimastitarvitajad
  - Teiste inimeste uimastitarvitamise pärast muretsevad vanemad ja teised
- Enesetappu kavatsevad inimesed
  - Seda tüüpi töö üheks väljakutseks on see, et kunagi ei tea, mida järgmine kõne toob. Ükski nõustamiskõne pole teisega täpselt samasugune, kuid on teatud sarnasusi. Paljud kõned tulevad vanematelt ja teistelt, kes on mures kellegi uimastitarvitamise pärast. Järgnevalt viisid, kuidas ma tegelen tüüpilisemate küsimustega.

1. Kuidas ma saan mõjutada oma poega/tütart uimastitarvitamist lõpetama?

Tuleb esitada järgmised küsimused:

- Millega te tõendate, et ta tarvitab uimasteid?
- Mis ained need on ja kui kaua ta on uimasteid tarvitanud?
- Milline on teie poja/tütrel hoiak oma sõltuvuse suhtes?

See viimane on võtmeküsimus. Kui uimastitarvitaja sooviks on tarvitamine lõpetada, kuid ta vajab abi, siis on nõustaja töö lihtne. Seletatakse teenuste valikut ning antakse kontaktinformatsiooni. Siiski on poja/tütrel vastus sageli selline:

*Milles probleem? Sa muretsed mitte millegi pärast. Ma teen seda ainult nädalavahetustel ja pole millegi pärast muretseda.*

Või

*Kõik teevad seda.*

Või

*Jah, ma tarvitan uimasteid, ja see on minu elu ja Ma teen, mida tahan.*

Või

*Ma ei tarvita enam uimasteid.*

Iga variandi puhul saavad vanemad kindlal viisil vastata.

*Milles probleem? Sa muretsed mitte millegi pärast. Ma teen seda ainult nädalavahetustel ja pole millegi pärast muretseda.*

- Sellised uimastid nagu näiteks kanep, *ecstasy* ja LSD on ebaseaduslikud ning vahelejäämise korral võid saada

kriminaalkaristuse. See võib tulevikus negatiivselt mõjuda näiteks ametikohale kandideerimisel ja välisviisa taotlemisel.

- Nädalavahetustel tarvitamine ei tähenda, et uimastitarvitamise ohud oleksid vähem reaalsed. Näiteks nädalavahetuse *ecstasy's* pole midagi, mis muudaks selle turvalisemaks kesknädalasest *ecstasy'st*
- Kuigi suur hulk selliste uimastite nagu *ecstasy*, LSD ja kanepi tarvitajatest ei saa eriti silmanähtavat kahju, on siiski muresid. Pole olemas kahjutut uimastit ning kahju võib ikkagi tekkida kas otseses mõttes - nagu heroini üledoos - või pikema aja möödudes - kanepitarvitamise negatiivse mõju näol mälule ja keskendumisvõimele.

*Kõik teevad seda.*

See on tüüpiline noorte inimeste vastus. Fakt on see, et kõik ei tee seda. 2001. aasta Uimastistrateegia Riiklik Uuring näitas, et 37% täiskasvanutest oli tarvitanud keelatud uimasteid (Austraalia Tervise- ja Heaoluinstituut, 2002, lk. 20). Teiste sõnadega, üle 60% polnud kunagi keelatud uimasteid tarvitanud. Sinu laps võib öelda, et see on juuksekarva lõhkiajamine ja tal on ilmselt siiras ettekujutus, et kõik tema ümber näivad seda tegevat. Olgu sellega, kuidas on, meie pole mingid närilised. Mida teised inimesed väljaspool sinu perekonda teevad, on nende oma asi. Meil on suur luksus valida. Sinu laps ei pea tarvitama uimasteid - isegi kui ta arvab, et kõik tema sõbrad neid tarvitavad. Sinu lapsel on õigus valida oma teguviis, aga see eeldab informeeritud otsustuse võimalust. Lihtsalt see, et teised inimesed midagi teevad, ei tähenda, et see, mida nad teevad, on mõistlik.

*Jah, ma tarvitan uimasteid, ja see on minu elu ja ma teen, mida tahan.*



See on tõeline pähkel. See on jultumus. Ei mingit eitamist, valetamist, keerutamist. Mida sa võid öelda? Noh, on mõned vastuargumendid. Kui su laps ütleb, et see on tema elu, pole tal täielikult õigus. Luuletaja John Donne tuletas meile meelde, et „Ükski inimene pole saar“. Kuigi võib olla aegu, mil sooviksime end kas oma lastest või vanematest ära lõigata, siis tegelikkuses me seda ei saa. Elu, mida su laps elab, avaldab sulle alati mõju. Kaheksateistkümnenda-aastaselt võivad nad tahta uskuda, et saavad elada oma elu vanematest sõltumatult. Aga ei saa, isegi kui te elate eri linnades. Esimene asi, mida vanemad võivad tahta oma lapsele öelda, on see, et ei sinul ega temal pole seda luksust, ning mida iganes su laps teeb, mõjutab sind alati.

Teiseks tasub märkida, et keelatud uimastite tarvitamine on definitsiooni kohaselt ebaseaduslik. Kui ta jääb sellega vahele, on sellel tagajärjed, meeldib see talle või mitte. Tagajärjed selles valdkonnas võivad - nagu eelpool öeldud - tuua kaasa kuriteoregistri ja võimalikud probleemid reisi- ja tööhõive vallas.

Veel tuleks selgitada, et isegi kui ta ei jää kunagi vahele, pole olemas kahjutut uimastit, ning sina kasutad oma õigust tema uimastitarvitamise ja sellega seonduva käitumisega mitte nõustuda.

Selles olukorras peab kaaluma ka muid seiku. See, mida laps paljastab, on seaduserikkumine. Vanem võib teatada politseile. Seda teemat käsitletakse eraldi küsimusena selle peatüki lõpupoole.

Laps võib veel kodus elada ja siinkohal seisab vanem silmitsi teatud otsustega. Kui laps on piisavalt vana, võib vanem selle elukorralduse lõpetada ja lapsele ust näidata. Siin tuleks hoolikalt järele mõelda. Minu veendumusel tuleb teha kõik, et perekonda koos hoida. Lapse kodunt mine-masaatmine peaks olema viimane abinõu, ja ainult sel juhul, kui esineb muid, raskendavaid asjaolusid nagu näiteks füü-

siline vägivald perekonnaliikmete suhtes või regulaarne asjade vargus kodust. Samuti tuleb kaaluda, kas see teeb olukorra hullemaks. Lapse väljaviskamine ei tähista mingil juhul lapse uimastitarvitamise lõppemist, see võib olla hoopis tõukeks selle suurenemisele.

Lapsevanem võib keelata kodus uimastite tarvitamise. Tõepoolest, me räägime ebaseaduslikust tegevusest ning vanemad peaksid keelama ebaseadusliku tegevuse oma kodus, muidu võivad nad ühel hetkel ise kohuprotsessiga silmitsi seista. See annab ka füüsilise kontrolli tunde olukorras, kus vanemad tunnevad, et kontroll kaob imekiiresti käest.

Siinkohal julgustavad sõnad lapsevanematele. Ma olen näinud ja rääkinud paljude noorte uimastitarvitajatega ja mind on üllatanud see, kui paljud neist muretsevad, et vanemad on häiritud nende uimastitarvitamisest. Sageli ei jaga nad seda muret vanematega või ei oska seda jagada. Nii et sinu poeg või tütar võib käituda nii, just nagu ei liigutaks see teda üldse, aga paljud neist muretsevad vanemate tunnete pärast, nii et ärge kahelge neile teada anda, et te olete mures.

*Ma ei tarvita enam uimasteid.*

See võib muidugi tõsi olla ja vanemad peaksid olema ettevaatlikud oletamisega, et nende lapsed tarvitavad uimasteid. 'Teismee käitumine' eksisteeris enne uimasteid. Kogu inimkäitumine - mitte ainult teismeliste oma - võib olla üpris veider ja kohati lausa ebameeldiv. Kõik, kes käituvad vastuvõetamatult, ei ole uimastite mõju all.

*Ma olen sinu uimastitarvitamise pärast mures.*

*Ma ei tarvita uimasteid.*

See vestlus ei vii mitte kuhugi. Kui sul pole reaalselt tõendust, soovitan ma selle vastuse saanud vanematel keskenduda nende meelest vastuvõetamatule käitumisele. Kuigi laps võib eitada uimastite tarvitamist, eitab ta vähema tõenäosusega sinu tagakirumist või sinu nina ees ukse kinni virutamist. Ta võib tahta seda õigustada või öelda, et see oli viga, kuid viivitamatu ettevõtmise korral tuleb eitamist haruharva ette. See annab sulle probleemiga tegelemiseks midagi käegakatsutavat ja sellises olukorras soovitan ma uimastitarvitamise asjaolu tõenduste puudumisel esialgu kõrvale panna.

Siinkohal tasub mainida, et kui sa kritiseerid kellegi käitumist, katsu kindlasti leida mingi käitumisviis, mis sulle meeldib, ja kiida teda selle eest. On äärmiselt ebatõenäoline, et see on võimatu ülesanne. Väga vähestel inimestel pole ühtegi heakskiidetavat käitumisviisi. Kui vanemad on mulle ära rääkinud kõik negatiivsed asjad oma lapse kohta ja need on mõningase üksikasjalikkusega läbi arutatud, ütlen ma neile sageli:

*Rääkige nüüd mulle oma lapse kohta midagi head.*

On hämmastav, kuidas lapse väga positiivsete joonte teadvustamine võib tihti vestluse tooni muuta. Kui sa kaevatsed oma last kritiseerida, lisa kindlasti ka mõned komplimendid. Kui me kuuleme kütust mingi oma käitumisviisi kohta, oleme suurema tõenäosusega avatud kriitika kuulamiseks. Selles osas ei erine lapsed meist kuidagi.

2. Minu poeg/tütar ütleb, et kanep on looduslik taim ja seetõttu kahjutu. Kas tal on õigus?

On tõsi, et kanep on looduslik taim. Haid on looduslikud kalad. Punaseljaline ämblik on looduslik, samuti oleandritaim. Looduslikkus ei tähenda siiski mingil moel ohutust.

Kuigi kanepitarvitaja ei sure üledoosi tagajärjel, on kanepitarvitamise juures teatud murettekitavaid asjaolusid. Nagu tuleb täpsemalt juttu 9. peatükis, võib tekkida probleeme vaimse tervisega, eriti juhul, kui perekonnas on esinenud vaimuhaigust. Regulaarsetel tarvitajatel on samasugune hingamisteede haiguste risk nagu tubakasuitsetajatel ning loomulikult on võimalik kanepisõltuvuse kujunemine. Mõned inimesed usuvad, et pärast kanepitarvitamist võib aeglustuda motivatsioon. Kuigi paljud näevad seda oma laste juures, ei ole selle väite kinnituseks teaduslikku tõendust.

Õnneks on psühhoatilised reaktsioonid ebatavalised, kuid vaimse tervise asutustes on mitmeid kliente, kellel ilmselt tekkinud seda tüüpi reaktsioon kanepile. Seda juhtub väga vähestel inimestega ning seda ei tohiks liigselt rõhutada. Kui sa ütled oma lapsele, et kanepisuitsetamine teeb ta hulluks, võib ta arvata, et sina oled see, kes on hull. Tal võib olla kümneid kaaslasi, kes suitsetavad kanepit, ja tõenäoliselt pole ükski neist hull. Siiski ei tohiks seda võimalust eirata. Raagi talle tõtt - et seda juhtub väikse protsendiga tarvitajatest, aga kui juhtub, võib see olla traagiline.

Suurema tõenäosusega on tubakasuitsetamisega seotud kõrgendatud risk haigestuda hingamisteede haigustesse, näiteks bronhiiti ja vähki. On ka uuringuid, mis näitavad, et regulaarne kanepitarvitamine võib mõjuda keskendumisvõimele, mälule ja õppimisvõimele. Kuigi kanep ei pruugi kõigile niimoodi mõjuda, võib see mõjutada mõne kanepitarvitaja tööd või õpitulemusi. Ajapikku võib see nende elule negatiivselt mõjuda. Teised võimalikud negatiivsed aspektid on ära toodud 9. peatükis,

Kanep võib olla looduslik, aga see pole kahjutu.

3. Ma lugesin just oma poja/tütrega päevikut ja seal on kirjas, et ta tarvitab uimasteid. Kuidas ma saan teda mõjutada seda lõpetama ilma ütlemata, et lugesin ta päevikut?

Tõeline teema on siin usaldus. Sinu poeg/tütar usaldab sind, et sa ei loe tema päevikut, ning sa oled seda usaldust rikkunud. Sul võis olla hea põhjus päeviku lugemiseks. Tema käitumine võis olla vähem kui vastuvõetav ja sa võisid olla väga murelik, aga kas pole parem olla oma lapsega aus ja avatud? Lõppude lõpuks, kas sina ei taha, et ta oleks sinuga aus ja avatud? Kui sa ei ütle oma lapsele, mida sa oled päevikust lugenud, mida sa siis oma uue teadmisega peale hakkad? Kui sa ütled umbes nii:

*Ma olen tõeliselt mures, et sa võid uimasteid tarvitada.*

Võib ta vastu öelda:

*Ära muretse, emme, ma ei tarvita uimasteid. Ma poleks nii rumal.*

Nüüd sinu laps nii valetab kui ka tarvitab uimasteid, ning sina valetad pettuse pärast. Te mõlemad muudate olukorra hullemaks. Paremtuleks olla algusest peale aus ja avatud ning läheneda probleemile näiteks nii:

*Ma olen sinu pärast viimasel ajal mures olnud. Mulle on teinud muret sinu halvenenud hinded koolis. Mulle on teinud muret sinu uued sõbrad ja see, kuidas näib olevat muutunud sinu hoiak minu ja su emme/issi suhtes. Ma pole selle üle uhke, aga ma olin nii mures, et lugesin eile sinu päevikut. Lugesin sellest, et tarvitad uimasteid. Ma olen häiritud. Mind häirib see, et rikkusin sinu usaldust ja lugesin isiklikku päevikut, ning mind häirib see, mida lugesin. Me peame seda asja arutama.*

Kuigi see võib ikkagi lapses raevutundeid esile kutsuda, seisavad nad silmitsi ka teadmisega, et nende käitumine viis su kahtluste ja muretsemiseni. Selle lähenemisega on asjad päevavalgel ning saab vaadata tulevikku. Mis puutub

järgmisse sammu, kuidas mõjutada last uimastitarvitamist lõpetama, siis järgi selle alateema esimese küsimuse vastuses toodud võtteid.

4. Tahan teada, kuhu võin saata oma poja/tütred uimastitest vabanemiseks.

See lapsevanem otsib kohta, kuhu saata oma laps 'terveks tegemiseks' kas viimase nõusolekul või ilma. Uimastisõltlane võidakse toimepandud kuritegude eest vangi panna või viia vaimsete probleemide ilmnemisel vaimse tervise asutusse, kuid need asutused pole narkomaanide rehabilitatsioonikeskused. Lapsevanemad võivad soovida, et just selline koht oleks olemas, aga mõelge sellele, kui püsiv on mingi muutus inimeste puhul, kes üldse ei tahtnudki muutuda.

Üks ravi mallidest on see, et ükski ravi ei saa mõjuda, kui narkosõltlane pole vähemalt huvitatud uimastitarvitamise vähendamise võimaluse uurimisest. Ükski ravi ei mõju ilma huvita muutumise vastu.

Uimastitarvitamist võib analüüsida kulude ja tulude ja-dana. Mittetarvitajale võib see tulu tunduda kahtlane. Rõõmus tarvitaja suudab näha ainult tulu. Ta võib hinnata eufooriatunnet, täielikku muretust joobumuse ajal, semulikkust teiste tarvitajatega ning seaduse rikkumisest tulenevat ohutunnet palju tähenduslikumaks kui rahalise maksumuse, sõprade ja sugulaste häirituse ning tervise- ja seaduseriskide puudusi. Selles olukorras peab tasakaalu korrigeerimiseks midagi juhtuma. See midagi võib olla nii dramaatiline nagu näiteks eesseisev vanglakaristus või midagi näiliselt ohutut, kui tarvitaja äkki tunneb, et nüüd aitab. Sellises olukorras tasub uurida ravivõimalusi. Paljud inimesed lõpetavad uimastitarvitamise ilma igasuguse ravita, nii et see pole alati uimastitest vabanemise tingimuseks.

Kui sinu laps siiski soovib vaadelda uimastitarvitamise

vähendamise või lõpetamise võimalusi, võib ravi kaasa aidata kõigepealt uimastitarvitamise heade ja halbade küll-geude tasakaalu kallutamisele ning seejärel uimastitarvitaja käitumismallide muutmisele. Sellises olukorras tuleks kaaluda ravivõimalusi - kas detoksi, nõustamist või pikaajalist rehabilitatsiooni elukohas. (Vt. Eestis pakutavaid ravivõimalusi lk. 106.)

5. Ma leidsin just oma poja/tütre koolikotist kanepit. Mida ma nüüd teen?

See küsimus tõstatab mitmeid teemasid. Sellest küsimusest võib oletada, et kanepit pole varem tarvitatud, kuid seda tuleb täpsustada. Kas lapse teine vanem on olukorrast teadlik ja, kui mitte, kas ta kuulub lapse ellu? Kui jah, peaks vast esimese asjana seda temaga arutama. Iga kavandatav samm peaks võimaluse korral olema ühine tegevus ning lahkarvamused - tingimusel, et see liiga palju aega ei võta - vanemate vahel eelnevalt läbi arutatud. Miks vaatas vanem lapse koolikotti? Siiras põhjus muudab selle seiga kergemaks, aga kui see oli „jahilkäik“, tuleb seista silmitsi samade teemadega, mida käsitleti seoses usaldusega päeviku lugemist puudutava küsimuse juures.

Kui teise vanemaga on nõu peetud, soovitatakse tavaliselt otseselt ja avameelset jutuajamist vanemate ja lapse vahel. Ümbrus peaks head vestlust soodustama, juures ei tohiks viibida muid inimesi, televiisor ega muusika ei peaks mängima ning tuleb hoiduda valimast aega, kui inimesed on väsinud või neil on muud tegemist.

Mis selles vestluses toimub? Jällegi peetakse enesestmõistetavaks, et lapsevanem on olukorra pärast mures, aga sageli aitab see, kui paluda tal oma mure sõnadesse panna. Sageli vastatakse: „Noh, ma lihtsalt ei taha, et ta uimasteid pruugib.“ Seda tüüpi avaldus tõenäoliselt ei julgusta vest-

lust lapsega. Lapsevanemad peavad juhuse avanedes ütleva, miks nad ei taha, et nende laps uimasteid pruugib. Sõnumit 'uimastid on sulle halvad' on laps sadu kordi kuulnud ning ta võib vabalt samaga vastata ja nõuda: „Noh, miks teie siis suitsetate ja joote?“

See on hea küsimus. Alkohool ja tubakas on uimastid. Tegelikult põhjustavad need palju suuremat füüsilist kahju - kaasa arvatud surma - kui kõik keelatud uimastid kokku. Kui sa palju suitsetad või jood, peaksid omaenda käitumise üle vaatama. Sinu uimastid võivad olla seaduslikud, kuid seaduslikkus ei muuda neid kahjutuks. See nõrgendab ka sinu argumenti sinu laste uimastitarvitamise vastu. Nüüd on ehk õige aeg astuda otsustav samm ja suitsetamine maha jätta või alkoholi tarbimist vähendada. Sellist tegevust saab siis positiivselt rakendada - see võimaldab sul öelda:

*Vaata, ma tean, et mul on probleem ja ma võtan sellega midagi ette. Äkki sa ühineksid minuga?*

Sinu lapse uimastitarvitamine võib päästa sinu elu!

Minnes tagasi sinu poja või tütre uimastitarvitamise juurde: kui sa ei taha, et ta suitsetaks kanepit, pead sa ütleva, miks. Põhjused võiksid olla:

- See on ebaseaduslik ja võib tulevikus mõjuda negatiivselt töö- ja reisiplaanidele.
- Vähestel juhtudel võib see viia psühhootiliste reaktsioonideni, mis võivad olla üpris vastikud ja kulmineeruda viibimisega vaimse tervise kliinikus.
- Tavaliselt võib see negatiivselt mõjutada
  - lühimalu
  - mootorsetkoordinatsiooni
  - seksuaalset võimekust ja hormoonide tootmist.

Selle küsimuse toon võib viidata sellele, et laps on kanepitarvitamise varases etapis ning teda tuleks teavitada võimalikest ohtudest.

Kui laps ütleb:

*Kõik teevad seda.*

Vastus võiks olla:

*Mis siis? Meie perekonna väärtusi ei määra teiste inimeste tegevused.*

Teine tavaline vastus on:

*See on kahjutu, sest see on looduslik.*

Ja nagu eelpool öeldud, võiks vastus sellele väitele olla:

*Haid, ämblikud ja paljud taimed, mis võivad su tappa, on samuti. Looduslik et tähenda kahjutut.*

Sageli on lapsevanemad mures, et kanepitarvitamine viib ohtlikumate uimastite, nagu näiteks heroini juurde. Pole olemas „keemilist käsku“, mis viiks kanepitarvitaja edasi ohtlikumate uimastite juurde. Siiski on oht, et kui kanepisuitsetaja ostab uimastit, müüb seda ebaseaduslikult diiler, kellel ei pruugi mõnikord kanepit olla, selle asemel aga mõnda muud uimastit. See on ohtlik lüli, mis võib viia tõsisema uimastitarvitamiseni, ning ka seda tuleks lapsele märkida.

6. Ma leidsin oma poja/tütrel toast mõned süstlanõelad. Mida ma teen?

Nõeltega saab süstida selliseid uimasteid nagu näiteks heroini ja amfetamiinid. See viitab jõudmist uimastirühma juurde, mis

on murettekitavam kui kanep. Kuigi kanepiga on kindlasti oma probleemid, ei sure sa kanepi üledoosist ega riski nakatuda samade nõelte kasutamise korral verrega edasikanduvate viirustega nagu näiteks HIV/AIDS või C-hepatiit.

Siin lisandub võrrandisse veel üks element - aeg. Ülalpool mainitud uute ohtude tõttu ei ole vanematel luksust istuda ja oodata, mis juhtub. Kui su laps süstib heroini, pole tagatist, et järgmine süst ei lõpe üledoosi ja võimaliku surmaga.

Sellisel olukorras tuleb asjaga tegelda mõistlikult kiiresti, kuid siiski hoole ja tähelepanuga. Kõigepealt tuleb öelda teisele lapsevanemale. Mõned vanemad räägivad mulle, et ei saa mingil juhul oma partnerile öelda, sest ta kas 'sureks ära' või 'läheks peast segi'. Mõlemad näited puudutavad mehi, kuna näib, et kui selle informatsiooni jagamine tekitab muret, on sageli ema see, kes muretseb isa reaktsiooni pärast. Siiski ei tohi selles küsimuses vaidlemiseks ruumi jätta, kui teine vanem mängib mingitki rolli oma lapse elus. Ma palun alati asjast teadvat vanemat mõelda selle üle:

*Oletame, et sinu laps sureb üledoosi tagajärjel ja sul polnud aimugi, et ta uimasteid tarvitab, aga avastaksid, et sinu partner teadis? Kuidas sa reageeriksid? Kas sa poleks tõeliselt vihane ja tunneks, et kui sa oleksid seda teadnud, oleksid sa võinud midagi muuta?*

Järgmine suur samm, mis tuleb astuda, on rääkida oma lapsega. Kehtivad samad tingimused - televiisori, muude tegemiste või tähelepanu kõrvaletõmbajate puudumine - nagu eelnevalt toodud kanepitarvitamist puudutava küsimuse juures.

Sinu laps võib öelda, et süstlanõelad ei ole tema omad. Need on sõbra omad või ta leidis need. Kui ta ei suuda seda tõestada, on ta tõenäoliselt ebaaus. Palu tal sinuga otsekohene olla. Tuleta talle meelde, et sa pole eile sündinud.

Siin on probleem selles, et sa tahad teda uskuda. Sa tõesti loodad, et ta leidis need nõelad, korjas üles, pani taskusse, tuli koju, jättis need oma tuppa, ja et muidugi kavatses ta sulle rääkida. Seda sa usuksid hea meelega, kuid ilma tõenduseta on tõenäoline, et see pole tõsi.

Kui ta jääb selle positsiooni juurde, võid sa ainult väga hoolega jälgida, mis juhtub. On ebatõenäoline, et sinu poeg või tütar suudab jätkata uimastite süstimist, ilma et ta käitumises midagi muutuks.

Kogu tõenäosuse juures on tõsiasi, et sinu laps on uimasteid süstinud, ning kui vähegi võimalik, on oluline teha kindlaks:

- Mis on toimunud - selles mõttes, et mis uimasteid on tarvitatud, kui sageli ja millises olukorras?
- Milline on sinu lapse hoiak uimastitarvitamise suhtes praegu?

Kui esimene punkt on väärtuslik mõõteriist probleemi ulatuse hindamisel, on teine veel olulisem. Sinu laps võib vastata mitmel moel.

*Ma tegin seda ainult ühe korra. Ma ei tee seda enam kunagi.*

See võib olla tõsi, aga kindlasti peab jälgima lapse elustiili. On ebatõenäoline, et enne seda ei toimunud mingit muud uimastitarvitamist. See vastus kõlab kahtlaselt ning mina soovitsin tungival vanematel asjaolusid hoolega jälgida.

*Jah, ma olen uimasteid süstinud. Ma tahan lõpetada, aga see on minu jaoks raske.*

Sellises olukorras inimeste aitamiseks on rida võimalusi, üksikasjalikum teave nendest on ära toodud 4. peatükis. Detoksikatsioon, nõustamine, pikaajaline rehabilitatsioon,

grupitöö ja heroini puhul muu farmatseutiline abi nagu näiteks metadooni- ja naltreksooniprogrammid on kõik praegu kättesaadavad. Kui te elate suuremast Unnast väljas, on abisaamise võimalused piiratumad, kuid mitte tingimata kättesaamatud. Kõne sinu piirkonna infoliini on ilmselt parim koht hakata uurima, millised võimalused on saadaval.

*Jah, ma süstin, ja teen seda ka edaspidi.*

See on vastus, mida lapsevanemad kardavad. See võib küll olla aus, kuid sinu lapse ausus on sellises olukorras väike kompensatsioon. See viib edasi järgmise küsimuse juurde.

7. Minu poeg/tütar ütleb, et süstib uimasteid ja et teeb seda ka edaspidi. Mida ma saan teha?

Peaaegu kõikide vanemate jaoks on see otsekui täideläinud õudusunenägu. Nad on aastaid kuulnud meediast lugusid 'uimastisõltlastest' ja 'narkaritest' ja ilmselt arvanud, et nendega ei juhtu seda kunagi. Paljud vanemad tunnevad end löödu ja petetuna. Nad küsivad sageli: „Mida ma valesti tegin?“ Nad panid lapse heasse kooli. Nad maksid tütre balletitundide eest ning viisid teda pallimängu- ja ujumistrenni ja paljudesse teistesse kohtadesse. Nad panid poja j algpalli trenni ja skautide ringi. Nad tunnevad, et on maksnud kindlustusraha, kuid jäänud ikkagi tühjade kätega.

Tõsiasi on see, et nad ei teinud ilmselt kunagi 'midagi valesti' ja kui olekski võimalik minna tagasi oma lapse üleskasvatamise juurde, on ebatõenäoline, et mingeid sündmusi või reaktsioone või hoiakuid saaks seostada tulevase uimastitarvitamise mudeliga. Aga see on kujutluste maailm. Kella ei saa tagasi keerata. Oluline on see, mis saab edasi. Esiteks peaks lõpetama mõtlemise selle üle, miks see kõik alguse sai, ning keskenduma praegusele ja tulevale.

Peab toimuma teatud areng, mida on kirjeldatud eel-pool. Probleemist peavad teadma mõlemad vanemad ning mõlemale peaks olema selge, miks nad ei taha, et nende laps uimasteid süstiks. See võib kõige hullemat õudusune-nägu läbi elavate vanemate jaoks veidi pedantlikult kõlada ning nad võivad öelda:

*Mis tähendab, miks ma ei taha, et mu tütar uimasteid süstiks?*

*Mis totter küsimus see on?*

Tõepoolest, kui küsimus niimoodi esitada, väärribki see säärast vastust, kuid vanemad peavad oma vastuseisus sel-gusele jõudma, selleks et saaksid tuua vestlusesse lapsega mingit loogikat. Kuigi täiesti mõistetav, ei saavuta hüstee-ria tõenäoliselt kuigi palju peale lapse enesestõmbumise.

Siinkohal on ilmselt oluline märkida, et lapsevanemad võivad esimest korda kogeda lapse keeldumist millegi te-gemisest lihtsalt sellepärast, et teda käsutatakse. Vanemad on ilmselt aastaid öelnud 'ära tee seda' ning teadnud, et sellest piisab lapse keelamiseks. See on sageli vanemate jaoks topeltpauk. Laps süstib uimasteid ja hakkab ka esi-mest korda vastu vanemate autoriteedile.

Tähtis on maha istuda ja lapsega rääkida. Sellised olu-korrad on eelmiste küsimuste all kirjeldatud ning endiselt kehtivad samad tingimused.

Tuleb kindlaks teha, milliseid uimasteid sinu laps süstib. Praegusel ajal on nendeks tõenäoliselt kas heroiin või amfe-tamiinid. Mõlemal on negatiivne mõju - heroiin on depres-sant, amfetamiinid - stimulandid, seega mõjuvad kehale erineval moel. Peamine erinevus on selles, et kuigi amfe-tamiini üledoos pole võimatu, esineb seda heroiiniga võr-reldes harva. Viimase paari aasta jooksul on ainuüksi Aust-raalias surnud heroiooni üledoosi tagajärjel sadu, kui mitte tuhandeid inimesi.

Kuigi mõned vanematest lubavad oma lastel kasutada mõnda keelatud uimastit, nagu näiteks kanepit, leidub haru-harva vanemaid, kes suudavad leppida amfetamiinide või heroini tarvitamisega, eriti süstimise abil. On loomulik, et lapsevanem sellele iga hinna eest vastu hakkab, kuid seda tuleb teha hästi läbimõeldult. Käratsemise ja raevutsemise mõju on piiratud, eriti lapse puhul, kes sulle vastu astub ja sinu autoriteedile vastu hakkab. Jällegi tuleb lapsele selgelt öelda, miks sa oled tema uimastitarvitamise vastu, aga võib juhtuda, et see ei muuda tema meelt. Asi on piiride paika panemises ja julgustamises. Piiride paika panemine tähendab selgitada käitumisreegleid, mida su laps peaks järgima - eel-dades, et ta elab kodus. Sellisel juhul võiksid need piirid olla 'mitte varastada meie asju, et need uimastite jaoks raha saa-miseks maha müüa'. See on regulaarselt süstivate inimeste puhul väga reaalne probleem. Paljudel uimastisüstijatel on teistsugune mõtteviis. Nende puhul pole vanemate vääрте-he-te, Õdede-vendade CD-de pantimine ja väikse õe hoiukas-sast varastamine sugugi ebatavaline. See võib murda süda-meid ning seepärast tuleb piirid paika panna. Kui piirid on paika pandud, peavad piiride rikkumisele mõistagi järgnema sanktsioonid. Siinkohal hoiatav märkus vanematele - ärge tehke ähvardusi, mida te ei kavatse ellu viia.

*Tee seda ja sa lendad kohe uksest välja.*

Kas sa tõesti mõtled seda? Kui ei ja kui sa ei vii „selle tegemise" korral ähvardust ellu, oled kaotanud usutavuse. Kui sa mõtled, et väljatõstmisega ähvardamine mõjutab sinu poja või tütre käitumist, ole valmis pettumuseks. He-roiini ja amfetamiinide võim on väga-väga tugev. Ma ei taha öelda, et piire ei peaks paika panema ega sanktsioone ellu viima, aga ole realistlik.

Võrrandi teine pool on muutumise julgustamine. Paljud

abiprogrammid aitavad inimestel uimastitarvitamist muuta või selgitada uimastitarvitamise vähendamise võimalusi, osasid neist käsitletakse 8. küsimuse all. Arusaadaval põhjusel läheb enamik vanematest lapse uimastisüstimise pärast arust ära, ning lapse muutumist tuleb igati julgustada. Minu kolleeg väidab sageli, et vanemad kasutavad lapsega uimastitarvitamise üle arutamisel järgmist lähenemist:

*Armastan sind, vihkan seda, et tarvitad uimasteid.*

8. Minu poeg/tütar tahab herooinitarvitamise vastu ravi. Kuhu ta saaks minna?

Inimeste jaoks, kes tahavad lõpetada herooini tarvitamise, on mitmeid võimalusi. Üks võimalus on muidugi mitte mingi ravi. Nad võivad ilma meditsiinilise abita lihtsalt lõpetada ja 'külma kalkuni' moel neli-viis päeva võõrutusperioodi üle elada. Külmaks kalkuniks kutsutakse seda kanaha pärast, mis võõrutuse ajal sageli tekib. Pärast võõrutust võivad nad oma eluga edasi minna. Tegelikult ei juhtu seda peaaegu kunagi. Harjumus herooini tarvitada on nii tugev, et pärast võõrutust tuleb tavaliselt ellu viia mõned tõsised muudatused, selleks et saaks pikaajalisi positiivseid tulemusi. Siinkohal võib olla abiks nõustamine.

Teine võimalus on minna neljaks-viieks võõrutuse päevaks detoksikatsiooni. See tähendab, et sinu poeg/tütar läheb 'detoksikeskusesse' ning on võõrutuse ajal arstide ja õdede valve all. Samuti on seal võimalik saada nõustamist või pikemaajalist rehabilitatsiooni detoksi-järgsel perioodil. (Üksikasjalikum teave on antud 4. peatükis.)

Herooinitarvitamise vastu on ka keemilist alternatiivi nagu näiteks metadooni asendusravi (MAR) ning teised ravimeetodid, näiteks naltreksooni ja buprenorfiiniga. Üksikasjad nende raviviiside kohta on samuti toodud 4. peatükis.

Ükski ravivõimalus ei taga edu. Uimastisõltlane katsetab sageli mitut erinevat ravi ja jätkab ikkagi uimastite tarvitamist. See võib kõlada äraleierdatult, aga väga palju sõltub uimastitarvitaja hoiakust. Kui ainus edu määrav faktor oleks emmede, isside, partnerite ja teiste poolt väljendatava mure hulk, toimiks peaaegu iga süsteem.

Parim valik sinu lapse jaoks selles küsimuses kirjeldatud olukorras on saada võimalikult palju infot erinevatest ravivõimalustest, ning kõne nõustamistelefonile annab seda informatsiooni. Siis võib laps valida variandi, mis on tema arvates talle parim.

9. Kas ma annan oma lapse uimastite tarvitamise pärast politseile üles?

Siin on peamine küsimus kaaluda sellise tegevuse eesmärki. Kui eesmärk on sundida last uimastite tarvitamist lõpetama, tuleks mõista, et see ei taga kuidagi edu. Kõigepealt peaks lapsevanem arvestama sellega, et kui juba oled politsei asjasse kaasanud, ei saa teda 'ära kaasata'. Selleks et hoiduda korruptsiooni- või ebakompetentsuse süüdistustest, uurib politsei suure tõenäosusega juhtumit, sinu lapse üle võidakse kohut mõista ning teda võib oodata karistus hoiatusest kuni vangistuseni. Kui lugu jõuab selle tasemeni, võid hakata mõtlema, et see läheb juba liiale ja et sa tahtsid ainult last uimastitest eemale hirmutada, mitte kohtusaali saata. Aga nüüd võid taibata, et sinul pole enam asjas mingit sõnaõigust. Sinu laps võib saada kriminaalkaristuse ja ikkagi jätkata uimastite tarvitamist. Ma ei taha öelda, et politseile ei tohiks teatada, kui su laps tarvitab uimasteid, aga soovitan igal lapsevanemal enne politseiga ühenduse võtmist selle teo täielik tähendus hoolega läbi mõelda.



10. Minu laps on mõnda aega uimasteid tarvitanud. Mulle aitab ja ma viskan ta kodust välja, aga tema ütleb, et kui ma seda teen, tapab ta end ära. Mida ma peaksin tegema?

See on väga tõsine küsimus, mis nõuab märkimisväärset läbimõtlemit. Noored inimesed sooritavad enesetappe. Seda ei saa kui tühipaljast ähvardust tähelepanuta jätta. Samuti ei saa sellega eksperimenteerida. Kõigepealt tuleb siinjuures teadvustada seda, et lapse enesetapp jätab vanemate ellu igavese leina. Nad võivad sellega leppida ja õppida sellega elama, aga see lein on mingil määral alati nendega. Leina võib muuta hullemaks süütunne. See võib tuleneda arvamusest, et nad oleksid võinud midagi teha, aga ei teinud, või veendumusest, et see, mida nad tegid, oli mingil moel enesetapule kaasa aitav tegur.

Selle küsimuse üle mõeldes usun, et lapsevanem peaks ähvarduse üle pikalt ja põhjalikult mõtlema. Kas selline tegu tooks süütunde, kui enesetapuähvardus täide viiakse? Kui jah, peaks vanem enne tegutsemist tõsiselt kõhklema. Miks see süütunne tekiks? Kas sellepärast, et ei proovitud mingit muud tegevusplaani? Kui jah, siis proovi enne lapsele ukse näitamist alternatiivset teed. Lapse väljaviskamine peaks tõesti olema viimane õlekõrs, eriti kui ta on noor. Perekond võib olla ainus asi, mida laps oma elus mõttekaks peab. Siiski, ükskord saab mõõt täis. Vanematel võib olla kõrini sellest, et nende väärtasju varastatakse, et diilerid neid maksmata võlgade pärast ähvardavad, et politsei või teised vanemad nendega nägelevad, kui laps müüb uimasteid teistele lastele. Laps võib oma vanemate suhtes kasutada füüsilist vägivalda. Vanemad võivad karta, et uimastitarvitajast lapse jätkuv kodusolek võib viia nooremad Õed-vennad uimastitarvitamise juurde.

Kui kõik muud teed on ära proovitud, võib lapse väljaviskamine olla ainus õige variant. Üks lapsevanem, kes seisis

silmitsi selle olukorra ja oma lapse enesetapuähvardusega, ütles talle: „Kui sa seda teed, matan su maha. See on sinu otsus, mitte minu süü.“

Neid ähvardusi ei tohi kergelt võtta ning enne sellise otsuse tegemist tuleb proovida kõiki teid.

### **Kokkuvõttev kommentaar**

Ma ei väida, et ülaltoodud vastused on ainus või parim viis reageerida mõningates väga reaalses olukordades, millega lapsevanemad silmitsi seisavad. Ma olen üritanud pakuda lugejale informatsiooni ja vaatenurki, mis võivad olla kasulikud tulemaks toime olukorras, mis võib ühel päeval ette tulla.

## MURELIKUD LÄHEDASED

Üks raskemaid asju narkonõustaja töö juures on suhtlemine inimestega, kes muretsevad teiste inimeste uimastitarvitamise pärast. Uimastitarvitajate eneste nõustamine tähendab suhtlemist teadlikult uimastitarvitamise valinud inimestega. Kui nad soovivad nõustamist, tahavad nad tavaliselt uimastitarvitamisest lahti saada.

Murelike lähedaste - näiteks vanemate, vanavanemate, partnerite, õdede-vendade ja sõprade - jaoks tegutseb muretsemise objekt sageli väljaspool nende tuntud ala ning neil pole kontrolli selle inimese käitumise üle. See võib olla südantlõhestav olukord. Ainult mõni aasta varem kontrollisime meie, lapsevanemad, suurel määral oma lapsi ning teadsime, mida nad teevad. Meid šokeerib avastus, et meie poeg või tütar tarvitab uimasteid, ning see teadasaamine toimub sageli juhuslikult päevikut lugedes või tuba koristades. Sellistel juhtudel põhineb edasine suhe mõlemapoolsel kahtlustamisel ja muretsemisel. Kas emme otsib mu toa läbi? Kas mu tütar tarvitab uimasteid?

Tänu meedia laialdasele tähelepanule uimastitarvitamise probleemide vastu viimastel aastatel on kogukonnas hirm. Uimastitarvitamise võimalikud ohud tehakse meile kõigile puust ja punaselt ette. „Kui sa tarvitad uimasteid, võib sinuga hirmsaid asju juhtuda,“ räägime oma lastele lootuses, et nad ei hakka uimasteid tarvitama. Vanemate kõige suurem mure on ilmselt lapse surm ning hirm, et ühte tüüpi

uimasti tarvitamine võib viia edasi teise, pahaendelisema tüüpi juurde, millega võib kaasneda trauma, kuritegevus ja ka surm. Kas see, et minu poeg suitsetab kanepit, juhatab ta pideva heroini tarvitamiseni? Kuigi võib öelda, et tõenäoliselt mitte, ei saa seda välistada. Mõnele vanematest valmistab oma laste uimastitarvitamine suhteliselt väikseid probleeme, teiste jaoks võib see muutuda õudusunenäoks. Mõne jaoks saab sellest tragöödia, kui lugu lõpeb surmaga.

Selle taustal on alati ebakindel, mis toimub sinu lapse maailmas. Sa ei saa kedagi kaksikümne neli tundi ööpäevas valvata, pealegi on uimastid väiksed ja suhteliselt kiiresti manustatavad. Sellele ebakindlusele lisandub loomulik kalduvus uskuda oma lapsi, kui nad räägivad meile, et kõik on hästi ja nad ei tarvita uimasteid.

See valu ja ahastus, mida ma kuulen murelike lähedaste hääles, on minu jaoks nõustamistöö raskemaid osasid. Kuigi individuaalne nõustamine võib murelike lähedaste abistamises kindlasti väga tähtsat rolli mängida, osutub väga efektiivseks populaarsust koguv grupitöö. Järjest rohkem murelike lähedaste grupe käib koos, et jagada kogemusi, saada informatsiooni ja kaaluda uusi lähenemisviise oma olukorras toimetulemiseks. Tavaliselt on grupis ka professionaal, kes töötab sõltuvuste valdkonnas, aga sageli piiridub tema panus ainult kooskäimiste aja ja koha organiseerimisega ning vajadusel uimastite ja ravivõimaluste kohta informatsiooni andmisega. Nende gruppide tõeline tugevus on moraalse Õigustuse andmine inimestele: nad mõistavad, et pole oma kogemustega üksi, et neid toetatakse ning nad võivad oma olukorra parandamiseks katsetada uusi strateegiaid.

Murelike lähedastega töötamise peamine eesmärk on üritada nihutada fookusest välja keskendumine ainult selle inimese käitumisele, kelle pärast ollakse mures. Neid julgustatakse pöörama tähelepanu iseendale ning mõtlema,

mida nad saaksid oma olukorras ette võtta. Pärast kuude- või aastatepikkust muretsemist võib nende murelike lähedaste jaoks olla üpris innustav hakata mõtlema omaenda tunnete. Teiste grupiliikmete toetuse ja uute teadmistega tunnevad murelikud lähedased end pärast paaril grupiseansil osalemist sageli hoopis rohkem oma elu kontrollijadena. Selle inimese olukord, kelle pärast mures ollakse, ei pruugi muutuda, kuid lähedased õpivad sageli uusi toimetulekumehhanisme ning tunnevad seetõttu vähem survet.

Mõnes Austraalia osas on lapsevanematele veel üks abivõimalus - tugitelefoni teistelt lapsevanematelt. Selles tegevuses tavaliselt vanemad, kellel on olnud otsene kogemus lapse uimastitarvitamisega. Kui professionaalsed nõustamistelefoni töötajad etendavad hindamatut rolli esmasel nõustamisel ja informatsioonis, on need vanemad otseseks sidemeks kellegagi, kes on 'seal olnud ja seda teinud'. Paljud on sattunud hirmu ja õudusunenägude maailma ning avastus, et nad saavad rääkida samasuguse kogemusega lapsevanemaga, võib olla tohutu kergendus.

Paljud murelikud lähedased leiavad end olevat ette hoiatamata heidetud maailma, mille suhtes nad end immuunseks pidasid. Osa probleemist on olnud meedia tekitatud paanika ja mõned koolituskampaaniad. Kuigi kõigi osaliste kavatsused on olnud laiduväärsed - lõpetada inimeste uimastitarvitamine -, võib sageli kasutatav hirmutaktika olla raske koorem nendele, kes peavad seda lõpuks kandma. Meedia esitleb uimastitarvitajaid kui kurje 'tegijaid', kuulsaid mehi, kes passivad koolivärvade juures ja pakuvad lastele „stardipakette“, „narkareid“, „sõltlasi“ ja üldist põhjakihti. Tegelikuses on 'tegijad' näota kujud, kes harva uimastitarvitajatega suhtlevad ning jutud koolide juures passivatest meestest ongi tavaliselt just seda - jutud. Enamik noortest inimestest saab uimasteid sõpradelt või õdedelt-vendadelt ning paljud uimastitarvitajad jätkavad

suures osas normaalsel elu. Sulle võib tulla üllatusena teadmine, kes tarvitab su kogukonnas keelatud uimasteid. Mind on see sageli üllatanud. Ma võin selgelt meenutada kohtumist minu kabinetti tulnud keskealise naisega, kes näis mulle kui 'tüüpiline emme'. Temaga vesteldes sain teada, et tal on neli last, kellest üks on meistersportlane ning teine käib stipendiumiga prestiižses erakoolis. Ta oli ka ühe oma lapse kooli vanemate- ja kodanikeühenduse president. Ainus *ebanormaalne* asi tema elus oli igapäevane heroiniisüst.

Keelatud uimastite maailmas on palju näiteid inimestest, kes on paljuski edukad. Pole üllatav, et neist teeb meedia haruharva juttu. Uimastitarvitajate deemonitena esitamise halb külg on see, et kui vanemad avastavad, et nende laps on uimastitarvitaja, on neil osutada ainult ühtedele stereotüüpidele ning hirm ja paanika on kerged tekkima. Lapsevanem kardab, et täna deksamfetamiini tarvitav tütar võib aasta pärast heroini üledoosi tõttu rentslis surnud olla, või et „roheline“ suitsetamisega vahele jäänud poeg võib paari kuuga muutuda autovargast speedi-friigiks. Kuigi see on ülimalt ebatõenäoline, ei saa selliseid tagajärgi kunagi välistada. Paljudel juhtudel kujuneb välja 'häbihierarhia' ning vanemad võivad pidada seda teatud lohutuseks. „Mu tütar võib võtta harva mõne *ecstasy*, aga ta ei ole heroinisõltlane“. „Minu poeg võib mõnikord „rohelist“ suitsetada, aga ta ei süsti midagi.“ Näib, nagu üritaksid vanemad olukorras lohutust leida. Nad võivad olla ülespuhutult ja käruga kõnelnud kõikide uimastite ohtlikkusest oma lastele, aga nüüd avastavad, et nende lapsed tarvitavad uimasteid ning nende käitumine on väljaspool vanemate kontrolli. Kui varem oleksid nad pigem õhku ahminud kui öelnud, et kanepi suitsetamine on okei, siis nüüd nad ütlevad, et parem püsigu nende lapsed selle juures ja ärgu asugu kahjulikemate uimastite kallale. Selle puhul on probleemiks veelgi suu-

rem isoleeritus ja valu, mida tuntakse, kui laps liigub edasi teiste uimastite juurde.

Tuleb rõhutada, et igasugune uimastitarvitamine võib olla problemaatiline, eriti seaduslike uimastite nagu näiteks alkoholi ja tubaka tarvitamine, mis tapab kaugelt rohkem inimesi kui kõik keelatud uimastid kokku. Peame kogu problemaatilisele uimastitarvitamisele vastu astuma, me ei tohiks pidada end paremaks ega enesega rahul olla, sest inimene, kelle pärast mures oleme, tarvitab ühte uimastit ja mitte teist.

## 8

### JÄRELMÕTTED

Kui mu poeg mulle palju aastaid tagasi esimest korda ütles, et tarvitab heroini, ütlesin seda, mida paljud teised vanevad on sarnases olukorras öelnud: „Tahan, et töotad mulle, et sa ei tee seda enam kunagi.“ See on klassikaline avaldus inimeselt, kes üritab taastada kontrolli. Ma ei taha, et see halb unenägu kestaks. See oli muutunud tõsiseks ja ma tahtsin, et see lõpeks. Ta oli varem mulle tähtsates asjades alati kuuletunud ning see oli väga tähtis. Tema vastus kõlas: „Ma ei tööta sulle midagi, mida ma võib-olla ei suuda täita.“ Selles kohas mõistsin, et piir oli ületatud. Mu poeg oli mind alati väga austanud ja minu arust oli meil väga hea suhe. Ta teadis, kui tähtis on minu jaoks see, et ta mu palvega nõustuks, ja ikkagi ta ei teinud seda. Kuigi ma imetlesin tema ausust, sain teadlikuks selle maailma võimust, millesse ta oli astunud. See võim köitis mind ning andis tõuke seda maailma paremini mõistma õppida. Selles raamatus on kokkuvõtte mõnedest asjadest, mida olen viimase kaheteistkümne aasta jooksul õppinud, ning loodan, et see on kasuks ka teistele, kes kas on samasuguses olukorras nagu mina või muretsevad, et võivad sellesse kunagi sattuda.

Mis sai minu pojast? Ta on nüüd juba ise isa ja väga hea isa. Ta käis hiljuti Perthis ja me läksime välja oma tavalisele jutuaajamisele. Seekord valisin kohtumispaiga kindla tagamõttega. Läksime samasse pubisse, kus ta oli mulle Öelnud, et süstib heroini. See tundus olevat väga ammu, aga tegeli-

kult oli sellest möödas kaksteist aastat. Pubi on muutunud üpris tavalisest tööklassipubist väga peeneks kalarestoraniks ja baariks. Päeval, mil mu poeg oli selle informatsiooni mu maailma raputanud, mäletan end selgelt talle ütlevat, et kardan väga, et herooin tapab ta. Ütlesin, et tahan siia baari kümne aasta pärast tagasi tulla ja temaga dringi teha. Kulunud oli kaksteist aastat, mitte kümme.

Võid mõelda, kas ta tarvitab endiselt heroini. Üks asi, mida olen õppinud, on see, et ei saa kunagi rääkida kellegi teise uimastitarvitamisest. Kui ma seda teeksin, võiksid mõelda 'kuidas ta seda teab?' ja sul oleks täiesti õigus; või 'Nojah, nii oli see siis; kuidas on nüüd?' ja jällegi oleks sul õigus. Ma saan kirjutada ainult sellest, mida tean, ning ma tean seda, et saime selleks dringiks kokku ja et ta on elus ja terve.

Ja kuidas olen ma tulnud toime lapsevanema ja narko-nõustaja rolliga? Sellele on lihtne vastata. Oma pojaga pole ma kunagi rohkem kui lapsevanem ja ei saagi rohkemat olla.

Oma poja vanemana ei saavuta ma kunagi nõustaja professionaalset erapooletust. Ma usun täiesti kõike, mida siia raamatusse olen kirjutanud, ning minu veendumused ja arusaamad nõustajana püsivad ja mõjutavad mu suhtlemist oma pojaga. Aga ma ei saa kuidagi olla (ega üritakski kunagi olla) tema nõustaja. Nii nagu paljud teised lapsevanemad ütlen ka mina suure tõenäosusega: „Kuule, lõpeta see jama, ära lihtsalt tee seda.”

Kui sa leiad end sarnaselt mulle sisenemas keelatud uimastitarvitamise tundmatusse maailma, ole valmis enese sisse vaatamiseks. Kui sa esitad inimestele uimastite tarvitamise pärast väljakutse, ole valmis pakkuma alternatiive. Ühiskond on põhjalikult muutunud. Kunagine ühiskonna nurgakivi religioon mängib nüüd elule aluse andmisel väikest rolli ning selle asemel pole suurt midagi. On küllaga

hobisid ja huvisid, kuid vähesed pakuvad tõeliselt sügavat rahuldust. Näiteks võib surfamine olla fantastiline - laseb surfajal tunda end osana loodusest, aga kas see pakub kogu eksistentsiale aluse? Õppimine võib avardada mõtlemist ja suurendada teadmisi, aga see võib viia veel rohkemate küsimusteni. Iga mureliku lähedase suurim väljakutse on vast see, et uimastitarvitamise maailm esitab sageli väljakutse materialismile. Paljud meist kasvasid üles eesmärgiga teha raha teenimise nimel kõvasti tööd. Raha teenides saame osta maju, riideid ja autosid ja käia välismaal puhkamas. Paljud meist, kes on seda teinud, leiavad, et see ei tee tingimata õnnelikuks. Tegelikult võib olla kasulik õppetund mõista, et kakskümmend tundi päevas sandipalga eest töötav ning naise, kolme lapse ja vanematega (sinu garaazist mitte suuremat) maja jagav Vietnami rattatakojuht on silmanähtavalt õnnelikum kui sina, tema klient.

Paljud meie lastest ei tunnista meie eesmärke. Kui paljud meist saavad ausalt öelda, et materiaalsete eesmärkide saavutamine on teinud meid õnnelikuks? Üks uimastite ühine tunnus on see, et need võivad tarvitaja „eufooriasse” viia. Kui me tahame võidelda eufooria vastu, peavad meil olema päris head alternatiivid. Ole valmis alustama tõeliselt põhjalikku veendumuste ja väärtuste ümberhindamist, kui astud uimastite ja eufooriaga võitlemise maailma.

Sageli tõstatatakse uimastiravi 'edukuse näitajate' küsimus. Kui paljud 'ravitakse terveks'? Kui paljud lõpetavad? Vastused pole selged. Kõigepealt tuleb kokku leppida, mida mõeldakse *edu* all. Kas see on edu, kui inimene jätab maha heroini, aga hakkab tarvitama tubakat? Kuigi kuritegevuse ja üledooside maailm võib jääda selja taha, ootab tarvitajat uus surma ja haiguse maailm. Austraalias sureb palju rohkem inimesi suitsetamise kui heroinitarvitamise tagajärjel. Kas on *edukas* lõpetada neljaks aastaks amfetamiinide tarvitamine ja siis selle juurde tagasi pöörduda?

Kas see on läbikukkumine või kannab neljaks aastaks lõpetamine mingeid edu märke?

Kuigi ükski ravimeetod ei saa tagada edu, on kogemus mulle õpetanud, et küllalt paljud inimesed teevad läbi ülemineku problemaatilisest uimastitarvitamisest vaba elustiili juurde. Selle tunnistamine on kogu seda pingutust väärt.

Ja minu enda eesmärk selles eesmärkide seadmise maailmas? See on ikka endine - teha oma pojaga ka järgmise kümne aasta pärast üks drink.

## 9

### PÕHITEADMISI UIMASTITEST

Me arutame oma lastega uimastitarvitamist ja sageli usume, et nemad teavad palju rohkem kui meie. On tõsi, et mõnel noorel inimesel on oma vanematest palju rohkem kogemusi uimastitarvitamisega, aga see ei tähenda, et nende informatsioon uimastite kohta oleks usaldusväärne. Vanemate jaoks on ülitähtis varustada ennast kvaliteetse informatsiooniga, et nad saaksid vaidlustada seda, mida nende laps peab tõeks. See peatükk üritab lihtsas igapäevakeeles seda tasakaalutust vähendada, pakkudes põhiteadmisi mõnedest tavalisematest keelatud uimastitest.

#### Mis on uimasti?

*'... psühhoaktiivsed uimastid on need uimastid, mis toimivad kesknärvisüsteemile (KNS) mõjutamaks meeleolu, mõtlemist ja käitumist.'*

Ryder, Salmon & Walker, 2001, *Uimastitarvitamine ja uimastitega seotud kahju: Habras tasakaal*

See määratlus hõlmab alkoholi, tubakat, kofeiini ja retseptiravimeid, samuti heroini, amfetamiini ja kanepit.

## Üldine klassifikatsioon

Uimastid võib liigitada kolme rühma:

Stimulandid, nt. amfetamiinid

Depressandid, nt. heroiin

**Hallutsinogeenid**, nt. LSD

Mõned uimastid ei sobitu kergesti nendesse rühmadesse, aga ülaltoodud jaotus sobib siiski põhimõtteliselt peaaegu kõikide uimastite eristamiseks.

## Kuidas uimastid toimivad?

Psühhoaktiivsed uimastid - see tähendab uimastid, mis muudavad inimese teadvust või tundeid -, mõjuvad aju keemilistele sõnumivijjatele, mida nimetatakse neurotransmitteriteks.

Mõned tüüpilisemad psühhoaktiivsete uimastite tarvitamisega seotud neurotransmitterid on dopamiin, norepinefriin ja serotoniin. Sõltuvalt aktiveeritavast aju osast võivad need mõjutada tundeid, füüsilisi reaktsioone ja käitumist.

Uimasti manustamise viis määrab oluliselt aine imendumise kiiruse. Uimasteid manustatakse mitmel erineval moel:

- suu kaudu
- süstides
- sisse hingates (näiteks suitsetades)
- nuusutades/ninna tõmmates
- paikselt
- sublingvaalselt e. keele alt.

Kiireimad meetodid uimasti mõju kättesaamiseks on süstimine ja sissehingamine. Nuusutamisel või ninna tõmmamisel on mõju peaaegu sama kiire. Suu kaudu võetavate uimastite imendumisaeg varieerub suuresti sõltuvalt uimasti vormist (vedelik, tablett või kapsel) ja mao sisust. Pärasoole kaudu manustatavad uimastid on suhteliselt aeglase toimega ning paikne või nahapealne manustamine võimaldab tavaliselt imendumist mitme päeva jooksul.

Enne mõne tüüpilise uimasti üksikasjalikumat vaatlemist võib olla kasulik puudutada teatud võtmevaldkondi.

## Sõltuvus

Üks küsimus, mida nõustajate käest uimasti kohta sageli küsitakse, kõlab nii: „Kas see tekitab sõltuvust?“ See on lihtne küsimus keerulise teema kohta. Nagu eelpool öeldud, võivad ka muud ained peale uimastite tekitada sõltuvust, ning uimastid ise ei jaotu kõigi inimeste jaoks lihtsatesse rühmadesse. Mõned inimesed satuvad sõltuvusse alkoholist, aga miljonid ei satu. Sõltuvus ei tulene ainult uimastist endast, vaid ka inimesest, keskkonnast ja olukorrast uimasti tarvitamise ajal. Sellele lihtsale küsimusele vastust otsides tuleb kõike seda silmas pidada.

Veel vajab kaalumist sõltuvuse aste. See ei ole 'kõik või mitte midagi' küsimus. See võib esineda ükskõik millises kontinuumi punktis ning võib sama inimese puhul ajuti erineda. Seda võivad mõjutada inimese tuju ja tunded, aga ka keskkond, milles ta antud hetkel viibib.

## Füüsiline sõltuvus

Seda võib defineerida kui olukorda, kus inimene kogeb uimasti tarvitamise lõpetamisel võõrutusnähte. Arvatakse,

et füüsiline sõltuvus on kaheosalise protsessi tulemus. Esiteks, kui keha vajab varem kogetud mõju saavutamiseks rohkem uimastit, kujuneb tolerantsus. Kui inimene hakkab alkoholi jooma, tekib joobumus sageli ainult paari dringi järel. Kui regulaarne joomine jätkub, läheb samasuguse joobeastme saavutamiseks tavaliselt tarvis rohkem alkoholi. Nii on ka teiste uimastitega. Protsessi teist osa kutsutakse neuroadaptatsiooniks, mida võib kirjeldada kui 'muutunud füsioloogilist seisundit, mille on põhjustanud uimasti korduv manustamine. Sõltuvuse tekkides peab indiviid jätkama uimasti manustamist, et hoiduda võõrutusnähtude ilmnemisest' (Whelan, 1988). Sellisel juhul on sul füüsiline sõltuvus. Kui mõelda küsimusele „Kas see tekitab sõltuvust?“, tuleks kõiki neid punkte meeles pidada.

Ülaltoodu on väga üldine kirjeldus uimastite toimimise kohta. Sel teemal on kirjutatud terveid raamatuid ning ma vabandan nende ees, kelle jaoks ülaltoodud kirjeldus on pealiskaudne ja mittetäielik. Eestikeelset infot on võimalik saada näiteks [www.narkoinfo.artun.ee](http://www.narkoinfo.artun.ee).

Vanemad küsivad sageli, kui palju uimastid maksavad. See on piirkonniti erinev ja muutub ajaga. Nagu paljude muude kaupade puhul, peegeldab hind olemasoleva tagavara suurust, uimasti puhtust ja ostetavat kogust.

Kasutades neid põhiteadmisi, vaatleme järgnevalt, kuidas toimivad mõned tüüpilisemad keelatud uimastid.

## AMFETAMIINID

Ajalugu:

Briti, Saksa, Jaapani ja Ameerika väed tarvitasid seda ulatuslikult Teise maailmasõja ajal. Jutu järgi tarvitas Adolf Hitler seda iga päev. Ameerika väed tarvitasid seda kõvasti Vietnami sõja ajal.

Uimasti ise:

Termin 'amfetamiinid' tähistab sünteetiliste uimastite rühma, kuhu kuuluvad amfetamiin, metüülamfetamiin, metamfetamiin ja deksamfetamiin. Praegu on kõige enam tarvitusel olev amfetamiin d-metamfetamiini (või d-metüülamfetamiini) hüdrokloriid, mida võib osta pulbrina või kristallilisel kujul.

Nimetused slängis:

See võib olla segane valdkond, kuna osa slängisõnadest on kasutusel vaheldumisi amfetamiinide erinevate vormide kirjeldamiseks. Nimetused *speed*, kiirus, A, ants, anatoli, alfabeet ja amf võivad tähistada nii amfetamiini kui ka metamfetamiini. Jää, *ice*, kristall, kristallmeta ja klaas kirjeldavad tavaliselt kristallilist d-metamfetamiini. Deksamfetamiini tavaline slänginimetus on deksis.

Kuidas see välja näeb?

See võib olla pulber, kristalliline või nagu väiksed kivid, värvuselt valkjast roosakani. Deksamfetamiin on seaduslikult toodetud tablett.

Kuidas seda võetakse?

Nii pulbrit kui kristalle võib võtta suu kaudu ja süstides. Pulbrit saab ka ninna tõmmata ning kristalle suitsetada.



Kuidas see toimib?

See on sarnane kokaiinile ja põhjustab dopamiini, norepinefriini ja serotoniini vabanemist Mõjub sümpaatilisele närvisüsteemile ja vallandab 'põgene või võitle' sündroomi.

Mis võib amfetamiine tarvitades juhtuda?

Lühiajaline tarvitamine:

- suurenenud energia/erksus
- eufooria
- suurenenud enesekindlus
- paranenud keskendumisvõime
- edasilükkunud ejakulatsioon meestel
- ärevus/ärrituvus/rahitus
- unetus
- vähenenud söögiisu
- laienenud pupillid
- hammaste krigistamine ja lõualuude kokkusurumine

- jutukus
- kuiv suu
- higistamine
- peavalu
- õhetamine
- kahvatus
- värinad
- kiire ja ebaregulaarne pulss
- hingetoru laienemine
- kõrgeenenud vererõhk
- kollaps.

Pikaajaline tarvitamine:

- anoreksia
- psühhooos
- kaalukaotus

- nahalööbed ja -põletikud
- pikaajaline depressioon
- vaenulikkus ja agressioon
- sundtegevused
- paranoia
- B- ja C-hepatiit.

võib võtta üledoosi?

Jah, üledoos võib olla surmav.

Kas see võib tekitada sõltuvust?

Jah, võib tekitada.

### Märkus deksamfetamiini kohta

Nagu ülalpool öeldud, on deksamfetamiin (nagu ka Ritalin) ravim, mida võib välja kirjutada TPHH jaoks, eriti noortele inimestele. Retseptiravimina toodetakse seda tableti kujul. Ühe tableti mõju on sarnane amfetamiiniga, aga palju tagasihoidlikum.

## KANEP

Klassifikatsioon:

Võib liigitada hallutsinogeenide, depressantide või mõnikord lihtsalt 'muu' alla. On olemas ka oma liik - kannabinoid.

Ajalugu:

Viiteid kanepile on leitud juba 5000 aastat vanadest Hiina, India ja Assüüria meditsiinilistest tekstidest.

Uimasti ise:

Kanep ehk kannabis on lühend taimenimest *Cannabis sativa*. Sellest taimest saab marihuaanat, hašisit ja haši-šiõli. Marihuaanat tehakse kuivatatud õitest ja lehtedest ning hašisit taime vaigust, mis kuivatatakse ja

pressitakse väikesteks tükkideks. Tegelikult kasutatakse sõnu 'kanep' ja 'marihuaana' sageli vaheldumisi

Nimetused slängis:

Dõup (*dope*), roheline, gunja, lehed, tükk, *shit*

Kuidas see välja näeb?

Marihuaana on taime kuivatatud ja hakitud lehed ja õied. See võib olla jämedama või peenema tekstuuriga ja värvilt roheline, rohekas-pruun või pruun.

Hašiš tehakse tavaliselt väikesteks tükkideks, mille värv varieerub helepruunist mustani.

Hašišiõli on enamasti paks vedelik, värvuselt kuldsest mustani.

Kuidas seda võetakse?

Marihuaanat tavaliselt suitsetatakse käsitsi keeratud sigaretis või plärus, kuhu seda võib tubakaga segamini panna, või hingatakse sisse kas vesipiibu ehk bongi, veeämbrist ja tühjust äralõigatud põhjaga plastikpudelitest tehtud ämbribongi või kuiva bongi ehk kasutatud plekkpurgi või toru abil. Seda võib segada ka söögi sisse, näiteks kookidesse ja küpsistesse, ja ära süüa.

Hašiš segatakse tavaliselt tubakaga ja suitsetatakse, aga seda võib ka söögiga segada ja süüa.

Hašišiõli võib määrada tubakasigaretile ja suitsetada või sellest 'täppe' teha - see tähendab, et väiksed klombid kuumutatakse ja suits hingatakse sisse.

Kuidas see toimib?

Kanepis leiduv kemikaal, mis tarvitaja „pilve“ viib, on THC ehk delta-9-tetrahydrokannabinool.

1992. aastal toimus kanepi toime mõistmises läbimurre, kui avastati THC-le reageeriv retseptor (Avis, 1999, lk. 101). Kui on olemas THC retseptor, peab olema THC-le sarnane

neurotransmitter. Selline neurotransmitter on avastatud ja nimetatud anandamiiniks.

Anandamiinireseptorid asuvad ajuosades, mis on seotud tagasisidesüsteemi, mälu ja motoorse koordineerimisega. See ilmselt seletabki, miks mõjub THC mälule ja motoorsele koordineerimisele ning tekitab tarvitajas hea enesetunde.

Hašiš on potentssem kui marihuaana ning hašišiõli on kõige potentssem kanepitoode.

On mõningaid tõendeid selle kohta, et mõni põõsakanep ehk väljas kasvatatav kanep on vähem potentsne kui 'hüdro-' ehk toas vesikultuurina kasvatatav kanep.

Mis juhtub kanepit tarvitades?

Lühiajaline tarvitamine:

- eufooriline unisus
- pidurdusprotsesside kadumine
- \* häiritud tasakaal ja koordineerimine
- kalduvus tavalisest rohkem rääkida ja naerda
- 'tunneltaju', kus tähelepanu keskendub ühele asjale ning kõik muu jääb kõrvale
- keskendumisvõime kadumine
- lühimälu häiritus
- suurenenud söögiisu, kiirenenud pulss ja südametegevus
- silmade punetus
- ärevus/erutus.

Suuremate dooside korral on mõju tugevam ning aja-, heli-, värvi- ja teiste tunnete taju võib muutuda, mille tulemuseks on segadus, ärevus ja hallutsinatsioonid.

Pikaajaline tarvitamine:

- suurenev bronhiidi, kopsuvähi ja hingamisteede haiguste risk

- vähenev viljakus
  - meestel vähenenud testosteroon ja spermahulk
  - naistel ovulatsiooni- ja menstruaaltsükli muutuste tõttu häirunud reproduktiivne tsükkel
- psühholoogilised häired - võimalikud psühhootilised episoodid, eriti kui inimesel juba on skisofreeniline seisund
- halvenev keskendumisvõime ja mälu; õppimiskasused
- motivatsiooni kaotus - sageli arutletakse kanepi teema üleskerkimisel noorte inimeste puhul 'amotivatsioonilise sündroomi' üle. Enamasti väljendub see halva õppeedukusena, koolist või töölt lahkumisena. Neid ümbritsevate inimeste jaoks on see arusaamatu ja sageli on lihtne seostada seda käitumist nende kanepitarvitamisega. Siiski tuleb meele pida, et sageli elavad need noored inimesed läbi noorukiiga, mis võib olla raske aeg nende ning ka nende vanemate jaoks. Kas see on uimasti, mis põhjustab motivatsiooni puudumist, või on põhjuseks lihtsalt eluetapp, mida nad läbi elavad? Kas selle konkreetse uimasti mõju köidab neid sellepärast, et nad juba on motivatsiooni kaotanud? Amotivatsioonilist sündroomi on palju uuritud ning senised tulemused näitavad, et seda pole olemas.

Kas saab võtta üledoosi?

Ei.

Kas see tekitab sõltuvust?

Sageli ja paljud tarvitajad võivad kanepist sel määral sõltuvaks muutuda, et neid võib nimetada sõltlasteks.

## KOKAIIN

Klassifikatsioon:

Stimulant

Ajalugu:

Kasutatud Lõuna-Ameerikas üle 15 000 aasta religioosetel, müstilistel, sotsiaalsetel, stimuleerivatel ja meditsiinilistel eesmärkidel- Põhja-Ameerikas hakkas seda liikuma 17. sajandil. Pärast Ameerika kodusõda kirjutati seda välja sõduritele oopiumisõltuvusest jagusaamiseks. Samuti kirjutati seda välja muudeks olukordades, näiteks depressiooni, südamenõrkuse, heinapalaviku ja astma korral; hambaravis kasutati seda paikse tuimastina.

Surmajuhtumitest ja sõltuvusest hakati teavitama 19. sajandi lõpus.

Uimasti ise:

Kokaiin on lühend kokaiinhüdrokloriidist. Selle valmistamiseks töödeldakse mitmel pool Lõuna-Ameerikas kasvava kokapõõsa lehti.

*Crack'i* tegemiseks segatakse kokaiinhüdrokloriid naatriumbikarbonaadi või ammoniaagiga ja kuumutatakse.

Nimetused slängis:

Kõuk (*coke*), Charlie, C, triip, koka, krakk

Kuidas see välja näeb?

Kokaiin on valge pulber.

*Crack* meenutab väikseid kristalle.

Kuidas seda võetakse?

Kokaiini tavaliselt tõmmatakse ninna või süstitakse.

*Crack'i* suitsetatakse, hingates sisse selle kuumutamistest tekkinud gaase.

Kuidas see toimib?

Kuigi see on keeruline, näib, et kokaiini esmane mõju on tõsta dopamiini, norepinefriini ja serotoniini taset ajus. Dopamiini seostatakse muu hulgas eufooria tekitamisega ja serotoniini positiivsete tujumuutustega, norepinefriin aga suurendab erksust ja ärevust.

Mis võib kokaiini tarvitades juhtuda?

Lühiajaline tarvitamine:

- sagenenud pulss
- kõrgeenenud vererõhk
- kõrgeenenud kehatemperatuur
- vähenenud unevajadus
- eufooria
- suurenenud energia
- vähenenud söögiisu
- suurenenud seksuaalne erutus
- suurenenud enesekindlus.

Pikaajaline tarvitamine:

- ärevus
- depressioon
- meeltesegadus
- unetus
- väsimus
- impotentsus
- 'kokaiinipsühhoos' - **meenutab paranoidset** skisofreeniat
- kahjustatud ninaõõs
- anoreksia
- B- ja C-hepatiit.

Kas saab võtta üledoosi?

Jah, üledoos võib olla surmav.

Kas see tekitab sõltuvust?

Jah, võib tekitada.

## ECSTASY

(Keemiline nimi: 3,4-metüleen-dioksü-rnetamfe<sup>^</sup>arruin ehk MDMA)

Klassifikatsioon:

Stimulant/hallutsinooeen,

Ajalugu:

Töötati välja 1914. aastal ja kasutati 1970-ndatel USA-s, et aidata inimestel oma tundeid uurida.

Uimasti ise:

MDMA kuulub kemikaalide rühma, mida tuntakse fenetüülamiinide nime all.

Nimetused slängis:

*Ecstasy*, E, kumm, ratas, tablett, diskoburger

Kuidas see välja näeb?

Tavaliselt müüakse eri värvi tablettidena või kapslite-na, mille peale on trükitud mitmesuguseid logosid. Võib müüa ka pulbrina.

Kuidas seda võetakse?

Tabletina võib alla neelata, pulbrina joogi sisse segada, küünlana pärasoolde panna, ninna tõmmata või süstida.

Kuidas see toimib?

Vabastab neurotransmitterid dopamiini ja noradrenaliini ja on potentne serotoniini vabastaja. Mõju kestab tavaliselt kuni kuus tundi.

Mis võib *ecstasy*'t võttes juhtuda?

Lühiajaline tarvitamine:

- positiivsed muutused tunnetes ja emotsioonides
- suurenenud enesekindlus
- empaatia
- sagenenud pulss
- kõrgenenud kehatemperatuur
- laienenud pupillid
- lõualuude kokkusurumine ja hammaste krigistamine
- iiveldus
- higistamine
- ärevus
- hallutsinatsioonid
- oksendamine
- krambid
- hõljumise tunne
- ebaratsionaalne käitumine
- teadvusetus.

Pikaajaline tarvitamine:

MDMA pikaajalisest mõjust on vähe teada. Uuringud on näidanud, et MDMA on 'neurotoksiline' aine, mis tähendab, et see kahjustab aju. Praeguseks pole teada, kuidas see kahju avaldub. Mõnel tarvitajal tekib probleeme vaimse tervisega, näiteks depressioon ja ärevus. Pole selge, kas see on MDMA tarvitamise otsene tagajärg või oli tarvitaja juba enne haiglas seisundis.

Kas saab võtta üledoosi?

Jah, MDMA-ga on võimalik võtta üledoosi. See on siiski üpris madala toksilisusega uimasti, nii et harva sureb keegi MDMA üledoosi tagajärjel. Palju rohkem surmajuhtumeid on seotud tarvitamise kontekstiga -

see tähendab, et kui tarvitaja manustab uimastit kuumas, rahvarohkes keskkonnas, kuumeneb tema keha veelgi ning tekib risk surra ülekuumenemise või vedelikupuuduse tagajärjel.

Kas see tekitab sõltuvust?

Pole tõendeid, mis viitaks sellele, et MDMA tekitab füüsilist sõltuvust.

### **Märkus selle kohta, mis on *ecstasy*-tableti sees**

Ecstasy-tableti või ükskõik millise uimasti ostmise juures on üks suurim probleem see, et ostja ei või olla kindel, mida ta saab. Austraalia Föderaalpolitsei hinnangul ei sisalda kuni 80% *ecstasy*-tablettidest üldse MDMA-d. Tabletid võivad sisaldada mitmeid aineid, millest valdav enamus on suhteliselt ohutud 'täidised'. Järjest rohkem eriti Aasias ja Austraalias toodetud *ecstasy*-tablette sisaldab metamfetamiini. Harvadel juhtudel on avastatud, et mõned tabletid sisaldavad palju ohtlikumaid aineid, näiteks amfetamiini toksilist vormi PMA-d (parametüülamfetamiini).

## **HEROIIN**

Klassifikatsioon:

Depressant

Ajalugu:

On tõendeid, et oopiumi (millest saadakse heroini) kasutati 3000 aastat tagasi Egiptuses. Teist oopiumi ekstrakti, tinktuuri *laudanum*, kasutati 400 aastat tagasi Inglismaal valuvaigistina.

Uimasti ise:

Heroin on morfiini derivaat, morfiini aga ekstraheeritakse oopiumimoonist.

- Saksa päritolu farmaatsiafirma Bayer esitles seda 1898. aastal kui sõltuvust mittetekitavat köhahõõtu ja oopiumisõltuvuse ravimit.
- Heroiini täpne keemiline nimetus on diatsetüülmorfiin, mis on kahe lisatud molekuliga morfiin.

Nimetused slängis:

H, *horse*, hero, hepo, polle, tšekk, *vosem*

Kuidas see välja näeb?

See võib olla värvuselt valge kuni pruun pulber või kristalliline 'kivi'.

Kuidas seda võetakse?

Heroiini tavaliselt süstitakse, tõmmatakse ninna või suitsetatakse. Heroiini suitsetatakse nii, et hingatakse heroini kuumutamisel eralduvaid auru. Tavaliselt pannakse heroini fooliumi peale ja kuumutatakse altpoolt välgumihkliga. Suitsu võib sisse hingata kõrre või silindrikujuliselt kokkukeeratud paberitüki abil. Seda protsessi tuntakse 'draakoni püüdmisena'.

Kuidas see toimib?

Kehas muundub heroiin kahes etapis kiiresti morfiiniks. Kõigepealt teiseneb see monoatsetüülmorfiiniks ja siis morfiiniks. Protsess on tähtis sellepärast, et monoatsetüülmorfiin suudab ületada vere-aju tõkke kiiremini kui morfiin. Tänu suuremale ajusse jõudva heroini kogusele on tulemuseks kiirem ja intensiivsem uim.

Mis võib heroini tarvitades juhtuda?

Lühiajaline tarvitamine:

- valu vaigistamine
- eufooria
- iiveldus ja oksendamine,

- pupillid ahenevad
- pealiskaudne hingamine
- kõhukinnisus
- sügelemine
- unisus
- kooma ja surm.

Pikaajaline tarvitamine:

- veenide kokkulangernine
- mädapaised
- teetanus
- B- ja C-hepatiit
- südame-, kopsu- ja bronhiaalprobleemid
- söögiisu kadumine
- kopsupõletik
- ebaregulaarne menstruatsioon ja viljatus (naistel)
- impotentsus (meestel)
- krooniline kõhukinnisus.

Kas saab võtta üledoosi?

Jah, üledoos võib olla surmav.

Kas see tekitab sõltuvust?

Jah, võib tekitada.

## LSD

Klassifikatsioon:

Hallutsinogeen

Ajalugu:

LSD on lüsergiinhappe vorm, mida sisaldab peamiselt rukkil kasvav tungaltera. Seda kasutasid juba asteegid.

Uimasti ise:

- LSD on lühend lüsergiinhapedietüülamiidist.

- Selle avastas dr. Albert Hoffman 1938. aastal Šveitsis, neelates seda laboratooriumis katseid tehes kogemata alla. Ta kirjeldas elavaid ja fantastilisi kujundeid ja helisid, mis seonduvad värvidega.

#### Nimetused slängis:

Tripp, reis, hape, äsid, mark, paber, kuivatuspaber, dots, mikrotäpp, ruut, plaaster, L

Slänginimetus on sageli seotud paberi kujundusega - näiteks maasika pildiga 'trippi' võidakse kutsuda 'maasikaks'.

#### Kuidas see välja näeb?

See on mõõtmelt väiketähe suurune ning koosneb tavaliselt kuivatuspaberitükile imendunud väiksest vedelikutilgast. Need paberirüüdud on tavaliselt illustreeritud popkultuuriga seotud kujutistega. Punktisuurune kogus võib mõjutada meeleolu ja taju.

#### Kuidas seda võetakse?

Enamasti suu kaudu, kuid selle võib vees lahustada ja sisse süstida.

#### Kuidas see toimib?

Suurem osa selle uimasti toimest seondub serotoniiniretseptoritega, eriti ajukoos ja aju limbilises süsteemis paiknevate retseptoritega, mis mõjutavad nägemis- ja kuulmistaju ning mõtlemist. See mõjub ka dopamiini ja norepinefriini neurotransmitteritele.

#### Mis võib LSD-d võttes juhtuda?

##### Tüüpiline mõju:

- sünesteesia - helide nägemine ja värvide kuulmine
- ajataju moonumine
- kehakuju tajumise moonumine

- enesekeskonnavahelepiirikadumine
- suurenenud eneseteadlikkus.

##### Harva esinev mõju:

- paranoia
- ajaga seotud hallutsinatsioonid
- psühhootilised reaktsioonid
- mälestuspildid - lühikesed LSD-kogemuse kordused
- halb narkokogemus - ebameeldiv hallutsinogeenne kogemus, tavalisem 1970-ndatel, kui tänavadoosid olid suuremad

#### **Kas** saab võtta üledoosi?

Ei ole registreeritud surmaga lõppenud üledoose.

#### **Kas** see tekitab sõltuvust?

LSD ei näi tekitavat füüsilist sõltuvust.

## NUUSKAINED

#### Klassifikatsioon:

Depressant

#### Ajalugu:

Ainete sissehingamist taju muutumise eesmärgil on tehtud juba tuhandeid aastaid, kuid oluliselt laienes see keemiatööstuse tekkimisega 20. sajandil, kui hakati valmistama mitmeid sissehingamiseks sobivaid tooteid.

#### Uimasti ise:

Nuuskaaine eraldab toatemperatuuril aure või suitsu. Nuuskaineid on neli peamist tüüpi:

- lahustav nuuskaine - nt. toluen, liimid, bensiin
- aerosoolid - nt. juukselakid, õhuvärskendajad, süütevedelikud

- anesteetikumid - nt. dilämmastikoksiid („naerugaas“)
- lenduvad nitraadid - nt. amüülnitrit ja butüülnitraat

Nimetused slängis:

lämmastikoksiid (väikestes silindrites)

Kuidas need välja näevad?

- Lenduv nuuskaine - toluen ja liimid on tavaliselt plastikpakendites.
- Aerosoolid - tavaliselt silindrikujulistes metallpudelites.
- Anesteetikumid - dilämmastikoksiid on tavaliselt umbes viiesentimeetrises väikses metallsilindris, seda kasutatakse jäätisevahustajates või limonaadisifoonides.
- Lenduvad nitraadid - kollane vedelik, müüakse tavaliselt väikestes pudelites.

Kuidas neid tarvitatakse?

Läbi nina tõmmates või läbi suu sisse hingates.

Kuidas need toimivad?

Lahustid ja aerosoolid - sarnane efekt alkoholiga, kuid joobumus tekib kiiremini (1-5 minutit) ning taastumine on kiirem (30-0 minutit).

Dilämmastikoksiid - tekitab peas uima ja eufooriat. Lühiajaline efekt.

Lenduvad nitraadid - alandavad vererõhku ja kiirendavad pulssi. Veri voolab kiirelt aju ja täidab selle hapnikuga, põhjustades rõõmsameelse ja sensuaalse tunde. Samuti lõdvestab see silelihaskudet, eriti pära-ku sulgurlihast mistõttu on see populaarne anaalseksi harrastajate seas.

Mis võib nuuskaineid tarvitades juhtuda?

Lühiajaline tarvitamine:

- erutus
- eufooria
- hallutsinatsioonid
- pidurdusprotsesside kadumine
- segane kõne
- rinnust pigistab
- krambid
- meeltesegadus
- pea käib ringi
- kahelinägemine
- veritsev nina
- peavalu
- oksendamine
- iiveldus
- silmade ja kurgu ärritus
- tahhükardia (südamepekslemine)
- teadvusetust (ja võimalik et surma) põhjustav üledoos.

Pikaajaline tarvitamine:

- kahvatus
- värinad
- kaalukaotus
- väsimus
- janu
- mälukaotus
- vaenulikkus
- depressioon
- jälitusluul
- maksakahjustus
- neerupuudulikkus
- aju taandareng (pliiga bensiini tarvitamisest):



### Märkus dilämmastikoksiidi kohta

Selle inhaleeritava aine tarvitamise oht tuleneb hapniku juurdevoolu välistamisest. Enamik tänapäeva uimastitarvitajatest hingab seda sisse tööstuses limonaadi- ja vahukoo-remahutites kasutatavatest väikestest silindritest. Kuna need silindrid on väiksed, hingavad tarvitajad vahepeal õhku ning suudavad enamasti hapnikuvarustuse taseme säilitada. Tööstuslike koguste juures - suurtest silindritest, mida kasutavad hambaarstid - on esinenud valest tarvitamisest põhjustatud surmajuhtumeid.

Kas saab võtta üledoosi?

See on võimalik, sõltuvalt tarvitatava nuuskaine tüübist ja tarvitusmeetodist.

Kas see tekitab sõltuvust?

Jah, mõned - näiteks bensiin ja liim - võivad tekitada.

## 10

### SÕNASTIK

<b>AIDS</b>	<i>Acquired immunodeficiency syndrome</i> - omandatud immuunpuudulikkuse sündroom. HIV-nakkuse hilisem etapp. Kõik HIV-patsiendid ei haigestu tingimata AIDSi.
anandamiin	neurotransmitter, sarnane THC-ga
<b>atsetüülkoliin</b>	neurotransmitter
AUTK	Alkoholi ja uimastite teabekeskus
<i>b o n g</i>	marihuaana suitsetamiseks kasutatav vesipiip
buprenorfiin	Heroiinisõltuvuse ravim. Selle eeliseks on tõsiasi, et selle mõju kestab kauem kui metadoonil, mis tähendab, et doosi vajatakse harvem.
CHV	C-hepatiitviirus
detoks	Lühend sõnast <i>detoksikatsioon</i> , kasutatakse viitamiseks detoksikatsiooniprotsessile või -keskusele. Tähistab mürgainete väljaviimist kehast.
dopamiin	neurotransmitter
haigusmudel	Põhineb vaatel, et alkoholi ja teiste uimastite tarvitamine on haigus. Selle

	mudeli järgi ei teata sellele haigusele ravi ning ainus leevendus on uimastitest hoidumine.
<b>HIV</b>	<i>Human immunodeficiency virus</i> - inimese immuunpuudulikkuse viirus. Süstlanõelte mitmekordne kasutamine võib põhjustada HIV edasikandumist.
koonus	metallist tops marihuaana hoidmiseks, kasutatakse bongi osana
Külm kalkun	Uimastite tarvitamise lõpetamise protsess ilma meditsiinilise abita. Oletatavalt tuleneb heroini võõrutusnähtude ajal ihule tekkiva kananaha järgi.
LAAM	(leva-alfa-atsetüül-metadool) Alles väljatöötamisel ravi heroiniarvitajatele. Selle mõju sarnaneb metadooni omale, kuid kestab kauem; ainet tuleb võtta umbes kolm korda nädalas.
LSD	lüsergiinhape-dietüülamiid, tugevatoimeline uimasti
LUTK	Lastevanemate Uimastiteabekeskus
MAR	metadoon-asendusravi
metadoon	Sünteesiline opioid, mida kasutatakse võõrutus- ja/või asendusraviks. Metadooni kasutatakse illegaalse opioidi asendamiseks.
<b>naltreksoon</b>	Opioidi vastandtoimeaine, mis blokeerib opioide mõju.
<b>Narcan</b>	Naloksooni kaubamärk, kehasse süstimise korral asendab retseptoritel kõik opioideid. Selle mõju on võrreldes nalt-

	reksooniga suhteliselt lühiajaline (tund või kaks). Kasutatakse heroini (muude opioide) üledoosi puhul esmaabi korras.
<b>neuroadaptsioon.</b>	Korduva uimastimanustamise põhjustatud muutunud füsioloogiline seisund. Seda võib kirjeldada ka kui füüsilist sõltuvust.
<b>neurotransmitterid</b>	Aju keemilised "sõnumivijjad", mis korraldavad neuronite vahelist kommunikatsiooni.
norepinefriin	neurotransmitter
opioid	Üldtermin kirjeldamiseks oopiumimoonist pärinevaid ained (näit. morfiin), nende sünteetilisi analooge (näit. metadoon) ning kehas loomulikult teel toodetavaid aineid (endogeenid).
serotoniin	neurotransmitter
sublingvaalne	keele all
THC	delta-9-tetrahydrokannabinool (keemikaal kanepis, mis tekitab tarvitajas „pilvesoleku“)
tolerantsus	Tekib siis, kui keha kohaneb uimasti regulaarse manustamisega, mistõttu vajatakse joobumuse tekkimiseks suuremas koguses uimastit.
<b>TPHH</b>	tähelepanu puudulikkuse hüperaktiivne häire
	uimastipakkumisele vastuseismise oskuste kavandamine ja praktiseerimine

## KASUTATUD MATERJAL

Australian Institute of Health and Welfare (AIHW), *National Drug Strategy Household Survey*. AIHW, Canberra, 2002.

Avis H, *Drugs and Life*, WCB/McGraw-Hill, Boston, 1999.

*Collins Dictionary of the English Language*, Australian Edition. GA Wilkes (ed.) Collins, Sydney, 1980.

Gibson R, 'Drugs in 80 pc of Crime: Judge', *The West Australian*, April 27, 2000.

Mattick RP, Oliphant D, Ward J, Hall W, & White J, *The effectiveness of other opioid replacement therapies: LAAM, heroin, buprenorphine and naltrexone. Technical Report 43*, Sydney National Drug and Alcohol Research Centre, 1997.

Miller WR & Rollnick S, *Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behaviour*, Guilford Press, New York, 1991.

Ryder D, Salmon A, & Walker N, *Drug Use and Drug Related Harm: A Delicate Balance*. IP Publications, Melbourne, 2001.

*Ten Years in a Long Sleeved Shirt/Greg Fleet* [Video], Smallest Room in the House, Sydney, Australia, 1998.

„Trainspotting" [Film], a screenplay by John Hodge based

on the 1993 novel by Irwine Welsh, Channel Four, London, 1996.

Whelan G, The Pharmacological Dimension of Psychoactive Drugs. In Margaret Hamilton, Allan Kellehear & Greg Rumbold (eds), *Drug Use in Australia - A Harm Minimisation Approach*, Oxford University Press, Melbourne, 1998.

## 12

### ABIPAKKIJATE KONTAKTANDMED

Uimastitelefon 1707

Uimastisõltuvuse rehabilitatsiooni võimalused:

#### WISMARI HAIGLA

**Address:** Wismari 15, Tallinn

**Telefon:** 662 0763

**Statsionaarne ravi:** valvetuba 662 1093

**Ambulatoorne ravi:** registratuur 6621068

**Vastuvõtuaeg:** E-R 08.00-18.00 (vaheaeg 13.00-13.30)

**Ööpäevaringselt joobeekspertiisid** (alkoholi 100.-, narko 150.- / aine) haigekassa ei kompenseeri

**E-mail:** twhaigla@online.ee

**Spetsialistid:** 3 psühhiaatrit, 2 psühholoogi ja neuroloog

**Ravitakse:** alkoholist jm. psühhooaktiivsetest ainetest põhjustatud psühhootilisi häireid, võõrutusseisundeid

**Sihtgrupp:** täiskasvanud ja noorukid

**Teeninduspiirkond ja tasumine:** Tallinn, Harjumaa, Raplamaa - osaliselt kompenseerib haigekassa, teistele tasuline.

Haiglapäev 100.- (haigekassaga),  
ambulatoorne päev 50.- (haigekassaga)

#### ANONÜMSED NARKOMAANID

Wismari 15, tel. 058 014 797,  
käiakse koos kolmapäeviti, kell 20.30

#### TALLINNA LASTEHAIGLA

**Address:** Tervise 28, Tallinn

**Telefon:** 697 7292, 053 968 572

**Ambulatoorse ravi võimalus ja haiglaravi** (4 voodikohta) - järjekord!

**Sihtgrupp:** lapsed kuni 16 a.

**Ravitakse:** narkootikumidest tingitud sõltuvushäired

**Spetsialistid:** psühhiaater, psühholoog, sotsiaaltöötaja, kasvataja, meditsiiniõde

**Teeninduspiirkond ja tasumine:** Tallinn, vajalik eelregistreerimine ja võimalusel saatekiri! Tasuta!

#### TALLINNA LASTE TURVAKESKUS

**Address:** Nõmme tee 99, Tallinn

**Telefon:** üld 677 4070, (osak. juhatajad 677 4073  
E-R 9.00-17.00)

**E-mail:** info@lasteturva.ee

**Vastuvõtuaeg:** 24 tundi

**Statsionaar:** täiesti kinnine, min. aeg 0,5 a.

**Sihtgrupp:** kuni 17 a.

**Spetsialistid:** sotsiaalpedagoogid, psühholoog, arst, meditsiiniõde

**Ravitakse:** uimastisõltlased / kuritarvitajad

**Teeninduspiirkond ja tasumine:** ainult Tallinn, elukohajärgse lastekaitsetöötaja suunamisel (alaealiste komisjon), tasuta

**Eneseabi toetusgrupid:** individuaalne nõustamine, vanematega töö ja grupidööd

## LÄÄNE TALLINNA KESKHAIGLA

**Aadress:** Sõle 63  
**Telefon:** 666 5216  
**Vastuvõtuaeg:** ametlikult 10.00-13 00  
**Sihtgrupp:** üle 18 a. täiskasvanud  
**Spetsialistid:** sotsiaaltöötaja, psühhiaater, psühholoog, vastuvõtuõde  
**Ravitakse:** kompleksne ravi narkootikumidest tingitud sõltuvushäirete puhul. Metadoon- asendus ja võõrutusravi.  
**Teeninduspiirkond ja tasumine:** Tallinna elanikeregistris olevatele tasuta  
**Eneseabi toetusgrupid:** individuaalne ja grupinõustamine, sotsiaalne rehabilitatsioon  
**Ravivorm:** ambulatoorne ravi. Koostatakse spetsiaalne raviplaan. Individuaalne, grupp- ja pereteraapia.

## ANTI-LIEW & HINGEHOOLDUS

**Aadress:** Punane 56, Tallinn  
**Telefon:** 632 7558  
**Vastuvõtuaeg:** E-R 09.00-18.00  
**Sihtgrupp:** täiskasvanud ja noorukid  
**Ravitakse:** alkoholist jm. psühhooaktiivsetest ainetest põhjustatud sõltuvushäireid  
**Spetsialistid:** psühhiaater, psühholoog, sotsiaaltöötaja ja vaimulik  
**Teeninduspiirkond: ja tasumine:** eelistatult Tallinn, kuid ka muud piirkonnad  
**Eneseabi toetusgrupid:** noorukitele T-R

## AIDS-I TUGIKESKUSE MTÜ

**Aadress:** Kopli 32, Tallinn  
**Telefon:** 6413165  
**Vastuvõtuaeg:** E-R 15.00-18.00, **L 12.00-14-00**  
**Sihtgrupp:** kõik, kes soovivad teha **HIV+**, suguhaiguste jm. uuringuid  
**Spetsialistid:** 2 arsti, meditsiiniõed  
**Ravitakse:** uuringute käigus selgunud terviseprobleem  
**Teeninduspiirkond ja tasumine:** kõigile tasuline 350.- kr vastuvõtt koos suguhaiguste uuringuga, lisauuringud lisatasu eest (herpes, hepatiit jne.)  
NB! analüüside vastused juba järgmisel päeval (mujal nädala jooksul)

## AIDS-i TUGIKESKUSE MTÜ filiaal

**Aadress:** **Erika 5a**  
**Telefon:** 660 3636  
055 33706 Marina Tsiz, keskuse juhataja  
**Vastuvõtuaeg: .;** E-R 12.00-15.00 ja L, P 12.00-14.00 metadoon-võõrutusravi  
E-R 10.00-15.00 ja L, P 10.00-14.00 süstalde vahetus  
**Sihtgrupp:** 17-25 a. herooinisõltlased  
**Ravitakse:** metadoon-võõrutusravi  
**Spetsialistid:** narkoloog, psühholoog  
**Teeninduspiirkond ja tasumine:** soovitatavalt Tallinnast  
**Eneseabi toetusgrupid:** kogunevad päevakeskuses

**NB! Suunab edasi talurehabilitatsioonikeskusesse „Tee Pääsemisele“** (Lääne-Virumaal, Vinni vald, Voore küla,



**Usaldustelefonid:**

Noorte Usaldustelefon	(0) 646 6666
AIDS-i Usaldustelefon	(0)645 5555
Üleriigiline Vältimatu Psühholoogiliseitta Usaldustelefon	126
Tallinna Usaldustelefon (venekeelne)	(0) 644 4444
Läänemaa Usaldustelefon	(047) 57 555
Saaremaa Usaldustelefon	(045) 59111
Järvamaa Usaldustelefon	(038) 50 600
Tartu Usaldustelefon	(07) 42 7111
Rakvere Usaldustelefon	(032) 44 444
Jõgeva Usaldustelefon	(077) 21 332
Rapla Usaldustelefon	(048) 57001
Viljandi Usaldustelefon	(043) 33 555
Narva Usaldustelefon (venekeelne)	(035) 72 722

**Nõustamine:****Tallinn:**

AIDS-i Tugikeskus  
MTÜ Narkoprojekt  
Erika 5a, 10416 Tallinn  
Tel. (0)660 3636

MTÜ Laste ja Noorte Nõustamiskeskus  
. Ravi 27 tuba 334, Tallinn 10138  
Tel. (0)620 7342

MTÜ Eesti Sõltuvushaigete Rehabilitatsiooni Ühing  
Erika 7a, Tallinn 10416  
Tel. (0)660 3216 .

MTÜ Lapsevanemad Narkomaania Vastu  
Kahu 4, Tallinn, 13619  
Tel. (0)6328814, (0)6328819

**Tartu:**

MTÜ Tartu Nõustanus- ja Kriisiabikeskus  
Vaksali 14 (II korrus), Tartu 50409  
Tel. (07)427555

**Rapla:**

Raplamaa Noorte Nõustamiskeskus  
Koidu 23, Rapla 10136  
Tel. (048)56263

**Viljandi:**

Viljandimaa Noorte Nõustamiskeskus  
Jakobsoni 18, Viljandi 71005  
Tel. (043) 33993; E-post: vnk@neti.ee

**Ida-Virumaa:**

MTÜ Ida-Virumaa Psühholoogilise Abi Keskua  
Jaama 34, Jõhvi 41532  
Tel. (033)71177

MTÜ Sind Ei Jäeta Üksi  
Karja 6a, Narva 20306  
Tel. (035) 48344

MTÜ Me Aitame Sind  
Grafovi 5-1, Narva 20309  
Tel. (035) 93354

## LUGEMISSOOVITUSI

Keelatud uimastite kohta on mitmeid brošüüre, neid saab nõustamiskeskustest. Eestikeelsetest kodulehekülgedest võib külastada näiteks [www.narkoinfo.artun.ee](http://www.narkoinfo.artun.ee).

### Kasulikke linke:

AIDS-i Ennetuskeskus [www.aids.ee](http://www.aids.ee)

Eesti Pereplaneerimise Liit (sh Noorte Nõustamiskeskused) [www.amor.ee](http://www.amor.ee)

Narkoinfo [www.narkoinfo.artun.ee/](http://www.narkoinfo.artun.ee/)

Terviseveeb: Alkohol ja narkootikumid  
[www.inimene.ee/pages.php3 /2101](http://www.inimene.ee/pages.php3 /2101)

## REGISTER

### A

Aadam ja Eeva 21  
abisaamise võimalused 63, 66  
aerosoolid 98, 99  
AIDS 61, 102  
alkohol 7, 33, 59, 74  
amfetamiinid 34,61,65,  
amüülnitrit 98  
anaalseks 99  
anandamiin 102  
anesteetikumid 98, 99  
atsetüülkoliin 102  
Avis, Harry 87, 106

### B

bensiin 15, 98, 101  
bong 86, 102  
buprenorfiin 29, 67, 102  
butüülnitraat 98

C-hepatiit 61, 85, 91, 95  
crack 90

### D

deksamfetamiin 83, 85  
depressant 65, 80, 94, 98

detoksikatsioon 63, 102  
diatsetüülmorfiin 94  
dilämmastikoksiid 98-100  
dopamiin 80  
draakoni püüdmine 95

ecstasy 23, 51, 73, 93  
enesetapp 68  
eufooria 23, 77, 90

fenetüülamiinid 91  
Fleet, Greg 21, 106

grupitöö 27, 63, 71

### H

haigusmudel 103  
halb narkokogemus 97  
hallutsinatsioonid 88, 97  
hallutsinogeen 85, 91  
hašiš 86, 87  
hašišiõli 86  
heroiin 11,24,27,30,34,63,  
65,66,76,80,94,95



hindamine 35,37  
HIV 61,102,103  
Hoffman, Albert 96

## K

kaaslaste surve 21, 23  
kanep 11, 33, 34, 51, 54, 55, 61,  
71, 86, 87  
kannabinoid 85  
kehakeel 37  
kokaiin 34  
kokaiinipsühhoos 91  
konfidentsiaalsus 14  
käitumine  
muutmise 8, 14  
vastuvõetamatu 53  
Külm kalkun 103

LAAM 103, 106  
liim 15, 98, 101  
LSD 51, 80, 96, 97, 98, 103.  
lüsergiinhape 96

## M

manustamine 80, 82  
marihuaana 86, 87, 103  
MDMA 91, 93  
metadoon 29, 30, 103, 104  
metadooni asendusravi 27,  
67, 103  
metamfetamiin 83, 91  
metuülamfetamiin 83  
monoatsetüülmorfiin 95  
morfiin 94, 95, 104  
motivatsioon muutuda 40  
motivatsiooniline intervjuu 38

murelikud teised 9, 72  
mälestuspildid 97

## N

naerugaas 98  
naloksoon 104  
naltreksoon 29, 67, 104  
Narcan 30, 104  
neuroadaptatsioon 82  
neurotransmitterid 80, 92, 104  
ninna tõmbamine 81, 90, 94,  
99  
noorukiiga 88  
norepinofriin 80, 90  
nuuskained 98, 99, 101  
nõustamine 26, 38, 47, 63, **66**,  
70, 71  
nõustamistelefon 47, 49

## O

oopium 94, **104**  
opioiidid 27, 29, 103, 104, **106**

politsei 43, 67, 69  
psühhoaktiivsed uimastid

## R

ravi 25, 28, 30, 57, 58, 66, 67,  
78, 103  
rehabilitatsioon 63  
relaps 46  
religioon 21, 76  
Richards, Keith 22  
Ritalin 85

serotoniin 80  
sissehingamine 81  
speed 23, 83  
stimulandid 65  
sõltuvus 7, 16, 18, 25, 33, 35,  
81, 82  
sünesteesia 97  
süstimine 81

THC 87, 102, 104  
tolerantsus 7, 82, 104  
tolueen 98  
Trainspotting 106  
„Trainspotting" 23, 24, 106  
tubakas 7, 33, 59, 74  
tunneltaju 87  
tunnete väljendamine 45

uimastitarvitamise kontiinum  
33  
uimastitarvitamise ohud 51  
usaldus 56

## V

väärtused 24  
vargus 53  
vastupanutreening 105  
vastupanuvõime 44  
viljakus 88  
võõrutusnähud 23, 26, 27, 29

## Ü

üledoos 51, 65, 85, 91, 96, **100**