

IRTI KHATISTA

Opas Sinulle, joka haluat
lopettaa khatin käytön

Tietoa myös Sinulle, joka mietit khatin kokeilemista

SELKOKIELI

Helsingin kaupungin
aikuisten ehkäisevä
mielenterveys- ja päihdetyö

Vantaan kaupungin
ehkäisevän päihdetyön yksikkö

Suomen Somaliliitto ry



Helsingin kaupunki



Vantaa

Sisällysluettelo

Johdanto	3
Khat on laitton huume	5
Khat aiheuttaa terveyshaittoja	6
Kokeilu, vakiintumisvaihe, riippuvuus	8
Muutos vaatii perusteen ja motivaation	10
Muutoksessa on useita vaiheita	12
Nykytilasta muutokseen	19
Tukea tavoitteeseen pyrkivälle	22
Uskomukset	26
Päiväkirja lopettamisen seurantaan	30
Tavoitteessa pysyminen ja uusi tavoite	35
Näin lopetin khatin käytön	38
<i>Apua ja tukea</i>	40
<i>Khat-tilanne Suomessa</i>	44
<i>Lisätietoa ja tutkimuksia</i>	45

Johdanto

Khat on huumausaine eli huume. Khat vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin, niin kuin kaikki muutkin huumeet.

Monissa tutkimuksissa eri maissa on todettu, että khat on haitallista terveydelle ja aiheuttaa sosiaalisia ongelmia.

Khatin käytön aloittamiseen voi olla monia erilaisia syitä. Alussa khatiin voi liittyä asioita, jotka käyttäjä kokee myönteisinä. Kun khatin käyttö jatkuu, huume aiheuttaa yhä enemmän ongelmia.

Irti khatista -opas on tarkoitettu sinulle, joka haluat lopettaa khatin käytön. Opas antaa tukea elämänmuutokseen, joka johtaa khatin käytön lopettamiseen. Käytön lopettaminen ei edellytä hoitoa, vaan muutoksen voi tehdä yksin eli omatoimisesti, parin kanssa tai ryhmässä.

Opas ohjaa käyttämään menetelmiä, joita käytetään päihdetyössä yleisesti. Samoja menetelmiä voi soveltaa khatin käytön lopettamiseen.

Opas esittelee omatoimisen muutoksen periaatteen. Siinä khatin käytön lopettaja asettaa itselleen tavoitteen ja seuraa, miten hän edistyy sen saavuttamisessa. Apuvälineeksi muutoksen seuraamiseen sopii päiväkirja, johon voi merkitä tilanteensa joka päivä.

Oppaassa kerrotaan, millaiset keinot antavat voimaa muutoksen tekemiseen ja tavoitteen saavuttamiseen.

Khatin käytön lopettaminen on usein iso elämänmuutos. Vaikeinta muutoksessa on sen ylläpitäminen eli se, että pitää kiinni muutoksesta. Joskus tapahtuu retkahduksia eli henkilö alkaa taas käyttää khatia. Retkahdusta voi kuitenkin pitää asiana, josta voi ottaa oppia.

Kun aiot lopettaa khatin käytön, sinun on hyvä muistaa, että olet tekemässä arvokasta työtä oman terveytesi hyväksi. Siitä työstä on hyötyä sinulle itsellesi sekä sinulle läheisille ihmisille. Tällä ajatuksella voit rohkaista itseäsi joka päivä.

Oppaan ovat tehneet yhteistyönä

- Helsingin kaupungin ehkäisevän päihdetyön työtiimi
- Vantaan kaupungin ehkäisevän päihdetyön yksikkö
- Suomen Somaliliitto ry.

Työryhmään ovat kuuluneet:

- Marja Heinänen
- Noora Paakki
- Pekka Ronkainen
- Dirie Abdirashid, joka on kääntänyt oppaan somalinkielelle.

Luvun terveyshaitoista on laatinut lääketieteen tohtori Mulki Mölsä.

Lisäksi khatin käytön lopettanut henkilö on antanut oppaaseen oman selviytymistarinansa.

Khat on laitton huume

Suomessa khat on luokiteltu huumausaineeksi eli huumeeksi. Lain mukaan khatin ja muiden huumeiden käyttö, hallussapito, maahantuonti ja myynti ovat kiellettyä toimintaa. Lain rikkoja syyllistyy rikokseen ja saattaa joutua vastaamaan teoistaan oikeudessa. Rangaistukset vaihtelevat rikoksen vakavuuden mukaan. Rangaistus voi olla sakkoja tai vankeutta.

Khat aiheuttaa terveysthaittoja

Maailman terveystjärjestö WHO on tutkinut khatista aiheutuvia haittoja terveydelle. Tutkimusten mukaan khat aiheuttaa esimerkiksi psyykkisiä ongelmia, ja siitä on haittaa ruuansulatuksen, munuaisten ja virtsarakon toiminnalle. Khatin käyttö raskausaikana vaurioittaa lasta.

Vuonna 2007 tehtiin Englannissa tutkimus, jossa tutkittiin Lontoossa asuvia khatin käyttäjiä. Tutkimuksen perusteella khatin käyttö vaikutti käyttäjiin seuraavasti:

- vaikutti mielenterveyteen 74 % käyttäjistä
- vaikutti ruokahaluun 72 % käyttäjistä
- aiheutti stressiä 90 % käyttäjistä
- aiheutti unettomuutta 34 % käyttäjistä
- aiheutti ärtyneisyyttä 34 % käyttäjistä.

Kolmella khatin käyttäjällä neljästä oli todettu kaksisuuntainen mielialahäiriö ja lähes joka toisella masennus.

Yleisesti khatin aiheuttamia haittoja ovat:

- unettomuus
- levottomuus
- sydämen tykytys
- korkea verenpaine
- suun kuivuminen
- ummetus
- liiallinen hikoilu

- kuumuus
- munuaiskipu
- virtsaongelmat
- ruokahaluttomuus
- päänsärky.

Jos khatia käyttää runsaasti, haittoja terveydelle voivat olla lisäksi:

- psykoosit
- sydänkohtaukset
- masennus
- aggressiivisuus
- pelkotilat
- aistiharhat.

Yleinen merkki khatin käytöstä on, että silmien pupillit suurentuvat.

Khatia käytetään yleensä tuttavien kesken ryhmässä.

Somaliassa khatin käyttöpaikoissa leviää paljon tauteja, esimerkiksi turberkuloosia.

Khatin käyttö voi aiheuttaa perheille myös taloudellisia vaikeuksia.

Yksi nippu eli 100 grammaa khatia maksaa Suomessa jopa 50 euroa. Kuukaudessa khat saattaa maksaa yhteensä 200 euroa.

Kokeilu, vakiintumisvaihe, riippuvuus

Khatin ja muiden päihteiden käyttö voi olla hyvin erilaista eri henkilöillä. Päihteenkäytössä voidaan kuitenkin nähdä eri tasoja tai vaiheita.

Päihteenkäyttö alkaa yleensä **kokeilusta**.

Kokeilut voivat olla satunnaisia, ja päihteen määrät voivat vaihdella. Keho ei ole tottunut päihteeseen, joten jo kokeilut voivat aiheuttaa pahoinvointia ja päänsärkyä.

Jotkut lopettavat päihteenkäytön kokeiluvaiheen jälkeen kokonaan. Jotkut jatkavat käyttöä silloin tällöin tai käyttö muuttuu säännölliseksi.

Päihteenkäytön **vakiintumisvaiheessa** henkilö käyttää päihdettä toistuvasti. Päihteen määrä voi kuitenkin vaihdella henkilöstä ja tilanteesta riippuen.

Jatkuva käyttö voi johtaa **riippuvuuteen**.

Päihderiippuvuudesta puhutaan, kun käyttäjän on pakko käyttää päihdettä. Käyttäjä tietää käytön haitat, mutta ei pysty lopettamaan.

Päihderiippuvuuden merkkejä ovat:

- päihteen käyttöä on vaikea lopettaa
- käytön loppumista seuraavat vieroitusoireet
- koko elämäntapa on kietoutunut päihteen käytön ympärille.

Päihderiippuvuutta on kolmenlaista:

1. Fyysinen riippuvuus:

keho tarvitsee päihdettä jatkuvasti.
Käytön loppuminen johtaa vieroitusoireisiin,
joita voivat olla väsymys, pahoinvointi ja levottomuus.

2. Psyykinen riippuvuus:

käyttäjä on henkisesti riippuvainen päihteestä.
Vieroitusoireita voivat olla masentuneisuus,
yksinäisyyden tunne ja ahdistuneisuus.

3. Sosiaalinen riippuvuus:

henkilö käyttää päihdettä muiden ihmisten seurassa
ja ryhmän paineen takia.
Henkilö tarvitsee päihdettä esimerkiksi siksi,
että hänet hyväksytään ryhmään.

Usein fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen riippuvuus
esiintyvät yhdessä.

Muutos vaatii perusteen ja motivaation

Kun henkilö käyttää khatia tai jotain muuta päihdettä, hän saa siitä sekä hyviä että huonoja kokemuksia.

Käytön alussa hyvät asiat korostuvat. Käytön aloittamisella on henkilölle jokin myönteinen merkitys. Aine on ehkä tuonut mielihyvän tunteen, se on tarjonnut paon arjen ongelmista tai käyttäjä on kokenut itsensä aikuiseksi.

Kun käyttö jatkuu, haitat kasvavat. Päihde alkaa tuoda ongelmia useilla elämänalueilla. Käytöllä on seurauksia henkilölle itselleen sekä hänen lähipiirilleen. Haitat voivat liittyä terveyteen.

Terveyshaittoja voivat olla

- unettomuus
- ruokahaluttomuus
- joidenkin sairauksien kehittyminen.

Sosiaalisen elämän haittoja ovat:

- ärtynyt olo ja riidat
- ongelmat lähisuhteissa
- rahavaikeudet
- lupauksen unohtaminen
- muut kokevat päihtyneen henkilön epämiellyttäväksi.

Lakiin ja järjestykseen liittyviä haittoja ovat:

- huumeet ovat laittomia
- liikenne rikkomukset
- väkivalta.

Haitat ovat peruste sille, että henkilö haluaa lopettaa khatin käytön.

Mikä on motivaatio?

Henkilö motivoituu, kun hänessä herää voimakas halu tehdä jotain.

Motivaatio syntyy yleensä vähitellen. Ennen motivaation heräämistä henkilö tiedostaa, että johonkin asiaan hänen elämässään täytyy tulla muutos. Hän ajattelee:

– En voi jatkaa näin, vaan minun täytyy muuttaa käytöstäni.

Khatin yhteydessä motivaatio tarkoittaa, että henkilö haluaa muutosta khatin käyttöön. Hän haluaa lopettaa khatin käytön ja samalla ehkä muuttaa koko elämänsä. Tai henkilö voi haluta vähentää khatin käyttöä asteittain niin, että käyttö loppuu lopulta kokonaan.

Muutoksen onnistuminen vaatii sitoutumista, jotta päätös muutoksesta pitää.

Motivaatio ja sitoutuminen muutokseen liittyvät yhteen.

Sitoutumista voi lujittaa eri tavoin. Hyvä tapa on puhua asiasta. Päätöksessä on helpompi pysyä, kun kerrot siitä muille. Retkahtamisen kynnyksessä nousee heti.

Muut voivat myös tukea ja kannustaa sinua.

Etenkin läheisten ihmisten tuki auttaa ylittämään vaikeita hetkiä. Voit myös kirjoittaa muutokseen liittyviä ajatuksia paperille.

Tässäkin oppaassa neuvotaan, miten kirjoittamista voi käyttää apuna muutoksessa.

Muutoksessa on useita vaiheita

Kun henkilö harkitsee muutosta, hän käy läpi erilaisia vaiheita.

Tätä kuvaa muutoksen vaihemalli.

Muutoksen eri vaiheet voidaan tunnistaa, ja henkilö käy ne läpi samassa järjestyksessä.

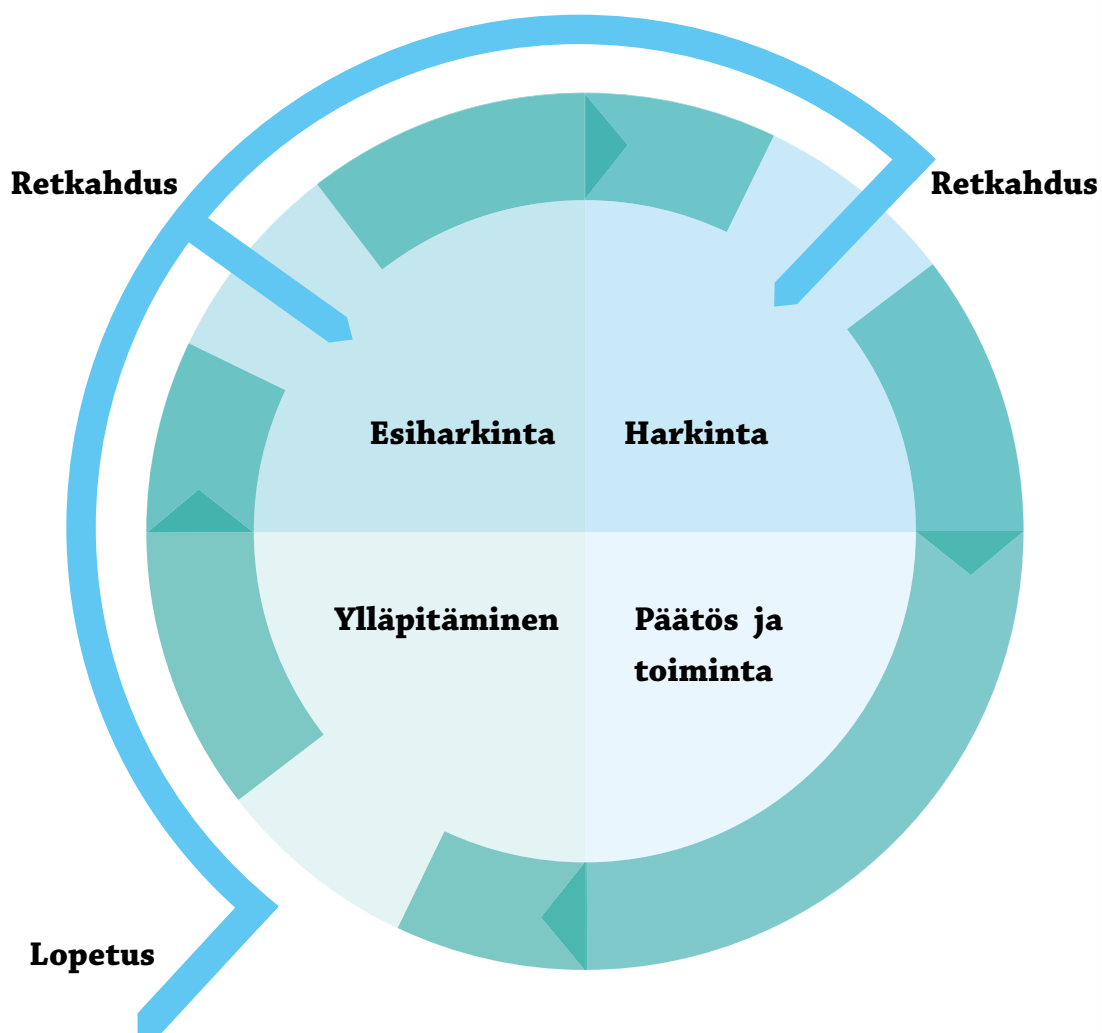
Siirtyminen vaiheesta toiseen vie toisella enemmän aikaa kuin toisella. Eteneminen on yksilöllistä. Joku saattaa myös pysähtyä johonkin vaiheeseen pitkäksi aikaa, ennen kuin siirtyy seuraavaan vaiheeseen. Siksi muutos vaatii kärsivällisyyttä.

Muutos etenee harvoin suoraan eteenpäin vaiheesta seuraavaan. Usein henkilö palaa aiempaan vaiheeseen, josta siirtyy jälleen eteenpäin. Kun muutos liittyy päihteenkäyttöön, muutokseen voi kuulua retkahduksia. Tällöin henkilö palaa aikaisempaan elämäntapaansa ja käyttää päihdettä yhtä paljon tai jopa enemmän kuin ennen.

Vaihemalli sisältää seuraavat käsitteet:

esiharkinta, harkinta, päätös, toiminta ja ylläpito.

MUUTOSPROSESSIN VAIHEMALLI



Prochaska, James O. 1984. Systems of psychotherapy: A Transtheoretical Analysis. 2. edition. The Dorsey Press, Homewood, Illinois.

Esiharkinta

Esiharkinnan vaiheessa henkilö ei koe khatin käyttöä vielä ongelmaksi, joten hän ei edes harkitse muutosta. Hän ei vielä tiedosta, että khatin käyttö aiheuttaa ongelmia itselle ja läheisille työssä tai muualla.

Hän ei näe haittoja, vaan ajattelee:

– Pystyn lopettamaan, kun vain haluan.

Minä en tule riippuvaiseksi.

Henkilö kokee khatin käytön hyödyt vahvemmiksi kuin haitat.

Hän vastustaa muutosta ja kieltää kielteiset seuraukset.

Khatiin liittyvät myönteiset tunteet ovat vahvempia kuin

haitalliset seuraukset.

Vähitellen hänelle alkaa syntyä mielikuvia khatin haitoista.

Ongelmat kohoavat tietoiselle tasolle, henkilö pystyy

löytämään tunteilleen sanoja ja pystyy puhumaan niistä.

Kielteiset asiat alkavat vallata tilaa myönteisiltä kokemuksilta.

Esiharkintavaiheesta henkilö siirtyy seuraavaan vaiheeseen, harkintaan.

Harkinta

Harkintavaiheessa khatin käyttäjä ei ole vielä tehnyt päätöstä käytön lopettamisesta. Tilannetta voi kutsua ”kyllä–mutta-tilanteeksi”. Toisaalta khatin käyttäjä haluaa tehdä muutoksen, toisaalta ei.

Ongelma ei ole vielä täysin selkiytynyt, mutta käyttäjä etsii tietoa ja ottaa vastaan neuvoja.

Harkintavaihe voi kestää useita viikkoja tai jopa vuosia henkilöstä riippuen. Sen aikana khatin käyttäjä on jo tietoinen joistakin ongelmistaan. Samaan aikaan hän puolustelee khatin käyttöä ja kehittää asenteita, jotka vahvistavat epävarmuutta:
– En pysty kuitenkaan muuttumaan...

Käyttäjälle ei ole vielä selvinnyt, että hänellä itsellään on vastuu asian ratkaisussa. Hän ei ole vielä löytänyt tarpeeksi voimia asian kohtaamiseen. Hän voi mielessään toivoa, että ongelma häviäisi itsestään ilman, että hänen itse tarvitsee tehdä mitään. Usein hän myös syyttelee tilanteesta muita ihmisiä, taustaansa, ympäristöään tai kohtaloaan.

Päätös ja toiminta

Harkintavaihe kypsyy kuitenkin usein päätöksen ja toiminnan vaiheeksi. Tällöin henkilö alkaa tietoisesti tehdä asioita muutoksen hyväksi. Mieliala rohkaistuu ja toivo viriää.

Khatin käyttäjä alkaa ajatella myönteisesti muutoksesta:

- Minun ongelmiini on ratkaisu.
- Pystyn itse vaikuttamaan muutokseen.
- Voin kehittää itselleni suunnitelman, jolla saan muutoksen aikaan.

Toimintavaiheessa khatin käyttäjä toimii päätöksensä mukaisesti. Hän ottaa ensimmäiset askeleet käyttäytymisensä muuttamiseksi, vähentää khatin käyttöä tai lopettaa.

Tässä vaiheessa hän saattaa tarvita paljon ulkopuolista tukea ja kannustusta.

Hän hakee ehkä ammattiapua tai vertaistukea muilta, jotka ovat samassa tilanteessa.

Lopulta khatin käyttö vähenee tai loppuu päätöksen mukaisesti.

Ylläpitovaihe

Ylläpitovaihe on muutoksen vaativin vaihe.

Omaa käyttäytymistä on melko helppo muuttaa lyhyeksi ajaksi, pysyvä muutos vaatii enemmän.

Ylläpitovaiheessa khatin käyttäjä muuttaa elämäntapojaan.

Hän näkee elämänsä uudella tavalla ja oppii uusia asioita.

Usein esimerkiksi taito ratkaista ongelmia sekä sosiaaliset taidot kehittyvät.

Ylläpitovaihe loppuu sitten, kun khatin käyttäjä ei enää tunne halua tai houkutusta palata aikaisempaan elämäntapaansa.

Retkahdus

Retkahdus tarkoittaa, että khatin käyttäjä ei pysy päätöksessä vaan palaa khatin ongelmakäyttöön.

Retkahdus voi vaihdella vakavuudeltaan ja kestoltaan.

Se voi olla pieni hairahdus, jolloin käyttäjä ottaa khatia pienen määrän ja lopettaa sitten. Vakavampi retkahdus on, jos henkilö alkaa käyttää khatia yhtä paljon kuin ennen.

Ennen retkahdusta henkilö tekee usein sarjan pieniä päätöksiä, jotka johtavat retkahtamiseen. Retkahtamiseen saattavat vaikuttaa esimerkiksi paluu aikaisempaan kaveripiiriin, ihmissuhdeongelmat tai ryhmän painostus.

Pienen retkahduksen jälkeen on yleensä helppo palata ylläpitovaiheeseen. Kun kyseessä on vakavampi retkahdus, vaihtoehtona voi olla palaaminen päätös- ja toimintavaiheeseen, joskus jopa takaisin harkintavaiheeseen.

Retkahduksen varalta kannattaa laatia hyvissä ajoin suunnitelma. Se auttaa palaamaan nopeasti takaisin lopettamispäätökseen. Henkilö voi esimerkiksi tarkkailla merkkejä, jotka ennakoivat retkahtamista. Jos retkahdus tapahtuu, kannattaa selvittää jälkeinpäin itselleen, miten se tapahtui ja miten palaaminen lopettamissuunnitelmaan onnistui.

Retkahdukseen liittyneet päätökset kannattaa purkaa auki ja kirjoittaa muistiin. Näin voi tehdä näkyväksi merkit, joita voi tarkkailla jatkossa.

Nykytilasta muutokseen

Arvioi nykytilanne

Kun olet tehnyt päätöksen khatin käytön lopettamisesta, aloita muutos arvioimalla ensin nykyistä khatin käyttöäsi. Mieti, missä ja millaisessa tilanteessa olet käyttänyt khatia.

Arvioi, kuinka paljon khatia käytit esimerkiksi kuukauden aikana. Arvioi myös, millaisiin tapahtumiin khatin käyttö liittyi ja miten esimerkiksi kaveripiiri vaikutti käyttöön.

Khatia ostetaan painon mukaan.
Yksi khatnippu painaa noin 100 grammaa.

Kuinka paljon käytin khatia viimeisen kuukauden aikana?

.....

Millaisessa tilanteessa käytin khatia?

.....

.....

Mitkä syyt saivat käyttämään khatia?

.....

.....

.....

Sosiaaliset, kaveripiiriin liittyvät syyt

.....

.....

Fyysiset, omaan olotilaan liittyvät syyt

.....

.....

.....

Aseta tavoite

Aseta seuraavaksi tavoite ja mieti, miten saavutat tavoitteen. Mieti myös, millaista on sitten, kun olet päässyt tavoitteeseen. Kirjoita tavoite paperille ja pidä se näkyvällä paikalla.

Vaikka päätavoitteesi on lopettaa khatin käyttö, voit tehdä sen monella tavalla. Jokainen voi löytää lopettamiseen omat keinonsa, kun on arvioinut ensin omaa käyttötapaansa.

Eri ihmiset tarvitsevat myös eri tavalla aikaa muutoksen tekoon.

Hyvä tavoite

- on mahdollinen ja saavutettavissa
- on ilmaistu myönteisesti
- on pyrkimys jotakin kohti kuin jostakin pois
- on mieluummin pieni kuin suuri
- on henkilökohtaisesti sinulle tärkeä
- voidaan kuvata selkeästi, esimerkiksi:
 - Aamulla herääminen on helppoa ja nousen ylös vuoteesta reippaana.
- vaatii aktiivista toimintaa.

Hyödyllisiä ajatuksia, kun asetat tavoitteen:

- Meistä jokaisella on voimaa ja kykyä ratkaista omia ongelmiamme.
- Muutos on väistämätöntä ja jatkuvaa.
- Suuren ongelman ratkaisemiseen voivat riittää pienet keinot.
- On hyödyllisempää tietää, miltä ratkaisu näyttää, kuin miettiä ongelman syntymistä.

Tärkeitä sääntöjä khatin käytön lopettamisessa:

Sääntö yksi:

- Jos sinulla on keinoja, jotka auttavat lopettamisessa, jatka niiden käyttämistä.

Sääntö kaksi:

- Lisää tekemiseesi asioita, joiden huomaat jo toimivan.

Sääntö kolme:

- Jos jokin keino ei toimi, lopeta sen käyttö ja kokeile jotain muuta.

Tavoitteeseen liittyviä kysymyksiä:

Millaista on sitten, kun tavoitteesi on toteutunut?

Mitä uutta ja hyvää khatin käytön lopettaminen tuo elämääsi?

Kun olet lopettanut khatin käytön, millaisia ovat ne pienet asiat, jotka ovat hyvällä tavalla toisin?

Mikä sinulle henkilökohtaisesti on tärkeää lopettamisessa?

Mistä läheisesi tai puolisosasi tietää, että olet lopettanut?

TAVOITTEENI

Kirjoita tähän omat tavoitteesi:

.....

.....

.....

.....

.....

Tukea tavoitteeseen pyrkivälle

Kun olet tehnyt päätöksen khatin käytön lopettamisesta, tarvitset avuksi keinoja ja asioita, jotka rohkaisevat ja tukevat sinua.

Näitä keinoja on jo käytössäsi, nyt ne pitää vain saada esiin.

Mieti esimerkiksi asioita, jotka helpottavat khatin käytön lopettamista. Nämä asiat voivat olla hyvin pieniäkin vihjeitä ja ideoita, jotka tukevat elämänmuutostasi.

Asteikkokysymys

Tee itsellesi asteikko, esimerkiksi kouluarvosanojen mukaan 4–10.

Asteikossa luku 10 tarkoittaa, että olet päässyt eroon khatista pysyvästi.

Luku 4 tarkoittaa pahinta tilannetta khatin käytössä.



Missä kohdassa asteikkoa arvioit olevasi nyt?

Mitä pitäisi tapahtua, että pääsisit etenemään seuraavaan lukuun ylöspäin?

Mitä pitäisi tapahtua, että pääsisit etenemään kahdella luvulla?

Mistä läheisesti huomaisivat, että olet päässyt yhden luvun eteenpäin?

Mistä läheisesti huomaisivat, että olet päässyt kaksi lukua eteenpäin?

Kuvittele tilanne, että joudut yhtä numeroa alempaan lukuun.
Mitä on tapahtunut?

Kuvittele tilanne, että joudut kahta numeroa alempaan lukuun.
Mitä on tapahtunut?

Mistä läheisesi huomaavat, että olet joutunut yhtä numeroa
alempaan lukuun?

Millaista on sitten, kun olet luvussa 10?

Poikkeustilanteet

Kun mietit khatin käyttöäsi, onko sinulla ollut tilanteita tai aikoja,
jolloin et ole tarvinnut khatia?

Millaista silloin oli? Miten sait sen aikaan?

Miten läheisesi arvioi tilannettasi silloin?

Samanlaisiin tilanteisiin kannattaa pyrkiä niin, että niitä olisi
enemmän, tiheämmin ja että ne kestäisivät kauemmin.

Nämä tilanteet vievät tilaa khatin käytöltä.

Ihnekysymys

Voit käyttää tukena muutoksessa ihnekysymystä.

Ihnekysymys tuo esiin voimavaroja, joiden avulla voit vaikuttaa omaan käyttäytymiseesi.

Kuvittele, että sinulle tapahtuu ihme.

Kuvaile itsellesi, miten asiat ovat silloin,
kun ongelmasi on ratkennut ja kaikki on hyvin.

Kuvittele ihmettä täysin vapaasti ilman rajoituksia siten,
että näet sen mielessäsi elävänä yksityiskohtia myöten.

Voit määritellä ihnekysymyksen esimerkiksi seuraavalla tavalla:

– Kun tänä iltana menen nukkumaan,
monet ongelmat pyörivät mielessäni.

Mutta kun aamulla herään,
kaikki ongelmani ovat poissa.

Mitkä asiat ovat toisin aamulla?

Mistä tiedän, että ihme on tapahtunut?

Selviytymiskysymys

Selviytymiskysymystä voi käyttää, jos ongelma on jatkunut kauan.

Tällainen ongelma voi olla esimerkiksi se, että sinulla on liikaa vapaa-aikaa työttömyyden takia.

Selviytymiskysymyksen avulla voit etsiä keinoja, joita sinulla on käytössä, jotta elämä ei muutu entistä hankalammaksi.

Voit määritellä selviytymiskysymyksen esimerkiksi seuraavalla tavalla:

– Miten ihmeessä olen selviytynyt tähän asti, vaikka minulla on ollut tämä ongelma jo kauan? Millainen on ensimmäinen askel, jonka voin ottaa tilanteeni parantamiseksi?

Kysymys auttaa näkemään jo toimivia selviytymistapoja.

Selviytymiskysymystä ja ihmekysymystä voi käyttää myös samaan aikaan, jotta mahdollisuuksista ja tulevaisuudesta tulisi myönteinen kuva.

Uskomukset

Uskomukset ovat ajattelutapoja, jotka ovat syntyneet elämän aikana. Ne liittyvät usein siihen, miten ihminen ajattelee itsestään: millainen minä olen, mitä minä voin tehdä ja mitä minä en voi tehdä. Käsitykset muista ihmisistä sisältävät myös uskomuksia.

Uskomukset ovat usein tiedostamattomia ja ohjaavat käytöstä alitajunnan tasolla. Uskomusten vastakohta on tosiasia.

Uskomuksemme ovat saaneet aikaan suuren osan siitä, miten toimimme, ajattelemme tai tunnemme:

- Kun on tylsää, en voi muuta kuin käyttää khatia.
- Ongelmat häviävät, kun käytän khatia.

Uskomukset syntyvät yleensä yksittäisen tapahtuman yhteydessä. Yksittäinen kokemus voi kehittyä yleiseksi käsitykseksi jostain asiasta.

Vaikka uskomukset syntyvät henkilökohtaisista kokemuksista, ne voivat myös siirtyä sukupolvelta toiselle. Esimerkiksi vanhemmat voivat siirtää lapsilleen vaikkapa käsityksiä siitä, millaisia miehet tai naiset ovat, niin hyvässä kuin pahassakin mielessä.

Joskus yksikin vahva kokemus riittää kestävän uskomuksen syntymiseen.

Yllättävä onnistuminen saattaa herättää uskomuksen:

- Minulla on aina onnea.

Pettyessään jotkut alkavat ajatella:

- Ei kannata enää yrittää.

Jotkut puolestaan uskovat:

- Niin kauan kuin on elämää, niin kauan on toivoa.

Ihmisellä on tapana vahvistaa uskomuksiaan.

Ihminen havaitsee helposti asioita, jotka vahvistavat uskomusta.

Uskomukset voivat olla hyviä eli myönteisiä tai kielteisiä eli rajoittavia. Ihminen tarvitsee uskomuksia, erityisesti sellaisia uskomuksia, jotka antavat myönteisiä näköaloja ja ohjaavat eteenpäin.

Hyödyllinen uskomus rohkaisee ja auttaa ponnistelemaan eteenpäin. Rajoittava uskomus luo pessimismia ja estää edes yrittämästä.

Esimerkki:

Ihmisiin voi luottaa.

Ihmisiin ei voi luottaa.

Pystyn oppimaan tämän.

En pysty oppimaan tätä.

On naisten töitä ja miesten töitä.

Kaikki voivat tehdä samoja töitä.
Persoonallisuus vaikuttaa enemmän kuin sukupuoli.

Mieti, miten näin eri tavalla ajattelevat ihmiset eroavat tekemisissään toisistaan.

Miten he eroavat toisistaan siinä, mitä he ylipäänsä päättävät ryhtyä tekemään?

Miten nämä erilaiset uskomukset vaikuttavat mielialaan ja tyytyväisyyteen?

Miten tulet tietoiseksi omista uskomuksistasi?

Kun pyrit lopettamaan khatin käytön, sinun on syytä selvittää, liittyykö omaan käyttäytymiseesi uskomuksia, jotka estävät lopettamisen.

Tällaisia uskomuksia voivat olla:

- Khatin käyttö kertoo miehekkyydestäni.
(Kun käyttäjä on mies). Onko näin?
- Meidän suvussa on aina käytetty päihteitä,
ja siksi minäkään en halua luopua niistä.
Onko näin?
- Isä käytti paljon khatia ja siksi minäkin käytän.
Onko näin?
- Khat ja juhlat kuuluvat yhteen.
Onko näin?

Uskomusta seuraa toiminta, käyttäytyminen.

Siksi khatin käytön vähentäjän tai lopettajan on syytä etsiä omia rajoittavia uskomuksiaan. Kun tarkkailet ja epäilet omia rajoittavia uskomuksiasi, alat jo irrottautua niistä.

Rajoittavien uskomusten poistaminen

Voit poistaa rajoittavan uskomuksen mielestäsi, kun löydät sen ja tiedät, miten se on syntynyt.

- Etsi rajoittava uskomus.
- Siirry mielessäsi hetkeen, jolloin uskomus syntyi.
Mikä tuo tilanne oli, mitä silloin tapahtui?
Uskomus voi syntyä jo varhain lapsuudessa tai se voi olla peritty vanhemmilta.
- Kun olet löytänyt uskomuksen syntykohdan, palaa siihen hetkeen ja kysy itseltäsi:
– Jos olisin samassa tilanteessa nyt, mitä ajattelisin tai tekisin?
Toimisinko nyt eri tavalla? Miten?

Päiväkirja lopettamisen seurantaan

Voit selkeyttää ja vahvistaa omia tavoitteitasi kirjaamalla muutoksen kulkua päiväkirjaan. Päiväkirjassa on tilaa lyhyille päivittäisille merkinnöille viikon ajaksi.

Omaa tilannetta kannattaa varautua seuraamaan vähintään neljän viikon ajan.

Arvioi joka kohdassa päivän tunnetta hymiöiden avulla.

Kirjaa tyhjään laatikkoon havaintoja ja ajatuksia, joita on syntynyt päivän aikana.

Viikko 1

1. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 1

2. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 1

3. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 1

4. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 1

5. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 1

6. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 1

7. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 2

1. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 2

2. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 2

3. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 2

4. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 2

5. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 2

6. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 2

7. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 3

1. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 3

2. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 3

3. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 3

4. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 3

5. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 3

6. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 3

7. päivä

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

.....
.....
.....

Viikko 4

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

1. päivä

.....
.....
.....

Viikko 4

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

2. päivä

.....
.....
.....

Viikko 4

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

3. päivä

.....
.....
.....

Viikko 4

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

4. päivä

.....
.....
.....

Viikko 4

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

5. päivä

.....
.....
.....

Viikko 4

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

6. päivä

.....
.....
.....

Viikko 4

AJATUKSIA JA HAVAINTOJA

7. päivä

.....
.....
.....

Tavoitteessa pysyminen ja uusi tavoite

Kun olet päässyt tavoitteeseesi, saatat huomata, että lopputuloksessa pysyminen ei ole helppoa. Houkutuksia ja kiusauksia palata vanhaan ilmenee edelleen ajoittain, milloin voimakkaina, milloin lievinä.

Tavoitteessa voi kuitenkin pysyä ja sen säilyttämiseen löytyy keinoja, joista saa vahvistusta ja tukea.

Jos alussa asetit tavoitteeksi, että vähennät khatin käyttöä, voit miettiä tavoitetta uudestaan. Mikä olisi nyt sopiva tavoite? Minkälaista tukea tarvitset sen saavuttamiseen?

Jos asetit tavoitteeksi khatin käytön lopettamisen ja pääsit jo tavoitteeseesi, mikä on uusi tavoitteesi?

Uusi tavoitteeni on:

Tavoitteessa pysymiseksi on syytä muistaa seuraavat ohjeet:

- Palkitse itseäsi siitä, että olet lähtenyt tekemään muutosta, ja sinulla on jo päiviä, jolloin et käytä khatia lainkaan!
Millaisia palkintoja haluat antaa itsellesi?
- Mistä saavutuksesta tai yksityiskohdasta muutoksen kulussa olet kaikkein ylpein?
- Mieti valmiiksi keinoja, joilla hallitset retkahduksen.
Mitä sellaisia keinoja sinulla on?
- Muistele, miten olet aikaisemmin välttänyt retkahduksen.
- Jos sinulla on jo näitä aikaisempia kokemuksia, ota oppia niistä.
Mieti, mitä olet oppinut niistä kokemuksista.
Miten voit soveltaa kokemuksiasi jatkossa?
- Mieti, mitkä asiat voivat olla esteitä khatin käytön lopettamisessa.
Esteitä voivat olla esimerkiksi jokin tietty tilanne, seura, tietyt tunteet, kuten pitkästymisen tai ärtymys, tai elämäntilanne yleisesti.
Kirjaa ne ylös ja tai keskustele niistä sellaisen henkilön kanssa, joka tukee lopettamispäätöstäsi.
- Vertaa nykyistä tilannetta lähtötilanteeseen.
Mieti, mitä myönteisiä asioita khatin käytön lopettaminen on tuonut. Saat niistä voimaa ja rohkeutta.
- Hanki tukea ystäviltä, jotka eivät käytä khatia tai jotka ovat lopettaneet khatin käytön. Keitä sellaisia ystäviä sinulla on?
- Muista, että sinä olet muutoksen tärkein henkilö!
Lopettamalla khatin käytön olet ottanut ison askeleen eteenpäin. Olet tehnyt muutoksen, joka edistää juuri sinun terveytesi ja hyvinvointisi säilymistä.

Jos koet houkutusta palata khatin käyttöön,
on hyvä muistaa seuraavat asiat:

- Voimakkaatkin houkutukset menevät ohitse.
- Houkutukset ovat aluksi pieniä, kasvavat isommiksi ja laantuvat jälleen pieniksi.
Ne voivat kestää esimerkiksi vain 15 minuuttia.
- Keksi itsellesi tekemistä, lähde vaikka kävelemään.

Näin lopetin khatin käytön

Seuraavan tarinan omasta elämästään kertoi mies, joka käytti khatia 40 vuotta ja lopetti sitten.

”Kokeilin khatia ensimmäisen kerran noin 40 vuotta sitten. Aloin käyttää khatia 20-vuotiaana. Kerron seuraavassa, mitä opin sen käytöstä.

Kuten tiedämme, khatin käyttöä on pidetty Somaliassa aivan normaalina. Siellä khatia syötiin tiettyinä aikoina, esimerkiksi torstaina ja perjantaina, kun Somaliassa oli vapaapäivä.

Olin nuori, 20-vuotias, ja nuori haluaa kokeilla uusia asioita. Minun oli tarkoitus vain kokeilla khatia, mutta nuorena ei voi nähdä tulevaisuuteen eikä arvioida, millaisia riskejä ottaa. Kaikki johtui tietämättömyydestä.

Kun olen tullut vanhemmaksi, olen katunut, koska olen nähnyt, miten khatin käyttö on vaikuttanut minuun ja perheeseeni. Se vaikutti koko elämäni, taloudellisesti ja sosiaalisesti. Tulin riippuvaiseksi khatista. Tuntui, että olin vastuuton, koska mietin koko ajan khatin ostamista tai saamista. Aina kun sain rahaa, ostin ensin khatia ja vasta sitten ruokaa perheelle.

Myöhemmin huomasin, että khatin käyttö on erittäin huono tapa ja myös häpeä. Jos lasken, kuinka paljon rahaa minulta on mennyt khatiin, olisin nyt miljonääri.

Nyt nautin elämästä

Kun tulin Suomeen 22 vuotta sitten, huomasin, että täällä khatin käyttö on laitonta. Tieto oli minulle helpotus.

Koska tiesin, että se on laitonta, silloin pitäisi noudattaa Suomen lakia.

Toinen asia oli oma päätös. Päätin itse lopettaa khatin käytön. Lopettamisen alkuvaihe ei ollut helppoa. Se vaati rohkeutta, päätöstä ja kannustusta.

Yksi ongelma olivat kaverit. Me käytimme khatia yhdessä. He yllyttivät minua usein käyttämään. He halusivat, että en lopettaisi, vaan olisin jatkossakin heidän kaverinsa. Jätin heidät kuitenkin. Sitten sain uudet kaverit, jotka eivät käytä khatia.

Alussa puolitoista kuukautta minulla oli todella vaikeaa. Tunsin, että olin yksinäinen, kun olin jättänyt vanhat kaverit. Khatin käyttö oli myös koko ajan mielessä, varsinkin sellaisina aikoina, jolloin oli ollut tapana syödä khatia. Joskus mieleen tuli ajatuksia, että kokeilen jonkin verran. Halusin kuitenkin pitää lupauksen, jonka olin tehnyt itselleni.

Kuukauden jälkeen kaikki meni ohi. Nyt nautin elämästä ja olen vakuuttunut, että olen ihminen, jolla on arvo. Elän hyvää elämää. Taskussani on koko ajan rahaa, kun en osta khatia. Koko elämäni on muuttunut.

Fyysisesti olen myös muuttunut. Olen saanut paljon aikaa perheelleni, kun aikaisemmin meni paljon aikaa khatin etsimiseen ja kaverien kanssa istumiseen.

Sain myös uusia kavereita, jotka kannustivat minua lopettamaan khatin käytön.”

Apua ja tukea

Jos oma apu ei riitä, näistä osoitteista saat tukea khatin käytön lopettamiseen.

Terveyspalveluiden valtakunnallinen neuvonta:

puh. 09 10023

HELSINKI

www.hel.fi

PÄIHDEPOLIKLINIKAT

Omasta tai läheisten päihteidenkäytöstä tai muista riippuvuuksista huolestuneille 24 vuotta täyttäneille aikuisille.

Eteläinen päihdepoliklinikka

Hämeentie 31 A, 5. krs
00500 Helsinki
Puh. 09 3104 2947

Idän päihdepoliklinikka

Kahvikuja 3 B, 4. krs
00980 Helsinki
Puh. 09 3106 1230

Pohjoisen päihdepoliklinikka, Malmin toimipiste

Latokartanontie 7 C
00700 Helsinki
Puh. 09 3105 8360

Pohjoisen päihdepoliklinikka, Maunulan toimipiste

Suursuonlaita 1, 1. krs

00630 Helsinki

Puh. 09 3106 9370

Lännen päihdepoliklinikka

Mechelininkatu 46 A, 4. krs

00250 Helsinki

Puh. 09 3104 7910

NUORISOASEMA

Nuorille tai läheisille, jotka ovat huolissaan alle 24-vuotiaan päihteidenkäytöstä, pelaamisesta tai netinkäytöstä.

Siltasaarenkatu 4, 6. krs

00530 Helsinki

Puh. 040 688 3377

TERVEYSASEMAT

Terveysasemat tarjoavat apua, kun päihteiden käyttö mietityttää.

Terveysasemien päihdetyöntekijöiden yhteystiedot löytyvät terveysasemien internetsivuilta.

VANTAA

www.vantaa.fi

Terveysasemat

www.vantaa.fi/fi/sosiaali-ja_terveyspalvelut/terveyspalvelut/terveysasemat

Nuorisoasema

www.vantaa.fi/nuorisoasema
Puh. 09 8392 6063

H-klinikka

www.vantaa.fi/fi/sosiaali-ja_terveyspalvelut/paihdepalvelut/huumehoitoklinikka

ESPOO

www.espoo.fi

Sosiaali- ja terveydenhuolto
Puh. 09 81621

KAUNIAINEN

www.kauniainen.fi

Terveysasemat

Suomen Somaliliitto

Neuvontaa ja ohjausta khatin vähentämiseen ja lopettamiseen liittyvissä kysymyksissä.

Somaliliiton kautta saa yhteyden myös mielenterveyden ja päihdetyön tukihenkilöihin.

www.somaliliitto.fi

Susitie 2-6
00800 Helsinki
Puh. 044 3449175

Suomen Mielenterveysseura

www.mielenterveysseura.fi
Puh. 09 615516

Mielenterveysseuran Kriisikeskus

www.mielenterveysseura.fi

Ajanvaraustiedustelut
Puh. 09 4135 0510

Crisis service for foreigners/For appointment calls
Tel. 09 4135 0501

Khat-tilanne Suomessa

Poliisin ja tullin vuosina 2003–2010 takavarikoiduiksi kirjaamat huumausaine-erät (kg)

Khat	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
	1879,0	2118,0	2562,0	3283,0	3300,0	2250,0	3300,0	4700

Poliisin ja tullin kirjaamien huumausainetakavarikkojen lukumäärät vuosina 2000-2010

Khat	2006	2007	2008	2009	2010
	180	199	133	220	227

Khatin takavarikot ovat kymmenkertaistuneet 2000-luvulla. Tulli tekee khat-takavarikkoja vähintään 3–4 kertaa viikossa.

Lähteet

Al-Hebshi N., Skaug, N., Khat (*Catha edulis*) – an updated review. *Addiction Biology* (December 2005) 10, 299-307

Al-Motarreb, A., Briancon, S., Al-Jaber, N., Al-Ahdi B., Al-Jailani, F., Salek, M. , Broadley, K. Khat chewing is a risk factor for acute myocardial infarction: a case-control study. *British Journal of Clinical Pharmacology* 2005, 59:5, 574-581

Al-Motarreb,A., Al-Habori, M., Broadley, K.J. Khat chewing, cardiovascular diseases and other internal medical problems : The current situation and directions for future research. *Journal of Ethnopharmacology* 2010 doi: 10.1016/j.jep.2010.07.001

Colzato L.S., Ruiz, M.J.,van den Wildenberg W.P.M.,Hommel,B. Khat use is associated with impaired working memory and cognitive flexibility. *Open Access Plos One* 2011, volume 6, issue 6, e20602

Corkery, J.M., Schifano, F., Oyefeso, A., Hamid Ghodse, A., Tonia,T.,Naidoo,V., Button, J. Overview of literature and information on "khat-related" mortality : a call for recognition of the issue and further research. *Ann Ist Super Sanità* 2011, Vol.47, No. 4:445-464

Cox, G., Rampes, H. Adverse effects of khat: a review. *Advances in Psychiatric Treatment* (2003), vol.9, 456-463

Dirie, A., 2010. Digniin! Ka waantow isticmaalka maandooriyaha

Griffiths, P., Gossip, M., Wickenden, S.,Dunworth, J.,Harris, K.,Lloyd, C., A transcultural pattern of drug use: qat (khat) in the UK. Correspondence: P. Griffiths, National Addiction Centre, The Maudsley Hospital, London, 1996.

Halbach, H. Medical aspects of the chewing of khat leaves. *Bull. World Health Organisation* 1972, 47, 21-29

Hoffman, R., Al'Absi, M., Khat use and neurobehavioral functions: Suggestions for future studies. *Journal of Ethnopharmacology* 132 (2010), 3, pp.554-563.

Kuczkowski, K.M., Herbal ecstasy: cardiovascular complications of Khat chewing in pregnancy. *Acta Anaesthesiologica Belgica*, 2005, 56, 19-21

Odenwald, M., Neuner, F., Schauer, M., Elbert, T., Catani, C., Lingenfelder, B., Hinkel, H., Häfner, H., Rockstroh, B. Khat use as risk factor for psychotic disorders: A cross-sectional and case-control study in Somalia. *BMC Medicine* 2005, 3:5 doi:10.1186/1741-7015-3-5.

Odenwald, M., Chronic khat use and psychotic disorders: A review of the literature and future prospects. Universität Konstanz, Konstanz Online-Publikations-System (KOPS), First publ. in : *Suht* 53 (2007), 1, pp 9-22.

Wabel, N.T. Psychopharmacological aspects of *Catha Edulis* (Khat) and consequences of long term use: A review. *Journal of Mood Disorders* 2011; 1(4):187-94.

Lisätietoa ja tutkimuksia

Abdul-Ghani, N., Eriksson M., Kristiansson, B., Qirbi A. 1987. The influence of khat-chewing on birth-weight in full-term infants. *Soc Sci Med* 7, 625-7.

Al-Shaibani, E. 2000. Study of the effect of (*Catha edulis*) on fertility and embryonic mortality at different stages of pregnancy in rabbits. MSc. thesis, Faculty of Science, Sana'a University, Yemen.

Drake, P. 1988. Khat chewing in the near East. *Lancet* 8584, 532-3.

Griffiths, P., Gossop, M., Wickenden, S., Dunworth, J., Harris, K., Lloyd, C. 1997. Transcultural pattern of drug use: Qat (khat) in the UK. *The British Journal of Psychiatry*, 170(3):281-284.

- Halbach, H. 1972. Medical aspects of the chewing of khat. Bull WHO 47, 21–9.
- Havio, M., Mattila, R., Sinnemäki, T., Syysmeri L. 1994. Päihteenkäyttäjät hoitotyön haasteena. Kirjayhtymä. Helsinki.
- Helkala, M., Soikkeli, M. (toim.)1992. Insoo Kim Berg: Virtaavan veden viisaus. Ratkaisukeskeinen terapia.
- Jansson T., Kristiansson B., Al-Qirbi AA. 1988. Effects of khat on maternal food intake, maternal weight gain and fetal growth in the late pregnant guinea pig. J Ethnopharmacol 23, 11–7.
- Kauppi, T. 1993. Jos ottaminen ottaa päähän Miten vähennän ja lopetan itse. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.
- Mannonen, P. (toim.)2007. Suomen Sydänliitto. Irti tupakasta Opas naisille. Suomen Sydänliitto ry.
- Nuorten päihdeongelmien kohtaaminen Työkirja ammattiauttajille. 2000. Sosiomedia.2. korjattu painos.
- Odenwald, M., Neuner, F., Schauer, M., Elbert, T., Catani, C., Lingenfelder, B., Hinkel, H., Hafner, H., Rockstroh, B. 2005. Khat use as risk factor for psychotic disorders: a cross-sectional and case-control study in Somalia. BMC Med 3:5.
- Prochaska, James O. 1984. Systems of psychotherapy: A Trans-theoretical Analysis. 2. edition. The Dorsey Press, Homewood, Illinois.
- Tanhua, H., Virtanen, A., Knuuti, U., Leppo, A., Kotovirta, E. 2011. Huumetilanne Suomessa 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Tartu toimeen Ehkäise Diabetes. Opas 10. 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Toivonen, V-M., Koivisto, M. 2010. Itsestään – Aineeton tuotanto ja henkilökohtainen kasvu. ai-ai kustannus. Hakapaino. Helsinki.

Toivonen, V-M., Harpe, von., P. 1994. NLP Mielikirja Kuinka muuttaa mieltään. Förlags

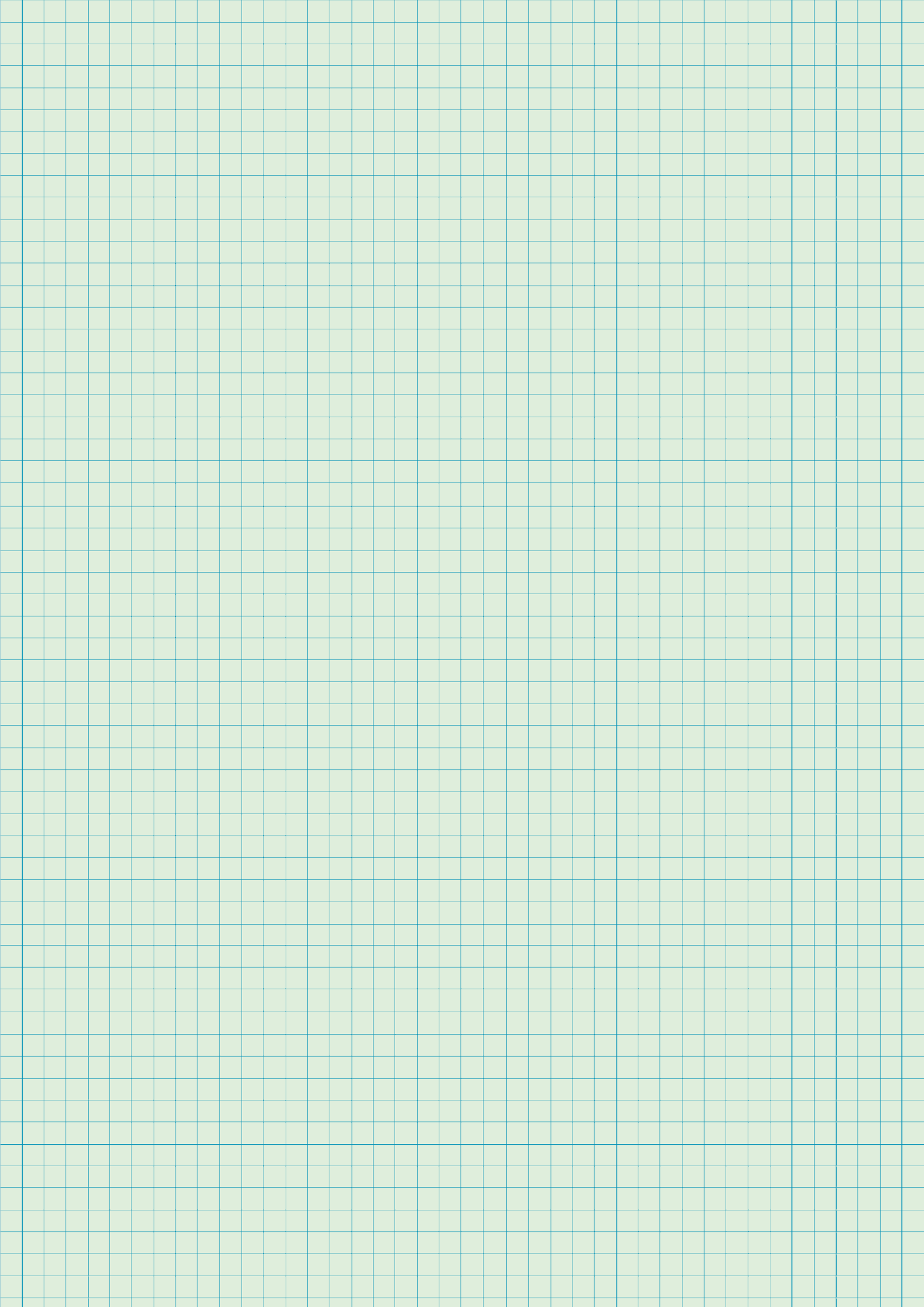
Ab ai-ai Oy & Suomen NLP-yhdistys. Hakapaino. Helsinki.

Ulvi, T. (toim.) 1995. Insoo Kim Berg: Pesarassa meri. Ratkaisukeskeisyys huume- ja päihdetyössä.

Warfa, N. 2007. Mental health effects of Khat use: what is the solution? In Dahre Ulf (Ed.) The role of diasporas in peace, democracy and development in the Horn of Africa. Research report in Social Anththropöology 1. adka kirja.

Warsame, A. 1997. Qaadka iyo dhibaatooyinkiisa. premier quality Printing, Ontario, Canada.

A series of horizontal dotted lines for writing.



**Irti khatista -opas on tarkoitettu niille,
jotka haluavat lopettaa khatin käytön.**

**Opas esittelee omatoimisen muutoksen
periaatteet ja menetelmiä, joissa keskeistä
on ongelman ratkaiseminen.**

**Opas toimii myös työkirjana, jonka avulla
voi seurata oman tilanteen edistymistä.**

**Saat tietoa ja tukea khatiin liittyvissä asioissa
kaupunkisi terveys- ja nuorisoasemilta sekä
A-klinikoilta.**

Helsingin kaupungin aikuisten ehkäisevä
mielenterveys- ja päihdetyö

Vantaan kaupunki
Ehkäisevän päihdetyön yksikkö

Suomen Somaliliitto ry

JULKAISUN VALMISTUMISVUOSI 2013

ISBN 978-952-443-428-7