

Markku Soikkeli, erikoissuunnittelija, ehkäisevä päihdetyö

Kannabis, valistus ja tutkimus – Zen ja epävarmuuden sietämisen taito



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Puhutaan huumeista

Tampere 18.2.2014

”Tutkimustietoon nojaava valistus” – helpommin vaadittu kuin tehty

- Ehkäisevän päihdetyön menetelmien tulee perustua tutkimustietoon, jotta työ olisi vaikuttavaa
- Valistuksen on oltava totuudenmukaista ja vastaanottajaa kunnioittavaa
- Mutta: *viestinnän* on oltava olla selkeää, ytimekästä ja ymmärrettävää. *Tutkimustieto* taas on monitulkintaista, epävarmaa ja keskeneräistä
- Valistuksella halutaan muuttaa käyttäytymistä, tutkimustietoa ei ole lupa valikoida ja välittää tarkoitushakuisesti
- Tutkimustietoon voi vedota vastakkaistenkin väitteiden tueksi
- Valistusviestit joutuvat (vai pääsevät) julkisen arvioinnin ja argumentoinnin kohteeksi

Taustaoletuksiani ja -arvojani Kasvatuksen ja tiedon etiikasta

- *Kasvatuksen päämäärä*: kyky muodostaa itsenäisesti vakaumuksia ja hallita elämänsä
 - *Manipulaatio*
 - on rikos persoonaa kohtaan,
 - tuhoaa luottamuksen ja
 - tuottaa ulkoa ohjautuvia, avuttomia ja onnettomia ihmisiä
- *Tieteellinen maailmankatsomus*:
 - Tieteellinen tutkimus antaa todenmukaisimman käsityksen todellisuudesta (vrt. tieteisusko)
 - Sitoudun kannattamaan parhaiten perusteltuja käsityksiä, mutta myös luopumaan niistä hyvän argumentin voimasta (fallibilismi)
 - Pidättäydyn väittämästä enempää kuin tiedän.

Tapausesimerkki

Viestintä yleensä epäonnistuu, paitsi sattumalta (Osmo A. Wiio)

”Kannabiksesta on voitava puhua avoimesti”

(R. Puusniekka, M. Soikkeli, HS vieraskynä 14.10.2010)

Viestin tavoitteet:

1. Kiinnittää huomio kannabiksen käytön lisääntymiseen
2. pohtia muutoksen syitä, merkitystä ja seurauksia
3. antaa yleisölle perustietoa kannabiksen riskeistä ja terveyshaitoista
4. auttaa kentän toimijoita kohtaamaan uusi tilanne

Reaktioita:

”Emme kai halua rohkaista käyttämään kannabista” (HS toimitus)

”Olette onnistuneet kokoamaan yhteen kaiken hihhulijärjestöjen kauhupropagandan” (aktiivi, Turun seudun kannabisyhdistys)

Mitä opimme:

Jos huumeaiheisessa viestissä on mitään järkeä, tulee molemmille korville.

”Tässä on tutkimus joka todistaa että...”

Tutkimusnäyttö vs. todistaminen

- Eksakteissa tieteissä voi kerralla *todistaa hypoteesin* oikeaksi tai vääräksi, yhteiskunta- ja käyttäytymistieteessä ei. Niissä tuotetaan jatkuvasti kertyvää *näyttöä*, joka kokonaisuudessaan tukee tai ei tue tiettyä hypoteesia.
- Kaiken kertyneen näytön (body of evidence) perusteella muodostuu *vallitseva tutkimuskanta*, joka esitetään *tieteellisissä katsauksissa*.
- Valtavirrasta poikkeavia tuloksia ei sivuuteta vaan niiden merkitys tarkentuu
- Yksittäisten tutkimusten arvo katsauksiin verrattuna on vähäinen
- Näytön asteet: vahva, kohtalainen, niukka (suuntaa antava), ei näyttöä
 - ”Ei näyttöä” saattaa silti olla tutkijayhteisön vallitseva kanta, so. paras olemassa oleva tieto
 - On paljon kysymyksiä, joista on vaikea tai mahdoton saada näyttöä (esim. alkoholin mainoskiellon vaikuttavuus). Perusteltuja tutkimusperäisiä käsityksiä niistä kuitenkin pystyy muodostamaan (evidence-based vs. research-informed)
 - Huomaa: Näytön puute ei ole puutteen näyttö

Mikä on tutkimustietoa, mikä ei?

- Tieteellinen tutkimus on *avoin ja itseään korjaava* totuuden tavoittelun menetelmä
- Onko tutkimus julkaistu tieteellisellä foorumilla?
 - Vertaisarvioidut tieteelliset julkaisut (löytyvät ns. tutkimustietokannoista), tieteelliset konferenssit
 - Vasta tiedeyhteisön hyväksyntä nostaa yksittäisen tutkimuksen tieteen piiriin
 - Kritiikki, siteeraaminen
- Tieteen julkisuus
 - Tutkimusdata on saatavilla niin että kuka tahansa menetelmät hallitseva voi tarkistaa päätelmät tai toteuttaa tutkimuksen uudestaan
- Sidonnaisuusilmoitus

Mitä kaikkea meille syötetään tutkimuksena

- Tutkimukset jotka eivät ole tutkimuksia
 - Tikkanen & Aspara alkoholimainonnasta,
 - Pellervon tal. tutkimuslaitos nelosoluesta,
 - Panimoliiton käppyrät mainonnasta ja kulutuksesta
- Väärään kysymykseen vastaaminen
 - Esim. mielipidetiedustelujen tulokset tosiasiaväitteiden perusteluina
- Yksittäiseen tutkimukseen vetoaminen
- ”Kontroverssi”, ”tarvitaan lisää tutkimusta”
- Tutkimuksen omat päätelmät vs. tutkimukseen vetoajan päätelmät
 - Krooninen ”alkoholi on terveellistä” -kirjoittelu
 - Kannabis parantaa syövän
- Syy ja seuraus vs. korrelaatio
 - Kohtuukäyttäjät ovat terveempiä ja hyvinvoivempia kuin raittiit

Suojeleeko tieto huonoilta valinnoilta? (En sano kyllä tai ei)

Alkoholin, tupakan ja kannabiksen riskikäyttäjät ovat tietoisempia käyttämiensä päihteiden riskeistä ja hakevat niistä tietoa aktiivisemmin kuin muut.

Dermota & al:

Health Literacy an substance use in young swiss men.

Int J Public Health (Online) 11/2013

Miksei tutkimustieto kannabiksesta ole sen varmempaa

- Ei standardituotetta vrt. savuke t. alkoholiannos (esim. THC-pitoisuus)
- Käyttötekniikat ja -tavat vaihtelevat → käytetyn aineen määrää vaikea selvittää
- ”puhtaat” kannabiksen käyttäjät harvassa → vaikutukset sekoittuvat muiden päihteiden vaikutuksiin (esim. alkoholi, tupakka)
- Käyttöurat useimmiten lyhyitä ja osuvat nuoruuteen → tutkittavat silloin terveitä ja hyvinvoivia, pitkäaikaisista vaikutuksista ja vaikutuksista keski-ikäisiin ja vanhoihin vähän tietoa.
- Tilastollinen yhteys haittojen ja käytön välillä voidaan usein todeta, mutta tämä ei kerro syy–seuraus-suhteesta

Pilaako kannabiksen (tai muiden huumeiden) käyttö tulevaisuuden?

Vastaan

Useita tutkimuksia sekä maailmalta että Suomesta:

Huumausaineita eläessään käyttäneet eivät selviydy elämässään missään suhteessa huonommin kuin ne jotka eivät ole käyttäneet

Esim. Kontula & Koskela 1992

Puolesta

Tutkimusnäyttö osoittaa nuoruusiän kannabiksen käytön yhteyden myöhempisiin psyykkisiin ongelmiin ja riippuvuusongelmiin.

Esim. Hurd & al. 2013

Avuksi tulkintaan

Päihteet ja nuoruus

- ”Huumeita käyttäneet” – valtaosa vain kokeillut tai käyttänyt lyhyen aikaa
- Varhain aloitetulla säännöllisellä päihteiden käytöllä hyvin samanlaiset haitat aineesta riippumatta: alkoholi, kannabis
 - Nuoruuden fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset kehitystehtävät häiriintyvät ja viivästyvät
- Päihderiippuvuuksien riski aikuisena syy-yhteydessä varhaiseen päihteiden käytön aloittamiseen
- Nuoruudenaikainen krooninen käyttö syy-yhteydessä oppimisen, muistin ja keskittymisen ongelmiin, palautumisesta lopettamisen jälkeen ristiriitaista tietoa
- Krooninen käyttö yhteydessä heikkoon koulumenestykseen ja koulunkäynnin keskeyttämiseen, syy-yhteys ehkä kahdensuuntainen
- PÄÄTELMÄ: ”Päihteet ja nuoret” on eri kysymys kuin ”päihteet ja aikuiset”. ”Päihteet eivät kuulu nuorille” on perusteltavissa jokaiselle järkevälle ihmiselle.

Aiheuttaako kannabis skitsofreniaa?

puolesta

Akuutin kannabispsykoosin takia hoidetuilla oli 46 %:n todennäköisyys saada 8 vuoden sisällä skitsofreniadiagnoosi, (Amfetamiinin osalta todennäköisyys oli 30 % ja alkoholin 5 %.)

*Niemi-Pynttari & al. 2013: Substance-induced psychoses converting into schizophrenia.--
Phycisians postgraduate press.
www.psychiatrist.com*

vastaan

Kannabiksen käyttö yleistyy, skitsofrenia ei.

Tulkinnassa huomioon otettavaa

Kannabis ja mielenterveyden häiriöt

- Akuutit ahdistus- ja paniikitilat eivät kannabiksen yhteydessä harvinaisia
- Syy-yhteys akuutteihin psykooseihin olemassa
 - Useimmiten suuri annos ja/tai tottumaton käyttäjä tai runsas ja krooninen käyttö
 - Parantuvia, mutta vaativat hoitoa
- Tilastollinen yhteys skitsofreniaan sekä myöhempiin ja/ tai kroonisiin ahdistus- ja masennustiloihin selvä, syy-yhteys ei.
 - Kilpailevat selitykset:
 1. molemmilla samoja yksilökohtaisia syytekijöitä
 2. itselääkintä
 3. kannabis aiheuttaa skitsofreniaa
 4. haavoittuvuushypoteesi (melko vahva näyttö).
 - » Kannabispsykoosi voidaan tulkita oireeksi kohonneesta riskistä ja hyödyntää seurannassa, neuvonnassa jne. (=haavoittuvuushypoteesi)

Onko kannabis tänään vaarallisempaa kuin viime vuosikymmenen hippieheinä?

- Teollinen viljely ja jalostus tuottavat entistä vahvempia lajikkeita =suurempi THC-(delta-9-tetrahydrokannabinoli)pitoisuus
- Toisaalta kannabiksen ja kannabistuotteiden vahvuudet ovat aina vaihdelleet paljon
- Korkea THC-pitoisuus ei itsessään kovin merkittävä asia, koska käyttäjä ei tavoittele liian vahvaa päihtymystä (so. nopeaa sammumista) vaan sääntelee annostusta
- Akuutit riskit (paniikki, kannabispsykoosi) lisääntyvät
- Jalostetun kannabiksen todellisempi vaara: enemmän päihdyttävää ja psyykkisille haitoille altistavaa THC:tä, vähemmän niiltä suojaavaa CBD:tä (kannabidioli)
- Voi vahvuudesta olla hyötyäkin: poltettaessa vähäisempi altistus syöville ja hengitysteiden sairauksille (kunhan ei ”laimenna” tupakalla).

Riskit ja haitat eivät ole samat kaikille

- Päihteiden nuoruudenaikainen käyttö vs. käyttö aikuisena
- Päihteiden *säännöllisen ja/tai runsaan ja/tai humalakäytön* haitat vs. kokeilu ja satunnainen käyttö. Useimmat haitat liittyvät *runsaaseen ja säännölliseen* käyttöön, joka vielä osuu nuoruuteen.
- Monien päihteiden yhteiskäyttö omine ongelmineen vs. pelkästään kannabis – ”puhtaita” kannabiksen käyttäjiä on vähän.
- Kuitenkin myös pelkästä kannabiksen käytöstä aiheutuu hoitoa vaativaa riippuvuutta
- Yksilöllinen alttius riippuvuuksille vaihtelee suuresti, yksilöllinen alttius mielenterveyden häiriöille samoin
- Päihteiden ongelmakäytön ja muiden sosiaalisten ongelmien riskitekijät usein kasaantuvat samalle ihmiselle
→ Parempi puhua *riskeistä* kuin *yleistävästi* haitoista, vaikutuksista tai seurauksista.

Huomioita tilastotiedosta

- ”Käyttänyt huumausaineita” = melkein aina: kokeillut tai käyttänyt kannabista lyhyen aikaa
- ”Elinikäinen käyttö” useimmiten kokeilu tai lyhyt jakso elämässä
- Viime vuosina myös viimeaikainen käyttö on lisääntynyt
 - 17 % käyttänyt koskaan
 - 4 % käyttänyt 12 kk:n aikana (= 23 % kokeilleista)
 - 1 % käyttänyt 1 kk:n aikana (= 6 % kokeilleista)
- Huumausaineiden käyttäjiksi 17 %:n perusteella leimattuja yhdistää se, että useimmat heistä eivät käytä huumausaineita.
- Huumausaineita vuoden sisällä käyttäneistä yli puolet käyttää alkoholia riskialttiisti →
- Kannabis ei ole korvaamassa alkoholia vaan tulossa sen rinnalle – siksi sen ja alkoholin riskien vertailulla on vain rajallinen merkitys

Monipäihdeongelma

- Sekakäyttö yleistä
 - ainakin kolme ongelmapäihdettä 57 %:lla päihdehuollon huumeasiakkaista
- Kolmen ongelmallisemmän päihteen joukossa
 - opiaatit 78 %
 - stimulantit 47 %
 - kannabis 44 %
 - rauhoittavat lääkkeet 40 %
 - alkoholi 30 %
- Ei kuitenkaan ole totta, että kannabis olisi vain monipäihdeongelman osa: myös pelkkään kannabisriippuvuuteen haetaan apua, erityisesti nuoremmat.

Lähde: Päihdehuollon huumeasiakkaat 2011

Huume keskustelun ongelma: tukintakehysten sekoittaminen

- *Huumausaineepoliittinen* tulkintakehys kaikkeen, mm. riskeistä kertomiseen, on erityinen ongelma.
 - Riskeistä kertominen ei ole kieltolain puolustamista – ajanhan minä polkupyörälläkin ja opetan merimelontaa
 - Pöyhöpopulistinen holhousmarina mediassa: ihminen on muka vapain valitsemaan silloin kun ei tiedä mitä tekee
- Merkitys *yksilölle* (riskitiedotus, opetus, neuvonta) vs. merkitys *kansanterveydelle*

Yksilön riski sairastua skitsofreniaan voi kasvaa 10– 40 %, väestötasolla se ei välttämättä näy. Yhden skitsofreniatapauksen estäminen vaatisi 3000–5000 suurkuluttajauran ja 5–6-kertaisen määrän aloittamisen ehkäisemistä.
- *Lainsäädäntö ja huume politiikka vs. riski - ja haittatieto*

Kannabis ei ole laitonta koska se on haitallista eikä haitallista koska se on laitonta – vaikka onkin sekä laitonta että haitallista
- *”Huumemyönteisyys ja -kielteisyys” vs. yhteiskunnallinen keskustelu parhaista vaihtoehdoista haittojen hallitsemiseksi*

Lähteitä ja luettavaa

- Huuometilanne Suomessa 2012. THL 2012
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103121/THL_RAPO75_2012_7.6.13.pdf?sequence=1
- A Cannabis Reader. EMCDDA 2008
<http://www.emcdda.europa.eu/publications/monographs/cannabis>
- Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Soikkeli, M. yms. 2011 & 2012. Nuorisotutkimusseura.
- Miten puhua huumeista. Soikkeli, M. Stakes 2002 & 2004
- Laatutähteä kiertämässä. Ehkäisevän päihdetyön laatukäsikirja. Soikkeli, M & Warsell, L. THL 2013.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104420/KID2013_021_verkkojulkaisu.pdf?sequence=1