

# ELÄMÄNHALLINTA JA PSYKEDEELIT

Nuorten aikuisten kokemuksia psykedeelien käytön ja  
elämäntilanteen yhteydestä

Pro gradu -tutkielma

Katri Lehtinen

78757

Kevät 2017

Sosiaalipolitiikka

Sosiaalitieteiden laitos

Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

Turun yliopisto

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin  
OriginalityCheck -järjestelmällä.



TURUN YLIOPISTO

Sosiaalitieteiden laitos, sosiaalipolitiikan oppiaine

LEHTINEN, KATRI: Elämänhallinta ja psykedeelit - Nuorten aikuisten kokemuksia psykedeelien käytön ja elämänhallinnan yhteydestä  
Pro gradu -tutkielma, 128 sivua, 4 liitettä.  
Maaliskuu 2017

---

Tutkimukseni aiheena on tarkastella miten laittomiksi huumausaineiksi luokiteltujen psykedeelien käyttö vaikuttaa nuorten aikuisten elämänhallintaan. Yhteiskunnan muutos traditionaalisesta postmoderniksi on muuttanut nuoruudesta aikuisuuteen johtavan siirtymän suoraviivaisesta prosessista monisyiseksi tapahtumasarjaksi, mikä luo uusia haasteita nuorten aikuisten elämänhallinnalle. Valitsin tutkimusaiheeni sen ajankohtaisuuden vuoksi ja koska viimeisen kymmenen vuoden aikana lisääntynyt psykedeelitutkimus on tuottanut positiivisia tuloksia muun muassa mielenterveyden häiriöiden hoidossa ja niiden käyttö on linkitetty positiivisiin muutoksiin koehenkilöiden ajattelussa ja käyttäytymisessä.

Tutkimusmenetelmäni on sekä narratiivinen että fenomenologinen. Tutkimuksen aineisto koostuu seitsemästä haastattelusta ja yhdestä kirjoitelmasta, jotka olen analysoinut käyttäen kategorista narratiivien analyysimenetelmää. Tarkastelen työssäni tutkimukseen osallistuneiden käytön säännöllistymistä, käyttöfrekvenssejä ja – kontekstia sekä heidän käytölleen antamiaan motiiveja ja merkityksiä. Käytän tutkimuksessani Aaron Antonovskyn teoriaa salutogeneesistä ja koherenssin tunteesta, sillä Antonovskyn tavoin olen kiinnostunut ihmisten terveyttä ja hyvinvointia vahvistavista tekijöistä.

Haastatteluhetkellä useimmilla tutkimukseen osallistuneista psykedeelien käyttö oli säännöllistä, mutta käyttöfrekvenssit vaihtelivat. Käyttötavoiltaan tutkimukseen osallistuneista jokainen edusti psykedeelikulttuuria ja yleisimmät käytetyt huumausaineet olivat kannabis, LSD sekä psilositybiiniset. Käyttö määriteltiin pääasiassa työkalun näkökulmasta. Tutkimukseen osallistuneiden elämänhallintaan liittyvät kokemukset teemoittelin Antonovskyn hallintaresurssien eri kategorioita vastaaviksi ryhmiksi, joita olivat kognitiivis-emotionaaliset, fyysis-biokemialliset, ihmissuhde-yhteisöllisyys- ja makrososiokulttuurelliset resurssit.

Tutkimukseni perusteella psykedeelien käyttö vahvisti tutkimukseen osallistuneiden itsetuntemusta, itsehyväksyntää ja empatiakykyä. Lisäksi tutkimukseen osallistuneet kokivat psykedeelien käytön lisäävän luovuutta ja mahdollistavan perspektiivien kirjon moninaistumisen ja oman paikan ymmärtämisen maailmassa. Psykedeelien avulla tutkimukseen osallistuneet olivat lisäksi saaneet positiivisia kokemuksia mielialan, masennuksen ja migreenin hoidossa. Aikaisemmat psykedeelitutkimukset tukevat näitä tuloksia.

Avainsanat: Elämänhallinta, nuori aikuisuus, psykedeelit, huumausaine, huume, koherenssin tunne

## Sisällysluettelo

1	JOHDANTO .....	1
2	HUUMEIDEN HISTORIA, KÄYTTÖ JA HUUMAUSAINEPOLITIikka .....	5
2.1	HISTORIALLINEN KATSAUS HUUMEIDEN KÄYTÖN KEHITYKSEEN .....	5
2.2	HUUMAUSAINEPOLITIikka JA SÄÄNTELY .....	8
2.2.1	Huumausainepolitiikan arviointia.....	11
2.2.2	Huumeisiin kohdistuvat asenteet .....	17
3	PSYKEDEELIT JA NIIDEN KÄYTTÖ.....	19
3.1	PSYKEDEELEILLÄ TEHTÄVÄ TUTKIMUS .....	21
3.2	KÄYTTÖPROFIILIT .....	22
3.3	PSYKEDEELIEN KÄYTTÖÖN LIITTYVÄT RISKIT .....	26
3.3.1	Psykologiset riskit.....	27
3.3.2	Fyysiset riskit .....	29
4	ELÄMÄNHALLINTA JA NUOREN AIKUISUUDEN ELÄMÄNVAIHE.....	31
4.1	NÄKÖKULMIA ELÄMÄNHALLINTAAN.....	32
4.2	ANTONOVSKYN SALUTOGEENINEN MALLI .....	34
4.3	ELÄMÄNHALLINTA JA PSYKEDEELIT .....	40
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄ, AINEISTO JA MENETELMÄT.....	44
5.1	TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	44
5.2	AINEISTO .....	46
5.3	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	49
6	TULOKSET .....	55
6.1	PSYKEDEELIEN KÄYTTÖ JA SEN ULOTTUVUUDET.....	55
6.1.1	Käytön kehittyminen .....	55
6.1.2	Käytön konteksti ja merkitys .....	64
6.1.3	Käytön potentiaali ja riskit .....	67
6.2	PSYKEDEELIT JA KOHERENSSIN TUNNE .....	75
6.2.1	Kognitiivis-emotionaaliset hallintaresurssit .....	76
6.2.2	Fyysis-biokemialliset resurssit .....	81
6.2.3	Ihmissuhde-yhteisöllisyysresurssit .....	85
6.2.4	Makrososiokulttuuriset resurssit .....	87
7	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	93
	LÄHTEET .....	104
	LIITE 1 .....	123
	LIITE 2 .....	127
	LIITE 3 .....	128
	LIITE 4 .....	129

## 1 JOHDANTO

Ihmismieli, aivojen rakenne sekä tietoisuus ja sen toiminta ovat edelleen avoimina olevia tutkimuksen ja kiinnostuksenkohteita. Tietoisuutemme rakennuspalikoiden ja aivojemme rakenteen ymmärtäminen auttaisi meitä sekä parantamaan että torjumaan aikamme monimutkaisimpia sairauksia, kuten mielenterveysongelmia, addiktioita ja neurologisia sairauksia sekä ymmärtämään aivojemme toimintaa esimerkiksi tunteiden säätelyn, havaitsemisen, muistitoimintojen ja aivovaurioista toipumisen suhteen.

Psykoaktiiviset aineet ovat yksi niistä tekijöistä, joiden toimintamekanismeja ja vaikutuksia tutkimalla pystytään selvittämään esimerkiksi aivojen ja tietoisuuden rakennetta. Ihmiset ovatkin tuhansien vuosien ajan kulttuurista riippumatta pyrkineet muuttamaan sisäistä maailmaansa ja sopeutumaan ulkoiseen maailmaan erilaisten psykoaktiivisten aineiden avulla. Kuitenkin vasta noin viimeisen sadan vuoden aikana joidenkin näiden aineiden toimintamekanismit on onnistuttu selvittämään ja toisten aineiden kohdalla tämä selvitystyö jatkuu yhä.

Oma tutkimukseni sijoittuu psykoaktiivisista aineista psykedeelitutkimuksen kentälle ja psykedeelien käytöstä seuraavien myönteisten elämänhallinnallisten vaikutusten tutkimukseen. Psykoaktiivisiin aineisiin kuuluvat psykedeelit on luokiteltu laittomiksi huumausaineiksi, josta johtuen niiden tutkimus on vuosikymmenien ajan ollut pysähdystilassa. Tämän vuoksi myös elämänhallinnan ja psykedeelien käytön yhteyttä on tutkittu minimaalisesti, minkä vuoksi päädyin itse tutkimuksessani tutkimaan psykedeelien käytön vaikutuksia nuorten aikuisten elämänhallinnalle.

Käytän tutkimuksessani narratiivista tutkimusmenetelmää, joka sijoittuu fenomenologiseen tutkimustraditioon. Tavoitteenani on tutkia psykedeelien käytön mahdollisia positiivisia vaikutuksia yksilön elämänhallinnalle, sillä tutkimukseeni osallistuneiden henkilöiden minulle kertomissa tarinoissa korostuivat käyttöön liittyvät positiiviset kokemukset ja muutokset. Lisäksi tutkimukseni tavoitteena on syventää psykedeeleistä saatavilla olevaa tietoa haastatteleamalla näitä aineita käyttäviä nuoria aikuisia ja tutkimalla heidän psykedeelien käyttöään ja heidän siihen liittyviä kokemuksia. Tavoitteenani on tarkastella nuorten aikuisten elämänhallinnan ja

psykedeelien käytön positiivista yhteyttä heidän kokemustensa kautta ja tuoda tutkimukseeni osallistuneiden ääni esille.

Aikaisemmissa tutkimuksissa psykedeeleillä on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia muun muassa masennuksen (Carhart-Harris, ym. 2011, 2142) addiktioiden (Krebs & Johansen 2012, 994) ja erilaisten elämänhallintaa heikentävien ilmiöiden hoidossa (Griffiths, ym. 2011, 659), mutta niiden tutkimukseen liittyy paljon haasteita, jotka hidastavat tutkimusten teettämistä. Suurimman haasteen luo psykedeeleihin kohdistuva lainsäädäntö, joka pohjautuu YK:n yleishuumausainesopimuksessa olevaan luokitukseen siitäkin huolimatta, että se on useissa tutkimuksissa osoitettu perusteettomaksi (Nutt, King & Nichols 2013, 577–579, 581–582). Lainsäädännön päivittäminen on tärkeää, sillä teetettyjen tutkimusten perusteella psykedeliterapia vaatii toimiakseen vain muutaman hoitokerran, niiden riippuvuuspotentiaali on lähes tulkoon olematon eivätkä ne ole ihmiselle myrkyllisiä (Sessa 2014, 58–59). Lainsäädännön päivittäminen vaatii toteutuakseen uutta tutkimustietoa, joka onkin yksi tärkeimmistä psykedelitutkimuksen perusteista.

Sosiaalipoliittisesti mielenkiintoisen tästä aiheesta tekee psykedeelien käyttöpotentiaalin tutkiminen osana väestön hyvinvoinnin edistämistä ja mahdollisena kustannustehokkaana hoitomuotona, sillä psykoterapian tukena käytettynä esimerkiksi MDMA-tutkimuksissa on saatu pysyviä tuloksia jo kahden MDMA-hoitokerran jälkeen (Mithoefer, Wagner, Mithoefer, Jerome, Martin, Yazar-Klosinski, Michel, Brewerton & Doblin 2013, 31, 33).

Tutkimukseni aiheena oleva ”nuori aikuisuus” ja tähän elämänvaiheeseen liittyvät haasteet ovat muuttuneet merkittävästi yhteiskunnan siirryttyä postmoderniin aikakauteen (Martikainen 2009, 9, 104). Postmodernin yhteiskunnan nuoreen aikuisuuteen liittyvät haasteet ovat esimerkiksi koulutusurien pidentyminen ja työmarkkinoille siirtyminen, perheen perustamisen lykkäytyminen, taloudelliset ongelmat ja mahdollinen syrjäytyminen. (Martikainen 2009, 104–105, 107; Kuure 2001, 12, 18, 31, 35, 39). Aikaisemmin suoraviivainen prosessi on muuttunut monivaiheiseksi siirtymäksi kohti aikuisuutta (Komonen 2001, 72) ja se sisältää aikaisempaa enemmän vaihtoehtoja etenemisen suunnan suhteen.

Postmodernia aikakautta kuvaa myös ennustettavuuden väheneminen yksilön työelämässä, ihmissuhteissa ja perherakenteissa. Lisääntyneet mahdollisuudet ja niiden selkeyden vähentyminen vaikeuttavat nuorten aikuisten pyrkimyksiä rajata elämälleen tarkkaa suuntaa. (Raunio 2000, 67.) Postmodernissa yhteiskunnassa korostuvatkin tilapäisyys, epävarmuus ja elämän pirstaleisuus. Sopeutuakseen nopeasti muuttuvassa maailmassa, tulee yksilön identiteetin olla joustava ja valmis uudistumaan (Raunio 2000, 72–74). Yhteiskunnan ja ympäristön jatkuvat muutokset ja monimutkaistuminen, ympäristön ennakoimattomuus sekä selkeän päämäärän ja kontrollin tunteen puuttuminen luovat haasteita nuorten aikuisten elämänhallinnalle, joten koin tärkeäksi tutkia aihepiiriä, joka lisää tietoutta elämänhallinnan ja koherenssin tunteen vahvistamisesta.

Elämänhallinnalle ei ole vakiintunutta termiä suomen kielessä, mutta valitsin tutkimukseeni käytettäväksi sosiologi Aaron Antonovskyn salutogeenisen mallin koherenssin tunteesta. Antonovskyn tavoin olen kiinnostunut niistä tekijöistä, jotka edistävät yksilön terveyttä ja koin salutogeenisen mallin ja koherenssin tunteen käsitteen sopivimmiksi tutkimaan niitä tekijöitä, joista elämänhallinta rakentuu. Vahva koherenssin tunne ja siitä johtuvat hyvä terveys ja mielenterveys ovat myös yhteiskunnallisesti ja taloudellisesti merkittäviä tekijöitä Yhteiskunnan rakenteilla ja harjoitetuilla politiikoilla on huomattava vaikutus väestön koherenssin ja terveyden tunteeseen ja päinvastoin. Antonovsky korostikin yhteiskunnan vastuuta luoda sellaiset puitteet, jotka tukevat väestön koherenssin tunteen kehittymistä ja vahvistumista. (Lindström & Eriksson 2010, 42.) Vahva koherenssin tunne on ruotsalaisessa tutkimuksessa yhdistetty yksilön korkeampaan elinikään, terveellisempiin elämäntapoihin, matalampaan sairastavuuteen, korkeampaan stressinsietokykyyn, alhaisempaan terveyspalvelujen ja sairaslomien käyttöasteeseen ja alhaisempaan riskiin joutua työkyvyttömyyseläkkeelle. Vahvaa koherenssin tunteen kehitystä tukemalla voitaisiin Lindströmin ja Erikssonin (2010, 37) mukaan Suomessakin saavuttaa 25 miljardin euron vuosittaiset säästöt työelämään liittyvissä terveystalouksissa. Ottaen huomioon psykedeelitutkimuksissa saadut tutkimustulokset, aihepiirin jatkotutkimuksille on perusteltu tarve. Aikaisempia tutkimustuloksia tarkastellessa voidaankin sanoa, että lisätutkimuksella ja sen avulla kehitettävillä hoitomuodoilla saattaisikin olla merkittävä rooli kansanterveyden edistämisessä (Nichols 2004, 168).





## 2 HUUMEIDEN HISTORIA, KÄYTTÖ JA HUUMAUSAINEPOLITIikka

Tarkastellessa huumeiden käytön historiaa voidaan nähdä, että on harhaanjohtavaa käyttää termiä ”huume”, sillä on täysin sopimuksenvaraista ja kulttuurisidonnaista mikä aine milloinkin ymmärretään huumeeksi. Huumestatuksen muotoutumiseen vaikuttavatkin vahvasti kulttuuriset perinteet ja yhteiskunnalliset arvot sekä niistä lähtöisin oleva paikallinen lainsäädäntö. Voisikin sanoa, että ei ole olemassa yksiselitteistä huumeekategoriaa, vaan nämä kaikki huumenimityksen saaneet psykoaktiiviset aineet ovat joko joskus olleet tai ovat edelleen käytössä olevia lääkkeitä. Psykoaktiivinen aine saakin huumermiin kuuluvan merkityksen vasta sen käytön ja lainsäädännön myötä. (Kontula 1988, 14–15; ks. myös Rudgley 1993, 144–145.) Tässä tutkimuksessa psykoaktiivisella aineella tarkoitetaan aineita, jotka vaikuttavat keskushermostoon ja jotka muuttavat henkilön subjektiivista kokemusta, käyttäytymistä tai molempia – näitä ovat esimerkiksi kahvi, tupakka, kokaiini, MDMA, LSD ja kannabis (Müller & Schumann 2011, 294). Kahvi on omanlaisensa piriste, tupakka ja sen ainesosat toimivat aivoissa dopamiinituotantoa kiihdyttäen lisäten mielihyvää ja alkoholin vaikutukset käyttäjänsä psyykeeseen ovat tuttuja jokaiselle suomalaiselle. Suurin ero huumausaineiksi luokiteltavien aineiden ja edellä mainittujen kahvin, tupakan ja alkoholin välillä on jälkimmäisten nauttima yhteiskunnallinen hyväksyntä, niiden helppo saatavuus ja se, ettei niiden käytöstä rangaista (Kontula 1988, 14–15; ks. myös Nutt, ym. 2013, 579.)

### 2.1 HISTORIALLINEN KATSAUS HUUMEIDEN KÄYTÖN KEHITYKSEEN

Huumeiden käyttöä on ollut olemassa jo ennen kirjoitustaidon syntyä, jolloin päihdyttäviä aineita käytettiin ainakin osana uskonnollisia rituaaleja ja sosiaalisia konteksteja (Nichols 2004, 131). Myöhemmin käyttötavat monimuotoistuivat ja huumausaineita käytettiin muun muassa lääkkeinä eri sairauksiin (Escohotado 1996, 7; Davenport-Hines 2002, 65–66; Crocq 2007, 356), ongelmanratkaisun apuna (Harman, ym. 1966, 211, 225), osana sodankäyntiä ja pakokeinona todellisuudesta, mielen

turruttamiseen (Davenport-Hines 2002, 9, 12, 244, 262), addiktioiden (Bogenschutz & Johnson 2016, 254–256; Johnson, Garcia-Romeu, Cosimano & Griffiths 2014, 990; Krebs & Johansen 2012, 994; Sessa 2015, 10) ja pakko-oireisen häiriön (Passie, Seifert, Schneider & Emrich 2002, 357) hoidossa, rentoutumiseen, nautinnon välineenä ja vastarinnan ilmaisuna (Davenport-Hines 2002, 21, 247, 266–267).

Vanhimmat maininnat psykoaktiivisten kasvien käytöstä nautintokäsitteen yhteydessä löytyvät kaiverrettuna maailman vanhimman sivilisaation, Sumerin, kivitalouhihin. Kivitalouissa mainittu psykoaktiivinen kasvi oli oopiumiunikko (*poppy*) ja kyseisestä kasvista käytetty nimitys tarkoitti sumerin kielellä myös termiä ”nauttia” (Escobedo 1996, 6). Oopiumiunikosta löytyy mainintoja ja kuvia läpi antiikin historian, aina Sumerin kivitalouista Babylonian sylintereihin, Egyptin hieroglyfeihin ja Homeroksen *Odyssiaan* (Lindesmith 2008, 207; Crocq 2007, 356; ks. myös Rudgley 1993, 24–27). Oopiumiunikon jälkeen toiseksi vanhin todistettavasti käytetty psykoaktiivinen kasvi on kannabis, josta tehdyt ensimmäiset maininnat ja löydökset ovat Kiinasta vähintään 2500 vuotta ennen ajanlaskun alkua (Mercuri, Accorsi & Mazzanti 2002, 264; Crocq 2007, 356). Kannabiksen ja oopiumiunikon käytön lisäksi on löytynyt todisteita myös muiden psykoaktiivisten kasvien käytöstä Intiasta Veda-kaudelta, asteekkien ja mayojen Meksikosta ja Eleusiksen pyhäkköalueelta antiikin Kreikasta (Nichols 2004, 133; Crocq 2007, 356; Carod-Artal 2015, 42; ks. myös Rudgley 1993, 35, 43, 68–69).

Antiikin jälkeen Eurooppaan sijoittuneen, näkyjä aiheuttavien kasvien käytön ajoittaminen on oopiumiunikon ja kannabiksen käytön ajoittamista vaikeampaa, sillä näitä kasveja uskotaan käytettäneen enemmän salassa tai niiden käyttöä rajoitettiin myöhempien aikojen monoteismin vuoksi (Escobedo 1996, 8). Kristinuskon leviäminen vaikuttikin merkittävästi psykoaktiivisten kasvien käyttötapoihin, sillä ne yhdistettiin pakanallisuuteen ja noituuteen (Sidky 1997 195–196; Rudgley 1993, 91–93; ks. myös Alrashedy & Molina 2016, 2). Aluksi pakanalliset uskonmenot ja taikuus elivät rinnan kristinuskon kanssa, mutta vähitellen tämä muuttui mahdottomaksi ja huumaavat aineet kiellettiin (Escobedo 1996, 25–27; ks. myös MAPS 2007, 5). Yhtäjaksoista psykoaktiivisten kasvien käyttöä on voitu todistaa tapahtuneen vain Siperiassa ja joillakin Pohjois-Euroopan alueilla šamanistisissa kulttuureissa (Escobedo 1996, 8; Rudgley 1993, 37–39). Valaistuksen aika toi mukanaan käsityksen erillisestä kirkosta ja valtiosta, jonka myötä suhtautuminen päihdyttäviin

kasveihin jälleen vapautui ja niiden lääke- ja myös viihdekäyttö lisääntyi, erityisesti oopiumin (Escohotado 1996, 58–60).

Tultaessa 1900-luvun alkuun, lähes tulkoon kaikki tuolloin tunnetut huumeet olivat laillisia ja niitä pystyi ostamaan vapaasti apteekkien hyllyiltä. Eniten eniten kauppaa käytiin kuitenkin opiaatteja ja kokaiinia sisältävillä tuotteilla (Escohotado 1996, 74–75; Berridge 1999, 236; ks. myös Rudgley 1993, 145). Näihin aikoihin asenneilmapiiri huumaavia aineita kohtaan alkoi kuitenkin muuttumaan ja vapaata kauppaa alettiin rajoittamaan niin huumeiden kuin alkoholinkin kohdalla 1900-luvun alun ja 1920-luvun välisenä aikana. (Escohotado 1996, 79–82; Berridge 1999, 240 ks. myös Berridge & Hickman 2007, 478; Chima 2011, 37–38.)

1930-luvulla alkoi uusien huumeiden, erityisesti stimulanttien kuten amfetamiinin, kaupallistuminen sekä niiden markkinoiden laajentuminen. Stimulantit ovat keskushermostoon vaikuttavia yhdisteitä, jotka aktivoivat sympaattista hermostoa aiheuttaen esimerkiksi piristymistä, ruokahalun vähenemistä ja mielialan kohoamista. Alun perin stimulantteja käytettiin lääkinnällisissä tarkoituksissa ja 1900-luvun ensimmäisellä puoliskolla stimulanttien käyttöä löytyi jokaisesta yhteiskuntaluokasta. Lääkärin määräämänä stimulantteja käyttivät niin kotiäidit, urheilijat, kulttuurihenkilöt, valtioiden johtajat, opiskelijat kuin vanhuksetkin. (Escohotado 1996, 92–95; Davenport-Hines 2002, 249; Berridge & Hickman 2007, 480.) Voimakkaan yleistymisen myötä stimulanttien aiheuttamat yhteiskunnalliset ongelmat olivat näkyviä ja kuolemantapaukset yleisiä. Stimulanttien käyttöön yhdistettiin myös psykoosien puhkeaminen.

Stimulanttien vanavedessä markkinoille tulivat barbituraatit, jotka ovat keskushermostoa lamaannuttavia yhdisteitä ja joita tästä johtuen käytettiin rauhoittavina ja unilääkkeinä. Alkuvaiheessaan barbituraatit eivät olleet reseptilääkkeitä tai laittomia ja niiden helppo saatavuus johti useissa maissa niiden korkeaan käyttöasteeseen. Helposti saatavilla olleet rauhoittavat aiheuttivat kansalaisissa riippuvuutta ja esimerkiksi 73 prosenttia Skandinavian päihderiippuvaisista oli riippuvaisia juurikin barbituraateista. (Escohotado 1996, 92–95.)

1900-luvun puoliväliin sijoittuu myös ensimmäisen länsimaisesti merkittävän psykedeelin - LSD:n - keksiminen vuonna 1938. Käsitteenä psykedeelillä tarkoitetaan sellaista psykoaktiivista ainetta, joka aiheuttaa käyttäjälleen muun muassa aistiharhoja, syvällisiä tunnetiloja sekä psyykkisiä ja hahmottamista muokkaavia vaikutuksia (Nichols 2004, 134; Surakka 2010). Stimulantteihin ja rauhoittaviin verratessa, LSD tuotti käyttäjälleen täysin erilaisen, tajuntaa muokkaavan kokemuksen, jonka vuoksi siihen kohdistui suurta kiinnostusta psykoterapian kentällä. LSD:n löytyminen ja sen 1960-luvulla alkanut suosion kasvu luovat lähtökohdat maailman nykyiselle huumeilanteelle (Partanen 2002, 13).

## 2.2 HUUMAUSAINEPOLITIIKKA JA SÄÄNTELY

1960-luvulta lähtien LSD:n suosio kasvoi nopeasti myös tutkimuskentän ulkopuolella nuorison, kulttuurihenkilöiden ja filosofien keskuudessa sen tajuntaa muuntavien ja ihmisten merkityksellisinä kokemien vaikutustensa vuoksi (Nichols 2016, 267; Escobedo 1996, 122–125; Schroth, Helfer & Willits 2011b, 476). LSD:n ympärille syntynyt vastakulttuuri aiheutti huolta viranomaisten, vanhempien ja opetushenkilöstön silmissä ja LSD:n laittomaksi määrittelevät lait saatettiin Yhdysvalloissa voimaan jo vuonna 1970 (Nichols 2016, 267; Schroth, Helfer & Willits 2011a, 346–347). Tätä edelsi vuonna 1966 annettu lausunto siitä, että psykedeeleillä, kuten LSD ja psilositybiini, ei ole minkäänlaista lääkinnällistä tai tieteellistä arvoa. Lopulta vuoden 1967 lakiesitys johti vuoden 1971 YK:n psykotrooppisia eli psykoaktiivisia aineita koskevaan yleissopimukseen, jonka tarkoitus oli kontrolloida muun muassa eri amfetamiineja ja psykedeelejä samalla tehden niistä laittomia useissa eri valtioissa. (Escobedo 1996, 122–125; Nichols 2016, 267.) Mielenkiintoista on se, että yleissopimuksen myötä WHO:n vastuulle tuli arvioida psykedeeleihin kohdistuvaa kansainvälistä politiikkaa ja sen alkuperäisessä arvioinnissa vuodelta 1970 todettiin, että psykedeelejä käytetään enimmäkseen mystisten kokemusten ja paremman itsetuntemuksen saavuttamisen toivossa. Arvioinnissa ei myöskään mainittu yhtäkään luonnossa esiintyvien psykedeelien käytöstä aiheutunutta haittaa ja LSD:n kohdallakin mainittiin vain kourallinen anekdootteja. (Krebs 2015, 294.)

Vuoteen 2013 mennessä YK:n psykotrooppisia huumausaineita koskevan yleissopimuksen oli allekirjoittanut 183 valtiota. Sopimuksen allekirjoittaneet valtiot

sitoutuvat kontrolloimaan psykotrooppisten aineiden valmistusta, myyntiä ja levitystä. Psykotrooppisia aineita koskevien kieltojen ja rajoitusten tarkoituksena on vähentää niiden käyttöön liittyviä kansanterveydellisiä riskejä ja myyntiin liittyviä haittoja. Yleissopimukseen on määritelty neljä eri luokkaa, joihin psykotrooppiset aineet on jaoteltu niiden terveydelle haitallisten vaikutusten perusteella. Esimerkiksi LSD, MDMA, psilositybiini ja DMT kuuluvat sopimuksen I-luokkaan eli niiden katsotaan olevan suuri uhka kansanterveydelle ja omaavan korkean väärinkäytön riskin. Niillä ei myöskään katsota olevan lääketieteellistä arvoa terapiakäytössä tai sitä on hyvin vähän. (EMCDDA 2012.)

Myös Suomen huumausainepolitiikka perustuu YK:n huumausaineiden vastaisiin sopimuksiin ja Euroopan Unionin huumestrategiaan ja sitä koordinoi sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Huumausainepolitiikan pyrkimyksenä on huumausaineiden käytön ja niiden levittämisen ehkäiseminen. Sen tavoitteena on näiden lisäksi myös minimoida sekä huumausaineiden käytöstä että sen torjunnasta aiheutuvien taloudellisten, sosiaalisten ja yksilöllisten haittojen kustannuksia. Kansallisilla ja kansainvälisillä sopimuksilla pyritään ehkäisemään huumausaineiden kysyntää ja tarjontaa sekä vähentämään huumausaineiden aiheuttamia haittoja, joihin kuuluvat niin terveydelliset kuin rikosoikeudellisetkin seuraamukset. (Varjonen 2014, 13.)

Suomen huumausainekysymys ja huumeisiin liittyvä sääntely voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen, joista ensimmäinen vaihe alkoi samoihin aikoihin kieltoainien syntymisen kanssa vuonna 1922. Tätä ennen molemmat sekä kauppa että käyttö toimivat Suomessa suhteellisen vapaasti ja kontrollin syntymisen jälkeenkin kontrollia harjoitettiin hyvin vähän. Huumausaineiden käyttö ja siihen liittyvät ongelmat nähtiin tuolloin enemmänkin yhtenä lääketieteen ilmiöistä, jotka voitiin hoitaa terveystieteiden ja lääkevalvonnan alaisuudessa. Poliisilla ei vielä tuolloin ollut niinkään suurta roolia ilmiön hoitamisessa. (Tammi 2002, 252.)

Ensimmäisen vaiheen jälkeen, 1960-luvun loppupuolella, huumeet nousivat osaksi poliittista ja julkista keskustelua niiden kasvatettua suosiotaan erityisesti nuorten keskuudessa. Tämän toiseen vaiheen aikana Suomen huumeepolitiikka alkoi seuraamaan tarkemmin kansainvälisiä linjauksia ja vuonna 1972 Suomi ratifioi YK:n psykotrooppisia aineita koskevan huumausaineyleissopimuksen vuonna 1972. (Tammi

2002, 252; United Nations Treaty Collection 2015.) Huumausaineita sekä niiden käyttöä hillitsemään pyrkineen sääntelyn painopiste siirtyi rikosoikeudellisen kontrollin piiriin (Tammi 2002, 252), vaikka yleissopimuksessa ei edellytetä huumeiden käytön kriminalisointia. (Kontula 1992, 29; Kainulainen 2002, 229.)

Huumausainekysymyksen kolmas vaihe ajoittuu 1990-luvulle, jolloin huumausaineiden rikosoikeudellista määrittelyä laadullisesti muutettiin. Uudelleenmäärittelyn myötä huumausainerikollisuus liitettiin osaksi järjestäytyneen rikollisuuden toimintakenttää, kun se sitä ennen oli nähty järjestyksen pitoon liittyvänä nuorison ongelmana. (Tammi 2002, 252–253.) 1.9.2001 astui voimaan uusi huumausainerikoksia koskeva laki. Uudistuksen keskeisenä tavoitteena oli mahdollistaa rangaistusmääräysmenettelyn käyttö vähäisissä huumausainerikoksissa, käytännössä tämä usein tarkoitti käyttörikoksia. (Kainulainen 2002, 249.)

Suomen harjoittaman tiukan linjan rinnalle on alun vastustuksesta huolimatta muodostunut myös haittojen vähentämiseen tähtäävä politiikka, jonka toimiin kuuluu muun muassa neulojen vaihtopisteet ja opioidikorvaushoitojen laajentaminen. Haittojen ehkäisyyn keskittyvän politiikan nousu ei kuitenkaan ole tuonut mukanaan liberaalimpaa huumausainepolitiikkaa ja huumausaineiden totaalikielto on edelleen Suomen huumausainepolitiikan keskiössä. (Varjonen 2014, 19; Tammi 2002, 259.)

Suomen huumetilanteen ja –politiikan mahdollisia tulevaisuuden ilmentymiä voidaan tarkastella ”Huumeet Suomessa 2020” –hankkeen avulla, jossa pyrittiin ennakoimaan huumausaineisiin liittyvien tilanteiden muutoksia vuoteen 2020 mennessä. (Lintonen, Rönkä, Kotovirta & Konu 2012, x.) Hankkeessa saaduista tuloksista käy ilmi, että asiantuntijat uskovat sekä huumeiden käytön että ongelmakäytön lisääntyvän. Perusteluna tähän on se, että viihdekäytön lisääntyessä myös ongelmakäyttö lisääntyy. Myös nuorten käyttäjien määrän nähtiin lisääntyvän. (Lintonen, ym. 2012, 20–21.) Asiantuntijat eivät kuitenkaan pitäneet todennäköisenä, että huumausaineiden käyttö sen yleistymisestä huolimatta syrjäyttäisi alkoholin käytön suomalaisessa yhteiskunnassa. (Lintonen, ym. 2012, 33.)

Huumekontrollin osalta asiantuntijat katsoivat huumausaineiden käytön ja hallussapidon pysyvän tulevaisuudessakin rangaistavana kovien huumeiden kohdalla, mutta

kannabiksen kohdalla tulokset vaihtelivat enemmän. Tätä kehityssuuntaa pidettiin sekä toivottuna että ei-toivottuna. Osa tutkijoista pelkäsi rangaistavuudesta luopumisen mahdollisesti johtavan muiden huumeiden leviämiseen ja pitivät tätä uhkaavana kehityssuuntana, kun taas rangaistavuudesta luopumista positiivisena pitivät tutkijat katsoivat sen ehkäisevän syrjäytymistä. (Lintonen, ym. 2012, 35–37.)

### 2.2.1 Huumausainepolitiikan arviointia

Tiukkaan kontrolliin ja kieltoihin perustuvaa huumausainepolitiikkaa puolustetaan usein sillä, että sen avulla annetaan kuva huumeisiin kohdistuvasta nollatoleranssista ja ensinnäkin estetään mietojen huumeiden käyttö ja sen myötä ihmisten siirtyminen koviin huumeisiin (Lintonen, ym. 2012, 36–37). Tutkimusten mukaan näin ei kuitenkaan ole, vaan huumeita käytetään rangaistusten ankaruudesta huolimatta (Degenhart, ym. 2008, 1065; Davenport-Hines 2002, xiv). Kieltopolitiikan keinot myös vaikuttavat negatiivisesti huumeita käyttävien henkilöiden terveyteen, kun stigmatisaatio estää ongelmakäytöstä kärsiviä hakemasta lääketieteellistä hoitoa ja tästä johtuen nostaa muun muassa HIV:n leviämiskäyttöä käyttäjien keskuudessa (Kerr, Small & Wood 2005, 210; Drucker 1999, 16; 27–28; Hade 2006, 124).

Yksi kieltopolitiikan perusteista on käsitys porttiteoriasta, jonka mukaan miedot huumeet johtavat väistämättä kovien huumeiden käyttöön. Teoria on kuitenkin edelleen kiistanalainen eikä sitä ole pystytty tieteellisesti todistamaan (Hall & Solowij 1998, 1613–1614; ks. myös Davenport-Hines 2002, 286). Porttiteorian kyseenalaistavia tutkimustuloksia on saatu myös muualla ja ne ovat tuoneet esiin tupakoinnin ja alkoholin käytön yhteyden muiden päihteiden käytön aloittamisessa. Porttihuumeena ei näiden tutkimusten mukaan siis toimikaan kannabis vaan tupakka ja alkoholi. (Kontula 1988, 100; Kontula & Koskela 1992, 61–64; Davenport-Hines 2002, 285–286; Christie & Bruun 1986, 87–89; ks. myös Murto 2002, 182.) Myös sosiaalisella verkostolla on suuri merkitys henkilön huumeiden käyttöön siirtymisessä (Hall & Solowij 1998, 1614; Kontula 1988, 103).

Useat tutkijat ovatkin kritisoineet huumausaineisiin kohdistuvaa kielto- ja rangaistuspolitiikkaa, sillä tutkimuksista monet viittaavat siihen, ettei niiden avulla saavuteta niille asetettuja tavoitteita esimerkiksi huumeiden vähentämisessä markkinoilta, huumeiden saatavuuden rajoittamisessa, rikollisuuden ehkäisemisessä ja

kansanterveyden edistämässä (Crick 2012, 413; Werb, ym. 2013, 6; Wall, ym. 2000, 717; Haden 2006, 125). Huumeevapaan maailman saavuttaminen ei missään vaiheessa huumesotaa ole ollut todennäköistä eikä tavoite ole lähellä toteutumista tälläkään hetkellä (Caulkins, ym. 2005, 3).

Arvioiden mukaan vuonna 2014 huumeita käytti 247 miljoonaa ihmistä (UNODC 2016a, x), kansainvälisten huumemarkkinoiden arvioidaan olevan tällä hetkellä olevan yli 509 miljardia euroa (yhteenlaskettuna valehuumeet, kannabis, heroini, amfetamiini, kokaiini ja ekstaasi) (Havoscope 28.02.2017), ja pelkästään Euroopassa huumeisiin käytetään vuosittain noin 24 miljardia euroa (EMCDDA 2016, 5). Kun yksi tuottaja saadaan ajettua nurkkaan, ilmestyy toinen tuottaja tilalle. Näin on käynyt esimerkiksi kokaiinin kohdalla, kun Kolumbiassa toteutettujen huumeiden vastaisen sodan toimien johdosta osa kokaiinin tuotannosta siirtyi Peruun, joka oli hetkellisesti maailman suurin kokaiinin tuottajamaa. Tästä johtuen viranomaiset tehostivat toimiaan Perussa ja tuotanto siirtyi bumerangina takaisin Kolumbiaan, joka on jälleen tällä hetkellä suurin kokaiinin tuottaja. (Lancaster 22.10.2012; Gagne 17.7.2015.)

Huumeiden vastaista sotaa on käyty tähän mennessä vuosikymmeniä ilman merkittäviä tuloksia tai näkemystä, että huumeet olisivat katoamassa tai edes vähenemässä laittomilta markkinoilta. 2000-luvun alussa tehdyn YK:n arvioinnin mukaan laittomien huumeiden tuotannosta noin 75 prosenttia tulisi takavarikoida, jotta se vaikuttaisi mitenkään rikollisjärjestöjen huumeista saataviin tuottoihin. Arvion tekohetkellä vain noin 10–15 prosenttia huumemarkkinoiden heroiinista ja noin 30 prosenttia kokaiinista onnistuttiin takavarikoimaan. Tämän lisäksi Euroopan Unionin teettämien tilastojen mukaan harjoitetulla huumausaineiden kieltopolitiikalla ei ole vaikutusta tapahtuvaan huumeiden käyttöön, vaan se on kohtalaista huolimatta siitä perustuuko huumausainepolitiikka totaalikieltoihin vai ei. (Davenport-Hines 2002, xiv; ks. myös de Barra 2015, 7.) Lisäksi on näyttöä siitä, että suuria rahasummia syövät huumeiden vastaiset kampanjat ovat parhaimmillaankin tehottomia ja pahimmillaan jopa haitallisia (Davoli, Simon & Griffiths 2010, 437).

Myös YK:n psykotrooppisia aineita koskevassa yleissopimuksessa oleva luokittelu on aiheuttanut paljon keskustelua. Luokituksen puolustajat ovat sitä mieltä, että luokkaan I kuuluvat aineet aiheuttavat käyttäjälleen suuren väärinkäytön riskin, ne ovat suuri uhka



kansanterveydelle ja että näillä aineilla ei ole joko ollenkaan tai niillä on erittäin vähän lääketieteellistä käyttöä. Tästä huolimatta merkittävä osuus huumausainetutkimusta tekevistä terapeuteista ja psykotrooppisia aineita tutkivista tiedemiehistä puolustaa joidenkin luokkaan I kuuluvien aineiden nykyistä laajempaa tutkimusta ja sisällyttämistä terapiakäyttöön. Tutkijoiden mukaan nykyinen lainsäädäntö hidastaa merkittävästi psykotrooppisten aineiden tutkimusta ja täten uusien hoitomuotojen löytymistä esimerkiksi aivoissa esiintyviin häiriöihin. Tutkijat toteavat, että näiden aineiden käyttöön liitetyt haitat ovat usein liioiteltuja ja toisinaan ne ovat jopa lievempiä kuin alkoholin tai laillisesti saatavien lääkkeiden haittavaikutukset. (Nutt, ym. 2013, 577; ks. myös Krebs 2015, 278; Krebs & Johansen 2013, 1; Gasser, ym. 2014, 513, 519–520; Grob, ym. 2011, 77–78.) Teetetyissä tutkimuksissa on muun muassa selvinnyt, että esimerkiksi LSD ei sisällä korkeaa väärinkäyttöriskiä, sillä sen ei katsota aiheuttavan riippuvuutta vaan päinvastoin sitä on itseasiassa käytetty erilaisten riippuvuuksien kuten alkoholismien hoidossa (Bogenschutz, ym. 2015, 294; Krebs & Johansen 2012, 1000).

Psykotrooppisten aineiden mahdollisia ja terapia- ja tutkimuskohteita ovat niiden vaikutukset esimerkiksi Hortonin syndrooman, alkoholismien, pakko-oireisen häiriön, post-traumaattisen stressioireyhtymän, parkinsonin taudin ja masennuksen hoidossa sekä tunteiden säätelymekanismien ja empatian tutkiminen (Nutt, ym. 2013, 582; ks. myös Mithoefer, ym. 2012, 36; Carhart-Harris, ym. 2016a, 619; Carhart-Harris, ym. 2016b, 1383–1384; Moreno, ym. 2006, 1735). Mahdollisten hoitomuotojen tutkiminen on kuitenkin lähes mahdotonta I-luokkaan kuuluvien psykotrooppisia aineita koskevien säädösten ja rajoitusten vuoksi. Tiedonhankinta ja uuden, tutkimusaineistoon perustuvan luokituksen antaminen on näihin aineisiin liittyvästä lainsäädännöstä johtuen pysähdystilassa. Samaan aikaan tämä käytäntö hidastaa huomattavasti uusien hoitomuotojen löytymistä erilaisiin psyykkisiin sairauksiin, joissa kyseiset aineet saattaisivat toimia potentiaalisina hoitokeinoina (ks. myös Sessa 2015, 10). Lisäksi väite siitä, ettei I-luokkaan kuuluvilla aineilla ole minkäänlaista lääketieteellistä käyttötarkoitusta voidaan asettaa kyseenalaiseksi esimerkiksi kannabiksen kohdalla, joka on tällä hetkellä saatavana oleva reseptilääke joissakin Yhdysvaltojen osavaltioissa ja myös Sveitsissä (Nutt, ym. 2013, 578; ks. myös Sessa 2015, 10; Krebs 2015 270–271).

Tiukka huumausainepolitiikka on saanut osakseen kritiikkiä myös Suomessa. Kontulan mukaan Suomessa harjoitettavasta kriminalisoinnista seuraa sekä käyttäjälle että yhteiskunnalle enemmän negatiivista kuin positiivista. Hänen mukaansa huumeiden käyttöön ja käyttäjiin kohdistuvia valvontatoimia usein perustellaan huumeiden käyttöön liitettävällä rikollisuudella, mutta toteaa heti perään, että syy tähän rikollisuuteen on huumeiden käytön kieltävä lainsäädäntö. Huumeiden kriminalisointi johtaa hänen mukaansa väistämättä laittomiin huumemarkkinoihin, sillä huumeiden kysyntä luo niille myös markkinat, joita laittomuuden myötä hallitsevat rikolliset ja ainakin osa markkinoista on järjestäytyneen rikollisuuden käsissä. Korkean kysynnän vuoksi kauppiat pystyvät nostamaan tuotteidensa hintoja ja korkeat hinnat saattavat joissakin tapauksissa johtaa ongelmakäyttäjät hankkimaan huumeisiin käytettävät varat laittomin toimin. Kriminalisoinnista seuraa myös se, että huumeikauppa tapahtuu maan alla ja huumeiden käyttäjät joutuvat välttämättä tekemisiin rikollisten kanssa (Kontula 1992, 20–21; ”huumemarkkinat” ks. myös Haden 2005, 125.) Nykyisin huumeikauppa on siirtynyt paljolti myös internetiin, joka osaltaan vähentää tätä kasvokkaista kanssakäymistä, mutta ostajien tiedot välittyvät huumeikauppiaille joka tapauksessa.

Huumeidenkäyttäjien kriminalisointi ja leimaaminen luovat syrjäyttävää ilmapiiriä, sillä se johtaa varsinkin ongelmakäyttäjien näkemiseen rikollisina, ei esimerkiksi sairaina ja apua tarvitsevinä ihmisinä. Tämä nostaa kynnystä hakeutua hoitoon ja usein sekä kontrollissa olevat että ongelmakäyttäjät joutuvat terveydenhoidon ja tuen piiristä poliisin ja tuomioistuimen asiakkaiksi. Huumeiden käytön kriminalisointi voi negatiivisimmillaan johtaa siihen, että huumeita kontrolloidusti ja ilman ongelmia käyttävä henkilö joutuu tekemisiin poliisin kanssa ja joutuu tästä rikosoikeudelliseen vastuuseen. Tuomiota seuraa usein hankaluudet työelämässä sekä tämän myötä toimeentulon hankkiminen. Leimautuminen ja tuomio voivat siis työntää terveen nuoren syrjäytymiskierteeseen ja yhteiskunnan ulkopuolelle. (Kontula 1992, 22–23; ks. myös Levine 2002, 149.)

Kriminalisointiin keskittyvällä politiikalla on merkittäviä vaikutuksia myös ihmisoikeuksien toteutumiselle ja aihe on puhuttanut monia tutkijoita (Krebs 2015, 294). Paljon on keskusteltu siitä, miten laajasti yhteiskunta voi tunkeutua henkilön yksityiselämään ja häntä itseään koskeviin päätöksiin. Henkilökohtaisen käytön

kriminalisoiva huumausainepolitiikka on problemaattinen siinä mielessä, että se polkee yksilön oikeuksia yksityisyyteen ja autonomiaan sekä heikentää oikeutta terveyteen, kun mahdollisesti tehokkaimpien lääkkeiden käyttö on laeilla estetty. Totaalikieltoihin ja kriminalisointiin keskittyvät huumausainepolitiikat muun muassa vaarantavat huumausaineita sisältävien laillisten lääkkeiden tutkimusta, kehitystä ja saatavuutta. Lisäksi, eri puolilla maailmaa harjoitetut huumausainepolitiikat nykyisellään joko suorasti tai epäsuorasti mahdollistavat muun muassa armeijan ja poliisin toteuttamat laittomat teloitukset, kidutuksen, kaltoinkohtelun ja mielivaltaiset pidätykset. (Human Rights Watch 2015, 6, 8; ks. myös UNDP 2015, 8.)

Nykyiset huumausainesopimukset voidaan myös nähdä länsimaiden ja erityisesti Yhdysvaltain kolonialismin muotona, sillä kansainväliset sopimukset perustuvat pääasiassa länsimaisille arvoille ja käsityksille ja kieltopolitiikan suurimpana kannattajana on toiminut nimenomaan Yhdysvallat (Nadelmann & Andreas 2006, 45; Berridge 1999, 239; ks. myös Levine 2003, 147). Mikäli nämä kansainväliset sopimukset oltaisiin laadittu esimerkiksi Aasiassa tai Latinalaisessa Amerikassa, olisi kansainvälinen huumausainepolitiikka saattanut muovautua hyvinkin erilaiseksi (Herschinger 2011, 86; Nadelmann & Andreas 2006, 45; Pryce 2006, 603).

Tällä hetkellä Suomessa, kuten myös muualla maailmalla, on esitetty vaihtoehtoja nykyiselle kieltopolitiikalle. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän väestökyselyn (2012) tulokset kertovat suomalaisten toivovan nykyistä monipuolisempaa huumausainepolitiikkaa. Enemmistön tuen saavat myös korvaushoidon järjestäminen ja mahdollisuus neulojen vaihtoon. (Metso, Winter & Hakkarainen 2012, 3.) Esitettyjen vaihtoehtojen keskiössä on kuitenkin kannabis eikä huomiota niinkään ole suunnattu muihin huumeisiin. Ensimmäinen huumausainepolitiikan vaihtoehto on nykyinen malli, jossa kannabiksen hallussapito ja käyttö ovat rangaistavia tekoja. Tämän politiikan avulla hyötyvät asiaa tutkineen Saarnion mukaan poliisi, tiedotusvälineet, rikolliset ja poliitikot – rahallisesti ja lisääntyneen vallan kautta (ks. myös Levine 2003, 147; UNDP 2015, 2). Häviäjiä tässä asetelmassa ovat huumeidenkäyttäjät, joille ei ole saatavilla tarpeeksi hoitoa. Saarnio myös toteaa kieltoihin kaltaisten lakien toimivan harvoin käytännössä. (Saarnio 2000, 159–160, 162–163.)

Toisena vaihtoehtona on nykyisen huumausainepolitiikan säilyttäminen sillä erolla, että kannabiksen vähäisestä käytöstä tai hallussapidosta ei rangaistaisi. Tämän vaihtoehdon myötä hyötyjiä olisivat varsinkin rikolliset. Käyttäjiä tämän kaltainen politiikka voisi auttaa alentamalla hoitoonhakeutumisen kynnystä. Saarnio ei näe tätä vaihtoehtoa nykyistä politiikkaa parempana. Kolmantena vaihtoehtona Saarnio esittää mallia, jossa kannabiksen käyttö ja hallussapito dekriminallisoidisiin ja valvottu myynti sallittaisiin (ks. myös Human Rights Watch 2015, 7; 10). Tämän mallin myötä poliisit saisivat enemmän resursseja käyttöönsä muiden huumeiden kohdalla ja rikolliset menettäisivät kannabismarkkinansa (ks. myös Bewley-Taylor 2013, 64–65). Tämä malli mahdollistaisi myös suurempien resurssien suuntaamisen huumeidenkäyttäjien hoitoon (ks. myös Hughes & Stevens 2010, 1016). Saarnio puoltaa kolmatta mallia myös sen vuoksi, ettei nykyinen kriminalisointi ole onnistunut vähentämään tai poistamaan kannabiksen käyttöä. (Saarnio 2002, 162–164; ks. myös Degenhart, ym. 2008, 1065; Davenport-Hines 2002, xiv; UNDP 2015, 2.)

Kolmannen vaihtoehdon, eli dekriminalisaation, toimivuudesta on löydettävissä tutkimusaineistoa Euroopan Unionin rajojen sisältä Portugalista. Portugalin huumausainepolitiikkaa uudistettiin vuonna 2001, jolloin Portugali dekriminallisoi laittomien huumeiden käytön ja huumausaineiden hallussapidon henkilön omaan käyttöön. Vuonna 2010 julkaistun tutkimuksen tulokset kertovat, että dekriminallisointi ei merkittävästi johtanut huumeiden lisääntyneeseen käyttöön vaan päinvastoin sen myötä huumeiden ongelmakäyttö ja huumeisiin liittyvät haitat ja rikostuomioistuimen kuormittuminen vähenivät. (Hughes & Stevens 2010, 999; ”huumeiden lisääntynyt käyttö” ks. myös Fetherston & Lenton 2007, 54–55; vrt. Williams 2004, 135.) Tutkimuksen johtopäätöksissä todetaan, että huumeiden dekriminalisaatio ei välttämättömästi johda huumeiden käytön lisääntymiseen, kun samalla korostetaan haittojen ehkäisyyn pyrkivää politiikkaa ja saatavilla olevia terveystalvueluita. Portugalin tapauksessa dekriminalisaatio johti rikosoikeusjärjestelmän paineiden vähentymiseen ja siitä säästetyt varat uudelleenohjattiin sosiaali- ja terveystalvueluihin. (Hughes & Stevens 2010, 1000–1001, 1016; ks. myös Saarnio 2002, 163–164.)

## 2.2.2 Huumeisiin kohdistuvat asenteet

Tarkasteltaessa suomalaisten huumeisiin kohdistuvia asenteita ja niiden muutoksia nähdään, että vuonna 2002 huumeongelmaa pidettiin kaikista suurimpana, mutta tämän jälkeen asenteet ovat hieman lieventyneet (Metso, ym. 2012, 25). Asenteiden lieventyminen pitää paikkansa erityisesti kannabiksen kohdalla, mutta muita aineita kohtaan samanlaista ilmiötä ei ole havaittavissa ja suhtautuminen muihin huumeisiin on edelleen kriittinen väestötasolla mitattuna. Asenteiden lieventymisestä huolimatta vuonna 2010 yli 80 prosenttia suomalaisista piti huumeita suurena tai kohtalaisena ongelmana. Vanhimpien vastaajien keskuudessa asenteet ovat pysyneet kutakuinkin samana, mutta 15–44-vuotiaiden ikäluokissa on havaittavissa asenteiden lieventymistä huumeita kohtaan ja varsinkin nuorten keskuudessa korkeintaan vähäisenä ongelmana huumausaineita pitävien määrä on kasvanut.

Tutkittaessa vastaajien mielipiteitä eri päihteiden riskeistä voidaan nähdä, että kannabiksen, ekstaasin ja amfetamiinin kertakokeiluja ei pidetä enää yhtä vaarallisina kuin vuonna 1992 ja niiden vastaajien osuus, jotka pitävät kokeiluja korkeintaan vähäisenä riskinä on noussut tasaisesti. Esimerkiksi vuonna 2010 kannabiksen kokeileminen koettiin huomattavasti turvallisemmaksi kuin säännöllinen tupakanpolto tai viikoittainen humaltuminen. Lisäksi asenteet ekstaasin ja amfetamiinin kokeilua kohtaan olivat lieventyneet vuosien aikana. Kuitenkaan säännöllisen huumausaineiden käytön kohdalla ei ole huomattavissa asennemuutosta lieventyneeseen suuntaan ja sen riskejä pidetään yhtä suurina kuin aikaisemminkin. Pyytäessä tutkimukseen osallistuneita arvioimaan päihteiden käytöstä aiheutuvia haittoja yhteiskunnalle nähtiin, että vuosien 1992 ja 2010 välillä alkoholia pidettiin toistuvasti suurimpana ongelmien aiheuttajana. (Metso, ym. 2012, 3, 25–26, 29, 33.)

Kysyttäessä voiko huumeita käyttää ilman ongelmia, nähtiin tämän käsityksen yleistyneen 15–44 -vuotiaiden sekä miesten että naisten keskuudessa, miesten osuuden ollessa kuitenkin korkeampi. Lieventymisestä huolimatta yli 70 prosenttia suomalaisista ei usko, että huumeita voi käyttää ongelmitta. Myös addiktoitumisen riski yhden käyttökerran jälkeen nähtiin vuonna 2010 alhaisempana kuin aiemmin, mutta kuitenkin 15–34 -vuotiaista neljännes ja 45–69 -vuotiaista puolet katsoi, että jo yksikin kokeilukerta voi aiheuttaa riippuvuutta. Kysyttäessä asenteista huumeiden käyttäjien

saamaa hoitoa kohtaan, lähes puolet vastaajista oli vuonna 2010 sitä mieltä, että pakkohoito on hyväksyttävä toimintakeino. Luku on kuitenkin vähäisempi kuin vuonna 1992, jolloin noin 60 prosenttia vastaajista kannatti huumeiden käyttäjien pakkohoitoa. Vuonna 2010 kannabiksen laillisen myynnin lääkekäyttöön sallisi 40 prosenttia vastaajista. (Metso, ym. 2012, 32, 34).

”Huumeet Suomessa 2020” –hankkeessa tutkittiin myös huumausaineisiin kohdistuvia asennemuutoksia tulevaisuudessa. Tämän suhteen katsottiin, että huumausaineiden käytön hyväksyntä tulisi tulevaisuudessa laajenemaan. Tätä perusteltiin muun muassa tuloksenteon logiikan kasvulla. Tällä tarkoitettiin sitä, että niin liike-elämässä kuin urheilussakin pyritään tuottamaan kovia tuloksia keinoja kaihtamatta. Asenteiden lieventymistä pidettiin erittäin epätoivottavana kehityssuuntana, sillä sen nähtiin lisäävän huumausaineiden käyttöä ja sen mukanaan tuomia ongelmia. (Lintonen, ym. 2012, 56.)

### 3 PSYKEDEELIT JA NIIDEN KÄYTTÖ

Kuten luvusta 2.1 käy ilmi, on psykoaktiivisten aineiden käyttöä esiintynyt jo tuhansia vuosia ja käytön motiivien skaala on ollut ja on edelleen laaja. Tässä kappaleessa esittelen tarkemmin mitä psykedeeleillä tarkoitetaan, millaisia vaikutuksia niillä on ja mitä riskejä niiden käyttöön liittyy. Lisäksi tarkastelen hieman psykedeeleillä nykyisin tehtävää tutkimusta ja niiden käyttöön liittyviä käyttöprofiileja. Psykedeelitutkimuksessa useimmiten tutkittavia psykedeelejä ovat LSD, psyykeen vaikuttavat sienilajit, MDMA ja dimetyylitryptamiini, joiden tarkemmat kuvaukset löytyvät tämän tutkimuksen liitteistä (ks. liite 1).

Psykedeelit voidaan jaotella klassisiin ja ei-klassisiin psykedeeleihin. Klassisia eli serotonergisia psykedeelejä ovat ne psykedeelit, jotka ovat 5-HT<sup>2A</sup>-reseptorin agonisteja eli reseptoria aktivoivia yhdisteitä (dos Santos, Osório, Crippa & Hallak 2016, 715). 5-HT<sup>2A</sup>-reseptorin aktivointia pidetään yhtenä keskeisistä hallusinogeenisia vaikutuksia tuottavista tekijöistä (Nichols 2004, 158). Klassisia psykedeelejä ovat esimerkiksi LSD, psilosybiini, meskaliini, DMT ja DMT:sta uutettava ayahuasca (dos Santos, ym. 2016, 715; Nichols 2004, 135–136). Ei-klassisiin psykedeeleihin luetaan muun muassa MDMA, kannabis ja erilaiset synteettiset yhdisteet, joiden vaikutusmekanismit eroavat klassisista psykedeeleistä, mutta jotka voivat siitä huolimatta aiheuttaa käyttäjälleen psykedeelien omaisia vaikutuksia, kuten visuaaleja tai aikakäsityksen vääristymistä (Nichols 2004, 132).

Serotonergiset psykedeelit aiheuttavat käyttäjälleen aistiharhoja, hallusinaatioita sekä syvällisiä tunnetiloja, jotka voivat vaihdella voimakkaista yhtenäisyyden ja hyvänolon tuntemuksista vakaviin pelkotiloihin ja kaikkeen siltä väliltä (dos Santos, ym. 2016, 715; Surakka 2010). Psykedeelien vaikutukset saattavat muun muassa haastaa niitä käyttävän henkilön arvomaailman ja henkilön käsityksen elämästä, kuolemasta ja todellisuudesta. (Nichols 2004, 134.) Näiden vaikutusten lisäksi serotonergisillä psykedeeleillä on joissakin tutkimuksissa katsottu olevan addiktiivisuutta parantavia, anksiolyyttisiä ja mielialaa kohentavia vaikutuksia erityisesti hoitoresistenteillä henkilöillä (dos Santos, ym. 2016, 716).

Psykedeelien vaikutusaika, eli niin kutsuttu trippi, voi aineesta riippuen kestää viidestätoista minuutista useampaan vuorokauteen. Sitä, millainen trippi kullakin käyttökerralla tulee, on vaikea ennustaa etukäteen. Tähän kuitenkin vaikuttavat vahvasti henkilön mielentila, hänen ympäristönsä, otettavan annoksen suuruus ja tietysti käytettävä psykedeeli. (Surakka 2010.) Psykedeelit vaikuttavat useisiin eri aivojen välittäjäainejärjestelmiin, mutta pääasiassa ne sitoutuvat serotoniini- ja dopamiinijärjestelmiin, joista aineen hallusinogeenisten vaikutusten nähdään johtuvan. (Nichols 2004, 158; Surakka 2010; Seppälä 2001, 23–24; Carhart-Harris, Kaelen, Bolstridge, Williams, Williams, Underwood, Feilding & Nutt 2016b, 1387).

Psykedeelien toimintamekanismeja ei ole vielä täysin pystytty todentamaan, mutta niiden toiminnan perusmekanismit ovat selvillä. Psykedeelien vaikutusta ihmisaivoissa on tutkittu muun muassa PET-kuvantamisen ja funktionaalisen magneettikuvauksen avulla. PET-kuvantamisen avulla tehdyissä tutkimuksissa huomattiin, että meskaliini, psilosybiini ja ayahuasca aiheuttivat muutoksia niillä aivoalueilla, jotka ovat yhteydessä henkilön itsetietoisuuteen, kognitiivisiin kykyihin, muistiin ja tunteiden prosessointiin. (dos Santos, ym. 2016, 724.) Psykedeelien monimutkaisuutta entisestään lisää kuitenkin se, että sama psykoaktiivinen aine voi aiheuttaa käyttäjilleen hyvinkin erilaisia subjektiivisia kokemuksia vaikka aivoissa ne vaikuttavat samoin. Psykedeelejä onkin kuvattu katalysaattoreiksi, joiden avulla henkilöt saavat kokemuksia itsestään. Esimerkiksi LSD vaikuttaa kaikkien aivoissa samalla tavoin, mutta sitä seuraavat kokemukset ovat jokaiselle yksilöllisiä. (Doblin 2013, AMA: Reddit.)



### 3.1 PSYKEDEELEILLÄ TEHTÄVÄ TUTKIMUS

Psykoaktiivisten aineiden tutkimus on niiden I-luokkaan asettamisen jälkeen ollut lähes mahdotonta, mutta viimeisen kymmenen vuoden aikana näitä tutkimuksia on alettu toteuttaa yhä enemmän (Nutt, ym. 2013, 579). Psykoaktiivisia aineita koskevien rajoitusten vuoksi tehtyjen tutkimusten otokset ovat olleet suhteellisen suppeita, mutta niissä saadut positiiviset tulokset osoittavat tarpeen näiden aineiden lisätutkimukselle.

Sveitsissä toteutettiin vuonna 2014 pilottitutkimus, jossa tutkittiin LSD:n terapiakäyttöä kahdentoista terminaalipotilaan ahdistuksen helpottamiseksi ja huomattiin, että turvallisesti annosteltuna psykoterapeuttisessa ympäristössä LSD:n avulla voidaan vähentää pysyvästi potilaiden kokemaa ahdistusta (Gasser, ym. 2014, 513). LSD:n on myös tutkittu vaikuttavan positiivisesti koehenkilöiden hyvinvointiin, avoimuuteen, onnellisuuden tunteisiin ja luottamukseen muita ihmisiä kohtaan (Schmid, Simmler, Domes, Heinrichs, Eisenegger, Preller, Quednow & Liechti 2014, 544). Vuonna 2016 toteutettiin ensimmäinen tutkimus, jossa tutkittiin LSD:n vaikutusta aivotoimintaan toiminnallisen magneettikuvauksen avulla. Tulosten avulla saatiin lisätietoa LSD:n vaikutuksista henkilöiden tietoisuuden rakentumiseen ja samalla tutkimus avaa LSD:n potentiaalia terapiahoidossa (Carhart-Harris, ym. 2016c, 4853.)

Tutkimukset MDMA:n parissa liittyvät vahvasti sen terapeuttiseen potentiaaliin post-traumaattisen stressioireyhtymän hoidossa. Tällä hetkellä MDMA:n kanssa tehtäviä tutkimuksia toteutetaan esimerkiksi Yhdysvalloissa, Kanadassa ja Israelissa. Suunnitteluvaiheessa tai meneillään olevat tutkimukset käsittelevät muun muassa MDMA:n turvallisuutta PTSD:n hoidossa, sosiaalisen ahdistuksen lievittämistä sekä MDMA:n psykologisia vaikutuksia osana psykoterapiaa terveillä vapaaehtoisilla koehenkilöillä (MAPS 2016c). Jo päättyneistä tutkimuksista saadut tulokset PTSD:n hoidossa kertovat tutkimushenkilöiden vastanneen hyvin MDMA-avusteiseen terapiaan ja saavutetut tulokset ovat olleet pysyviä. Myös ne henkilöt, joiden kohdalla nykyiset hoitomenetelmät eivät olleet tehonneet kokivat oireidensa vähentyneen. (Mithoefer, ym. 2013, 28.)

Psilosybiinitutkimuksia tehdään tällä hetkellä muun muassa useissa eri yliopistoissa Yhdysvalloissa. Näissä tutkimuksissa kartoitetaan muun muassa psilosybiinin kanssa

tehtävän psykoterapian potentiaalia alkoholismin, syöpäpotilaiden ahdistuksen ja Hortonin syndrooman hoidossa. (Heffter Research Institute 2016; MAPS 2016a; Johnson, ym. 2014, 990; Bogenschutz & Johnson 2016, 254–256.) Lisäksi vuonna 2016 julkaistussa esitutkimuksessa tutkittiin psilosybiinin vaikutusta psykoterapian tukena hoitoresistentin masennuksen hoidossa. Tutkimustuloksista nähtiin, että masennusoireet vähenivät huomattavasti tutkimusta seuraavan viikon ja kolmen kuukauden kuukauden aikana, kun koehenkilöille oltiin annettu korkea annos psilosybiiniä. Lisäksi huomattiin selviä ja pysyviä positiivisia muutoksia potilaiden anhedonian ja ahdistusoireissa. (Carhart-Harris, ym. 2016a, 619.) Samanlaisia tuloksia pysyvistä positiivisista muutoksista esimerkiksi koehenkilöiden asenteissa, mielialassa ja käyttäytymisessä on saatu myös muissa psilosybiinitutkimuksissa. Neurobiologisten muutosten lisäksi selittävänä tekijänä on esitetty korkeilla psilosybiiniannoksilla saatavia mystisiä kokemuksia, jotka vaikuttaisivat perustavanlaatuisesti yksilön elämäntavoihin ja käyttäytymiseen. Koehenkilöiden yleisimmin raportoituja, pitkäkestoisia muutoksia olivat muun muassa spirituaalisen toiminnan harjoittamisen yleistyminen, parantuneet sosiaaliset suhteet sekä parantunut fysiologinen ja psykologinen huolehtiminen omasta hyvinvoinnista. (Griffiths, ym. 2011, 649–650, 662–663.)

### 3.2 KÄYTTÖPROFIILIT

Sääntelyn myötä laittoman statuksen saaneiden huumeiden, kuten kannabiksen, käyttö kulkeutui Suomeen 1960-luvun lopulla. Tämän ensimmäisen aallon tyynnyttyä suomalaisten huumeiden käyttö pysyi alhaisena 1970- ja 1980-luvuilla, jonka jälkeen se lähti jälleen nousuun 1980-luvun loppupuolella. (Hakkarainen 1992, 60, 78–82; Partanen & Metso 1999, 143.) 1990-luvulla huumeiden käyttö sekä lisääntyi että monimuotoistui ja esimerkiksi juhlimiskontekstissa niiden käyttö laajeni koskemaan jokaista yhteiskuntaluokkaa (Salasuo & Rantala 2002, 39; Calafat, Fernández, Juan, ym. 2001, 317). Huumeiden käytön monimuotoisuuden huomioiminen on tärkeää, sillä käyttötavat ovat yhteydessä muun muassa käytöstä aiheutuviin haittoihin ja käytön tarkoituksiin (Hakkarainen 1992, 119). Tällä hetkellä huumeiden käyttö tarkoittaa monille samaa kuin huumeiden ongelmakäyttö vaikka todellisuudessa huumeita käyttävistä henkilöistä alle 12 prosentilla käyttö täyttää ongelmakäytön kriteerit (UNODC 2016a, 1).

Salasuo ja Rantala (2002) jakavat huumeiden käytön kolmeen, luonteeltaan joustavaan kategoriaan. Kategorisointia tehdessä tulee huomioida tilanteessa käytettävä aine, henkilön yksilölliset ominaisuudet ja käytölle annettava merkitys (ks. myös Hakkarainen 1992, 120, 123, 125). Näiden tekijöiden pohjalta rakentuvat kategoriat ovat kokeilu, viihdekäyttö ja ongelmakäyttö. Viihdekäytön ja ongelmakäytön välisen rajan vetäminen on kuitenkin haasteellista ja huumeiden käytön painopiste näiden kahden kategorian välillä vaihtelee. (Salasuo & Rantala 2002, 40–42.)

Huumausaineita joskus elämänsä aikana kokeilevien joukko on kategorioista ensimmäinen, johon sisältyvät ne henkilöt, joiden käyttö on rajoittunut alle kymmeneen käyttökertaan. Suomessa kaikista huumausaineiden käyttäjistä noin kahdeksankymmentä prosenttia on kokeilijoita. Syitä huumausaineiden kokeilulle ovat muun muassa uteliaisuus, ystäväpiirissä tapahtuva käyttö, pyrkimys päihtymykseen ja kokeilijoiden halu vastustaa vallitsevaa järjestystä ja sosiaalisia normeja. Kiinnostus huumausaineiden kokeilua kohtaan on ollut jatkuvassa kasvussa 1990-luvulta lähtien ja samalla on nähtävissä huumausaineisiin kohdistuvien asenteiden muuttuminen sallivampaan suuntaan. Kokeilijoista pieni osa jatkaa kohti huumausaineiden satunnaista tai vakiintunutta käyttöä. (Salasuo & Rantala 2002, 43.)

Polut huumausaineiden kokeilusta kohti aktiivisempaa käyttöä kulkevat Ruotsissa toteutetun tutkimuksen mukaan syrjäytymis- ja nuorisokulttuurimallin kautta. Syrjäytymismallin mukaan kehittyvä huumausaineiden käyttö linkittyy jo aiemmin alkaneeseen syrjäytymiseen ja huono-osaisuuteen esimerkiksi koulussa ja kotona. Syrjäytymismallissa päihteiden käyttötavat liittyvät perheessä ja ystäväpiirissä toteutettuun käyttöön ja malli huumausaineiden käytölle saadaan lähipiiristä. Syrjäytymismallin nähdään johtavan huumeiden ongelmakäyttöön. Nuorisokulttuuriin liittyvässä mallissa huumausaineiden käyttö kehittyy nuoriso- ja juhlimiskulttuurien mukana. Tämän mallin mukainen huumausaineiden käytön kehitys johtaa yleisesti viihdekäytön eri muotoihin. (Salasuo & Rantala 2002, 43–44.)

Huumeiden ongelmakäyttö on Salasuon ja Rantalan määrittelemä toinen käyttökategoria. Huumeiden ongelmakäytöstä on kyse silloin, kun käytettävät huumausaineet ovat erittäin vaarallisiksi luokiteltuja, niitä kohtaan on syntynyt

voimakas riippuvuus, niitä käytetään suonensisäisesti tai niiden käytöstä aiheutuu vakavia sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Yleisin huumeiden käyttäjiin liitetty stereotypia pohjautuu ongelmakäyttäjiin, mutta Suomessa ongelmakäyttö on vähäistä. (Salasuo & Rantala 2002, 44.) Suomessa vuonna 2012 ongelmakäyttäjiä 15–64 –vuotiaista oli 18 000–30 000, eli 0,55–0,9 prosenttia koko sen ikäisestä väestöstä. Ongelmakäyttäjien määrää arvioidaan opioidien ja amfetamiinin ongelmakäyttäjien määrällä. Ongelmakäyttäjien keskuudessa huumausaineiden sekakäyttö oli yleistä ja vuonna 2013 yleisimmät ongelmakäyttöä aiheuttaneet huumausaineet olivat opioidit, kannabis, stimulantit, rauhoittavat lääkkeet ja pääasiallisena ongelmapäihteenä alkoholi. Monet ongelmakäyttäjistä ovat usealla tavalla syrjäytyneitä ja päihdeongelmien lisäksi heillä on sekä sosiaalisia että terveyteen liittyviä ongelmia. (Varjonen 2014, 48).

Luokituksen kolmas käyttökategoria on huumausaineiden viihdekäyttö, joka on myös tämän tutkimuksen keskiössä. Viihdekäytöllä tarkoitetaan sellaista käyttöä, joka tapahtuu vapaa-aikana, on hallittua ja sillä on myönteisiä seurauksia. (Salasuo & Rantala 2002, 46.) Viihdekäyttäjät ovat usein opiskelijoita tai työssäkäyviä henkilöitä, mutta tämä ei kuitenkaan kokonaan sulje pois työttömiä tai koulutusjärjestelmän ulkopuolella olevia huumausaineita käyttäviä henkilöitä. Syitä viihdekäytölle ovat muun muassa juhliminen, erottautuminen, itsensä henkinen kehittäminen, uteliaisuus, yhdessäolo ystävien kanssa, rentoutuminen ja statuksen hankinta. Yleisintä viihdekäyttöä edustaa kannabiksen tapakäyttö, jolla tarkoitetaan kannabiksen olevan käyttäjälleen tärkein päihde, se on osa hänen elämäntapaansa ja käyttö on pitkäaikaista, mutta silti hallittua. (Salasuo & Rantala 2002, 46–47.)

Huumausaineiden viihdekäyttöön sisältyy kaksi eri käyttökulttuuria, stimulantti- ja psykedeelikulttuuri. Nämä kaksi kulttuuria eivät kuitenkaan elä täysin toisista erillään, vaan saattavat kohdata esimerkiksi bileissä, jolloin yhdistävät tekijät ovat musiikki ja juhliminen. Stimulanttikulttuuri liittyy usein juhlimiseen, nautinnon tavoittelemiseen, tanssimiseen ja musiikkiin ja sen tapahtumapaikkana toimivat muun muassa klubit, musiikkitapahtumat ja ravintolat. Käytettyjä aineita ovat esimerkiksi amfetamiini, ekstaasi, kannabis ja kokaiini, joiden käytöllä tähdätään esimerkiksi hyvän olon maksimointiin, hauskanpitoon, rentoutumiseen ja eskapismiin. Myös elitismi on liitetty osaksi stimulanttikulttuuria. (Salasuo & Rantala 2002, 58.)

Oma tutkimukseni sijoittuu näistä kahdesta kulttuurista psykedeelikulttuurin alueelle, joka pitää sisällään tajunnanlaajennukseen tähtäävää huumeiden käyttöä ja käytetyt aineet ovat esimerkiksi LSD, sienet ja kannabis (ks. myös Hakkarainen 1987, 96). Psykedeelikulttuuriin kuuluvilla huumausaineilla pyritään tajunnan avartamiseen, itsetuntemuksen lisäämiseen, todellisuuden toisenlaiseen tarkasteluun, etsintään ja hauskanpitoon. (Salasuo & Rantala 2002, 58; Hakkarainen 1987, 91, 96.) Käytön ympäristönä ovat usein luonto, yksityisasunnot tai suurille joukoille järjestettävät metsäbileet. Huumausaineiden käyttöön liitetään usein myös hengellisyys ja musiikki ja aineiden avulla saavutettavat kokemukset voidaan mieltää psyyken pääomana tai mielenhallinnan opetteluna. (Salasuo & Rantala 2002, 58)

Psykedeelikulttuuri mielletään osaksi laajempaa elämäntapaa ja huumausaineiden käyttöä määrittelee suurempi vakavahenkisyys kuin stimulanttikulttuurissa. Huumausaineiden käyttöön saattaa sisältyä uskonnollisia piirteitä, esimerkiksi itämaisista uskonnoista ja samanismista, ja siihen liittyy myös ideologioita merkityksiä. Usein psykedeelikulttuuriin liittyy vastuuntunto luonnosta ja ekosysteemistä, oman elämäntavan noudattaminen ja tästä johtuen samanaikainen vetäytyminen valtakulttuurin arvomaailmasta. Osa psykedeelikulttuuria on myös niin kutsuttu ”eksperimenttaus”, eli tiedonkeruu eri huumausaineista ja niiden kokeileminen omaan kehoon ja mieleen. (Hakkarainen 1987, 91–92, 105, 126; Salasuo & Rantala 2002, 62–63.)

Huumeiden ongelma-, kokeilu- ja viihdekäytön lisäksi yksi mahdollinen käyttöprofiili liittyy huumeiden instrumentalisaatioon eli huumeiden välineellistämiseen työkaluiksi (*instrumentalization*) ja micro-dosingiin. Psykedeelien työkaluiksi välineellistämisestä, sen syistä ja mahdollisista positiivista vaikutuksista ovat kirjoittaneet myös Müller ja Schumann. Heidän artikkelinsa (2011) tarkastelee psykoaktiivisten aineiden ei-addiktiivista käyttöä ja tutkijat toteavatkin, että suurin osa psykedeelien käyttäjistä ei ole eikä heistä tule addikteja (Müller & Schumann 2011, 293–295.) Perimmäinen syy psykoaktiivisten aineiden käytölle on tutkijoiden mukaan ympäristöön mukautuminen ja siihen liittyvä oppiminen. Näiden lisäksi psykoaktiivisten aineiden käytöllä voidaan tavoitella sosiaalisen vuorovaikutuksen, kognitiivisten prosessien ja stressistä palautumisen tehostamista, euforisen mielentilan saavuttamista, viehättävämpää fyysistä

olemusta tai niillä voidaan taistella väsymystä vastaan. (Müller & Schumann 2011, 297–304.) Välineellistämisen voidaan nähdä nivoutuvan osittain myös huumausaineiden viihdekäytön sektorille.

Psykedeelien instrumentalisaatioon liitettävällä micro-dosingilla tarkoitetaan psykedeelien käyttöä noin kymmenesosana normaalista annostuksesta, joka esimerkiksi LSD:n kohdalla yleensä tarkoittaa määrää kymmenen ja kahdenkymmenen mikrogramman välillä. Nautittavat määrät ovat siis huomattavasti pienempiä ja niiden ei ole tarkoitus aiheuttaa henkilölle aistiharhoja tai saattaa häntä tripille, mutta annos on tarpeeksi suuri aiheuttaakseen muutoksia esimerkiksi henkilön kognitiivisissa kyvyissä. Yksi micro-dosingin avulla tavoiteltava päämäärä onkin luovan ongelmanratkaisukyvyyn tehostaminen ja sitä on uutisoitu tälläkin hetkellä tapahtuvan Yhdysvaltain Piilaaksossa (Harman, ym. 1966, 211, 225; Glatter 27.11.2015).

### 3.3 PSYKEDEELIEN KÄYTTÖÖN LIITTYVÄT RISKIT

Kaikki tutkimuksessani mainitut psykoaktiiviset aineet kannabista lukuun ottamatta ovat YK:n psykotrooppisia aineita koskevassa sopimuksessa luokiteltu kuuluvaksi luokkaan I, joka sisältää psykoaktiivisista aineista vaarallisimmat. Kannabis sisältyy YK:n huumausaineyleissopimukseen, missä myös se on luokiteltu I. luokan huumausaineeksi. (UNODC 2016b.) Tämän luokituksen perusteella niiden siis katsotaan olevan suuri uhka kansanterveydelle ja omaavan korkean väärinkäytön riskin. Niillä ei myöskään katsota olevan lääketieteellistä arvoa terapiakäytössä tai sitä on hyvin vähän. (EMCDDA 2012.) Psykedeelisten aineiden tutkimus on kuitenkin osoittanut niiden sisältävän alhaisia määriä fyysistä toksisuutta aiheuttavia ainesosia ja niiden käyttöön ei katsota liittyvän riippuvuutta, elinvaurioita tai neuropsykologisia haittoja. Toimintatavoiltaan erilainen, mutta osassa tyypittelyitä psykedeeliksi luokiteltu MDMA on usein ja suuria annoksia käytettäessä neurotoksinen, mutta MDMA:ta on käytetty turvallisesti terapian tukena ja erilaisissa ihmisillä tehdyissä tutkimuksissa. (Johnson, Richards & Griffiths 2008, 605; Sessa 2015, 10; Mithoefer, ym. 2011, 439.)

Suurimpana huolena psykedeelien kohdalla, kuten huumausaineiden kanssa yleensä, on ajatus niiden mahdollisesti aiheuttamasta riippuvuudesta. Tutkimustulokset eivät tue

tätä näkemystä ja klassisten psykedeelien ei myöskään katsota aiheuttavan käyttäjälleen vieroitusoireita (Nichols 2004, 302; Krebs 2015, 294; Studerus, ym. 2011, 1447; ks. myös Müller & Schumann 2011, 293; Griffiths, Richards, McCann & Jesse 2006, 281; van Amsterdam, Opperhuizen & van den Brink 2011, 423; Griffiths & Grob 2010, 79; Passie, ym. 2002, 361; Krebs 2015, 294).

Psykedeelit saattavat kuitenkin toimia laukaisevana tekijänä mielenterveyshäiriöihin, mutta niiden ei katsota aiheuttavan sitä. Tutkimuksissa nämä tapaukset on liitetty henkilöihin, jotka ovat jo aiemmin kärsineet mielenterveyshäiriöistä tai mielenterveyshäiriö on ollut heillä piilevänä. (Surakka 2010; Seppälä 2001, 24–25; Johnson, ym. 2008, 607.) Psykedeelit voivat myös johtaa pitkään jatkuviin takaumiin, jolloin henkilöllä diagnosoidaan HPPD eli aistivääristymien jännöstila (*Hallucinogen persisting perception disorder*) (ks. luku 3.2.1) Psykedeelien lisäksi HPPD:n voi laukaista alkoholi, kannabis ja stimulantit, mutta yleisin aiheuttaja on LSD. (Meyer & Quentzer 2005, 357–358.)

Pohdittaessa psykedeelien turvallisuutta ihmisillä käytettynä tutkimustilanteissa Johnson, Richards ja Griffiths (2008) kirjoittavat psykedeeleillä tehtävän tutkimuksen olevan turvallista perusterveillä henkilöillä, kunhan riittävät turvallisuusseikat otetaan huomioon (ks. myös Griffiths & Grob 2010, 79; Gasser, ym. 2014, 518–519; Mithoefer, ym. 2011, 440). He painottavat koehenkilöiden taustojen ja terveystietojen tarkkaa läpikäyntiä ennen tutkimukseen osallistumista, luottamussuhteen luomista koehenkilöiden ja tutkimuksen työntekijöiden välille ennen tutkimustilannetta, koetilän luomista mahdollisimman turvalliseksi ja mukavaksi, koehenkilöiden henkistä valmistamista ennen koetilannetta ja riittävää määrää jälkitarkastuksia ja keskustelutapaamisia kokeen jälkeen. Koetilanteessa tulisi olla paikalla myös lääkäri mahdollisten fysiologisten komplikaatioiden varalta. (Johnson, ym. 2008, 609–615.)

### 3.3.1 Psykologiset riskit

Klassisista psykedeeleistä LSD on tutkimukseni yksi vahvimista aistiharhoja aiheuttavista huumausaineista, mutta sen käyttöön ei liitetä korkeaa riskiä akuuteista tai pitkän aikavälin haittavaikutuksista. Yleisimpiin LSD:n käytöstä johtuviin akuutteihin psykologisiin haittavaikutuksiin sisältyy ahdistuneisuus, paniikki, ”huono” trippi ja

psykoottiset reaktiot. Koetut vaikutukset ja haittavaikutukset ovat ohimeneviä ja riippuvaisia otetusta annostuksesta. (Jerome 2008, 16–17; ks. myös psilositybiini Griffiths, ym. 2006, 282; Griffiths, Richards, Johnson, McCann & Jesse 2008; 11.) LSD:n suurin vaara onkin sen arvaamattomuudessa, sillä voimakkaat mielentilan muutokset voivat vaihdella väkevästä yhteenkuuluvuuden tunteesta ja hurmiosta pakokauhuun ja jopa kokemukseen omasta kuolemasta (Lerner & Lyvers 2006, 144; ks. myös Nichols 2004, 134–135). Huolellisestikin suunnitellussa ja valvotuissa olosuhteissa toteutetussa tutkimuksessa koehenkilöt saattavat kokea voimakkaita pelon tunteita ja tilapäisiä, paranoiaa muistuttavia ajatuksia, jotka ovat valvotuissa olosuhteissa kuitenkin hyvin harvinaisia. Toisaalta etenkin valvomattomissa olosuhteissa nämä kokemukset saattavat johtaa vaaralliseen käyttäytymiseen. (Griffiths, ym. 2006, 282; Nichols 2004, 135.)

Krebs ja Johansen toteuttivat vuonna 2013 arviointitutkimuksen psykedeelien (LSD, psilositybiini ja meskaliini) ja mielenterveyshäiriöiden yhteydestä. Tutkimuksessa arvioitiin 130 152 ihmisen otosta, joista 21 967 ilmoitti elinikäisestä (*life time*) psykedeelien käytöstä. Tutkijat eivät löytäneet merkittävää yhteyttä mielenterveydenhäiriöiden ja psykedeelien käytön välillä, mutta sen sijaan tutkimuksesta selvisi psykedeelien käytön olevan yhteydessä alhaisemman psykologisen stressin kokemisen välillä (ks. myös Hendricks, ym. 2015, 284). Psykedeelien käyttö oli tämän lisäksi yhdistettävissä myös alhaisempaan riskiin joutua sairaalahoitoon psyykkisten ongelmien vuoksi ja psykedeelien käyttäjät käyttivät myös vähemmän masennuslääkkeitä. (Krebs & Johansen 2013, 1; Johansen & Krebs 2015, 272.) Tutkijat toteavat, että uskomukset psykedeelien psykologisesta haitallisuudesta perustuvat teoreettisiin oletuksiin ja tapaustutkimuksiin. Käsitykset ”päälle jäävästä” tripistä, takaumista ja HPPD:sta eivät saaneet tukea Johansenin ja Krebsin toteuttamassa väestötutkimuksessa (Johansen & Krebs 2015, 273–274; ks. myös Krebs & Johansen 2013, 7–8; Griffiths, ym. 2008, 608; Studerus, ym. 2011, 1448.)

Aistivääristymien jäännöstilasta eli HPPD:sta tiedetään vielä nykyään suhteellisen vähän, mutta se on määritelty seuraavasti DSM-V –järjestelmässä: HPPD-diagnoosin saanut henkilö kärsii takaumista, kuuloharhoista ja muista mahdollisista psykoottisista ilmenemismuodoista huumausaineiden käytön päättymisen jälkeen vaihtelevina



ajanjaksoina, jotka voivat kestää jopa kuukausista vuosiin. HDDP:n oireet voivat olla jatkuvia, episodisia tai ne voivat laueta stressin yhteydessä tai kannabiksen ja alkoholin käytön myötä. Takaumien aikana henkilö saattaa kokea samanlaisia visuaalisia aistiharhoja kuin LSD-tripin aikanakin. Diagnoosissa tärkeää on kuitenkin se, että aistiharhoista kärsivä henkilö tunnistaa epätodelliset kokemuksensa, jolloin kyse on pseudohallusinaatioista. Pseudohallusinaatioiden jatkuessa pitkään on kuitenkin mahdollista, että normaalit ja poikkeavat havainnot alkavat sekoittumaan toisiinsa ja niiden erottaminen käy hankalammaksi. (Hermle, ym. 2012, 199–200; Espiard, ym. 2005, 458.) HPPD:n yleisyys psykedeelien käytön oireena on alle viiden prosentin luokkaa eikä sille ei ole tähän mennessä löydetty tehokasta hoitokeinoa (Hermle, ym. 2012, 204). Halpernin ja Popen (2003, 116) 1960-luvulta eteenpäin teettämässä kirjallisuuskatsauksessa selvisi, että HPPD puhkeaisi vain muutamassa tapauksessa miljoonasta

Tutkimukseeni kuuluvan MDMA:n vaikutusmekanismit ovat erilaiset kuin klassisilla psykedeeleillä, mutta niiden tavoin MDMA saattaa aiheuttaa käyttäjälleen ahdistuneisuutta ja paniikkia (MAPS 2016c, 57.) Mielenterveydellisistä ongelmista kärsivillä ihmisillä MDMA:n käyttö sisältää hieman kohonneen väärinkäytön riskin (MAPS 2016c, 100). Lisäksi yhden tutkimuksen mukaan, jossa tutkittiin MDMA:n ongelmakäytön neurotoksisia vaikutuksia MDMA:n ei todettu sisältävän korkeaa riippuvuusriskiä, mutta tutkijat pitivät mahdollisena, että noin 15–20 prosentille käyttäjistä muotoutuu pakonomaisia käyttötapoja, jolloin kerta-annoksena saatettiin ottaa enemmän kuin kymmenen ekstaasipilleriä (Gouzoulis-Mayfrank & Daumann 2009, 306). Näiden suurten viihdekäyttöannosten kohdalla myös haittavaikutukset ovat suurempia ja käytöstä saattaa seurata ajanjakso, jolloin henkilö kärsii esimerkiksi masentuneisuudesta, ahdistuneisuudesta, unettomuudesta ja ärtyneisyydestä (Parrott 2014, 39).

### 3.3.2 Fyysiset riskit

Joidenkin psykedeelien käyttöön saattaa liittyä myös fyysisiä riskejä. Kyseisiä riskejä ovat muun muassa kohonnut syke, verenpaine, ruumiinlämpö ja muu sympaattisen hermoston kiihtyminen. Suurimmat fyysiset riskit on yhdistetty MDMA:in. MDMA:n käyttöön erityisesti korkeiden annosten kohdalla liittyy neurotoksisuutta, maksavaurion

mahdollisuus, sydämen rytmihäiriöitä ja immuunipuolustuksen heikkenemistä. Nämä riskit ovat kuitenkin harvinaisia ja pienenevät huomattavasti, kun MDMA:a käytetään valvotussa tilassa ja pienillä annoksilla, kuten esimerkiksi tutkimusympäristössä tai terapiatilanteessa. (MAPS 2016c, 15–19, 21, 54–55; Seppälä 2001, 17; Oehen, ym. 2013, 40; ks. myös Gouzoulis-Mayfrank & Daumann 2009, 313; Mithoefer, ym. 2011, 451–452; Mithoefer, ym. 2013, 34; Sessa 2015, 10.) Näiden lisäksi tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että MDMA:n jatkuva ja korkeiden annosten viihdekäyttö saattaa aiheuttaa aivoissa pitkäkestoisia fysiologisia muutoksia, jotka johtavat kohonneeseen masennus-, uniongelma- ja muistiongelmien alttiuteen sekä impulsiiviseen käyttäytymiseen käytön lopettamisen aikana ja sen jälkeen (Taurah, Chandler & Sanders 2014, 745).

Psykedeelien käyttöön liittyy hyvin alhainen kuolemanriski ja vuoteen 2008 mennessä LSD:in liittyviä kuolemantapauksia oli rekisteröity yhteensä kaksi, joista molempien kohdalla kuolemansyy jäi epäselväksi (Jerome 2008, 16). Suomessa huumeisiin liittyviin kuolemiin liittyy usein rankka sekakäyttö ja yleisimmät syylliset huumekuolemiin ovat alkoholi, bentsodiatsepiinit ja opioidit, joista valtaosa on laillisessa myynnissä lääkekäyttöön tarkoitettuna. (Piispa 2011, 177.)

#### 4 ELÄMÄNHALLINTA JA NUOREN AIKUISUUDEN ELÄMÄNVAIHE

Ihmisen elämänkaaren eri vaiheita ja kehitystä on tutkittu aktiivisesti esimerkiksi psykologian tieteenalalla ja oman tutkimukseni kannalta keskeisen elämänvaiheen eli varhaisaikuisuuden katsotaan sijoittuvan 20–28 ikävuoteen ja siirtymä aikuisuuteen tapahtuu noin 27–28 vuoden iässä (Turunen 1996, 131, 159; Wais 2002, 151, 156). ”Nuori aikuisuus” on kuitenkin iän lisäksi myös elämänvaihe, jolloin aikuiselämän tilanteet ja haasteet muuttuvat yksilön elämässä todellisiksi. Aikaisempiin vuosikymmeneihin verrattuna, on nykyinen postmoderni yhteiskuntamme luonut nuorille aikuisille uusia aikuistumiseen liittyviä haasteita (Martikainen 2009, 9, 104).

Postmodernin aikakauden aikuistumiseen liittyviä uusia haasteita ovat muun muassa ulkonäköön liittyvät paineet ja siihen kytkeytyvä syyllisyys, koulutusurien pidentyminen ja työmarkkinoille siirtyminen, ensiasunnon hankkiminen ja siihen liittyvät ongelmat, perheen perustamisen lykkääntyminen, taloudelliset ongelmat ja mahdollinen syrjäytyminen (Martikainen 2009, 104–105, 107; Kuure 2001, 12, 18, 23, 31, 35, 39; Järvinen 2001, 62). Komonen (2001, 72) toteaaakin nuoruuden ja aikuisuuden välisen siirtymän muuttuneen suoraviivaisesta prosessista monivaiheiseksi ja entisestä yksilöllisemmäksi. Yksilöllistymisen korostuessa myös nuorten aikuisten vaihtoehtojen, näiden vaihtoehtojen välisten ristiriitaisuuksien ja tarvittavien kykyjen sekä resurssien skaala kasvaa (Oinonen 2001, 119). Näiden haasteiden lisäksi myös arvoriitit ovat lisääntyneet, sillä aikaisemmin ihmisten arvomaailmaa määrittäneiden auktoriteettien asema on postmodernissa yhteiskunnassa heikentynyt ja erilaisten arvojen skaala on huomattavasti kasvanut. Enää ei ole olemassa selkeyttä siitä millaista arvomaailmaa

tulisi noudattaa, jotta pystyisi pitämään elämänsä koossa ja lisäämään omaa hyvinvointiaan. Pelkästään jo yksilön lähiympäristössäkään saattaa vallita vahvoja arvovieriteitoja ja esiintyä vastakkaisia vaatimuksia siitä miten omaa elämää tulisi rakentaa. (Martikainen 2009, 113–114, 117.)

Postmodernia aikakautta kuvaa myös ennustettavuuden väheneminen, joka yksilötasolla tarkoittaa muun muassa työttömyyden lisääntymistä ja työmarkkinoiden muutoksia, sosiaalisten yhteyksien, kuten avioliittojen, rikkoontumista ja perherakenteiden muuttumista epävakaisemmiksi. Mahdollisuuksien lisääntyminen ja vaihtoehtojen selkeyden vähentyminen lisäävät nuorten aikuisten vaikeuksia valita elämälleen yksiselitteistä ja tarkasti rajattua suuntaa. (Raunio 2000, 67.) Postmodernissa yhteiskunnassa korostuvat tilapäisyys, epävarmuus ja elämän pirstaleisuus. Nopeasti muuttuvassa maailmassa yksilön identiteetin tulee olla joustava sekä valmis sopeutumaan ja uudistumaan ympäristön mukana (Raunio 2000, 72–74). Yhteiskunnan ja ympäristön jatkuvat muutokset ja monimutkaistuminen, ympäristön ennakoimattomuus sekä selkeän päämäärän ja kontrollin tunteen puuttuminen luovat haasteita nuorten aikuisten elämänhallinnalle.

#### 4.1 NÄKÖKULMIA ELÄMÄNHALLINTAAN

Psykologian kentällä elämänhallintaa on tutkinut muun muassa Liisa Keltikangas-Järvinen, joka selittää elämänhallinnan tarkoittavan sitä, että ihminen uskoo itse voivansa vaikuttaa asioihinsa ja muuttamaan olosuhteitaan itselleen suotuisammiksi. Elämänhallinnalla tarkoitetaan myös sisäistä tasapainoa. Korkeasta elämänhallinnasta puhutaan silloin, kun ihminen uskoo itse voivansa omilla päätöksillään vaikuttamaan hänelle tapahtuviin asioihin ja hän kokee olevansa vastuussa omasta elämästään. Matalasta elämänhallinnasta on kyse silloin, kun ihminen ei koe olevansa kontrollissa hänelle tapahtuvista asioista, vaan ne tapahtuvat hänen oman kontrollinsa ulottumattomissa. (Keltikangas-Järvinen 2008, 256–257, 275.) Elämänhallinnan kehitys alkaa vauvaiässä ja sen kehittyminen jatkuu läpi ihmisen kehityskaaren. Sen muotoutumiseen vaikuttavat varhaislapsuudesta saakka saadut kokemukset omasta itsestä omaan elämäänsä vaikuttavana toimijana, ympäristö, onnistumisen ja epäonnistumisen tunteet, vastuun kantaminen omasta toiminnasta, sisäinen autonomia ja

sen kehittyminen sekä temperamentti (Keltikangas-Järvinen 2008, 260–265, 267, ”epäonnistumisen kokemukset” ks. myös Ojanen 2007, 77.)

Englannin kielessä elämänhallintaa vastaavana terminä käytetään usein *coping*-käsitettä. Tätä käsitettä ovat tutkineet muun muassa Richard Lazarus ja Susan Folkman, joiden mukaan termi tarkoittaa ”kognitiivisia ja käyttäytymisenä ilmeneviä ponnistuksia, joiden avulla hallitaan, siedetään tai vähennetään ulkoisia ja sisäisiä vaatimuksia sekä niiden välisiä ristiriitoja”. (Folkman & Lazarus 1980, 223; teoksessa Riihinen 1996, 17.)

Kansainvälisessä tutkimuskirjallisuudessa elämänhallintaa selittäviä teorioita ovat esimerkiksi Abraham Maslow’n tarvehierarkia, Gordon Allportin teoria ”kypsästä henkilöstä”, Carl Jungin ”yksilöllistynyt henkilö” ja Viktor Franklin ”itsensä ylittävä henkilö”. Nämä teoriat selittävät elämänhallintaa eri lähtökohdista, mutta niissä jokaisessa on yhteiskuntatieteelliseen hyvinvoinnin tutkimukseen liitettäviä piirteitä ja yhtymäkohtia. Tämä lisäksi näitä teorioita yhdistää ajatus siitä, että hyvän mielenterveyden omaavat henkilöt kontrolloivat (eli hallitsevat) tietoisesti elämäänsä. He tietävät keitä he ovat, he omaavat resursseja joiden avulla he pystyvät mukautumaan uusiin tilanteisiin ja haasteisiin ja säilyttävät ymmärryksensä oman elämänsä hallittavuudesta. (Riihinen 1996, 16–17.)

Suomalaisessa yhteiskuntapolitiikassa elämänhallintaa on ensimmäisten joukossa tutkinut Jeja-Pekka Roos, joka 80-luvun loppupuolella tutki elämänhallintaa elämäntapa-käsitteen kautta. Elämäntapa tarkoitti ihmisen muodostamaa, elämää jäsentävää toimintalinjaa. Elämäntapa on kokonaisuus, joka rakentuu yksilön aikaisemman elämänhistorian ja elinolojen pohjalta ja joka sisältää myös nykyiset elämäntapa-asetteet ja -muodot. Elämäntapa on strategia, joka ohjaa yksilön toimintaa kohti hänen asettamiaan päämääriä. (Roos 1988, 12–14.)

Roosin jälkeen Suomessa on tutkittu elämänhallinnan yhteyttä muun muassa työttömyyteen, työllisyyteen, terveyteen, maahanmuuttoon, päihteiden käyttöön ja elämänhallinnan kokemusta vankeusolosuhteissa. Elämänhallinnan yhteyttä sosiaalipolitiikkaan on tutkinut Raimo Raitasalo, joka liittää elämänhallinnan käsitteen vahvasti ihmisten kokemaan hyvinvointiin ja hyvinvointitutkimukseen. Hyvinvoiva

yksilö ja väestö on sosiaalipolitiikan avulla tavoiteltava ideaalitila, mutta polut tämän päämäärään saavuttamiseksi vaihtelevat riippuen siitä mitä painotetaan. Mahdollisia suuntauksia ovat Raitasalon mukaan muun muassa tavoitehakuinen, resurssiperusteinen, tarveteoreettinen ja hyvinvointitutkimuksen mukaiset lähestymistavat. (Raitasalo 1995, tiivistelmä.)

Raitasalon mukaan sosiaalipolitiikan avulla pyritään edistämään ihmisten ulkoista ja sisäistä elämänhallintaa. Hyvän ulkoisen elämänhallinnan omaava henkilö osaa ja pystyy käyttämään hyödykseen ulkoisia apuja, kuten läheistensä tukea tai sosiaaliturvaa, selviytyäkseen kohtaamistaan haasteista ja vaikeuksista. Tällöin ihminen pyrkii muuttamaan ulkoista maailmaansa vastaamaan paremmin hänen sisäistä maailmaansa ja tavoitteitaan. Sisäisellä elämänhallinnalla tarkoitetaan yksilön henkilökohtaisia resursseja, joiden avulla hän kohtaa ja pyrkii ratkaisemaan elämässään vastaantulevat haasteet. Raitasalon mukaan sosiaalipolitiikan avulla pyritään turvaamaan ihmisten elämänhallinnan ulkoisia edellytyksiä elintason ja elinolojen osalta ja tuetaan ihmisten toimintakykyä ja heidän pyrkimyksiään ylläpitää ja palauttaa heidän itsensä ja ympäristön välinen tasapainotila. (Raitasalo 1995, 11–12, 28, 73.)

#### 4.2 ANTONOVSKYN SALUTOGEENINEN MALLI

Aaron Antonovsky tutki yksilöiden kokemaa terveyttä salutogeenisen mallinsa avulla, joka pyrki selittämään mikä suojaa ihmisten hyvinvointia ja miksi ihmiset pysyvät terveinä. Monet terveysteoriat keskittyvät siihen, miksi henkilöt sairastuvat, mutta Antonovskyn teoria keskittyy niihin ihmisen ominaisuuksiin, jotka suojaavat henkilön terveyttä hänen kohdatessaan erilaisia haastavia tilanteita. Antonovskyn teorian keskiössä on termi *Sense of Coherence*, johon itse tulen jatkossa viittaamaan termillä koherenssin tunne. (Antonovsky 1979, vii; Virtanen 2010, 148.) Antonovsky määrittelee koherenssin tunteen seuraavasti

”Koherenssin tunne on kokonaisvaltainen suuntautuneisuus, joka ilmentää pysyvän, joskin dynaamisen luottamuksen määrää siitä, että 1) elämän aikana ihmisen sisältä ja ulkoisesta ympäristöstä tulevat ärsykkeet ovat strukturoituja, ennustettavia ja selitettävissä olevia, että 2) ihmisellä on käytettävissään resursseja, joilla hän voi vastata näiden ärsykkeiden aiheuttamiin vaatimuksiin ja 3) nämä vaatimukset ovat haasteita, joihin kannattaa panostaa ja sitoutua.” (Antonovsky 1979, 10; käänös Raitasalo 1995, 49.)

Antonovsky aloittaa salutogeenisen mallinsa avaamisen tutkimalla yksilöiden elämässään kohtaamia stressoreita. Stressoreita ovat Antonovskyn mukaan kaikki ne ihmisen kohtaamat ärsykkeet, joihin hän ei pysty välittömästi vastaamaan niiden vaatimalla tavalla. Antonovskyn määritelmän mukaan stressori on organismin ulkoinen tai sisäinen ärsyke, joka järkyttää organismin homeostaasia tavalla, johon organismilla ei sillä hetkellä ole tarvittavia puolustusmekanismeja ja homeostaasin tasapainotila häiriintyy. Antonovskyn mukaan merkittävää sairauden puhkeamiselle eivät siis ole kohtaamamme stressorit ja tensiotilat itsessään, vaan se, miten me kohtaamme ja ratkaisemme ne. Stressoreita ovat esimerkiksi yksilöiden väistämättä kohtaamat vastoinkäymiset tai vaikeudet, kuten esimerkiksi sairaudet, ihmissuhdeongelmat, suuret elämänmuutokset jne. Näihin stressoreihin liittyy aina jännite (*tension*), mutta Antonovskyn mukaan tensiotila itsessään ei aiheuta sairastumista, mikäli ihminen pystyy käsittelemään sen tehokkaasti ja nopeasti. Jos tensiotilaan ei löydy nopeaa ratkaisua, muuttuu se tällöin stressiksi. Stressillä tarkoitetaan sitä, että yksilö ei onnistu käsittelemään stressorista aiheutuvaa jännitettä ja jännitteen kokeminen pitkittyy. Tällöin tämä pitkittynyt tensiotila muuttuu stressiksi, joka voi aiheuttaa ihmisen sairastumisen. (Raitasalo 1995, 60–61; Virtanen 2010, 150–151; Antonovsky 1979, 71–72.)

Säilyttääkseen homeostaasin stressoreita kohdatessaan, organismilla tulee olla käytössään erilaisia hallintamekanismeja. Näitä mekanismeja Antonovsky nimittää yleisiksi hallintaresursseiksi (*generalised resistance resources*), jotka hän on jakanut kuuteen eri kategoriaan: fyysis-biokemialliset hallintaresurssit, artefaktuaalis-materiaaliset resurssit, kognitiivis-emotionaaliset resurssit, arvo- ja asenneresurssit, ihmissuhde-yhteisöllisyysresurssit ja makrososiokulttuurilliset resurssit. (Antonovsky 1979, 103.)

Hallintaresurssien ensimmäiseen kategoriaan eli fyysis-biokemiallisiin hallintaresursseihin Antonovsky viittaa teoksessaan vain lyhyesti, mutta tällä hän tarkoittaa immuunijärjestelmäämme ja hermostomme plastisiteettia, joiden hän katsoo olevan tärkeimpiä yksilön hallintaresursseja (Antonovsky 1979, 103–104).

Antonovskyn toinen hallintaresurssien kategoria on artefaktuaalis-materiaaliset resurssit, joihin sisältyvät muun muassa yksilön omaisuus ja muut materiaaliset resurssit, kuten raha, suoja, ruoka ja fyysinen voima (Antonovsky 1979, 106–107).

Kolmas hallintaresurssien kategoria viittaa yksilön kognitiivisiin taitoihin ja egon identiteettiin. Yksilöllä tulee olla riittävästi kognitiivisia taitoja, jotta hän pystyy hakemaan ja käyttämään ympäristöstään saatavilla olevaa tietoa. Egon identiteetti tarkoittaa puolestaan sitä, että yksilöllä on selkeä käsitys omasta itsestään ja häntä ympäröivästä maailmasta sekä hänen paikastaan tässä maailmassa. Antonovsky katsoo egon identiteetin olevan ratkaisevan tärkeä yleinen hallintaresurssi, mutta varoittaa sekoittamasta tätä käsitettä koherenssin tunteen kanssa. (Antonovsky 1979, 107–110.)

Neljäntenä kategoriana ovat arvo-asenneresurssit, jotka määrittävät millaisia selviytymismenetelmiä (*coping styles*) yksilöllä on käytettävissään. Selviytymismenetelmän rakentumiseen vaikuttavat yksilön historiallis-kulttuurinen ja nykyinen tilannekonteksti ja selviytymismenetelmä tarkoittaa yksilöllä hallussaan olevaa suunnitelmaa siitä, miten selvitä hänen kohtaamistaan stressoreista. Näiden suunnitelmien rakentumiseen vaikuttavat yksilön rationaalisuus, joustavuus ja kaukonäköisyys. (Antonovsky 1979, 110, 112–113.)

Viides Antonovskyn hallintaresurssien kategoria on ihmissuhde-relationaaliset hallintaresurssit. Tämän ryhmän resurssit rakentuvat yksilön sosiaalisista suhteista ja verkostoista. Antonovskyn mukaan terveyden ja sosiaalisten suhteiden lukumäärän korrelaatio on vahva ja hän pitääkin tätä kategoriaa yhtenä tärkeimmistä hallintaresursseista. (Antonovsky 1979, 114–116.)

Kuudes ja Antonovskyn mukaan merkittävin kategoria on makrososiokulttuurillisten resurssien ryhmä. Tämän ryhmän resursseilla Antonovsky viittaa yksilöä ympäröivään



kulttuuriin ja sen stabiiliuteen, kuten esimerkiksi uskontoon ja rituaaleihin. Kulttuuri määrittää yksilön paikkaa maailmassa ja vahva, stabiili kulttuuri tarjoaa yksilölle laajan valikoiman keinoja, joilla vastata stressoreista aiheutuviin haasteisiin. Kulttuuri tarjoaa yksilölle vastaukset erilaisiin stressoreihin valmiina ja selkeinä: selityksen kivulle, toimintamallit kuoleman kohdatessa ja seremoniat elämän eri tilanteisiin. Antonovsky painottaa jokaisen kategorian kohdalla yksilön sosiaalis-kulttuurillista kontekstia ja sitä, että vallitsevat arvot ja normit eivät ole jokaisessa yhteiskunnassa samat. (Antonovsky 1979, 117–119; Eriksson 2007, 123.) Yksilö, jolla on hyvät yleiset hallintaresurssit kokee elämässään vähemmän pitkittyneitä jännitejaksoja (stressiä) kuin henkilö, jolla on heikot hallintaresurssit. (Raitasalo 1995, 61.)

Näiden edellä kuvattujen yleisten hallintaresurssien avulla ihminen käsittelee kohtaamiaan stressoreita ja ne ohjaavat ihmistä kohti sellaisia elämäkokemuksia, jotka edistävät koherenssin tunteen kasvua ja kehitystä. Korkea koherenssin tunne on joustava hallintaresurssien järjestelmä, jonka avulla ihmisen on mahdollista ratkaista kohtaamansa ristiriidat menestyksellisesti. (Raitasalo 1995, 60, 65.) Raitasalo nimittää näitä Antonovskyn määrittelemiä hallintaresursseja elämän kokemusten järjestelmäksi, joka toimii positiivisten ja negatiivisten viestien ja ärsykkeiden takaisinsyöttöjärjestelmänä. Vahvan koherenssin tunteen omaavalla henkilöllä takaisinsyöttöjärjestelmään syötetyt viestit saavat useammin positiivisen sävyn kuin heikon koherenssin tunteen omaavalla. (Raitasalo 1995, 51.)

Yleisten hallintaresurssien kehittymiseen vaikuttavat yksilön psykologiset, sosiaalis-rakenteelliset ja kulttuuri-historialliset olosuhteet (Antonovsky 1979, 137, 142, 149). Salutogeenista mallia tutkineiden Lindströmin ja Erikssonin mukaan (2010, 20) näistä kuudesta hallintaresurssin kategoriasta vähintään neljän tulee olla yksilön käytettävissä vahvan koherenssin tunteen rakentamiseksi. Nämä hallintaresurssit ovat eksistentiaaliset ajatukset, merkityksellinen toiminta, sosiaaliset suhteet ja yhteys omiin sisäisiin tunteisiin.

Yleisten hallintaresurssien avulla rakentuva koherenssin tunne koostuu yksilön mahdollisuuksista ymmärtää hänen elämäkokemuksistaan ja ympäristöstään kumpuavat ärsykkeet. Ymmärryksen syntymisessä korostuvat jälleen yksilön erilaiset

sosiaalis-strukturaaliset ja kulttuuris-historialliset tilanteet (Antonovsky 1979, 137). Ymmärryksen myötä yksilölle kehittyy koherenssin tunne, joka muovautuu läpi ihmisen elämänkaaren ja joka koostuu kolmesta osa-alueesta, joita ovat ymmärrettävyys, hallittavuus ja mielekkyys. Yksilöllä on vahva koherenssin tunne silloin, ”kun hän kokee ympärillään ja itsessään tapahtuvat asiat ymmärrettäviksi (*comprehensibility*), kokee kykenevänsä toimimaan asioiden vaatimalla tavalla (*manageability*), ja kokee vaadittavat toimet mielekkäiksi (*meaningfulness*)”. (Antonovsky 1979, 125; Virtanen 2010, 151.) Nämä ulottuvuudet toimivat vuorovaikutuksessa keskenään, mutta tärkein niistä on elämän mielekkäänä kokeminen, sillä se antaa kokemuksen elämän merkityksellisyydestä (Lindström & Eriksson 2010, 19). Vahva koherenssin tunne on yhdistettävissä erityisesti hyvään mielenterveyteen, ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja yksilön ja yhteiskunnan väliseen suhteeseen (Lindström & Eriksson 2010, 32, 43; Volanen 2011, 17). Se on elämänsuuntaus, joka ohjaa yksilön olemista, ajattelua ja toimintaa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Lindström & Eriksson 2010, 19).

Antonovskyn salutogeeninen malli on saanut osakseen paljon huomiota elämäntilannetta ja elämänlaatua tutkivassa kirjallisuudessa ja sen luotettavuutta on tutkittu monin empiirisin tutkimuksin (Lindström & Eriksson 2010, 15; Volanen 2011, 30–31). Erityisesti se on saanut kiitosta siitä, että sen lähtökohdat ja huomio ovat terveyttä edistävissä tekijöissä. Salutogeeninen malli tarjoaa tutkijoille uuden lähestymistavan tutkia mielenterveyttä, sen kehitystä ja osatekijöitä sekä esittelee keinoja onnistuneeseen lääketieteelliseen interventioon sitä tarvittaessa (Volanen 2011, 29). Sen on myös katsottu olevan tehokas malli yleisterveyteen liittyvien ongelmien tarkastelussa, terveyden ennustamisessa ja se ylittää kulttuuriset rajat (Lindström & Eriksson 2010, 59; Eriksson 2007, 71). Antonovskyn itsensä mukaan hänen mallinsa vahvuuksia ovat muun muassa, että se keskittyy yksilön koko elämänkaaren mittaiseen kehitykseen, sen avulla voidaan vahvistaa yksilöiden päämäärätietoisuutta ja täten vahvistaa koherenssin tunnetta (Antonovsky 1979, 125).

Kritiikkiä salutogeeninen malli on saanut muun muassa siitä, että koherenssin tunne on sekoitettavissa tunteellisuuden kanssa, se on kokonaisuutena psykometrisesti epäselkeä, on jo olemassa muita ja päällekkäisiä käsitteitä terveyden selittämiseksi ja koherenssin

tunteen pysyvyydestä ei ole olemassa riittävästi todistusaineistoa (Lindström & Eriksson 2010, 45). Suuri osa esitetystä kritiikistä on esitetty Antonovskyn viimeisten elinvuosien tai hänen kuolemansa jälkeen, joten vastaukset esitettyyn kritiikkiin on annettu toisten tutkijoiden toimesta. Antonovsky itse nosti esille sellaisen tutkimuksen vähäisyyden, joka varmentaisi hallintaresurssien ja koherenssin tunteen välisen yhteyden (Antonovsky 1987, 190).

Koherenssin tunteen psykometristä epäselkeyttä on selitetty muun muassa siten, että koherenssin tunne on luonteeltaan moniulotteinen yksiulotteisuuden sijaan. Lisäksi on esitetty, että käsitteen rakenteen selkeyttäminen vaatii edelleen jatkotutkimuksia ja tulevaisuudessa tulisi keskittyä käsitteen perusteellisempaan standardointiin ja kvantitatiivisten menetelmien rinnalle tulisi ottaa mukaan kvalitatiivisia menetelmiä (Lindström & Eriksson 2010, 45). Koherenssin tunteen psykometriikan kuitenkin katsotaan olevan vankka ja hyvin perusteltu (Eriksson & Lindström 2005, 463).

Koherenssin tunteen kanssa terveyttä selittävät, päällekkäiset käsitteet voidaan nähdä yhtenä teorian heikkouksista. Tehtyjen tutkimusten mukaan näitä käsitteitä ovat muun muassa hallintakäsitys (*locus of control*), vastustuskyky (*hardiness*) ja masennus (*depression*). Koherenssin tunteesta ja salutogeenisestä mallista voidaan kuitenkin sanoa, että toisin kuin masennuksen käsite, se ei mittaa pelkästään masennuksen (eli sairauden) puuttumista yksilön elämästä, vaan se sisältää myös terveydellisen ulottuvuuden (Lindström & Bengt 2010, 45; ks. myös Smith & Meyers 1997, 513.) Vastustuskyvyn ja oman mallinsa käsitteistön mahdollinen päällekkäisyys oli Antonovskyn tiedossa ja hän toikin tämän esille kirjallisuudessaan. Hänen mukaansa vastustuskyvyn ja koherenssin tunteen taustalla on kaksi eri teoriaa, joten samankaltaisuudesta huolimatta kyseessä on kaksi sisällöltään eri käsitettä. (Antonovsky 1987, 35–38; Lindström & Eriksson 2010, 47; Kravetz, Drory & Florian 1993, 233.) Hallintakäsityksen päällekkäisyyttä koherenssin tunteen kanssa ovat tutkineet muun muassa Amirkhan ja Greaves (2003, 50–51), joiden tutkimuksesta käy ilmi, että kyseessä on kaksi selkeästi eri käsitettä.

Koherenssin tunteen pysyvyyttä on tutkittu muun muassa suomalaisessa kontekstissa ja näiden tutkimusten tulokset ovat olleet koherenssin pysyvyyden kannalta positiivisia

(Lindström & Eriksson 2010, 23, 46). Antonovsky päätteli koherenssin tunteen kehittyvän 30 ikävuoteen saakka, jonka jälkeen se pysyisi suhteellisen tasaisena eläkeikään asti, mutta olevan silti altis jatkuvalle kehitykselle. Myöhempien tutkimustulosten valossa koherenssin tunne ei vaikuttaisi olevan yhtä stabiili, kuin Antonovsky oletti, mutta sen voidaan katsoa tulevan vakaammaksi vanhenemisen myötä, eikä kehityksen katsota pysähtyvän kolmenkymmenen vuoden iässä. Koherenssin pysyvyys on myös korkeampaa vahvan koherenssin tunteen omaavilla henkilöillä. (Lindström & Eriksson 2010, 23–24, 46; Volanen 2011, 38; ”stabiliteetti” ks. myös Volanen 2011, 35–37.)

Koherenssin tunteen sekoittamista tunteellisuuden kanssa on myöskin tutkittu, mutta tulokset tämän suhteen eivät ole yhteneväisiä. Tutkimuksissa on havaittu koherenssin tunteen määritelmän korreloivan muun muassa ahdistuneisuuden kanssa ja koherenssin tunteen mittaamiseen kehitetyn kyselylomakkeen olevan sekoitettavissa tunteellisuuden mittaamiseen (Korotkov 1993, 581; Eriksson 2007, 41). Korotkovin tutkimuksen kanssa samana vuonna julkaistussa puolalaisessa tutkimuksessa nähtiin ko. kyselylomakkeen mittaavan tunteellisuuden sijaan yksilön mielenterveyttä eli olevan tarkoituksenmukainen koherenssin tunteen mittaamisessa (Dudek & Makowska 1993; teoksessa Eriksson 2007, 41). Vuonna 2005 teetetyn, systemaattisen kirjallisuuskatsauksen perusteella salutogeenisen mallin mittarin katsotaan olevan validi, luotettava, toteutettavissa oleva ja ei-kulttuurisidonnainen (Eriksson & Lindström 2005, 463).

### 4.3 ELÄMÄNHALLINTA JA PSYKEDEELIT

Elämänhallinnan ja psykedeelien yhteyttä on tähän mennessä tutkittu minimaalisesti, mutta olemassaolevasta tutkimuskirjallisuudesta pystyy erottelemaan psykedeelien vaikutuksia yksilön elämänhallintaan vaikuttaviin osatekijöihin. Tähän mennessä on esimerkiksi tutkittu psykedeelien vaikutusta yksilön elämänlaatuun (Ventegodt & Merrick 2003, 693), mielenterveyteen (Johansen & Krebs 2015, 270; Hendricks, ym. 2015, 280), egoon ja persoonallisuuteen (Maclean, Johnson & Griffiths 2011, 1453; Barbosa, ym. 2009, 210–211), mielialaan (Kraehenmann, Preller, Scheidegger, Pokorny, Bosch, Seifritz & Vollenweider 2015, 572), arvoihin ja asenteisiin (Lerner &

Lyvers 2006, 143), empatiaan ja sosiaalisuuteen (Hysek, Schmid, ym. 2014, 1645) sekä kognitiivisiin taitoihin ja hermoston plastisiteettiin (Hendricks, ym. 2016, 280; Carhart-Harris, ym. 2016a, 619).

Vuonna 2006 julkaistussa tutkimuksessa tutkittiin psykedeelien käytön yhteyttä koehenkilöiden elämänhallintaan, arvoihin ja uskomuksiin. Koehenkilöt jaettiin kolmeen eri ryhmään: klassisia psykedeelisiä (LSD, psilotsybiini, meskaliini) käyttäviin, muita laittomia huumeita (kannabis, ekstaasi, heroini ja opiaatit, amfetamiini, kokaiini) käyttäviin ja niihin henkilöihin, jotka eivät olleet koskaan käyttäneet laittomia huumeita. Tuloksista selvisi, että psykedeelisiä käyttäneiden ryhmä sai korkeammat pisteet koskien mystisiä uskomuksia (esimerkiksi uskomus universaaliin sieluun ja kaikkien asioiden yhteyteen), hengellisyyttä, muista ihmisistä huolehtimista, ympäristön suojelua ja luovuutta. Muita ryhmiä matalammat pisteet psykedeelisiä käyttävien ryhmä sai koskien taloudellisen vaurauden tärkeyttä. Nöyryyttä ja saavutusten tärkeyttä mitattaessa kolmen ryhmän välillä ei ollut merkittäviä eroja. Näiden lisäksi tutkimuksessa kartoitettiin koehenkilöiden empaattisuutta. Sekä psykedeelisiä että muita laittomia huumeita käyttävien ryhmät saivat tässä tutkimuksessa huumeita käyttämättömien ryhmää korkeammat pisteet. Tutkimuksessa mitattiin näiden lisäksi koehenkilöiden koherenssin tunnetta käyttäen Antonovskyn koherenssin tunteen mitta-asteikkoa. Muita laittomia huumeita kuin psykedeelisiä käyttävien ryhmä sai muita kahta ryhmää merkittävästi alhaisemmat pisteet ja psykedeelisiä käyttävien ryhmä sai hieman korkeammat pisteet kuin huumeita käyttämättömien ryhmä. (Lerner & Lyvers 2006, 143–146.)

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan nähdä eroja kolmen tarkastellun ryhmän arvoissa ja uskomuksissa ja alustavasti voidaan tulkita, että psykedeelien käyttöön liittyvä mystinen tai yliluonnollinen kokemus on yhteydessä henkilöiden arvo- ja uskomusmaailman muutokseen. Myös aikaisemmat tutkimukset tukevat ajatusta siitä, että psykedeelien käytöllä on syvällisiä ja pitkäkestoisia spirituaalisia vaikutuksia. On kuitenkin huomioitava, että teetettyjen tutkimusten vähäisyydestä ja tutkimusten toteutukseen liittyvistä haasteista johtuen ei voida varmasti sanoa johtuvatko psykedeelisiä käyttävien ryhmän korkeammat tulokset psykedeelien käytöstä vai olivatko nämä arvot ja uskomukset korostuneita jo ennen psykedeelien käyttöä.

Kuitenkin tässä kyseisessä tutkimuksessa tutkijat arvelivat, että klassisia psykedeelisiä käyttäneiden korkeampiin pisteisiin muun muassa merkityksellisyyden kokemisessa vaikuttivat sekä käyttäjien piirteet ennen psykedeelien käyttöä että psykedeelien käyttö. (Lerner & Lyvers 2006, 146.)

Muita psykedeelien käytön mahdollisia, elämänhallintaan positiivisesti vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa avoimuuden (Maclean, ym. 2011, 1460), empatian (Hysek, ym. 2014, 1645) ja elämää kohtaan tunnetun tyytyväisyyden lisääntyminen (Griffiths, ym. 2008, 626), itsekriittisyyden (Kamboj, ym. 2015, 961; Kavenská & Simonová 2015, 357), itsetuhoisen käyttäytymisen (Hendricks, Johnson & Griffiths 2015, 1042), ahdistuksen, välttelyn (Mithoefer, ym. 2013, 33; vrt. Oehen, ym. 2013, 50) ja masennuksen väheneminen (Carhart-Harris, ym. 2016a, 619), post-traumaattisen stressioireyhtymän oireiden lieventyminen (Mithoefer, ym. 2013, 28) sekä päämäärätietoisuuden (Kometer, Schmidt, Bachmann, Studerus, Seifritz & Vollenweider 2012, 903–904) ja positiivisuuden lisääntyminen (Kraehenmann, ym. 2015, 572).

Näitä muutoksia selittävänä tekijänä on muun muassa käytetty psykedeelien farmakologiaa ja niiden toimintamekanismien yhteyttä aivojen serotoniinijärjestelmään, erityisesti 5HT<sub>2A</sub>- ja 5-HT<sub>2AR</sub>-reseptoreihin, jonka stimuloinnin uskotaan olevan yhteydessä optimismiin, psyykkisen hyvinvoinnin ja avoimuuden lisääntymiseen sekä itsetuhoisuuden vähenemiseen (Carhart-Harris, ym. 2016b, 1387). Farmakologisen perustelun lisäksi tutkijat uskovat psykedeelien käytöstä (erityisesti suurilla annoksilla) johtuvan yliluonnollisen tai mystisen kokemuksen olevan merkittävä tekijä muutosten syntymisessä. Mystisellä kokemuksella voidaan tarkoittaa muun muassa henkilön saamia kokemuksia universaalista sielusta, yhteydestä jumalaan, luontoon ja universumiin, ajan- ja tilan merkittävää muuntumista, syviä rauhan, ilon ja pyhyiden tunteita sekä uskomusta fyysisen olemassaolon illuusiosta (Lerner & Lyvers 2006, 145; Griffiths, ym. 2008, 621; MacLean, ym. 2011, 1454). Mystisten kokemusten uskotaan voivan mahdollistaa ihmisiä ylittämään heidän normaalin ajattelunsa, toiminnan ja tunteiden rajat, josta johtuen muutokset persoonallisuudessa ovat mahdollisia (MacLean, ym. 1453).

Mystisten kokemusten merkittävyyttä mittaavissa tutkimuksissa on muun muassa saatu tuloksia pitkäkestoisista ja pysyvistä muutoksista koehenkilöiden arvoissa, uskomuksissa ja asenteissa (MacLean, ym. 1453). Yhdessä teetetyistä tutkimuksista koehenkilöistä 67 prosenttia arvioi mystisen kokemuksen olleen yksi heidän viidestä merkityksellisimmistä henkisestä kokemuksesta elämässään ja 17 prosenttia sen olleen henkisistä kokemuksistaan merkityksellisin. (Griffiths, ym. 2008, 621, 625, 231; ks. myös Griffiths, ym. 2006, 268; MacLean, Leoutsakos, Johnson & Griffiths 2012, 722–723.) Positiivisiin muutoksiin ja erityisesti niiden pysyvyyteen vaikuttavat tripin jälkeinen kokemusten reflektointi joko psykologin tai vertaistuen kanssa sekä kokemusten onnistunut sisällyttäminen arkielämään (Kavenská & Simonová 2015, 357; Mithoefer, ym. 2011, 449; Mithoefer, ym. 2013, 36; Carhart-Harris, ym. 2016a, 627; MacLean, ym. 2011, 1460). Tuetussa ympäristössä mystinen kokemus pystyttiin tuottamaan 20 ja 30 mikrogrammaa/ 70 kiloa kohden annoksella psilositybiiniä ja kokemuksella oli pysyviä positiivisia vaikutuksia koehenkilön asenteisiin, mielialaan ja käyttäytymiseen (Griffiths, ym. 2011, 649).

Tähän mennessä toteutetut tutkimukset psykedeelien vaikutuksista koehenkilöiden hyvinvointiin, elämänlaatuun ja mielenterveyteen ovat olleet pääasiassa positiivisia, mutta niihin sisältyy rajoituksia, jotka on hyvä huomioida tuloksia tarkastellessa (Nichols 2016, 267). Näitä rajoituksia ovat esimerkiksi tutkimusten pienet otokset (Carhart-Harris, ym. 2016a, 626), toisinaan tutkimusmenetelmänä käytettävä koehenkilöiden itsearviointi ja siitä johtuvat vaikutukset tutkimustuloksiin, kausaliteetin suunnan määrittäminen (Hendricks, ym. 2015, 284; Lerner & Lyvers 2006, 146), kaksoissokkokeiden teettämisen vaikeus ja niiden tästä johtuva vähäisyys (Kamboj, ym. 2015, 968), pitkittäistutkimusten vähäisyys (Barbosa, ym. 2009, 206), koehenkilöiden heterogeenisyys (Kamboj, ym. 2015, 968; Griffiths, ym. 2008, 630) ja heidän mahdolliset ennakoasenteensa (Lerner & Lyvers 2006, 146; Hysek, ym. 2014, 1650; Studerus, ym. 2011, 1449) sekä esimerkiksi LSD:n aiheuttama kohonnut alttius ulkoa tuleville vaikutteille (Carhart-Harris, Kaelen, Whalley, Bolstridge, Feilding & Nutt 2015, 785, 789).

Joissakin tutkimuksissa rajoitteita aiheuttaa myös koehenkilöiden usean eri huumeeksi luokiteltavan aineen samanaikainen käyttö, jolloin saadut tutkimustulokset voivat kertoa

muiden pähteiden kuin psykedeelien vaikutuksista (Taurah, Chandler & Sanders 2014, 746). Myös psykedeelien elämänlaatuun heikentävästi vaikuttavia tuloksia on raportoitu, mutta samoin kuin positiivisia tuloksia saaneiden tutkimusten kohdalla, tutkimusteknisistä syistä johtuen kausaliteetin suuntaa ei pystytty vahvistamaan ja täten ei tiedetä johtuiko negatiivinen yhteys psykedeeleistä vai oliko koehenkilöiden elämänlaatu muita ryhmiä alhaisempi jo ennen psykedeelien käyttöä. Kyseisessä tutkimuksessa LSD:tä käyttäneet koehenkilöt saivat kymmenen prosenttia alhaisemmat pisteet elämänlaatua mittaavalla asteikolla kuin henkilöt, jotka eivät käyttäneet mitään psykoaktiivisia huumeita. (Ventegodt & Merrick 2003, 703–704).

## 5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ, AINEISTO JA MENETELMÄT

### 5.1 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Psykedeelit ovat yksi niistä psykoaktiivisista aineista, joiden tarkkaa toimintamekanismia tutkijat eivät ole onnistuneet täysin ratkaisemaan, mutta teetettyjen tutkimusten perusteella niiden arvellaan vaikuttavan positiivisesti aikamme monimutkaisimpiin sairauksiin, kuten muun muassa mielenterveyden ongelmiin ja addiktioihin (Nutt, ym. 2013, 6). 1970-luvulla lainsäädännöllisin sopimuksin pysäytetty psykedeelitutkimus mahdollisesti valottaisi näiden sairauksien toimintamekanismeja ja



sen uudelleenkäynnistyminen kuluneiden kymmenen vuoden aikana tarjoaa rohkaisevia tuloksia muun muassa mielenterveysongelmien hoidossa. Psykedeelisiin liittyvästä lainsäädännöstä johtuen niiden tutkimus on ollut vähäistä ja esimerkiksi niiden käytön ja elämänhallinnan yhteyden tutkimus on ollut minimaalista, jonka vuoksi valitsin tämän omaksi tutkimusaiheekseni. Tutkimustehtäväni on siis tarkastella psykedeelien käytön vaikutuksia nuorten aikuisten elämänhallinnalle.

Tähän tutkimukseen valitsin käytettäväksi Antonovskyn salutogeenisen mallin koherenssin tunteesta, sillä salutogeeninen malli ja siihen kuuluvat yleiset hallintaresurssit (1979, 103) ovat mielestäni selkeä malli yksilön elämänhallinnan järjestelmästä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Näistä syistä johtuen koin koherenssin tunteen käsitteen ja salutogeenisen mallin sopivan parhaiten elämänhallinnan osatekijöiden tarkasteluun. (Antonovsky 1979, 103).

Tutkimukseni on narratiivinen kokemusten tutkimus, jonka tavoitteena on analysoida tutkimukseen osallistuneiden psykedeelien käytölleen antamia merkityksiä ja se sijoittuu fenomenologiseen tutkimustraditioon. Fenomenologian tutkimuskohteena ovat tutkimukseeni osallistuneiden kokemukset psykedeelien käytöstä. Valitsin narratiivisen tutkimusotteen, sillä ajattelen sen avulla parhaiten tavoittavani kokemuksellista kerrontaa. Huumausaineiden käytöstä on saatavilla eri tasoisia kvantitatiivisia tutkimuksia, mutta niistä harvoin selviää huumausaineita käyttävien henkilöiden käytölleen antamat merkitykset. (ks. Kekoni 2007, 80.) Lisäksi psykedeeljä käyttävien henkilöiden osuus jää mainituissa tutkimuksissa hyvin pieneksi tai psykedeelien käyttöä ei tarkastella tutkimuksessa laisinkaan (ks. esim. Varjonen 2015, 5). Pyrkimykseni on siis syventää psykedeeleistä saatavilla olevaa tietoa haastattelemalla näitä aineita käyttäviä henkilöitä ja tutkimalla heidän kokemuksiaan psykedeeleistä osana heidän elämänhallintaansa.

Tutkimuskysymykseni on:

Mitä merkityksiä tutkimukseeni osallistuneet, psykedeeljä käyttävät nuoret aikuiset antavat psykedeelien käytölle osana elämänhallintaansa?

Tätä kysymystä lähdin avaamaan muutaman laajan haastattelukysymyksen kautta (ks. liite 3). Kysymystä tarkastellakseni minun oli esitettävä tutkimukseen osallistuneille

kysymyksiä myös heidän elämäntilanteestaan ennen ensimmäistä heidän käyttökertaansa, heidän käyttönsä syistä ja säännöllisyydestä, muista mahdollisesti käytetyistä aineista ja käyttöön liittyvistä ilmiöistä, kuten käytön salaamisesta ja heidän kohtaamistaan asenteista. Tulokset-kappaleeni ensimmäisessä osiossa tulen avaamaan näihin kysymyksiin saamiani vastauksia, kuten tutkimukseen osallistuneiden käyttöfrekvenssiä, käyttökonteksteja, käytölle annettuja merkityksiä ja syitä sekä käytön riskejä ja potentiaalia, mutta ne eivät sinänsä ole tutkimuskysymyksiäni. Pyrkimyksenäni oli pitää kysymykset mahdollisimman avoimina antaakseni osallistujille vapauden kertoa heidän merkityksellisinä kokemistaan asioista, mutta kuitenkin rajattuina tutkimusaiheittani koskeviksi.

## 5.2 AINEISTO

Julkaisin marraskuussa 2015 kahdessa eri Facebook-ryhmässä haastattelukutsun (ks. liite 2), jossa kerroin ja kartoitin tutkimusaiheittani ja millaisia henkilöitä haen tutkimukseeni. Molemmat näistä ryhmistä ovat sellaisia, joiden jäseniä yhdistää kiinnostus psykedeelijä kohtaan ja tästä mahdollisesti johtuvat positiiviset asenteet on hyvä tiedostaa tutkimustuloksiani tarkastellessa.

Tärkein osallistumista rajaava tekijä oli psykedeelien käyttö jossain elämänvaiheessa, mutta en kuitenkaan rajannut kutsussani käytön ajallisuutta – käyttö saattoi olla joko jo taakse jäänyttä tai edelleen läsnä tutkimukseen osallistuvien elämässä. Kerroin etsiväni noin 18–30-vuotiaita henkilöitä, jotka ovat käyttäneet psykedeelijä elämäntilanteensa kriisien tai mielenterveyden ongelmien itsehoidossa. Osallistumistavoiksi ilmoitin henkilökohtaisesti tehtävän haastattelun, jonka nauhoittaisin tai kirjoitusmahdollisuuden, mikäli haastattelua ei voitaisi järjestää tai tutkimukseen osallistuva itse toivoisi voivansa osallistua tutkimukseen kirjoituksella. Ensimmäisen kutsuni julkaisun jälkeen sain useita kysymyksiä ikärajauksestani ja siitä, miten tarkka se on. Sain yhteydenottoja henkilöiltä, jotka olivat kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseeni, mutta olivat kolmeakymmentä vuotta vanhempia. Yhteydenottojen myötä pohdin ikärajaustani uudelleen ja laajensin rajauksen 35 ikävuoteen asti.

Ensimmäisen kutsuni myötä tutkimukseeni oli osallistumassa yhteensä kahdeksan henkilöä, mutta heistä kaksi perui osallistumisensa. Loput kuusi tutkimukseen osallistunutta haastattelin marraskuun aikana. Julkaisin kutsuni uudestaan tammikuussa 2016 pyrkimyksenäni tavoittaa useampia haastateltavia, jonka jälkeen haastattelin vielä yhden osallistujan ja vastaanotin yhden kirjoitelman. Tutkimukseeni osallistuneista viisi on miehiä ja kolme naisia, iältään he ovat 24–31 –vuotiaita ja haastatteluhetkellä he asuivat Etelä- ja Länsi-Suomessa. Tutkimukseen osallistuneiden koulutustaso vaihteli ylioppilastutkinnosta liseniaatin tutkintoon ja heistä yksi oli päätoiminen maisterivaiheen opiskelija, yksi oli työtön ja muut olivat työelämässä. Työelämässä olleet toimivat yrittäjinä, kaupallisella alalla, lääkäreinä ja yksi kertoi olevansa kansalaisaktivisti ja muusikko. Kenelläkään tutkimukseen osallistuneista ei ollut lapsia. Osallistuneiden nimet on muutettu ja olen poistanut tuloksistani sellaiset maininnat, jotka saattaisivat paljastaa osallistuneiden identiteetin.

Valitsin tutkimukseni aineistonkeruumenetelmäksi haastattelun, sillä tutkimani ilmiö on tutkimukseni osallistujille intiimi eikä aiheesta ole saatavilla paljoa aikaisempaa tutkimusta (Kiuru 2015, 58). Näiden lisäksi aineistonkeruumenetelmäni valintaan vaikutti se, että tutkimukseni tarkoituksena oli kerätä ”toista tietoa” eli marginaaliin sijoittuvaa, virallista tietoa kyseenalaistavaa ja uhmaavaa tietoa. Tämän kaltaista tietoa voidaan kerätä joko havainnoimalla tiedon valtaapitävien ja heikompiosaisen toimintaa, haastattelemalla toisen tiedon haltijaa tai tutkimalla heistä tuotettua kirjallista aineistoa. (Törrönen 2005, 21.)

Haastattelutyypinä käytin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille samat, mutta vastausvaihtoehtoja ei ole määriteltä valmiiksi ja tutkimukseen osallistuvat vastaavat kysymyksiin omin sanoin. Teemahaastattelu taas tarkoittaa sitä, että määrittelin haastatteluideni kysymysten aihepiirit etukäteen. (Eskola & Suoranta 1998, 63.) Valitsin käytettäväksi näiden haastattelutyypien yhdistelmän, sillä teemahaastattelun tavoin halusin rajata tutkimukseeni osallistuvien vastaukset koskemaan tutkimuskysymystäni eli elämänhallintaa ja puolistrukturoitu haastattelu mahdollisti haastateltavia tuottamaan avoimia vastauksia kysymyksiini sekä kirjallisten aineistojen sisällyttämisen

tutkimukseeni. Teemahaastattelua mukailten aihepiirien käsittelyjärjestys ja niiden laajuus vaihtelivat haastatteluittain (Eskola & Suoranta 1998, 63–64).

Fenomenologisessa tutkimuksessa ei ensisijaisesti käytetä teemahaastattelua aineistonkeruumenetelmänä, sillä sen voidaan katsoa mahdollisesti rajaavan tutkittavien kerrontaa ja täten aitojen kokemusten ja kokemuksille annettujen merkitysten tavoittamista. Uskon kuitenkin tässä tutkimuksessa tavoittavani parhaiten tutkimukseen osallistuneiden kokemuksia tästä kyseisestä ilmiöstä juurikin teemahaastattelun avulla, jonka mukanaan tuomia haasteita tasapainottamaan valitsin narratiivisen tutkimusotteen. Narratiivista tutkimusotetta käyttämällä tavoitteenani on minimoida haastattelijan osuus vuorovaikutuksessa ja tukea kokemuksellista kerrontaa valituista teemoista. Lisäksi pyrin haastattelutilanteissa pitämään oman roolini mahdollisimman pienenä ja antaa haastateltavieni johdattaa tilannetta eteenpäin (vrt. Kekoni 2007, 82).

Haastattelutilanteissa pyrin luomaan itseni ja haastateltavan välille mahdollisimman avoimen ja välittömän tilan, jossa osallistujat eivät joutuisi pelkäämään leimatuksi tuleamista, vaan kokisivat minun kunnioittavan heidän kertomustaan. Tavoitteenani oli luoda informaali ja tasavertainen ilmapiiri jotta osallistujat kokisivat olonsa mahdollisimman vapautuneeksi ja luottavaiseksi. Annoin haastateltavien myös valita paikan, jossa haastattelu toteutettaisiin. Esittäytymisen ja alun keskustelun jälkeen kerroin haastateltaville tarkemmin tutkimuksestani, sen käsitteistä ja miksi koin aiheen tutkimisen tärkeäksi. Kuvailin edessä olevaa haastattelua ja annoin osallistujille allekirjoitettavaksi suostumuslomakkeen (ks. liite 4), johon olin kirjoittanut tarkemmin tutkimukseen osallistuvien anonymiteetin suojaamisesta ja miten tulen aineistoani käyttämään. Suostumuslomakkeen lisäksi annoin osallistujille haastattelukysymykset paperilla (ks. liite 3) tukemaan heidän tarinan kerrontaansa.

Ennen haastattelun aloittamista kerroin osallistujille pyrkiväni pitämään oman ääneni mahdollisimman vähäisenä, jonka vuoksi oma panokseni tulisi haastattelun aikana olemaan lähinnä muistiinpanojen kirjoittamista ja mahdollisesti esiin nousevien tarkentavien kysymysten esittämistä jälkikäteen. Pyrin tällä tavoin minimoimaan tutkijan osuuden tuotetuista kertomuksista ja siten varmistamaan, että tutkimukseen osallistuneiden kertomukset eivät haastattelutilanteessa saisi vaikutteita

puheenvuoroistani. Haastattelutilanteissa mukauduin osallistujien kerrontatyyliin, joka tarkoitti joissakin haastatteluissa suuremman roolin ottamista muun muassa useampien tarkentavien kysymysten esittämisen muodossa. Pituudeltaan haastattelut kestivät 30 minuutista 65 minuuttiin.

### 5.3 TUTKIMUSMENETELMÄT

Valitsin tutkimukseeni narratiivisen lähestymistavan, sillä tutkin yksilöiden minulle tuottamia kertomuksia heidän psykedeelien käytöstään ja sen myötä mahdollisesti tapahtuneista muutoksista sekä heidän näille elämäntapahtumille antamia merkityksiä. Narratiivinen tutkimukseni sijoittuu fenomenologiseen traditioon, jonka kautta pyrin tuomaan esille tutkimukseeni osallistuneiden psykedeelien käyttöön liittyviä kokemuksia ja halusin antaa heidän kokemuksilleen mahdollisimman suuren tilan. Narratiivien tutkimuksessa fenomenologinen suuntaus tarkoittaa sitä, että tutkimukseen tuotettujen kertomusten katsotaan pohjautuvan osallistujien aitoihin, subjektiivisiin kokemuksiin, mutta yhtäaikaaisesti niihin väistämättä vaikuttaa se, että kertomukset on tuotettu nimenomaan tutkimustilanteessa ja sitä varten (Kekoni 2007, 95).

Narratiivi eli kertomus, voi olla esimerkiksi elämäkerta, haastattelu, päiväkirja, kansantaru, taideteos, lehtiartikkeli, sarjakuva, anekdootti tai valokuva. Tiivistettynä narratiivi on kertomus, jossa kertoja liittää yksittäiset tapahtumat osaksi tapahtumaketjua, josta nousee esiin kertojan tapahtumille antamat merkitykset. (Kohler Riessman 2008, 3–4.) Narratiivinen tutkimus on lähtökohdiltaan sosiaalikonstruktivistista, eli ihmisten katsotaan rakentavan identiteettinsä ja ymmärryksensä kertomusten avulla (Kohler Riessman 2008, 7; Czarniawska 2004, 5). Sosiaalisella konstruktionismilla tarkoitetaan sitä, että tutkijan tutkima todellisuus on aina jostain tietystä näkökulmasta rakennettua ja merkityksellistettyä eli se ei ole koskaan todellisuuden autenttinen tai puhdas ilmentymä (Kekoni 2007, 92). Olen tietoinen siitä, että oma tutkimukseni ei ole puhtaasti fenomenologinen, vaan se sisältää myös konstruktivistivismin sijoittuvia elementtejä niin aineiston rakentumisen kuin tulkintojenkin osalta.

Narratiivisen tutkimussuuntauksen mukaan kertomukset vastaavat kysymykseen ”Kuka minä olen?”, ne rakentavat ihmisten identiteettiä ja niiden avulla on mahdollista hallita ja ymmärtää niin henkilökohtaista kuin jaettuakin menneisyyttä, jakaa kokemuksia ja tehdä niitä ymmärrettäväksi, luoda luottamusta ja vahvistaa ryhmäkulttuuria. Kertomusten avulla voidaan selittää miksi ihmiset toimivat tietyissä tilanteissa tietyllä tavalla ja näin tehdä maailmaa ymmärrettävämmäksi. Kertomusten kautta voidaan ymmärtää niin tapahtumia, toimijuutta kuin toiminnan kohteenakin olemista. Jerome Bruner vie narratiivin määritelmän tätäkin pidemmälle toteamalla, että henkilöt muovautuvat niiksi omaelämäkerrallisiksi narratiiveiksi, joita he elämästään kertovat. (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 189; Hyvärinen 2006, 1–3; Kohler Riessman 2008, 9–10.)

Tarinoita kertomalla ja niitä työstämällä tutkimukseni osallistujat rakentavat itse syy-seuraussuhteita ja merkityksiä heidän psykedeelien käyttönsä ja muuttuvan elämäntilanteensa välillä, jotka näen tutkimuksessani arvokkaana lisäämässä tietoa psykedeeleistä ja niiden käyttöpotentiaalista. Haluan siis kohdistaa huomion tutkimukseeni osallistuneiden kokemuksiin ja merkityksenantoon heidän itsensä konstruoimien tarinoiden kautta. Tämän lisäksi tutkimukseni ei pyri tarjoamaan yleistettävää tietoa psykedeelien käytöstä, vaan avaamaan tutkimukseeni osallistuneiden kokemuksia ja niille annettuja merkityksiä, ja tarjoamaan tietoa psykedeelien käytöstä niiden pohjalta. (Heikkinen 2010, 156–157; Hyvärinen 2006, 9–10.) Pyrkimys muuttaa käsityksiä tiedon lisäämisen kautta sopii narratiivisen tutkimuksen luonteeseen ja tutkimukseni avulla pyrin lisäämään tietoutta psykedeelien käyttöön liittyvästä kulttuurista ja miten niiden käyttö on vaikuttanut tutkimukseen osallistuneiden elämänhallintaan.

Koska keräsin tutkimusaineistoni pääasiassa haastatteluilla, jolloin analyysia tulkittaessa on muistettava, että haastattelu on aina vuorovaikutuksellista ja narratiivia tuotettaessa yleisön merkitys tulee ottaa huomioon. Tässä tutkimuksessa haastattelujen läsnäolevana yleisönä olin minä - samaan ikäluokkaan, yhteiskuntaan ja kulttuuriin kuuluva henkilö, joka tutkimukseeni osallistuneiden antaman tiedon avulla pyrki kertomaan heidän elämäkokemuksistaan tutkimuksensa kautta. Itseni lisäksi näkymättömänä yleisönä tutkimukselleni ja samalla tutkimukseeni osallistuneiden

äänelle voi olla kuka tahansa tutkimukseni lukeva henkilö. Kohler Riesman (2008, 31) lainaa kirjassaan psykologi Phil Salmonia kertoessaan kuinka sosiaalisia henkilökohtaisetkin narratiivit voivat olla. Salmonin mukaan kaikki narratiivit ovat periaatteessa yhteistuotettuja, koska yleisö vaikuttaa aina siihen mitä voidaan sanoa ja mitä ei, minkä asioiden voidaan kuvitella olevan itsestäänselvyyksiä ja minkä vaativan lisäselitystä ja miten asiat tulee esittää. Gubrium ja Holsteinin mukaan haastattelu onkin vuorovaikutuksellista toimintaa, jossa haastateltava ja haastattelija tuottavat kertomusta yhdessä. Haastateltava ei pelkästään tarjoa tietoaan haastattelijalle, vaan kertoessaan aina muokkaa sitä, joten tällä tiedolla tuotettu kertomus on aina yhteydessä haastattelutilanteeseen ja siinä sisällä oleviin tekijöihin (teoksessa: Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 201).

Tässä tutkimuksessa haastattelujen tarkoitus oli tuottaa tietoa vaietusta ilmiöstä vapaaehtoisesti ilmoittautuneiden haastateltavien kokemusten kautta. Haastatteluiden aikana koin, että tutkimukseeni osallistuneet olivat innokkaita ja halukkaita jakamaan minulle kokemuksiaan psykedeelien käytöstään, sillä he kokivat käytöstä seuranneen positiivisia muutoksia heidän elämässään ja halusivat aktiivisesti jakaa psykedeelisiin liittyvää tietouttaan. Kertomuksista välittyi myös turhautuneisuus psykedeeleistä vallalla olevan tiedon valheellisyyteen ja uskonkin, että yksi tutkimukseeni osallistumisen syistä oli halu oikaista vallalla olevia käsityksiä totuudenmukaisempaan suuntaan. Tutkimukseeni osallistuneiden motiivien lisäksi oma persoonani, läsnäoloni ja vuorovaikutustilanne jokainen vaikuttivat keräämääni aineistoon vaikka pyrinkin pitämään oman roolini haastattelutilanteissa pienenä.

Käytän tutkimuksessani kategorista narratiivien analyysimenetelmää, eli tarkastelen mitä tutkimukseni osallistujat kertovat psykedeelien käytöstään enkä esimerkiksi sitä miten he siitä kertovat (Kohler Riessman 2008, 53–54). Narratiivien analyysin lisäksi narratiivista aineistoa voidaan analysoida narratiivisen analyysin avulla. Kun narratiivien eli kategorinen analyysi tähtää narratiivien tematisointiin ja luokitteluun, pyritään narratiivisella eli holistisella analyysillä muun muassa tutkimaan tarinan juonta, kerronnan erilaisia tapoja tai tarkastelemaan tutkimukseen osallistuneiden ja tutkijan keskinäistä toimintaa tarinan tuottamiseksi. (Kekoni 2007, 94.) Polkinghorne

(1995, 12) määrittelee narratiivien analyysin liikkuvan kertomuksista yhteisiin elementteihin ja narratiivisen analyysin elementeistä kertomuksiin.

Valitsin lähestymistavakseni kategorisen analyysimenetelmän holistisen sijaan, sillä tutkimani ilmiö on jokaiselle tutkimukseen osallistuneelle yhteinen ja pyrin tämän menetelmän avulla löytämään osallistujien kertomuksista keskeisiä ja yleisimpiä teemoja (Kaasila 2008, 46). Analyysini aluksi litteroin haastatteluni, jonka jälkeen tutustuin huolellisesti aineistooni. Seuraavaksi jaoin tutkimukseeni osallistuneiden kertomukset niissä esiintyviä teemoja vastaaviin osioihin ja loin tämän perusteella induktiivisesti eli aineistolähtöisesti alaluvun 6.1 kategoriat. Tämän jälkeen yhdistin näitä teemoja vastaavat aineiston osat luomiini kategorioihin. Seuraavaksi siirryin jäsentelemään alalukua 6.2, jonka kategoriat loin käyttäen tukenani Antonovskyn yleisten hallintaresurssien luokittelua. Hahmottelin käyttämäni kategoriat yleisten hallintaresurssien avulla, sillä ne ovat vahvan koherenssin tunteen rakentumisen edellytys (Antonovsky 1979, 136). Lopuksi kokosin aineistosta teemoittelemani kokemukset teorian pohjalta luomieni kategorioiden alle.

Narratiivisen tutkimuksen tarkastelu on tuottanut kiitosta muun muassa sen eettisyydestä (Hänninen 2010, 174). Laadullista analyysia on kuitenkin kritisoitu validiteetin ja reliabiliteetin näkökulmista käsin. Toisin kuin kvantitatiivissa tutkimuksessa, korostuvat laadullisessa tutkimuksessa analyysin systemaattisuus ja tulkinnan luotettavuus yksiselitteisten instrumenttien sijaan. Ollakseen systemaattinen tulee tutkijan laadullista analyysia käyttäessään avata ja perustella jokainen tutkimuksen aikana tehdyistä valinnoista ja rajauksista. Analyysin reliabiliteettia tukeakseen tutkijan tulee näyttää, miten ja mistä aineisto on koostettu ja esitellä aineistosta ne kohdat, joihin tehdyt havainnot perustuvat. Laadullisen analyysin validiteettia puolestaan arvioidaan tarkastelemalla kerätyn aineiston ja siitä tehtyjen tulkintojen sopivuutta. Validiteettia voidaan vahvistaa muun muassa avaamalla analyttisiä kriteerejä, käyttämällä analyysiohjelmia, tekemällä aineistokoosteita ja esittelemällä omista tulkinnoista poikkeavia tapauksia. (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010, 26–27.)

Kohler Riessman vastaa narratiivisen tutkimuksen kohtaamaan validiteetin kritiikkiin painottamalla narratiivista tutkimusta tekevän tutkijan valintoja narratiivista tutkimusta



tehtäessä. Hänen mukaansa validiteettiin liittyvät ongelmat voidaan minimoida, kunhan tutkimus toteutetaan noudattamalla kyseessä olevan sosiaalitieteen menetelmiä ja tutkimus arvostellaan tämän tieteenalan näkökulmasta. Tämän lisäksi tutkimuksen validiteetti vahvistuu, kunhan tutkimuksen narratiivit ovat koherenssissa, tutkimus vakuuttaa lukijansa ja tutkimuksen teoreettiset väitteet saavat tukea tutkimukseen osallistuneiden narratiiveista ja tutkija dokumentoi tarkasti tutkimuksen teon vaiheet ja prosessit. (Kohler Riessman 2008, 185–187, 189–191, 193.) Yhden tutkijan kritiikkiin voidaan vastata myös siten, että narratiivisin tutkimustradition laajuus mahdollistaa myös useamman tutkijan yhteistutkimuksen toteutuksen ja täten kritiikin voidaan katsoa olevan perusteeton.

Edellä mainittujen aspektien lisäksi Kohler Riessmanin mukaan merkittävin narratiivisen tutkimuksen validiteettiin liitettävä haaste on sen yleistettävyyden (*generalization*) (Kohler Riessman 2008, 194). Kuitenkaan laadullisessa tutkimuksessa yleistettävyydellä ei tarkoiteta, että löydetty ilmiö pyritäisiin yleistämään koskemaan tutkimusjoukkoa laajempaa kokonaisuutta. Yleistettävyyden sijaan kyse on ”mahdollisen logiikasta” eli oletuksesta, että tutkimustuloksena havaitut tavat ovat jokseenkin jaettuja siinä kulttuurissa, jota tutkimus tarkastelee. (Ruusuvoori, Nikander, Hyvärinen 2010, 28.)

Tapaus-keskittynyttä (*case-centered*) analyysia tehtäessä nousevat esiin kysymykset tutkimuksen tulosten yleistettävyydestä ja totuudellisuudesta. Voidaankin katsoa, että tapaustutkimuksilla on merkittävä rooli perustiedon luomisessa. Ensinnäkin tapaustutkimukset tuottavat kontekstisidonnaista tietoa, joka on elintärkeää tieteenalan kehitykselle. Lisäksi, huolellisesti valitut kokeet ja tapaustutkimukset yhdistettynä kriittiseen pohdintaan ovat vastuussa merkittävistä edistysaskelista tieteellisessä tiedossa, tapaustutkimusten avulla voidaan selvittää esimerkiksi niitä sosiaalisia toimintoja, joita pidetään itsestäänselvyyksinä, niiden avulla on mahdollista tarkastella sosiaalisen elämän tapahtumia lähietäisyydeltä ja ne tarjoavat tietoa ilmiön yksityiskohdista. (Kohler Riessman 2008, 194.) Narratiivista tutkimusta tehdessä tutkijalle tärkeintä on pystyä perustelemaan tekemänsä valinnat ja pohtia omaa vaikutustaan tutkimustuloksiin tutkimuksen eri vaiheissa. Näin tutkijan on mahdollista

taata tutkimuksensa läpinäkyvyys, jotta muut voivat seurata tutkijan tekemää polkua saatuihin tuloksiin (Kohler Riessman 2008, 196).

Edellä tarkasteltujen tekijöiden lisäksi narratiivisen tutkimuksen toteuttamiseen sisältyy myös eettisiä haasteita. Tutkimukseen osallistuva saattaa esimerkiksi haastattelutilanteessa yllättyä siitä, mitä kaikkea hän haastattelutilanteessa tuleekaan ikään kuin ”vahingossa” paljastaneeksi ja tutkijan tekemät tulkinnat saatetaan toisinaan kokea loukkaaviksi, joka rikkoo tutkimukseen osallistuneiden loukkaamattomuuden periaatetta. Tällaisen tilanteen välttämiseksi tutkijan on hyvä korostaa osallistujalle hänen oikeuttaan myöhemmin täsmentää hänen antamaansa haastattelua tai jopa perua osallistumisensa. Myös tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetin varmistaminen on tutkimuksen eettisyyden toteutumisen kannalta elintärkeää. (Hänninen 2010, 174; Tiittula & Ruusuvuori 2005, 17.) Näiden lisäksi tutkijalla on vastuu reflektoida toimintaansa ja perustella omia analyttisiä menettelytapojaan. Näin varmistetaan, että tutkija ei käytä aineistoaan vain oman tarinansa kertomisen välineenä. (Hänninen 1999, 137.)

## 6 TULOKSET

### 6.1 PSYKEDEELIEN KÄYTTÖ JA SEN ULOTTUVUUDET

Tuloskappaleeni ensimmäiseen lukuun olen kerännyt tutkimukseen osallistuneiden kertomuksista kaikki heidän psykedeelien käyttöään kuvaavat asiat. Luvussa käsittelemäni kuvaukset ja kokemukset voivat olla sekä tutkimukseen osallistuneille itselleen tapahtuneita tapahtumia että heidän hankkimaansa tietoon perustuvia havaintoja. Esimerkiksi alaluvussa 6.1.3 käsiteltävät psykedeelien potentiaali ja riskit ovat näistä molempia. Aluksi kuvaan tutkimukseen osallistuneiden ensimmäistä psykedeelien käyttökertaa ja siihen johtaneita syitä, jonka jälkeen avaan heidän käyttöfrekvenssejään, heidän käytölleen antamia merkityksiä sekä mahdollista muiden päihteiden käyttöä. Näihin teemoihin liittyen olen tähän lukuun koonnut myös tutkimukseeni osallistuneiden kokemuksia psykedeelien saatavuudesta, niihin kohdistuvasta politiikasta, heidän kohtaamistaan asenteista sekä käsityksiä psykedeelien riskeistä ja potentiaalista.

#### 6.1.1 Käytön kehittyminen

##### **Aikaisempi käyttö**

Tutkimukseeni osallistuneet kertoivat ensimmäisen laittomien päihteiden käyttökerran johtuneen päihdettä kohtaan tunnetusta mielenkiinnosta, päihdetietämyksen tarkoituksenmukaisesta lisääntymisestä tai ystävien kautta tulleesta mahdollisuudesta kokeilla laitonta päihdettä - joidenkin kohdalla syynä oli näiden aspektien yhdistelmät. Tutkimukseeni osallistuneista noin puolet kertoivat ensimmäisen käyttökerran syyn olleen yhteydessä heidän sosiaaliseen ympäristöönsä ja noin puolella reitti ensimmäiseen kertaan oli kulkenut oman kiinnostuksen kautta. Yleisin ensimmäisenä laittomana päihteenä käytetty päihde oli kannabis, jonka jälkeen osa kertoi käyttäneensä myös amfetamiinia, MDMA:ta ja vasta myöhemmin käyttöön olivat tulleet psykedeelit, kuten psilositybiini ja LSD. Ensimmäisen käyttökerran taustoja tarkastellessa mielenkiintoista oli se, että puolella tutkimukseen osallistuneista oli ollut alun perin kielteinen suhtautuminen huumeisiin tai päihteisiin ylipäänsä. Kielteisen suhtautumisen muuttumiseen vaikuttivat nuoruudessa saadut kokemukset muista päihteistä kuten

alkoholista, tiedon aktiivinen hakeminen sekä kyseisen tiedon karttuminen. Kokemusten ja tiedon karttumisen myötä päihteisiin kielteisesti suhtautuneet kertoivat kiinnostuksen päihteitä kohtaan kasvaneen.

*”Sit tosiaan ekan kerran, ku kokeilin sienä ni se oli 'Hei me löydettiin sienä, kokeillaanko näitä?!' Ja sit me kokeiltiin niitä ja se oli tosi sellanen mieto kokemus se ensimmäinen, et lähinnä jotain repeiltiin kavereitten kaa jotain hienoja kuvioita ja toisiamme.” Nella*

*“Sanotaan, et se alko hyvin kielteisenä [suhtautuminen päihteisiin], mut sit siinä vaiheessa, kun alko olla enemmän tekemisis päihdepolitiikan kanssa ni sitä tuntuu oppivan aika paljon uutta siinä sivussa monien yhdisteiden psykofarmakologiasta [---] Siin oli sitten myös taustalla se, et siinä vaihees, ku alko ymmärtään, että ne yhdisteet ei oo mitään sellasia ultavaarallisia juttuja, joiden käyttäminen johtaa siihen, että hyppää katolta [---] Niin sit sitä alko miettimään, et okei, näähän vaikuttaa ihan jänniltä ja kiinnostavilta yhdisteiltä [---]” Mikko*

Ensimmäisen psykedeelikokemuksen kontekstia käsitelleistä henkilöistä jokainen kertoi käytön tapahtuneen ystävien kanssa, joko suunniteltuna tai sattuman kautta tulleena tapahtumana. Tutkimukseeni osallistuneista Henna ja Nella kertoivat ensimmäisen psykedeelikokemuksensa olleen suhteellisen mieto, Arttu, Olli ja Mikko kertoivat sen olleen miellyttävä, mielenkiintoinen ja ajatuksia herättävä ja merkityksellisenä sen olivat kokeneet Jaakko, Noora ja Eero.

*”Se oli kaunis syysilta, jolloin satoi ihan helvetisti ja trippailtiin ehkä kuutisen tuntia ulkona, ja se oli todella kaunis ja avartava kokemus ylipäätään nähdä.. Niinkun semmonen kauneus ja symmetria ja harmonia kaiken semmosen arkisen asian keskellä ja tajuta niinkun ensimmäistä kertaa todella voimakkaasti se, että arkitietoisuuden tila ei ole mitenkään niinku tavallaan korkein mahdollinen tietoisuuden tila, esimerkiksi kognitiivisten funktioiden suorituskyvyn osalta taikka puhumattakaan mistään luovasta ajattelupotentiaalista tai asioilla leikittelymisestä ja nauramisesta ja semmosesta paluusta lapsenomaisiin tunnelmiin, että kykenee nauttimaan yksinkertaisista jutuista ilman semmosta kasvamisen ja varttumisen mukana tulevaa harmauttavaa filteriä, joka saattaa syntyä siitä, että asioita vaan kokee liian monta kertaa.” Jaakko*

Ensimmäisen käyttökerran voimakkuudesta riippumatta jokainen kertoi sen olleen positiivinen tapahtuma ja kokemus. Ensimmäistä kertaa kuvannut kokemuksen positiivisuus oli varmasti yksi syy sille, että psykedeelien käyttö jatkui ensimmäisen kerran jälkeen ja käyttö jatkuikin enemmän tai vähemmän säännöllisenä kaikkien muiden paitsi Mikon kohdalla.

## **Nykyinen käyttö**

Haastatteluhetkellä useilla tutkimukseeni osallistuneista ensimmäisestä psykedeelien käyttökerrasta oli kulunut jo useita vuosia, jonka aikana käytön säännöllisyys oli vaihdellut jokaisen kohdalla. Mikolla psykedeelien käyttö oli jäänyt kokonaan kolmen ensimmäisen käyttökerran jälkeen, osalla se oli tuolloin muotoutunut satunnaiseksi ja osalla käyttö oli säännöllistynyt kuukausittaiseksi ja jopa viikottaiseksi. Kysyessäni osallistujilta heidän nykyisestä käytöstään heistä jokainen Mikkoa lukuunottamatta kertoi käyttävänsä psykedeelejä säännöllisen epäsäännöllisesti. Psykedeelejä kerrottiin käytettävän kuukausittain, joitakin kertoja vuodessa, pari kertaa tai kerran vuodessa. Käyttökertojen lukumäärään vaikuttivat vahvasti psykedeelien käyttöön liitetyt päämäärät ja mitä käytöllä tavoiteltiin (”merkitykset” ks. luku 6.1.2). Yleisin käyttöfrekvenssi vaihteli kuukausittaisesta muutaman kuukauden välein tapahtuvaan käyttöön.

*”Mul oli tossa kaks vuotta sillee, et mä olin kokonaan ilman psykedeelei. Koska mä olin utelias tutkimaan sitä miten.. Miltä tuntuu olla kokonaan ilman psykedeelei, et mä olin sitä edeltävän aikana varmaan käyttäny noin kerran kuukaudessa tai jotain, keskimäärin, välillä harvemmin ja välillä useammin. Ja tota nyt mä oon täs viimesen vuoden aikana justiin käyttäny ayahuasca seremoniallis kontekstis jonkun verran, et [---]Ehkä kerran puolestoista kuukaudessa vois olla realistinen.” Arttu*

*”Nykyään ehkä tommonen viihdekäyttö ei oikein iske vaan nimenomaan se, et jos on niinku ongelma elämässä, joku mist ei vaan pääse ylitte ja ajatukset vaan jää nuokkumaan siihen, niin sitten on ihan tosi hyvä semmone apukeino sitä varten.” Olli*

Pyysin tutkimukseen osallistuneilta haastattelujen aikana kertomaan myös heidän sillä hetkellä käyttämistään ja joskus kokeilemistään päihteistä. Haastatteluhetkellä jokainen tutkimukseen osallistuneista kuului käyttäjäprofiileiltaan Salasuon, Rantalan (2002, 58) ja Hakkaraisen (1987, 91–92) kuvaamaan psykedeelikulttuuriin, jossa pääasiallisesti käytetyt aineet ovat LSD, sienet ja kannabis. Tutkimukseen osallistuneiden kohdalla käytetyt päihteet vaihtelivat 2–70 eri aineen välillä, mutta käyttö painottui selkeästi psykedeelisiin ja käytön avulla haettiin psykedeelikulttuuriin liittyviä vaikutuksia kuten todellisuuden toisenlaista tarkastelua tai itsetuntemuksen kasvattamista (Salasuo & Rantala 2002, 58).

*”Olen kokeillut elämäni aikana noin 20 eri huumetta, ja reilusti yli puolet käytöstäni kohdistuu psykedeelisiin. Käyttö on jatkunut viiden vuoden ajan säännöllisenä, eli noin parin-kolmen kuukauden välein tapahtuvana ’rituaalina’ lukuunottamatta kannabista, jonka käyttö on yleisempää.” Eero*

*“Mm, no mä kokeilin muutaman kerran sen [ensimmäisen kerran] jälkeen [---] Sen jälkeen en oo käyttäny, oon miettiny, et ehkä sitä pitäis, mutta tota.. Ite oon kaikei aika stereotyyppinen psykedeelien käyttäjä siinä mielessä, että ensimmäinen kokeilu oli tosi mielenkiintonen ja sit tuli kokeiltuu pari kertaa sen jälkeen ja sit se vähä ku jäi johonkin.” Mikko*

Useat kertoivat psykeelien käytön vaikutusten myötä luopuneensa alkoholista täysin tai lähes kokonaan ja vähentäneensä myös muiden yhteiskunnallisesti hyväksytyjen psykoaktiivisten aineiden kuten kofeiinin ja sokerin kulutustaan. Eniten käytettiin LSD:tä, psilosybiinisiä ja kannabista. Muita käytettyjä päihteitä olivat muun muassa MDMA, DMT ja erilaiset fenetyyliamiinit ja niiden johdannaiset, kuten 2C-B. Tutkimukseen osallistuneista kukaan ei kertonut haastatteluhetkellä käyttävänsä psykedeelien lisäksi muita huumeita, mutta osa osallistujista kertoi kokeilleensa tai käyttäneensä aikaisemmin esimerkiksi stimulantteja.

### **Tulevaisuuden käyttö**

Tutkimukseen osallistuneista kuusi käsitteli tarinassaan mahdollista tulevaisuuden käyttöään. Noora, Nella, Eero ja Olli katsoivat psykedeelien pysyvän osana heidän elämäänsä jatkossakin esimerkiksi ongelman ratkaisun apuna tai silloin, kun he kokevat tarvitsevansa johonkin asiaan tuoretta näkökulmaa. Tämän lisäksi Nella uskoi jatkossakin hoitavansa migreeniään psilosybiinisenillä ja Jaakko pohti psykedeelien käytön keskittyvän tulevaisuudessa potilaitensa hoitamiseen psykiatriksi opiskelun jälkeen. Hän kertoi omien psykedeelikokemustensa kautta oivaltaneensa miten psykedeeliterapiaa voisi mahdollisesti tulevaisuudessa toteuttaa ja suuntautuvansa erikoistumisensa jälkeen ulkomaille mikäli terapian toteuttaminen ei ole Suomessa mahdollista. Jaakko katsoi psykedeeliterapian avulla olevan mahdollista hoitaa esimerkiksi kapeakirjoisia ahdistushäiriöitä, PTSD:tä, persoonallisuudenhäiriöitä, masennusta ja addiktioita. Tulevaisuuden käyttöä käsitelleistä Henna ja Eero pitivät mahdollisena lopettavansa psykedeelien käytön, mikäli he jossain vaiheessa kokevat, etteivät saa niistä enää uusia hyötyjä.

*”Kyl mä näkisin edelleen niinku mä aikasemminki sanoin, et jos tulee semmonen ongelmatilanne niin kyl mä eniten uskon siihen, et mul on apuu siitä, et sit trippaa jollain tämmösil klassisilla pykedeleillä ja sit sitä kautta käsittelee sen asian, koska siit on saanu niin mont kertaa hyötyä.” Olli*

*“Psykedeeleistä en aio luopua sillä koen, että niiden kautta saadut kokemukset ovat kehittäneet minua ihmisenä avoimempaan, luovempaan ja älykkäämpään suuntaan. Jos vastaan tulee tilanne, jolloin en koe enää saavani psykedeeleistä ammatillista ja taiteellista hyötyä irti, lopetan todennäköisesti niiden käytön.” Eero*

Tutkimukseeni osallistuneilla käytön jatkuminen oli vahvasti yhteydessä käytön tavoitteellisuuteen ja siihen, mitä käytöllä haluttiin saavuttaa. Psykedeelejä ongelmanratkaisun apuna ja sairauden hoidossa käyttäneet näkivät muita useammin käytön jatkuvan myös heidän tulevaisuudessaan. Monet pitivät tulevaisuudenkäyttöä mahdollisena, mutta totesivat lopettavansa mikäli kokisivat saavuttaneensa kaikki ne hyödyt, joita käytöstä on mahdollista saada.

### **Käytön julkisuus**

Psykedeelien ollessa laittomia koin mielenkiintoiseksi kysyä tutkimukseeni osallistuneilta heidän avoimuudestaan käyttönsä suhteen. Tarkastelin heidän kohtaamiaan asenteita niin lähipiirin kuin yhteiskunnankin toimesta. Tutkimukseen osallistuneet olivat suhteellisen tai täysin avoimia käyttönsä suhteen lähipiirilleen, mutta julkinen ”kaapista ulostulo” oli todellisuutta vain yhden kohdalla. Osa tutkimukseeni osallistuneista pelkäsi leimautumista, mikäli heidän käyttönsä tulisi yleiseen tietoisuuteen. Tämän ajateltiin vaikuttavan negatiivisesti esimerkiksi työllistymiseen. Osallistujista vain Olli ja Jaakko eivät pelänneet käytön julkisuudesta mahdollisesti aiheutuvaa stigmaa, sillä he eivät kokeneet sillä olevan negatiivisia vaikutuksia heidän työllistymiseensä.

*“En aio ’tulla kaapista ulos’ vielä pitkään aikaan sillä uskon, että huumeiden käytön julkistaminen vaikuttaisi negatiivisesti uraani ainakin tässä vaiheessa.” Eero*

*“Emmä tiedä, mä en jotenki sellast stigmatisaatiota pelkää, et jos joku vastustaa tätä näin niin mä kyl pystyn perustelemaan jokaselle, et miks tää on järkevää. No ehkä sillee niinku lääketieteellisestä näkökulmasta, mut sit jos jonku poliisin kanssa juttelee niin hänellä tietenkin on se näkemys, että tää on ny lainopillisesti väärin niin siihen on vähän paha lähtee, mut se, et onko se ainoa tollanen oikee näkökulma mitä on. Mut et elämässä näkyy sillee, et no emmä ny muutenkaan sitä julkisesti käyttelis, et tykkään enemmän omissa oloissani tai pienen piirin kanssa ottaa, mut toi ehkä toi laittomuuspuoli, et sitä pitää hieman mieltä.” Olli*

Lähipiirinsä - erityisesti ystäviensä - kohdalla tutkimukseen osallistuneet olivat hyvin avoimia ja jokaisen lähimmät ystävät tiesivät heidän psykedeelien käytöstään. Myös jokaisen ystäväpiiristä löytyi psykedeelien käyttöä ja monet toivatkin esille kokevansa tärkeäksi saada jakaa ja reflektoida kokemuksiaan jonkun läheisensä kanssa. Vertaistuki

nähtiin merkittävänä tekijänä käytön positiivisten vaikutusten tuottamisessa ja kokemusten ymmärtämisessä. Osa tutkimukseen osallistuneista oli kertonut psykedeelien tai esimerkiksi kannabiksen käytöstään myös perheenjäsenilleen, kuten omalle äidilleen. Perheenjäsenten reaktiot vaihtelivat tiedon varovaisesta vastaanottamisesta toiminnan hyväksyntään. Noora kertoi käyttäneensä LSD:tä yhdessä äidinsä kanssa ja Jaakko toi esille toiveensa tämän toteutumisesta joskus tulevaisuudessa.

*”No joo, lähipiirin suhtautuminen psykedeelien käyttöön on aivan.. Siis.. Jonkun kosmisen voiman siunaamaa positiivisuutta (nauraa), että jos lähipiiris on.. Tai aivan lähimmässä lähipiirissä oikeestaan kaikki ihmiset on testailtu erinäisiä psykoaktiiveja ja heidän suhtautuminen asiaan on kaiken lisäksi vielä aivan vitun järkevä ja joiden kans voi keskustella rakentavasti, kriittisesti ja hassutellen asioista. Ni sen lähipiirin osalta mä en voi olla muuta kuin hyvin siunatussa olotilassa.”* Jaakko

*“Mä oon puhunu niille [lähipiirille] kyl ihan avoimesti myös siitä puolesta mun elämää ja ne tietää niinku mun psykedelien tai laittomien päihteiden käytöstä ja sit niinku.. Mä oon kertonu niille sen ja mä haluankin toimia niin, et mä pystyn puhumaan niistä asioista rehellisesti ja samalla annan lähipiirille mahdollisuuden kyseenalaistaa mun omia tekoja, et mä pystyn kyl sitte vastaan ja me voidaan keskustella aiheesta, et mä tuun iteki siinä viisaammaksi, että koska mä koen myös, että on tärkeää... Ku ton oman mielensä kans vähän kokeilee, että pysyy myös niinku myös jalat maassa ja pystyy heijastamaan niitä ajatuksia ja asioita koko ajan ympäristön kans, ettei mee liian syvälle sinne omaan päähänsä ja ala sit flippaileen siihen. Niin tota mun mielestä ihmisten pitäis olla tosi vastaanottavaisia kuunteleen tällasia kokemuksia ja pystyä niinku jotenki irrottautuu siitä pelosta, mikä niinku päihteitä kohtaa ihmisillä helposti on.”* Henna

Psykedeelien turvallisuutta selvittäneissä tutkimuksissa on havaittu, että ihmistenvälinen tuki ennen trippiä, sen aikana sekä sen jälkeen auttaa ehkäisemään mahdollisia psykedeelien käytöstä aiheutuvia haittavaikutuksia. Tämä perustuu siihen, että psykedeelit mahdollisesti aktivoivat henkilöiden tiedostamatonta psykologista materiaalia ja mikäli tätä materiaalia ei onnistuta käsittelemään ja integroimaan, saattaa se aiheuttaa psykologisia haittoja, kuten negatiivisia tunteita, joille ei löydy selitystä. Tämä havainto ja aihepiiri vaativat kuitenkin vielä lisätutkimuksia. (Johnson, ym. 2008, 608.)

Tutkimukseeni osallistuneet kertoivat olevansa suhteellisen avoimia myös ystäväpiirin ulkopuolisille henkilöille ja keskustelewansa aiheesta mielellään hieman tuntemattomampienkin henkilöiden kanssa. Yleinen kokemus oli, että heidän psykedeelien käyttönsä herätti ulkopuolisissa henkilöissä pääasiassa mielenkiintoa.



*”Yksittäisille ihmisille mä oon hyvin avoin siitä, että mä käytän. [---] Ja näiden ihmisten kohdalla reaktiot on olleet ehkä aluks hiukan varovaisia tai vähän ehkä jopa pelokkaita, tai mitä nyt haluukaan käyttää, mutta itseasiassa pääasiallisesti saamani vastaanotto yksittäisten ihmisten toimesta on ollut lämminhenkistä tai uteliasta.” Mikko*

*”Sil taval mä suhtaudun yhteiskunnan siihen, et en mä ny haluu huudella sitä tuolla kadulla, kun en mä haluu mitään sakkoja tai ongelmaa, tai et kukaan poliisi käy mun kotona koputteles, et ei se ny vittu kivaa oo. Mut et niinku, mut emmä sitä myöskään ala sillä tavalla liikaa häpeilemään, koska mä seison sen asian takana kuitenkin. Koska mä ymmärrän niinku sen potentiaalin mikä siinä voi olla ja mä nään sen kuinka paljon se vois auttaa myös muita ihmisiä kuin mua... Niin mä en halua pelon takia jäädä.. Mä koen sen pelon ja sen hiljaisuuden itsekkääksi, et sit mä tavallaan jätän käyttämättä sen mun äänen, jonka takia jotkut ihmiset ei tuu koskaan saamaan sitä apua jos kukaan ei näistä asioista puhu.” Noora*

Nooran tavoin myös muiden osallistujien puheenvuoroista välittyi kokemus siitä, että psykedeelien potentiaalista puhuminen oli tavallaan heidän velvollisuutensa. He kokivat, että levittämällä tietoaan ja korjaamalla psykedeelisiä koskevia väärinkäsityksiä he voisivat auttaa erilaisten ongelmien kanssa painivia ihmisiä löytämään niihin apua psykedeeleistä. Toisinaan ihmiset olivat suhtautuneet aiheeseen pelokkaasti tai välinpitämättömästi, mutta kukaan tutkimukseen osallistuneista ei kertonut kohdanneensa keskustelutilanteissa suoraa negatiivista suhtautumista psykedeelisiin tai heidän jakamiinsa käyttökokemuksiin.

### **Kokemukset lainsäädännöstä**

Kertomusten siirtyessä koskemaan psykedeelien lainsäädännöllistä ja yhteiskunnallista asemaa, useimmat tutkimukseen osallistuneista arvostelivat nykyistä lainsäädäntöä sen järjettömyydestä ja epäreiluudesta. He kokivat lainsäädännön vaikuttavan negatiivisesti heidän oikeuksiinsa toteuttaa heidän omaan kehoonsa ja mieleensä liittyvää yksilönvapautta. Huumeiden käyttöä tutkinut Krebs (2015, 294) on käsitellyt kieltopolitiikasta aiheutuvia haittoja yksilönvapaudelle ja todennut, että kansallisten ja kansainvälisten politiikkojen tulisi nykyistä paremmin kunnioittaa yksilönvapautta ja ihmisoikeuksia.

Haastatteluissa nousi esiin myös YK:n huumeluokitus ja sen kriteerien paikkansapitämättömyys psykedeelien kohdalla, joka on tullut ilmi myös psykedeeleistä tuotetuissa tutkimuksissa (Nutt, ym. 2013, 577; Nichols 2004, 134–135). Kieltopolitiikkaan liittyvän laittomuuden katsottiin muun muassa lisäävän psykedeelien käytön mahdollisia riskejä. Yksi merkittävimmistä psykedeelien laittomuudesta johtuva

seuraus liittyy niistä saatavilla olevan informaation puutteellisuuteen ja jopa valheellisuuteen. Toinen laittomuudesta johtuva riski liittyy aineiden myyntiin, sillä se tapahtuu joko internetissä tai kadulla, eikä takeita psykedeelien puhtaudesta tällöin ole. Tosin Nellann kokemus oli, että huumeita käyttävien laatuvaatimukset ovat ajan kuluessa kasvaneet, joka on puolestaan vaikuttanut huumeakaupassa saatavilla olevien päihteiden laatuun.

*”No näin niinku ite ihmisenä, joka on käyttäny niitä [psykedeeljä] ja ymmärtää, että ne lainsäädönnölliset määritelmät ja ne kriteerit, joita YK käyttää niin on suoraan sanoen hevonpaskaa, että tota.. Luettelon 1. määritelmän mukaan niillä ei ole minkään tyyppisiä lääketieteellisiä tai muun tyyppisiä sovellutuksia ja niillä on korkea väärinkäyttöpotentiaali, mut nää yhdisteet ei aiheuta minkään tunnetun tutkimuksen mukaan riippuvuutta, ei nosta mielenterveysongelmariskiä ja niillä on lukuisii erilasii käyttösovelluksia, niin se on vähän johtanut siihen, että mun mielestä se ei oo erityisen reilua. Se ei oo erityisen reilua, että yhdisteet, jotka oikeestaan miltä tahansa katsantokannalta katsottuna saattaa olla vähemmän vaarallisia, ku monet lailliset yhdisteet, niin että niitä pidetään laittomina.” Mikko*

*”Niinku ihmisistä on tullu jotenki laatumietosempii myös huumeissa, et se tarjonnan ja kysynnän laki varmaan toimii sielläki ihan yhtä lailla. Olihan MDMA:nki kanssa joskus, et oli jotain tos paskalaatusii nappeja ja ei tiedetty, et mistä ne oli, mut sit jengi ei enää vaa ostanu siitä ja sit alko tuleen parempilaatusia.” Nella*

Lisäksi käytön kriminalisoinnilla katsottiin olevan vahingollisia vaikutuksia psykedeelien ja päihteiden käytöstä aiheutuvien haittojen ehkäisylle. Aikaisemmissa tutkimuksissa saadut tulokset tukevat näitä tutkimukseen osallistuneiden havaintoja ja esimerkiksi Kerr, Small ja Wood (2005, 210) toteavat, että huumeiden käytön ehkäisyyn tarkoitetuilla, tiukennetuilla lainvalvonnallisilla toimenpiteillä on negatiivisia vaikutuksia niin käyttäjien henkilökohtaiseen terveyteen kuin niihin yhteisöihin, joissa käyttöä tapahtuu. Samankaltaisia tuloksia on saanut myös Haden (2006, 124), jonka mukaan kieltopolitiikka synnyttää rikollisuutta, korruptiota, väkivaltaa, terveyshaittoja ja lisäksi luo huumeille kontrolloimattomissa olevat pimeät markkinat, jolloin käyttäjien turvallisuus ja terveys ovat merkittävässä vaarassa. Tutkimukseen osallistuneet kokivat, että faktoihin perustuvan tiedon lisääminen ja avoin keskustelu ovat avainasemassa psykedeelien ja päihteiden käyttöön liittyvien haittojen ehkäisyssä. He toivoivatkin, että psykedeeleistä pystyttäisiin käymään tieteeseen perustuvaa, avointa ja kiihкотonta yhteiskunnallista keskustelua.

*“Ja jotenkin kuvitellaan ja eletään sellasessa harhassa niinku yhteiskunnan tasolla, että jos niistä asioista puhutaan ni se johtaa siihen, että niitä käytetään, mikä taas on ihan täysin typeryyttä, koska se johtaa pahimmillaan tai parhaimmillaan.. Tai siis, niin.. Siis johtaa parhaimmillaan siihen, että niitä käytetään vastuullisemmin ja ihmiset, jotka niitä käyttää ni ymmärtää, että mistä niissä on kysymys ja sit välttyään sellasilta tuhoavilta vaikutuksilta paljon paremmin.” Henna*

*”Se [LSD] on voimakas katalyytti, joka voimistaa kaikkea mitä sä koet sillä hetkellä, niin sen takia mä niinku ite niinkun toivoisinki, että nää asiat tulis niinku laajempaan keskusteluun. Niinku sen takia, et näistä vaaroistaki voitais oikeesti selvällä suomen kielellä kertoa ihmisille, että mikäli aiot näitä asioita kokeilla niin miten se kannattais tehdä, eikä sillee, et se vaan jätetään tonne alamaailman... [---] Kyllähän kaikki tietää viinankin riskit, niistä puhutaan ihan avoimesti ja tupakan riskeistä myös. Niin minkä takia näistä ei voida puhua sillee, et miten sä käytät oikein näitä päihteitä. Niinku aina kerrotaan se, et miten sä voit käyttää niitä väärin, mut miten sä käytät niitä oikein koska niitä käytetään kuitenkin... Niin se, että pitäis myös kertoa ja opettaa ihmisiä, että miten niitä käytetään oikein – set & setting.” Noora*

Muista tutkimukseen osallistuneista poiketen Olli piti Suomen harjoittamaa huumausainepolitiikkaa järkevänä. Hän koki, että huumausainepolitiikka ja lainsäädäntö kohtelevat ankarammin huumekauppiaita, kun taas käyttäjien kohdalla rangaistukset ovat kohtuullisia, kun ottaa huomioon toiminnan olevan laitonta.

Tulevaisuutta ajatellen monet olivat toiveikkaita psykedeeleihin kohdistuvien asenteiden ja lainsäädännön muuttumisesta sallivimmiksi. Nella, Jaakko, Olli ja Arttu katsoivat, että lisääntyvä tutkimustieto tulisi johtamaan siihen, että psykedeeleihin kohdistuvat ennakoasenteet muuttuvat neutraalimmiksi ja psykedeealien asema esimerkiksi lääketieteessä tunnustetaan. Arttu ja Eero toivat myös esille näkökulman, jonka mukaan psykedeealien käyttö olisi yhteiskunnassa jo nyt laajemmassa roolissa, kuin mitä yleisesti ajatellaan.

*”Niinku omakohtanen kokemus on se, että alkaa näyttää siltä, et ihmiset alkaa heräämään enemmän ja enemmän siihen, että näistä voiskin olla jopa hyötyä näistä asioista, eikä vaan pelkästään haittaa, kun aletaan saamaan sitä samaa mustaa valkosella, millä perustellaan esimerkiksi verenpainelääkkeiden ja tyyppin 2. diabeteslääkkeiden käyttöä niin ei sitä voi sillä tavalla enää kieltää, muuta ku olemalla.. Sen asian kieltäminen tarkoittaa vaan sitä, että sä kusetat ittees. Et näin ei oo jos sitä samalla tavalla kerätty dataa voi vastaanottaa jostain toisesta aihepiiristä mukisematta, niin miksei tästäkin, niin se vaan kertoo ihmisen ignoranttiusalttiudesta siinä vaiheessa. Mutta koko ajan näyttää paremmalta, enemmän ja enemmän, et mä uskon ainaki siihen, et ihmiset alkaa kuuntelemaan pikkuhiljaa järkipuhetta. [---]” Jaakko*

*”Ja yhä enemmän myös on alkanu käydä ilmi, et psykedeelit ei oo pelkästään jonku tietyn alakulttuurin juttu vaikka ne niinku tottakai kytkeytyy voimakkaasti johonki hippikulttuuriin vaan, että kaikenlaiset ihmiset kaikenlaisis niinku.. Kaikenikäset ihmiset, kaikenlaisis ammateis olevat, kaikista yhteiskuntaluokista niin käyttää psykedeeljä ja niinku kaikenlaisille ihmisille voi olla myönteistä potentiaalia psykedeelien käytöstä.”*  
Arttu

Huumeasenteiden muutosta vuoteen 2020 mennessä arvioineet tutkijat olivat tutkimukseeni osallistuneiden kanssa samoilla linjoilla ja heistä lähestulkoon 70 prosenttia arvioikin huumeasenteiden muuttuvan tulevaisuudessa lievemmiksi ja huumeiden käyttöön kohdistuvien asenteiden hyväksyväisemmiksi. Tutkijat perustelivat näkemystään asenteiden muutoksesta sillä, että liike-elämässä ja urheilussa tuloksenteon rooli tulee kasvamaan, josta johtuen huumeiden käyttö nähdään näissä piireissä hyväksytympänä keinona tulosten kasvattamiseksi. Lisäksi sukupolvenvaihdoksen nähtiin vaikuttavan asenteiden muutokseen. (Lintonen, ym. 2012, 56.)

Koska huumausaineita koskevan kieltopolitiikan takana on pyrkimys ehkäistä kyseisten aineiden käyttöä ja vähentää niiden saatavuutta, tiedustelin osallistujilta myös heidän kokemuksiaan psykedeelien saatavuuden suhteen. Heistä Jaakko, Nella, Henna, Olli, Mikko ja Arttu kertoivat saatavuuden olevan helppoa tai todella helppoa.

*”Mä en niinku kauheen aktiivisesti välttämättä tiedä, et keneltä mä saisin, mut mä tiedän, et jos mä haluisin ni mä voisin selvittää, et keneltä mä saisin. Ja sit ihan vaan se, et niit on netistäkin saatavilla nykyään niin helposti, niin nimenomaan, et minkäänlaista kontrollia ei oo niinku käytännössä. Et kuka tahansa.. Mä uskon.. Tai mitä mä nyt heittäisin arvaukseks.. No 99 prosenttii niist aikuisist ihmisistä [---] – ja tää on täysin hatust vedetty lukema – niin halutessaan sais käsiinsä psykedeeljä. Ja nimenomaan se, et myös alaikäset pystyy tilaan halutessaan psykedeelei netistä. Et ei se laittomuus sitä saatavuutta todellakaan estä.”* Arttu

Tutkimukseeni osallistuneista lähes jokainen tiesi haastatteluhetkellä henkilökohtaisesti mistä saada psykedeeljä, mutta kontaktin puuttuessa he tiesivät halutessaan saavansa psykedeeljä käsiinsä esimerkiksi internetin avulla. Yleinen kokemus olikin, että halutessaan kuka vain voi hankkia psykedeeljä käyttöönsä.

### 6.1.2 Käytön konteksti ja merkitys

Seuraavaksi tarkastelin tutkimukseeni osallistuneiden kokemuksia heidän käyttökonteksteistaan ja käytölleen antamistaan merkityksistä. Käytettyjen aineiden lisäksi myös käytön kontekstit ja merkitykset olivat osallistuneiden joukossa vahvasti

Salasuon, Rantalan (2002, 58, 62–63) ja Hakkaraisen (1987, 91, 96) psykedeelikulttuuria ilmentäviä.

### **Käytön kontekstit**

Miellyttävimpänä käyttökontekstina korostui yhdessä ystävien kanssa tapahtuva käyttö, usein luonnossa. Luonnon ja bileet yhdistävät metsäbileet voidaankin nähdä sekä henkisenä että fyysisenä pyrkimyksenä erottautua länsimaisesta kokemusmaailmasta. Metsäbileissä läsnä olevat luonto, koristeet, musiikki, tanssi ja päihteet ovat keinoja mielen puhdistamiseen ja uudelleenkalibrointiin. (Salasuo & Rantala 2002, 62–63.)

*”Se suhde on lähinnä sillee, et mä käytän bileissä LSD:tä joskus ja sit meillä on yleensä kerran vuodessa sellanen kokoontuminen, et mennään mökille ja otetaan isompia määriä ja katotaan mitä tapahtuu ja tota.. [--] Ja henkisenä työkaluna, et se on sit enemmänkin se mitä mä otan yksin jossain metsässä.” Nella*

*”Toisaalta psykedeelien käyttö on myös ystäväpiirin yhteistä ajanvietettä. Lähdemme usein esimerkiksi pitkäksi viikonlopuksi mökkeilemään mukanamme soittimia, maalaustarvikkeita, videokameroita sekä muita harrastevälineitä.” Eero*

Luonnossa ja bileissä tapahtuvan käytön lisäksi tutkimukseeni osallistuneet kertoivat käyttönsä tapahtuvan mökillä, kotona ja rituaalisissa menoissa.

### **Käytölle annettuja merkityksiä**

Psykedeelien käyttöä perusteltiin monin eri motiivein. Kuten aiemmin tuli ilmi, ensimmäisen käyttökerran taustalla oli useimmilla kiinnostus asiaa kohtaan, mutta ajan kulun ja käytön säännöllistymisen myötä käytön motiivit olivat muovautuneet jokaiselle yksilöllisiksi ja käyttö kattoi useita eri aspekteja samanaikaisesti. Useiden tutkimukseen osallistuneiden tarinoista nousi esiin, että käyttöä määrittä alussa uuden kokeminen, hauskanpito ja psykedeeleillä saavutettavan luovuuden ja uusien perspektiivien tavoittelemisen. Tutkimukseen osallistuneista psykedeelejä säännöllisesti käyttäneet määrittivät nykyisen käyttönsä pääasiassa työkalun näkökulmasta esimerkiksi itsetutkiskelun välineenä tai ongelmanratkaisun apuna, mutta myös viihdekäyttöä ja rituaalisissa konteksteissa tapahtuvaa käyttöä esiintyi.

*“Ja antamatta liian yksipuolista kuvaa niin psykoaktiiveja on tullu käytettyä hyvin paljon myös tämmösten varsinaisten tarkoituksperiltään jotain hyödyllistä, terapeutista potentiaalia hakien ihan äärimmäisen hedonistiseen juhlimistarkoitukseen ja kaikkea siltä skaalalta, tai sen skaalan välillä ja mitä kaikkee siinä mahdollisia tapoja on ollutkaan, mut kuitenkin aina hyvin tärkeänä asiana on tullu pidettyä sitä, et se motiivi on – ainakin hyvin suureksi osaksi – puhdas, ja että se niinkun käyttötapa on semmonen missä on mahdollisimman vähän riskejä kullekin yksilölle niin, että se semmonen plusmiinus -suhde on mahdollisimman positiivinen kullekin kuka sitä toteuttaa.”* Jaakko

*“Käytän psykedeeljä samaan aikaan sekä työkaluna että viihteenä. Joudun työssäni ratkomaan päivittäin luovuutta ja hahmottamiskykyä vaativia ongelmia. Koen, että psykedeelit ovat jouduttaneet useiden projektieni valmistumista sekä parantaneet lopputulosten laatua.”* Eero

Nella ja Mikko toivat selkeästi esiin myös psykedeelien lääkinnällisen käytön osana käyttötarkoituksiaan. Mikko pohti mahdollisesti tulevaisuudessa kokeilevansa psykedeeljä mielialansa hoitamisessa ja Nella kertoi käyttävänsä psilosybiinisieniä muutaman kerran vuodessa migreeninsä hoitoon.

*”No se [käyttö] kattaa aika monta juttua, et oikeestaan se kattaa niin mont juttua, ku mä haluun sen ajatella kattavan. Mut ehkä niinku.. Sanotaan, et ihan ensimmäinen motivaatio aikoinaan oli just se, että mä haluaisin jollain tavalla muuttaa tapaa, jolla mä ajattelen jotenkin nyrjäyttää aivoja vähän uuden tyyppiseen suuntaan [---] Mulla on ajoittaista taipumusta.. Emmä tiedä.. Kevyeen tai keskivaikeaan masentuneisuuteen, en oo varma, enkä haluu liikaa lähteä diagnosoimaan itteäni sen suhteen, mut musta tuntuu [---] Ennen, ku mä härkitsisin mitään ns. virallista lääkitystä, johon saa reseptin, niin oon myös harkinnu sitä, että pitäiskö ehkä ottaa uus annos ja kattoo miten se ehkä sit muuttais mun ajatuksia, että olisko sille sit edes tarvetta. Et siinä mielessä sen voi myös niinku ajatella – varsinki tätä nykyä – et siinä saattais olla tällanen lääkitysaspekti myös.”* Mikko

Tutkimuksissa saadut tulokset tukevat tukevat Mikon ja Nellan käsityksiä psykedeelien käytettävyydestä Hortonin oireyhtymän ja masennuksen hoidossa ja niiden onkin todettu olevan potentiaalisia hoitokeinoja molempiin (Carhart-Harris, ym. 2016a, 619; Hendricks, ym. 2015, 284; Sewell, ym. 2006, 1920).

Tutkimukseeni osallistuneiden kertomukset psykedeelien käytön syistä seuraavat aikaisemmin teetettyjen tutkimusten linjoja, joissa on saatu samankaltaisia tuloksia psykedeelien käyttäjien motiiveista. Useimmiten psykedeelien käyttö toimii työkaluna, jonka avulla pyritään tajunnan avartamiseen, itsetuntemuksen lisäämiseen ja todellisuuden tarkasteluun uudesta näkökulmasta. Monille psykedeelikulttuuriin kuuluville henkilöille psykedeelien käyttö on myös osa suurempaa elämäntavan kokonaisuutta, jolloin käyttö on myös ideologista ja se saatetaan liittää osaksi uskonnollisia rituaaleja. (Salasuo & Rantala 2002, 63.)

### 6.1.3 Käytön potentiaali ja riskit

Tutkimukseeni osallistuneet kertoivat käyttönsä aluksi perustuneen uuden kokemiseen ja hauskanpitoon, mutta sen säännöllistyessä motiivit olivat jokaisen kohdalla kehittyneet viihdekäytön aspekteista kohti tavoitteellisempaa käyttöä. Muuttuneet motiivit ja käytön määrittely työkalun näkökulmasta tuli selkeästi esiin kertomusten edetessä käsittelemään psykedeelien käytön potentiaalia ja siihen liittyviä riskejä.

#### **Psykedeelien käytön potentiaali**

Kertomuksissa korostui psykedeelien hyötypotentiaali nimenomaan mahdollisina työkaluina elämässä esiintyvien haasteiden käsittelemiseksi. Osallistujat näkivät psykedeelisiin liittyvän merkittävää potentiaalia esimerkiksi mielenterveystyössä, itsetutkiskelussa, ongelmanratkaisussa ja kognitiivisten kykyjen tehostamisessa. Jokainen tutkimukseeni osallistuneista kuitenkin korosti käytön vastuullisuutta ja he pitivät tärkeänä potentiaalın toteutumisessa sitä, että käyttö tapahtuu oikeissa olosuhteissa ja että tapahtumaan on valmistauduttu henkilökohtaisella tasolla hyvin. ”Set” ja ”setting” eli käytölle asetetut tavoitteet ja käytön ympäristö tutkitusti vaikuttavat merkittävästi siihen millaiseksi trippi lopulta muodustuu (Nichols 2004, 137).

Psykiatrian puolella tutkimukseen osallistuneet näkivät psykedeeliterapian tarjoavan mahdollisia hoitokeinoja muun muassa masennuksen, addiktioiden ja ahdistushäiriöiden kohdalla. He kokivat, että psykedeelien vaikutuksen alaisena yksilölle tarjoutuu hedelmällinen alusta, jolla käsitellä mielenterveydenhäiriöiden monimutkaisia kokonaisuuksia ja mahdollisesti ymmärtää niiden syitä ja niitä ruokkivia ajatus- sekä käytösmalleja.

*”No esimerkiksi jotain kapeakirjoisia ahdistushäiriöitä vois hoitaa, post-traumaattista stressihäiriötä vois hoitaa, mä uskoisin, että johonkin niinkun vaikeisiin persoonallisuudenhäiriöihin vois saada ehkä jonkin näköstä kosketuspintaa, sillä että ihminen alkaa ymmärtämään omaa patologista käyttäytymistään edes jollain tavalla, kun mahdollisesti sais ensimmäistä kertaa elämässään ihan vitun vahvaa objektiivista perspektiiviä siihen, etät miten toimii oikeesti. No masennus, omakohtasen kokemuksen perusteella toimii aivan vitun hyvin, et pystyy käyttämään ja jos ihmisellä on ylipäättään jonkin näköstä kognitiivista kapasiteettia ja halua integroida niitä kokemuksia omaan elämäänsä ja käyttää sitä tilaa oikeesti hyödykseen eikä vaan lillua jossain kosmises ekstaasissa. Öö.. Sitten.. Addiktioiden hoidossa ehdottomasti [---].” Jaakko*

*”Joo, sit sitä kautta [käytön myötä] halus alkaa selvittää tota [‘kuka olen?’] koska huomaa ne omat puutteensa paljon paremmin, pysty myöntään ne, pysty hyväksyy ne. Ei ollu enää sitä häpeää, stigmaa, niinku ei tarvinnu piilottaa niitä, koska sitte niitten käytön myötä ne ajatukset pulppus sieltä tosi paljon esille.. Oli paljon helpompi käsitellä niitä, jotenki nii.. Mä aattelin sanoo, et tosi paljon toi ihmisten psykiatrinen oireilu on siitä, et niil on joku asia mikä hävettää, tai joku mitä ei tiedetä, mitä ei haluta myöntää, kuten se häpeä. Niin sitte psykedeelien käytön myötä se lähti pois, tuli enemmän semmosta lapsenomasta kiinnostusta.” Olli*

Aiemmat tutkimukset tukevat tutkimukseeni osallistuneiden kokemuksia, sillä niissä psilositybiinin on havaittu vaikuttavan positiivisesti koehenkilöiden kokemaan mielialaan (Kraehenmann, ym. 2015, 572) ja mahdollisesti omaavan keinoja hoitaa hoitoresistenttiä masennusta (Carhart-Harris, ym. 2016a, 627) ja klassisten psykedeelien käytön olevan yhteydessä sekä alentuneeseen itsemurhariskiin ja psykologiseen ahdistuneisuuteen (Hendricks, ym. 2015, 283–284) että elinikäisen käytön olevan yhteydessä parempaan koettuun mielenterveyteen ja muuta väestöä alhaisempaan mielenterveyspalveluiden käyttöasteeseen (Krebs & Johansen 2013, 3).

Näiden lisäksi kaikki tutkimukseen osallistuneista näkivät psykedeelien käytön mahdollistavan perspektiivien kirjon laajentumisen ja moninaistumisen, jota ovat aikaisemmin tutkineet esimerkiksi Sessa (2014, 59) sekä Kavenská ja Simonová (2015, 351). Näissä tutkimuksissa on havaittu, että psykedeelit mahdollistavat yksilöitä käsittelemään asioita uusista näkökulmista käsin ja ylittämään arki ajattelunsa rajoja. Tutkimuksen osallistujat kokivat tällä olevan positiivisia vaikutuksia niin henkilön omaan mielenterveyteen ja elämänhallintaan, kuin myös muiden ihmisten huomioon ottamiseen, oman luovuuden kasvattamiseen ja ymmärryksen lisääntymiseen erilaisten asioiden suhteen.

*”Kun jokin psykedeelien vaikutuksessa mahdollistaa sen, et tietynlaisii aivoihin syntyneit assosiaatioita tai uskomusjärjestelmiä tai vastaavii on mahollist purkaa ja päivittää niinku uudentalaisil käsityksillä, eli ikään kuin uudentalaisii tällasii psykologisii leimauksia on mahollista tehdä [---] Tai niinku just murtaa niit tottumuksii, et huomaa, et jonkun asian voikin tehdä täysin toisel taval, ku mitä niinku yleensä” Arttu*

Koehenkilöiden ajatteluprosesseja psykedeelien alaisuudessa havainnoineissa tutkimuksissa on esitetty, että psykedeelien kyky purkaa vahvistuneita negatiivisia ajatus- ja käytösmalleja perustuisi siihen, että ne murtavat niitä vakaita spatiotemporaalisia aivotoimintoja, joiden varaan nämä mallit ovat rakentuneet (Carhart-Harris, Leech, Hellyer, Shanahan, Feilding, Tagliazucchi, Chialvo & Nutt 2014, 14). Tämän lisäksi muutosten on arveltu johtuvan joko psykedeelien



vuorovaikutuksesta 5HT<sub>2A</sub>- sekä 5-HT<sub>2A</sub>R-reseptoreiden kanssa tai korkeilla annoksilla saatavista mystisistä kokemuksista (Carhart-Harris, ym. 2016b, 1387; MacLean, ym. 2011, 1453.) Tämän yhteyden selvittämiseksi lisätutkimuksille on kuitenkin edelleen tarvetta.

Ajattelun muokkautuvuutta käsitelleissä kertomuksissa Nella, Noora ja Jaakko toivat esille mielenkiinnon myös micro-dosingia kohtaan. He näkivät aivojen plastisiteettia lisäävän micro-dosingin hyödyllisenä esimerkiksi kielten opiskelun ja jo aiemmin mainitun ongelmanratkaisun tukena. Tämä ajatus saa tukea esimerkiksi Harveyn (2003, 356–357, 358) tutkimuksesta, jossa hän tutki 5-HT<sub>2A</sub>-reseptorin roolia osana oppimisprosessia. Harvey tutki oppimisen ja 5-HT<sub>2A</sub>-reseptorin aktivaation yhteyttä jäniksillä ja totesi havaintojensa perusteella 5-HT<sub>2A</sub>-reseptorin olevan keskeisessä asemassa kognitiivisten tilojen muutoksissa. Kuitenkaan ihmisillä tehdyissä kliinisissä tutkimuksissa ei ole saatu riittävästi näyttöä psykedeeleillä tehdyn micro-dosingin hyödyistä.

*”Joo, micro dosing eli sellanen psykoaktiivinen käyttö, jossa liikutaan alle treshold-rajojen annotuksissa [---]sen on kuitenkin ajateltu - ja henkilökohtasesti oon sen kokenutkin - et se ainakin niinku lyhyiden aikojen välillä [---] niinku päivien ja viikkojen mittaisina aikoina se toimii sillee, [---], et se buustaa kognitiivisia toimintoja ja sitä ajatellaan yhdistettäväksi myös keskushermoston neuroplastisiteettiin eli tämmöseen uudelleenjärjestäytymisen kykyyn. Mikä on taas yhdistetty tota... Erilaisista stressitilanteista toipumiseen ja ns. uudenlaisen ajattelun ja tällasen lisääntymisenä. Tai sen kapasiteetin lisääntymisenä.”* Jaakko

Tutkimukseeni osallistuneet kokivat muita potentiaalisia ja positiivisia seurauksia olevan lisääntynyt ympäristötietoisuus, yhteys itseen ja muihin, muiden kunnioittaminen ja elämän erityisyyden ja ainutkertaisuuden arvostaminen. Myös empatiakyvyn lisääntyminen nähtiin positiivisena ja toivottavanakin psykedeealien käytöstä johtuvana seurauksena.

*”[---] mut ehkä se mitä mä näkisin, et psykedeeleit vois viel antaa ja mikä meidän nyky-yhteiskunnassa unohtuu on tällanen empatian ja inhimillisyyden arvostaminen.. Siis sosiaalisten, tällasten enemmän humanististen tunteiden suhteen voi saada tosi paljon, et oppii ymmärtämään toista ihmistä ja toisten ihmisten kanssa sitä kautta paremmin tulemaan toimeen. Empatian lisääntyminen, ihmisyyden arvostaminen. Koska semmonen mitä tosi monet, jotka psykedeelei käyttäniin puhuu semmosest yhteisöolsidyydestä ja miten siitä tulee sellanen yhteenkuuluvuuden tunne ni ehkä jotain semmosta kaivattais nykypäivänä enemmän.”* Olli

*“Mä pystyn ymmärtämään ja sympatiseeraamaan ihmisiä joiden mielestä kaikille ihmisille pitäis vähän niinku syöttää psykedeelejä ihan vaan niinku, jotta nää ihmiset muuttuis ekologisesti vaikka tiedostavammiks ja pystyis ymmärtämään paremmin muiden ihmisten tunteita, pystyis näkemään, et me ollaan kaikki yhdessä tässä samassa veneessä ja, et ei oo olemassa mitään sellasta erityistä ihmisryhmää, joka ansaitsee elää tai saada elämän perusehtonsa toteutetuks sen enempiä, ku kukaan toinen tai mikään toinenkaan ihmisryhmä.” Mikko*

Empatian lisääntymistä ovat aiemmin tutkineet muun muassa Hysek (ym. 2014, 1648) sekä Lerner ja Lyvers (2006, 143), joiden tutkimuksissa psykedeealien käytön havaittiin kasvattavan henkilöiden kokemaa empatiaa. Hysekin ja kumppaneiden tutkimuksessa (2014, 1645) MDMA:n huomattiin vahvistavan koehenkilöiden kokemaa emotionaalista empatiaa ja prososiaalista käyttäytymistä miehillä. MDMA ei vaikuttanut koehenkilöiden kognitiivisen empatian esiintymiseen, mutta sen havaittiin heikentävän negatiivisten tunteiden tunnistamista. Näiden lisäksi MDMA nosti koehenkilöiden oksitosiinitasoa, joka on yhdistetty prososiaaliseen käyttäytymiseen.

### **Psykedeealien käyttöön liittyvät riskit ja niiden minimointi**

Psykedeealien käyttöön liittyvän potentiaalnin lisäksi jokainen tutkimukseen osallistuneista tiedosti myös siihen liittyvät riskit. Yleisestä käsityksestä poiketen suurimpana riskinä ei pidetty psykoosin tai muiden mielenterveydellisten ongelmien puhkeamista vaan psykedeelejä ja niiden käyttöä koskevan tiedon vähäisyyttä ja jopa valheellisuutta. Tämän tiedon puutteellisuuden nähtiin mahdollisesti johtavan psykedeeleista tietämättömien henkilöiden vahingollisiin käyttötapoihin. Kuten aiemmin on tullut ilmi, tutkimukseen osallistuneet peräänkuuluttivatkin tässä kohtaa avointa, tieteeseen perustuvaa keskustelua psykedeeleihin liittyen, jotta niiden käyttö olisi mahdollisimman turvallista jokaiselle niitä käyttävälle, sillä käyttöä tapahtuu kieltopolitiikasta huolimatta.

*”Tota joo, no yks on se, et mikä mun mielest tulis olla selvä jo siitä, että psykedeealien potentiaaliset hyödyt on niin suuria [---] ni tarkoittaa myös, et vastaavanlainen negatiivinen potentiaali on olemassa. [---] Must on ihan selvää, et psykedeeleilläkin on haitallista potentiaalia, josta suuri osa on karsittavissa silleen oikeenlaisilla olosuhteil ja oikeenlaisella valmistautumisella ja varovaisuudella ja kunnioittavalla asenteella psykedeelei kohtaan.” Arttu*

*”Mm, mä näkisin niiden riskeinä tietämättömyyden. Tietämättömyys aihepiiristä tuo käsittämättömän suuria riskejä, mutta taas tietoisesti tehty toiminta ja hyvä etukäteisvalmistelu.. Tämmösen niinku konkreettisen ja fyysisen ympäristön ja sosiaalisen ympäristön ja henkilökohtaisen psyykkisen ympäristön suhteen niin nää kaikki asiat optimoimalla niin niitä riskejä voi vähentää hyvin paljon. Ja myös sillä, et ihminen on itselleen rehellinen. Sillä voi vähentää riskejä hyvin paljon, mutta ne on myös yksinkertaisesti juttuja, mitkä ei kaikille ihmisille sovi.”* Jaakko

Pahimmillaan näiden vahingollisten käytötapojen nähtiin johtavan vakaviin ja ei-toivottuihin seuraksiin, kuten itselle vahingolliseen ajatusmalliin ajautumiseen ja muihin mielenterveyttä vahingoittaviin seurauksiin. Stressaavissa tai kaottisissa olosuhteissa tapahtuvasta psykedeelien käytöstä saattaa esimerkiksi seurata negatiivisten ajatusmallien ja pelkotilojen pysyvä iskostuminen henkilön mieleen, joista on vaikea päästä eroon. Tutkimukseen osallistuneista noin puolella oli toisen käden kokemuksia psykedeelien väärinkäytöstä johtuvista mielenterveysongelmista. Omakohtaisia kokemuksia oli Nella ja Ollilla. Nella kertoi tarinassaan ajanjaksosta, jolloin hän kärsi kahden kuukauden ajan psykoosista ja Olli niistä trippien aikana kokemistaan psykoottisista ajatuksista.

*”Tai sillee, ku me syötiin samaan aikaan MDMA:ta aika paljon ja mä olin siis varmaan kaks kuukautta sen jälkeen niinku.. Noi voi sitä varmaan sanoa, et psykoosis sillee, et mä kuulin ääniä ja mul oli tosi psykoottisia ajatuksia, mut mä tiesin, et ne johtuu siitä aivojen kemiallisesta epätasapainosta niin tota.. Selvisin siitä sitten ja se oli ihan mielenkiintosta aikaa ja opetti tosi paljon sillee mielestä kyllä, mut emmä sen jälkeen LSD:tä syöny varmaan enää kahteen vuoteen sen takia, et ku se oli niin pelottava kokemus kuitenkin [---] Siis oli mulla pari kertaa, et mä mietin, et pitäiskö mun käydä siel lääkäriillä, mut ei se ollu sillee niinku.. Psykoosejaki on niin eritasosia, et välillä mä heräsin aamulla ihan normaalina ja niitä ajatuksia tuli vaan väsyneenä sillee.”* Nella

*”Tai ku on linkitetty, et kannabiksen käyttö assosioituu kaks kertaa kohonneeseen psykoosiriskiin niin kyl sitä.. Sitä ei oo vaikee uskoo, et iteki saanu siit tosi paljon luuloharjoja ja tämmösiä paranoidisii ajatuksii, tosi ahdistavia niinku nimenomaan kannabiksen kanssa. Et psykedeeleil ne ei ollu niin ahdistavia, et vaikka saa ihan sellasii visuaalisii näköharhoi [---] mut nekään ei ollu sillee niin ahdistavii, kun sitte kannabiksen kanssa. Mut pelkis psykedeeleissä psykoottiset kokemukset niin ne on ehkä epätodellisii, mut ne ei oo ahdistavii. Jos niinku siin vaa saa jotenki psyykattua.. Et siin on voinu tulla tällasii sekoomistuntemuksii tosi paljoki, mut et siin on ehk sellanen, et pystyy päästään irti siitä, antaa mennä vaan ja nauttii siitä tripistä, niin sit tota lähtee sen jälkeen se ahistus ja hyväksyy sen tilan ja sen jälkeen on oikeestaan aika hyvä olla, et sit ei enää ahista ne kaikki epätodelliset ajatukset.”* Olli

Koska suurin osa psykedeelien käytöstä tapahtuu valvomattomissa olosuhteissa ei niiden psykologisia riskejä niiden harvinaisuudesta huolimatta tule aliarvioida Psykedeelit saattavat aiheuttaa käyttäjälleen muun muassa voimakkaita paniikin ja pelon tunteita ja jopa kokemuksia omasta kuolemasta. (Nichols 2004, 135; Lerner &

Lyvers 2006, 144.) Tutkimukseeni osallistuneet käsitelivätkin kertomuksissaan laajasti psykedeelien käytön vastuullisuutta ja haittojen ennaltaehkäisyä. Nellan tapauksessa hän itsekin totesi psykoosin laukaisseensa käyttönsä olleen seurausta psykedeelien vastuuttomasta väärinkäytöstä.

Tripin kehittyessä haastavaksi, parhaana, akuutisti annettavana apuna nähtiin henkilölle paikan päällä annettava henkinen tuki ja rauhoittelu (ks. esim. Johnson, ym. 2008, 614). Tutkimukseen osallistuneista Arttu oli itse mukana toiminnassa, joka toteuttaa muun muassa erilaisissa musiikkitapahtumissa annettavaa psykologista tukea haastavasta tripistä kärsiville henkilöille rauhallisessa ympäristössä. Arttu paneutuikin kertomuksessaan käytön riskien tiedostamiseen ja niiden käsittelyyn.

*”Jos psykedeelä otetaan sellais ympäristöis tai olosuhteissa, jotka on esimerkiks tosi kaoottiset tai jos on esimerkiks sellasii ihmisii, joiden seuras ei syystä tai toisesta oo hyvä olla tai et on joku stressaava tilanne käynnis tai jotain ni ne kokemukset voi oikeesti olla traumatisoivia ja se herkkyyys.. [---] Ja sit esimerkiks on mahdollista, että psykedeelien vaikutuksen alaseksi saattaa tulla vainoharhasii tai jopa niinku paniikinolosii tiloja. [---] Et kyl mä pidän ihan hyvin mahdollisena sitä, että on joitain ihmisii, jotka on vaan niinku päätyne psykedeelipäissään jonkinlaiseen negatiiviseen ajatuslimboon ja päättäny tappaa itensä sen takii tai päätyne vahingoittaaan joitain muita, et vaikka ne on tosi harvinaisia niinku tilastollisesti ja on mahdotonta tietenkään sanoa, et oisko ne voinu tapahtuu ilman psykedeelien vaikutusta, mut et kyl mä nään ton niinku ihan mahdollisena juttuna ja se niinku se.. Mua ärsyttää ittee se tietynlaises psykedeelä ihannoivas kulttuuris, et ajatellaan, et ei se voi olla mahdollista. Et psykedeelit jotenki estäis ihmisii tekemäst jotain.”* Arttu

Tärkeintä haastavan tripin läpikävijän auttamisessa on hänen mukaansa rauhallinen läsnäolo ja psykedeelien vaikutuksen alaisena olevan henkilön kuunteleminen ja henkilön ajatusten ohjaaminen pois mahdollisista vahingollisista ajatusmalleista tripin ollessa käynnissä. Näissä tapauksissa myös tripin jälkeen tapahtuva asioiden käsittely ja niistä puhuminen on erittäin tärkeää, jotta ajatukset eivät jäisi kalvamaan vaan ne saataisiin purettua auki.

Mainittujen riskien lisäksi Mikko näki yhtenä psykologisena riskinä psykedeelien käytöstä johtuvan persoonallisuuden muuttumisen kohti messiaanista olotilaa, jossa käyttäjä kokee valaistuneensa ja saavuttaneensa ”lopullisen” tietoisuuden tilan. Mikon kanssa samoilla linjoilla oli myös Henna, joka katsoi, että joillakin psykedeeläjä käyttävillä voi hämärtyä kosketus todellisuuteen.

*“Niin tota mä näkisin, että on tiettyjä riskejä – ne ei oo niitä riskejä, joista ihmiset yleensä puhuu – että tuota, ne ei liity siihen, että on kohonnut psykoosi-insidenssi tai muuta vastaavaa [---] [tila], joka joillekin psykedeelien käyttäjille tulee ja jossa he kokee, että he on Jeesus tai mikä tahansa muu tällanen messiaanisesti merkittävä hahmo. Joku sellanen, jonka on määrä johdattaa ihmiskunta pimeydestä valoon ja kirkkauteen, kertoa ihmiskunnalle pyhä totuus siitä miten, öö.. Pyhä kosminen totuus siitä miten asiat oikeesti on ja tää on mun nähdäkseni täyttä harhaa yleensä. Nää ihmiset ei oo muuttunu sen fiksummiks eikä hurskaammiks siinä, mutta tota.. Ehkä se kokemus on vaan niin merkitsevä ja niin ravisteleva koska se muuttaa tietyllä tapaa kuitenkin.. Se muuttaa aika radikaalilla tavalla loppujen lopuksi aivotoimintaa koska se lisää todella paljon esimerkiks hermostollist mukautumiskykyä. Ja se mukautumiskyky ei aina tarkoita sitä, et se on parempaan päin olevii muutoksia – se voi myös tarkoittaa sitä, et ihminen saattaa semmoses tilantees olla esimerkiks alttiimpi vastaanottamaan negatiivisia ajatusmalleja tai sellasia.” Mikko*

*“No just sen niinku eristäytymisen sinne omaan todellisuuteen ja maailmaan niin vahvasti, et sit ulkopuolisen maailman kans kommunikointi voi muodostua tosi vaikeaks ja tietysti.. Ööö, pahimmillaan johtaa psykoosiin, mutta et tuota.. Niin se ois niinku se.” Henna*

Kertomuksissa nousi esiin myös näkökulma siitä, että niin kutsutuilla ”huonoillakin” tripeillä on tarkoituksensa ja niistäkin voi oppia esimerkiksi omasta itsestään ja omista ajatusmalleistaan. Tästä johtuen niitä ei tulisikaan kutsua huonoiksi vaan haastaviksi kokemuksiksi.

*”[---] niinku psykedeelleilläkin voi tulla ikäviä kokemuksia niin se ei aina tarkoita sitä, että se ois automaattisesti huono asia, et tulee ikäviä kokemuksia. Ne voi olla tosi kasvattavia ne ikävätkin kokemukset, mut jos se menee liian ikäväksi eli käytännös siihen, että sä oot psykoosissa tai sulle puhkeaa jotain pelkotiloja, mitkä vaivaa sua lopun elämää niin sekin on mahdollista ja sen takii kyse on aika vakavasta asiasta ja vakavista päihleistä. [---] Et jos ite on saanu siitä paljon irti niin joku toinen voi joutua helvettiin siitä jos se tekee sen väärin. Et sen takii näist asioista pitää puhua ja niistä pitää olla avoimia ja näin ni. Mut joo, riskit on joo todelliset kyllä, mut siis ei todellakaan sellaset mitä, ku on kattonu noita.. Siis kyllähän psykedeeljä on mustamaalattu kirjaimellisesti propagandalla niinku, et ollaan demonisoitu joku LSD aikoinaan tosi voimakkaasti ja tehty kaikkea... Niinku peloteltu ihmisii aivan suunnattomasti. Niinku se ois joku hirviö, joka tuhoo sun pään, ni se ei taas pidä paikkaansa ja tää on kaikki propagandaa, et niinkun.. Et siihen pitäis suhtautuu faktojen perusteella ja oikeesti lopettaa kaikki toi tommonen pelon lietsominen tai minkä tahansa asian lietsominen vaan niinku puhua siitä asiasta oikeilla nimillä ja kuunnella niitä ihmisii, jotka niitä asioita on käyttäny oikein ja väärin.” Noora*

*”Tällases tilantees [voimakas, paniikkia aiheuttava trippi] jos paikal on joku semmonen ihminen, joka tietää tän ja osaa olla sellases tilantees rauhallinen ja olla vaan läsnä sille ihmiselle, hengittää, ehkä sanoo sille ihmiselle, et ”Hei, se menee ohi, et se on ihan ok”, et ”sä voit kattoo mitä tää juttu mitä sun sisäl tapahtuu, et mist tää nousee” tai jotain ni sillon tällaset kokemukset voi olla tosi ehyttävii ja niinku niist voi seUrata tosi paljon niinku pitkäaikasii hyvii vaikutusii sen takii, et ihminen pystyy käsitteleen jotain semmosii juttui mitä se normaalisti ei pysty [---].” Arttu*

Myös haastavien trippien ja niiden käsittelyn suhteen korostettiin avoimuuden ja tiedon lisäämisen tärkeyttä sekä henkilön oman tukiverkoston roolia. Osallistujat kokivat, että haastavan tripin läpikäyneen ihmisen tulisi voida puhua kokemuksestaan, jotta se pystyttäisiin käsittelemään eikä se jäisi lukoksi henkilön mieleen.

Psykologisten riskien lisäksi tutkimukseen osallistuneet käsitelivät kertomuksissaan psykedeelien mahdollisia fyysisiä riskejä. Klassisten psykedeelien ei katsottu olevan fyysisesti vaarallisia, mutta MDMA:n tiedettiin olevan neurotoksinen ja liian suuria määriä käytettäessä aiheuttavan aivoissa vaurioita, kehon ylikuumentumista ja mahdollisesti jopa kuolettavan serotoniinioireyhtymän.

*”Kyllähän se niinku siis on tosi neurotoksinen ja aiheuttaa paljon käytettynä tosi merkittävääkin aivodamagee. Kuolema nyt sinänsä jos yliannostuksen ottaa [MDMA]. Kyllähän siinä voi ylikuumentua tai saada serotoniinioireyhtymän ja kuolla. Mut sit taas jos pitäydytään järkevissä annoksissa niin siin on kyl tosi vähän sillee.. No kaikkien päihteiden kohdalla, et ihmiset jotka saa pidetty sen siinä järkevässä käytössä – kuten alkoholinkin kohdalla aivan sama - niin eihän se sillo ongelma. [---] Mut jos ihan puhutaan ihan puhaasti klassisist psykedeeleist ni emmä keksi ihan kauheesti.” Olli*

Psykedeelien potentiaalia ja riskejä käsittelevissä puheenvuoroissa toistui yhteinen näkökulma liittyen käytön vastuullisuuteen ja sitä kautta mahdollisten riskien minimoimiseen. Jokainen tutkimukseen osallistuneista korosti psykedeelien käytössä suotuisan ympäristön, oman henkisen mielentilan ja kokemukseen valmistautumisen tärkeyttä, sillä kyseessä on hyvin voimakkaasti yksilön tajunnantilaa muokkaava aine, joka omaa sekä mittavan hyöty- että haittapotentiaalin.

*”Niin se, että pitäis myös kertoa ja opettaa ihmisiä, että miten niitä käytetään oikein – set & setting. Missä sä oot, kenen kanssa sä oot, mikä sun mielentila on, niinku kaikki tämmönen.” Noora*

*”Näihin [kaksi eri käyttökertaa] mä olin hyvin paljon valmistautunu työstämällä näitä ajatuskuvioita monta, monta viikkoa, kuukausiakin etukäteen ja sit ennen tätä itse muuntuneen tajunnantilan tapahtumaa niin siihen tuli valmistauduttu sillä tavalla, et on pitäny ruokavaliosta hyvää huolta, ettei syö mitään paskaa ja lihaa ei tuu syötyä käytännös ollenkaan ja hyvin kevyesti muutenkin ja urheiluu tosi paljon ja pidettyä mieli ja keho kaikin mahdollisin tavoin hyvin flexiibeleinä ja toimintakykyisinä sitä itse tapahtumaa varten. [---] Se niinkun tällainen tietynlainen tapahtuman ympärillä pyörivä oheistoiminta on myös käsittämättömän kiinnostavaa tutkimukseen osallistuvaa sen vuoksi, että ne opettaa sitä asian käyttöä hyvin paljon ja täs vuosien varrella onkin tullu hyvin selväksi se, että enemmän ku mitkään numeromäärät ja kaikki tällaset niin hyvin paljon enemmän vaikuttaa se, et mitä itse kukin sillä tapahtumahetkellä on ja missä se tehdään ja kaikki, kaikki, kaikki. Sosiaalinen ympäristö, ihmisen kokemushetken psyykinen ympäristö ja ihan niinku kehon fysiologinen väsyneisyystila ja pirteystila, taikka kroonisen stressin tuoma kehollinen tila voi olla semmosia, mitkä kannattaa ehkä diilata ennemmin, ku tekee mitään sellast psyykelle hyvin radikaalia, koska se niinku.. Näissä asioissa on tosi voimakkaasti ollu ajatuksena aina läsnä se, että on kuitenkin aika semmost tietynlaist extreme-hommaa lähtee kikkailemaan tommosten juttujen kanssa ja se, että mitä enemmän tommosia ovia availee niin sitä enemmän siihen kuuluu myös sitä ns. vastuuta niistä ovien availemisista, että... Ja sitä vastuuta voi kantaa hyvin monella tavalla. Et jotkut tykkää kantaa sitä vastuuta jo etukäteen taikka vasta sitten paljon sen jälkeen, kaikille oma tiensä ja kaikki tiet opettaa jotain.” Jaakko*

Kertomuksissa nousikin toistuvasti esiin käyttötapahtumaan liittyvä huolellinen suunnittelu, riittävä lepo, terveellinen ruokavalio, sen hetkinen mielentila, henkinen valmistautuminen tapahtumaan ja käytettävän aineen mahdollisimman huolellinen annostelu ja laadun varmistaminen. Tärkeässä roolissa vastuullisuuden lisäämiseksi nähtiin myös tukiverkoston olemassaolo sekä saatavilla olevan tiedon määrä ja totuudenmukaisuus. Kukaan tutkimukseen osallistuneista ei katsonut addiktion olevan yksi psykedeelien käyttöön liittyvistä riskeistä ja heistä jokainen oli tietoinen tutkimuksista, jotka kumoavat käsityksen klassisten psykedeelien ja riippuvuuden yhteydestä.

## 6.2 PSYKEDEELIT JA KOHERENSSIN TUNNE

Tuloskappaleen toiseen lukuun olen koonnut tutkimukseen osallistuneiden psykedeelikokemuksia ja niiden vaikutuksia heidän koherenssin tunteeseensa. Hahmottelin kategoriat käyttäen apunani Antonovskyn hallintaresursseja, sillä yksilön vahvan koherenssin tunteen edellytyksenä on yleisten hallintaresurssien olemassaolo ja käytettävyys (Antonovsky 1979, 136). Tutkimukseeni osallistuneiden kokemukset olivat jaoteltavissa kognitiivis-emotionaalisiin, fyysis-biokemiallisiin, ihmissuhde-yhteisöllisyys- ja makrososiokulttuurellisiin resursseihin. Antonovskyn kuudesta

hallintaresurssin kategoriasta tutkimukseen osallistuneiden kertomuksissa edustamatta jäivät arvo- ja asenne- sekä artefaktuaalis-materiaaliset resurssit.

Lindström ja Eriksson (2010, 20) toteavat, että vahvan koherenssin tunteen rakentuminen edellyttää vähintään neljän hallintaresurssin käytettävyyttä. Nämä resurssit ovat eksistentialistiset ajatukset, yhteys omiin sisäisiin tunteisiin, merkityksellinen toiminta ja sosiaaliset suhteet. He eivät määrittele tarkemmin mitä Antonovskyn kategorioita he tarkoittavat, mutta itse luen nämä siten, että eksistentialistiset ajatukset, yhteys omiin sisäisiin tunteisiin ja merkityksellinen toiminta sijoittuvat kognitiivis-emotionaalisiin hallintaresursseihin ja sosiaaliset suhteet ihmissuhde-yhteisöllisyysresursseihin.

### 6.2.1 Kognitiivis-emotionaaliset hallintaresurssit

Ensimmäinen tutkimukseen osallistuneiden kertomuksista jäsentämäni kategoria koskee heidän egon identiteettiään ja kokemuksiaan liittyen heidän itsetuntemukseensa ja oman paikkansa ymmärtämistä maailmassa. Antonovskyn salutogeenisessä mallissa egon identiteetti on osa yksilön emotionaalisia hallintaresursseja ja hän tarkoitti egon identiteetillä sitä, että yksilöllä on selkeä käsitys omasta itsestään ja häntä ympäröivästä maailmasta sekä hänen paikastaan tässä maailmassa. Lindströmin ja Erikssonin (2010, 20) analyysissa nämä tutkimukseen osallistuneiden kokemukset voidaan liittää resursseihin, jotka koskevat eksistentialistisia ajatuksia ja yhteyttä omiin sisäisiin tunteisiin. Näiden lisäksi liitän myös merkityksellisen toiminnan tähän kategoriaan, sillä lisääntyneen itsetuntemuksen voi katsoa vaikuttavan merkityksellisen toiminnan rakenteeseen ja toteuttamiseen.

Tutkimukseen osallistuneista jokainen toi kertomuksissaan esiin, että aikaisempaan verrattuna psykedeelien käyttö oli parantanut heidän itsetuntemustaan ja muokannut heidän ajatteluaan omasta itsestään. Tutkimukseeni osallistuneet kertoivat psykedeelien käytön aikana saatujen kokemusten avulla saavuttaneensa syvemmän ymmärryksen itsestään ja tämän auttaneen heitä myös hyväksymään itsensä kaikkine eri puolineen ja ulottuvuuksineen. Mikko, Olli, Henna ja Nella kertoivat psykedeelien käyttönsä johtaneen siihen, että nykyisin he ymmärtävät paremmin omia ajatuksiaan, asenteitaan ja oman egonsa toimintaa.



*”[---] mun tietyt ajatukset ja tietyt asenteet muuttu yhtäkkiä mulle paljon näkyvämmiksi.”*  
Mikko

*”Mä koen, et mä opin tunteen itteäni paremmin joka kerta. [---] Mä oon oppinu itestäni valtavasti niinku tässä muutaman vuoden aikana ja tämmöst, ni ei mu mieli ollu edes auennu sellaselle mahollisuudelle, et mä voisin.. Niinku mä luulin, et mä tunnen itteni ja mä luulin, et mä tiedän just minkälainen mä oon, mutta emmää.. Siinä oli joku verho minkä taakse ei vaan niinku nähny yhtään ja nyt huomaa, että sitä onkin aika paljon syvempi jotenki.. Kokonaisuus ku sillo aatteli.”* Henna

Olli kertoi ennen psykedeelien käyttöönsä rakentaneensa minäkuvaansa pitkälti muiden ihmisten mielipiteiden pohjalta ja psykedeelien auttaneen häntä ymmärtämään paremmin sitä kuka hän todellisuudessa on. Hän koki psykedeelien mahdollistaneen häntä tunnistamaan omia puutteitaan ja käsittelemään niitä ilman häpeää, minkä koki olleen avainasemassa näiden puutteiden kohtaamisessa ja niistä kumpuavien tunteiden käsittelemisessä. Arttu kertoi psykedeelien auttaneen häntä olemaan paremmin yhteydessä omiin tunteisiinsa, kohtaamaan itsensä rehellisesti ja kertoi Ollin tavoin psykedeelien näyttäneen hänelle niitä asioita hänen persoonallisuudessaan, joita on hyvä työstää ja tutkia. Artun lisäksi myös Nella ja Henna kertoivat psykedeelikokemustensa auttaneen heitä hyväksymään itsensä sellaisina kuin he ovat ja näiden kokemusten myötä he alkoivat pitämään itsestään ja hyvinvoinnistaan parempaa huolta. Tutkimukseeni osallistuneista myös Jaakko kertoi samankaltaisista kokemuksistaan, joiden aikana hän oli muun muassa pystynyt tunnistamaan ja käsittelemään syvältä kumpuavia tunteisiin ja ihmissuhteisiinsa liittyviä ajatusmallejaan ja irrottautumaan vahingollisena kokemastaan toiminnasta.

*”Niin jotenki niinku sillee, et psykedeelikokemukset on auttanut pysyvästi hyväksymään semmost oman persoonallisuuden ulottuvuuksien kirjoo, et jotenki ei tarvi olla vaan yhenlainen tai et ei tarvi olla jotain semmost stoorii itestään, et minä olen enkä muunlainen, et se on ollu ihan tosi terapeutist just nimenomaan niinku.. Nähä ja hyväksyy se, et mussa on loputtomasti puolii enkä mä tunne niit kaikkii puolii ja mä tutustun niihin tän elämän aikana. [---] Se, et on niinku myös alkanu hahmottaa niit mekanismeja, et mikä mus on aiheuttanu tällästä tai tollast käytöstä tai tälläsii tai tollasii luonteenpiirteitä [---]”* Arttu

*“Sitten mä etenin ja käsittelin muutamia muita asioita liittyen ihmissuhteiden muodostamiseen ja siihen niinkun ajoittain ilmenevään käsittämättömään tarpeeseen kokea rakkausspektrin tunteita jotain ihmistä kohtaan, vaikka sen tiedostais siinä hetkessä, että se ei ole mitenkään sen arvoista. Ja kuitenkin niinku sellanen tietynlainen riippuvuus voimakkaiden tunteiden kokemiseen ja se, että voi nähdä sen niinku... Aidosti aiheuttavan itselleen voimakasta laiminlyöntiä ja oman kuvansa vääristymistä ja semmosta tiedostamatonta itsensä down greidaamista, mikä on täysin epätotta. [---] Ja tämmösistä asioista vapautuminen on ollut kyllä, ihan niinkun elämässä jatkuvasti semmosta... Vähän liioitellusti sanottuna hypomaanista vapautumista vastaavaa olotilaa aina ajoittain [---]” Jaakko*

Yhteyttä psykedeelien käytön ja itsetuntemuksen välillä ovat aiemmin tutkineet muun muassa Kavenská ja Simonová (2015, 354, 356), jotka havaitsivat psykedeelien käytöllä olevan positiivisia vaikutuksia yksilöiden kokemaan omakuvaan ja itsehyväksyntään. Lisäksi yhdessä psilosybiinin käytön pitkäaikaisia vaikutuksia tarkastelleessa tutkimuksessa huomattiin koehenkilöiden pitävän parempaa huolta itsestään sekä fyysisesti että psykologisesti (Griffiths, ym. 2011, 663). Nämä kokemukset on tähän mennessä liitetty osaksi mystisten kokemusten kenttää ja kokemusten pysyvyyttä on selitetty mystisten kokemusten perustavanlaatuisella luonteella (Griffiths, ym. 2011, 664). Lisäksi MDMA-tutkimuksissa on havaittu sen käytön olevan yhteydessä kohonneeseen empatiaan itseä kohtaan ja alhaisempaan itsekritiikkiin (Kamboj, ym. 2015, 961).

Eero ja Henna toivat tarinoissaan esille kokemuksensa ”heräämisestä”. Eero kertoi psykedeelien avulla hankittujen kokemusten olleen ratkaisevassa asemassa hänen elämänsä suunnan muuttamisessa. Hennan kertomuksessa oli samankaltaisia piirteitä ja Eeron tavoin hän kertoi tehneensä täyskäännöksen elämässään sen jälkeen, kun hän koki ettei hänen toimintansa vastannut niitä asioita, joita hän elämässä arvostaa.

*“Tätä ensimmäistä psykedeelistä kokemustani voisi kutsua jonkinlaiseksi taiteelliseksi heräämiseksi. [---] Ymmärsin, että olin saavuttanut synesteettisen tilan ja koin, että minulla saattaisi sittenkin olla taiteellisia lahjoja. Kokemukseni rohkaisemana päätin omistaa loppuelämäni taiteelle ja kulttuurille. Pelkäsin, että jos valmistuisin opiskelemaani ammattiin, en välttämättä koskaan uskaltaisi lähteä seuraamaan unelmaani. Irtisanouduin siis työpaikastani, lopetin opintoni yliopistolla ja siirryin tekemään opettajan sijaisuuksia odottaessani ‘oikeaa hetkeä’. En usko, että olisin koskaan uskaltanut tehdä yhtä radikaalia alanvaihtoratkaisua ilman psykedeelisten kokemusteni tuomaa taiteellista itsevarmuutta.” Eero*

*“Mikä tää on niinku, tällanen.. Käsikirjotus siitä, et minkälainen on hyvä elämä ja miten ihmisten kuuluu jotenki elää, että myö ollaan onnellisia ja tota.. Sit toteutin tietyllä lailla sellasta ja sitte.. Sitte tosiaan heräsin siihen psykedeelien kautta, että.. Että ketä mä yritän miellyttää ja miks mä oikeesti teen näitä asioita ja nautinko mä oikeesti tästä työstä ja koenko mä, että mä teen jotenki.. [---] Miks niinku lopettaa ne työt tai miks tekee muutoksia elämässään ni sit sitä oli tavallaan ihan helppo lähteä seuraan jotenki enemmän semmosta omaa polkua, ku mitä sit jotaki valmiiks kaavotettua rautatietä.” Henna*

Eero ja Henna kertoivat, että heidän psykedeelikokemuksensa ja niistä seuranneet uudet tavat katsoa heidän omaa elämäänsä olivat heidän elämänmuutoksensa liikkeellepaneva tekijä. Oman toiminnan ja elämän mielekkyyden lisääntymisestä kertoivat myös Arttu ja Nella.

Tutkimukseen osallistuneet kertoivat psykedeelien kautta hankittujen kokemusten muokanneen merkittävästi myös heidän omia asenteitaan ja arvojaan. Osallistujat puhuivat psykedeelien auttaneen heitä hyväksymään itsensä, lisänneen heidän itseään kohtaan tuntemaansa arvostusta, muokanneen heidän tapansa nähdä maailmaa sekä puskeneet heitä kohti ekologisempia elintapoja.

*”No tietysti se, että pystyy ehkä vähän paremmin kyseenalaistamaan niitä asioita, joita piti aikoinaan omana rajoitteenaan niin se on esimerkiksi yks asia, joka heti on muuttunu. Että tota.. Et on pystynyt kyseenalaistamaan niitä omia asenteitaan. Ja sitä kautta näkemään, että asia, jota on pitänyt jonkinasteisena kovakoodattuna rajoitteena, niin ei välttämättä oikeesti ookaan mikään kovakoodattu rajote vaan ihan vaan se, että mä oon suhtautunu siihen asiaa niin..” Mikko*

*“Koska mä koen psykedeelit tietyllä tavalla tässä ajassa missä me eletään, niinkun mietitään vaikka sitä, et meillä on ilmastonmuutos, ihminen vieraantuu luonnosta, niin mä koen, että psykedeelit vois olla tietyllä tavalla yks iso avainkysymys moniin meidän ongelmiin.” Noora*

Myös aiemmissa tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että psykedeelleillä olisi potentiaalia muokata niitä käyttävien arvomaailmaa. Psykedeelien on muun muassa havaittu muuttavan koehenkilöiden itseään kohtaan tuntemiaan asenteita ymmärtäväisemmiksi ja sallivammiksi, ne on yhdistetty muita kohtaan tunnetun suvaitsevaisuuden lisääntymiseen, vähentyneeseen itsekeskeisyyteen, materialismiin ja aggressiivisuuteen sekä musiikin, taiteen ja luonnon korkeampaan arvostukseen. Koehenkilöille tarjotun mittavan psykologisen tuen on arveltu olevan yksi niistä syistä, joiden vuoksi psykedeelikokemus koettiin positiivisena, merkittävänä ja pitkäaikaisia vaikutuksia tuottavana. (Studerus, ym. 2014, 1447; ks. myös Lerner & Lyvers 2006, 146.)

Myös kehotietoisuus ja siinä tapahtuneet muutokset olivat keräämissäni haastatteluissa teema, joka nousi esiin kahden tutkimukseeni osallistuneen kertomuksissa. Noora ja Arttu kertoivat psykedeelikokemustensa opettaneen heitä heidän omassa kehossaan olemisesta ja aihetta on aikaisemmin tutkinut muun muassa Studerus (ym. 2011, 1444). Artun kertomuksessa korostuivat psykedeelien avulla syntyneet uudet näkökulmat ja tavat katsoa omaa kehoa ja sen kautta syntynyt hyväksyminen omaa kehoa kohtaan. Hän kertoi psykedeelien myös tarjonneen hänelle uusia perspektiivejä sen suhteen kuinka toimia oman kehon kanssa siten, että olo on fyysisesti hyvä. Samankaltaisia kokemuksia kehotietoisuudesta ja lihasjännitysten huomioimisesta psykedeelien tarjoamien uusien havaintojen kautta kertoi myös Noora. Hän kertoi ensimmäisen psykedeelikokemuksensa aikana havainneensa kehossaan erilaisia lihaksia ja jännityksiä, joita hän ei aikaisemmin ollut havainnut.

*”Tai mun psykedeelikokemukset on tosi paljon opettanu mun kehossa olemisesta. Kaikesta ihan niinku semmosesta lihasjännityksistä, niinku... [---] Et monesti psykedeeleis vaan niinku jostain kumman syystä vaan löytyy ikään kuin semmosii luontasii tapoja olla omas kehossa. [---] Psykedeeleil tuntuu olevan taipumus murtaa sen vaikutuksen ajaksi se, et mikä on... Tai niinku just murtaa niit tottumuksii, et huomaa, et jonkun asian voikin tehdä täysin toisel taval, ku mitä niinku yleensä ja sit niiden kokemusten aikana helposti myös kääntyy kuunteleen sitä, et hei mitä mun keho oikeesti just nyt haluaa. Niin se on syventäny ihan älyttömän paljon sitä, et minkälainen mun suhde mun kehoon on ja myös auttanu hyväksyyn.. Hyväksyyn sitä kehoo semmosena niinku se on, et jostain teini-äistä on itelle jääny jotain niinku kehoon liittyvii neuroosei tai komplekseja, et on ollu niinku ollu epävarma siitä, että oonks mä tarpeeks hyvä ulkoisesti tai oonks mä tarpeeks vahva tai mitä tahansa tällasta ja näin. Et se on niinku auttanu hyväksyyn sitä [---]” Arttu*

Tutkimukseeni osallistuneiden kertomuksista käy ilmi heidän positiivinen suhtautumisensa psykedeelien käytön vaikutuksista heidän elämäänsä. Useat tutkittavista kokivat psykedeelien käytön myötä oppineensa tuntemaan itsensä paremmin sekä ymmärtämään paremmin omia asenteitaan ja ajatusmallejaan. Omien asenteiden ja ajatusmallien tunnistaminen oli myöskin auttanut heitä oppimaan pois heidän vahingollisina kokemistaan tavoista. Näitä tuloksia tarkastellessa on kuitenkin hyvä muistaa, että tapahtumat sijoittuvat tutkimukseen osallistuneiden elämässä siirtymävaiheeseen nuoruudesta aikuisuuteen, jolloin ajattelu omasta itsestä ja maailmasta muokkautuu ilman psykedeelien vaikutustakin. Tutkimukseen osallistuneista Arttu toikin tämän näkökulman esille omassa tarinassaan ja kertoi hänelle itselleen olevan mahdotonta määrittää varmaksi, että mikä kehityskulku on

suoraan psykedeelien käytöstä johtuvaa ja mikä aikuistumiseen perinteisestikin liittyvää kasvua ja kehitystä.

### 6.2.2 Fyysis-biokemialliset resurssit

Toinen luomani kategoria koskee tutkimukseen osallistuneiden kokemuksia liittyen heidän aivojensa plastisiteettiin eli uusien perspektiivien sekä oivallusten syntymiseen. Jotkin tähän kategoriaan sisällyttämistäni kokemuksista sivuavat edellisen alaluvun teemaa, mutta sillä erotuksella, että tähän alalukuun olen koonnut tutkimukseeni osallistuneiden kliinisemmin nähtävää ajattelun muokkautumista, kun taas edellinen alaluku käsitteli egon identiteettiä, itseymmärrystä ja ajattelun emotionaalisia puolia.

Plastisiteettia on kahdenlaista: kokemusta odottavaa ja kokemuksesta riippuvaa plastisiteettia. Tutkimukseen osallistuneiden kohdalla kyseessä on kokemuksesta riippuva plastisiteetti eli aivojen kyky mukautua ja muovautua ulkopuolelta tuleviin ärsykkeisiin (Guerra-Carrillo, Mackey & Bunge 2014, 522). Antonovsky (1979, 104) siteeraa teoksessaan René Dubos'ta, jonka mukaan hermoston plastisiteetti mahdollistaa yksilön säätelemään laaja-alaisesti omaa käyttäytymistään ilman, että siihen vaadittaisiin hidasta biologista evoluutioprosessia. Antonovskyn kuudesta hallintaresurssin kategoriasta aivojen plastisiteetti sisältyy yksilön fyysis-biokemiallisiin hallintaresursseihin ja Antonovsky katsoi tämän olevan yksi tärkeimmistä hallintaresursseista.

Tutkimukseeni osallistuneista jokainen toi esiin kertomuksessaan kokemuksia joko oman ajattelunsa muovautumisesta, perspektiivien kirjon moninaistumisesta, luovan ajattelun lisääntymisestä tai ongelmanratkaisutaidon tehostumisesta psykedeelien käytön seurauksena. Apua ongelmanratkaisuun kertoivat saaneensa Mikko, Eero ja Olli. He kokivat psykedeelien muun muassa kasvattaneen heidän kapasiteettiaan käsitellä aikaisemmin käsittämättöminä pitämiään tieteellisiä konsepteja sekä mahdollistaneen näkemään käsillä olevan ongelman useasta eri näkökulmasta, jonka vuoksi ongelmaan oli helpommin löydettävissä ratkaisu.

*”Ja varmaan on tällasii asioita niinku muutenkin, eli asioita, jotka on aiemmin tuntunu esimerkiks jossain määrin vierailta, oudoilta tai eriskummallisilta niin musta tuntuu, et mulle on tullu sellanen uudenlainen kapasiteetti käsitellä niitä asioita normaaleina. [---] Aiemmin sitä ois ehkä saattanu ajatella, et nää [monimutkaiset tieteelliset konseptit] on aivan käsittämättömiä juttuja, en mä ikinä pysty näit ymmärtämään, mutta tota.. Jotenkin se, että tuntuu, että ajattelu on paljon joustavampaa ja paljon fluidimpaa niin sitä pysty helpommin öö.. Näkemään ne asiat normaaleina sen sijaan, et ne olis nähny eriskummallisina.” Mikko*

*“Nykyään ehkä tommonen viihdekäyttö ei oikein iske vaan nimenomaan se, et jos on niinku ongelma elämässä, joku mist ei vaan pääse ylitte ja ajatukset vaan jää nuokkumaan siihen, niin sitten on ihan tosi hyvä semmone apukeino sitä varten. Et ne ei sinänsä itessään paranna mitään, mut jos sulla on joku ongelma, minkä sä haluat ratkasta niin ne antaa tosi paljon välineitä ratkasta se, koska sit ne pistää sut niinku mieltiin sitä tosi monelta eri kannalta.” Olli*

*”Ylipäätään siis on niinku vaikee määrittää niinku mitä yksittäinen psykedeelikokemus teki, mut yleisesti ottaen se, et mitä mä näen, et minkälaista kokonaisvaikutusta niillä oli on se, että... Et just niinku alko hahmottaa sitä, et miten monenlaisist perspektiiveistä asioita voi kattoo. Miten niinku omas elämäs olevii tilanteita erilaisii sosiaalisii konfliktitilanteita tai mitä tahansa, et miten niitä pystyy niinku jäsentämään tosi monenlaisin tavoin.” Arttu*

Kokemuksia psykedeelien vaikutuksesta luovuuteen ja sen lisääntymiseen käsittelevät kertomuksissaan Arttu, Eero ja Mikko. Myös Henna, Jaakon ja Nooran kertomuksiin sisältyi mainintoja psykedeelien potentiaalista luovuuden lisäämisessä, mutta he eivät puhuneet omakohtaisista kokemuksistaan vaan psykedeelien potentiaalista yleisellä tasolla. Eero kertoi käyttävänsä psykedeeljä Ollin tavoin ongelmanratkaisun apuna, mutta hänen kertomuksessaan korostuivat myös psykedeelien luovuutta lisäävät vaikutukset muun muassa musiikkia sävelletäessä. Samankaltaisista kokemuksista kertoivat myös Mikko ja Arttu, joista molemmat kertoivat psykedeelien lisännen heidän luovaa ilmaisuaan.

*“Käytän psykedeeljä samaan aikaan sekä työkaluna että viihteenä. Joudun työssäni ratkomaan päivittäin luovuutta ja hahmottamiskykyä vaativia ongelmia. Koen, että psykedeelit ovat jouduttaneet useiden projektieni valmistumista sekä parantaneet lopputulosten laatua. Esimerkiksi idea yhteen yritykseni jopa Suomen mittakaavassa merkittävään hankkeeseen on syntynyt psykedeelien vaikutuksen alaisena. Lisäksi käytän kannabista viikottain musiikkia säveltäessäni.” Eero*

*“Tähän samaan juttuun liittyy myös niinku kanavavaikutus ja mä koen sen niinku monella tavalla hyvin saman tyypiseksi niinku siinä mieles, et inspiraatiokanavat aukes jollain tavalla.. Sai parempaa tuntumaa omaan luovuuteen ja omaan niinkun.. Luovaan ilmasuun.” Arttu*

Psykedeelien ja ongelmanratkaisun yhteyttä tutkineet Sweat, Bates ja Hendricks (2016, 347) havaitsivat tutkimuksessaan vahvan yhteyden klassisten psykedeelien käytön ja

parantuneen ongelmanratkaisun välillä. Tämä saattaa perustua psykedeelien vaikutuksen alaisuudessa eri aivoalueiden välillä esiintyviin epätavallisiin yhteyksiin. Tutkimuksissa on havaittu, että psykedeelit luovat uusia yhteyksiä sellaisten aivoalueiden välille, jotka normaalissa tilassa eivät kommunikoi keskenään. Samanaikaisesti psykedeelit vaimentavat niitä aivoalueiden yhteyksiä, jotka ovat normaalitilassa vahvoja. Yhdessä nämä ilmiöt saattavat mahdollistaa joustavamman ajattelun, perspektiivien muutokset ja ongelmanratkaisukyvyn tehostumisen, mutta tätä oletusta ei ole vielä pystytty todistamaan varmaksi.

Perspektiivien kirjon moninaistumiseen liittyen Noora kertoi hänen ensimmäisen psykedeelikokemuksensa auttaneen häntä ymmärtämään niitä tekijöitä ja ajatusmalleja, jotka ruokkivat hänen silloista masennustaan. Hän koki, että ilman psykedeelisiä näiden kyseessä olevien ajatusmallien työstäminen ja purkaminen olisi saattanut kestää jopa vuosia, kun taas psykedeelit mahdollistivat hänet käsittelemään hänen masennukseensa liittyviä tekijöitä huomattavasti nopeammin. Myös Jaakko kertoi haastattelussaan omista terapeutisista psykedeelikokemuksistaan, joiden hän koki olleen käännteentekevässä asemassa hänen masennuksesta toipumisessaan. He molemmat kokivat psykedeelien mahdollistaneen heitä käsittelemään masennusta ylläpitäviä ajatusmalleja ja -kehiä, ja samalla he pystyivät katsomaan näitä malleja eri perspektiivistä ja tuottamaan masennusta ruokkivien mallien tilalle uusia ajatuspolkuja. Nooran ja Jaakon lisäksi myös Ollilla oli ollut taustalla mielenterveysongelmia ennen ensimmäistä käyttökertaansa ja hän koki psykedeelien tuoneen selkeyttä hänen ajatteluunsa omasta elämästään.

*“Se vois olla niinkun, sanotaan, että elämänvirran kääntämisessä jälleen ylöspäin sen sijaan, että se suunta ois alaspäin, oli hyvin ratkaisevana kokemuksena tämmönen hyvin intensiivinen DMT-trippi, jonka mä toteutin yhen ystävän kans itseasias täs olohuoneessa pari vuotta sitten.. [---] Ja siinä kokemuksessa oli... Läsnä tämmösiä hyvin voimakkaasti omassa elämänfilosofiassa mukana olevia symbolisia elementtejä, jotka kuvainnollisti sitä mun omaa sairaustilaa... Tai sitä sen hetkistä sairaustilaa, niitä prosesseja, jotka sen oli aiheuttanu.. Ne konkretisoitui erilaisiksi kivun ja säryn tuntemuksiksi erilaisiin kohtiin kehoa, jotka oman elämän näkemyksen mukaan symboloi näissä kohdissa tältä tuntuen tietynlaisia asioita, jotka oli sitten tän mun masennusjakson taustalla ja ja.. Siinä noin viidentoista minuutin kokemuksen aikana ne kipeät asiat kehossa alko polttaa ja sattua yhä enemmän ja enemmän ja enemmän ja mä elin niitä kokemuksia uudestaan, kunnes ne alko irtautumaan ne kipeät paikat ja ne kulki vielä kehon läpi kohti mun kasvoja ja mä näin vielä uudestaan ne kokemukset ja ne jäi tähän leukaperiin kiinni jumittumaan tosi vahvasti ja polttamaan ja polttamaan ja polttamaan, kunnes ne kaikki vaan hävis pois ja se vapautumisen ja parantumisen tunne mikä siinä.. Siitä voimakkaasti muutetusta tajunnantilasta, jossa ne omat henkilökohtaset defensesit asioiden käsittelemiseksi ei ole läsnä, tarjosi hyvin paljon syvemmän kosketuksen niihin asioihin ja vapautumisen niihin asioihin, sen sijaan, että niitä olis tarvinnu käsitellä monia, monia, monia, monia kuukausia esimerkiksi jossain yksilöterapiassa. Ja mä näen, että tän oman elämännäkemyksen ja tän voimakkaan transpersonaalisen tilan aiheuttamana, niistä kykeni ns. parantumaan ja kun mä palasin siitä matkaltani takaisin, niin ensimmäiset sanat olikin tälle hyvälle ystävälle, joka siinä oli mukana, että: 'Huh huh X, mä oon parantunu.'” Jaakko*

*”Mulle tuli paljon, paljon oivalluksia sen illan aikana, sellasia oivallusryöppyjä, et mä vaan oivalsin asioita ja se oli.. Se oli todella uskonnollinenkin kokemus.[---] Mulla tää nopeutti näitä prosesseja ihan huomattavasti, et mä en tiedä kuinka kauan mulla ois menny.. Niinku vuosia jopa, käydä noita samoja asioita läpi niinku, et se anto mulle sellasen harppauksen niinku monissa asioissa, mistä mä oon ainoastaan tyytyväinen, et säästy aikaa ja näin.” Noora*

Keräsin tähän alalukuun niitä tutkimukseen osallistuneiden kokemuksia, jotka ovat liitettävissä heidän aivojensa plastisiteetin muokkautumiseen. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat psykedeelien käytön tehostaneen heidän luovaa ajatteluaan, kehittäneen heidän ongelmanratkaisutaitojaan ja laajentaneen heidän perspektiivejään. Tässä alaluvussa mainitsemani aikaisemmat tutkimukset tukevat tutkimukseeni osallistuneiden kokemuksia ja on todennäköistä, että tutkimukseeni osallistuneiden kokemukset ovat yhteydessä heidän psykedeelien käyttöönsä. Kuitenkin esimerkiksi luovuuden kohdalla tulee ottaa huomioon yksilön ympäristön vaikutus ja ongelmanratkaisun kohdalla siihen vaikuttavat varttumisen myötä karttuvat tiedot ja taidot. Psykedeelien käytön ja ajattelun muovautumisen yhteyttä ei mielestäni aikaisempien tutkimusten perusteella voi kieltää, mutta psykedeeleistä johtuvien vaikutusten roolia ja sen suuruutta on tuloksia tarkastellessa hyvä pohtia.



### 6.2.3 Ihmissuhde-yhteisöllisyysresurssit

Kolmas jäsentämäni kategoria käsittelee tutkimukseni osallistujien kokemuksia liittyen heidän sosiaalisiin suhteisiinsa eli Antonovskyn mallin ihmissuhde-yhteisöllisyysresurssien kategoriaa. Antonovskyn mukaan yksilön terveyden ja sosiaalisten suhteiden lukumäärän korrelaatio on vahva ja hän pitääkin tätä kategoriaa yhtenä tärkeimmistä koherenssin tunnetta rakentavista hallintaresursseista. Lindströmin ja Erikssonin (2010, 20) analyysissa nämä tutkimukseen osallistuneiden kokemukset voidaan liittää yksilön sosiaalisia suhteita koskeviin resursseihin. Tähän kategoriaan liittyen tutkimukseeni osallistuneiden kertomuksista nousi esiin kokemuksia liittyen heidän ihmissuhteisiinsa ja niiden mahdollisista muutoksista, empatiasta sekä kyvystä ottaa toiset ihmiset huomioon ja asettua heidän asemaansa.

Empatialla ja kyvyllä asettua toisen ihmisen asemaan on ihmisten välisten suhteiden rakentumiselle ja niiden laadulle suuri merkitys (Dijkstra, ym. 2014, 481). Empatiakyvyllä on tutkittu olevan positiivisia vaikutuksia myös yksilön hyvinvointiin ja korkean empatian suojaavan psykologiselta stressiltä (Bourgault, ym. 2015, 326; Wagaman, ym. 2015, 206). Tutkimukseen osallistuneista empatiaa käsittelevät Olli, Mikko, Henna ja Arttu. He kokivat psykedeelien käytön kasvattaneen heidän kokemaansa empatiaa, jonka myötä heidän toimintansa oli muuttunut myötätuntoisemmaksi. Arttu kertoi, että hänen lisääntynyt ymmärryksensä hänen omista tunteistaan, itsestään ja omien pimeiden puolien näkeminen ikään kuin ulkopuolelta oli johtanut siihen, että hän pystyi nykyään paremmin ymmärtämään ja antamaan anteeksi näitä puolia myös muissa ihmisissä.

*”Mut ehkä se mitä mä näkisin, et psykedeelit vois viel antaa ja mikä meidän nyky-yhteiskunnassa unohtuu on tällanen empatian ja inhimillisyyden arvostaminen.. Siis sosiaalisten, tällasten enemmän humanististen tunteiden suhteen voi saada tosi paljon, et oppii ymmärtämään toista ihmistä ja toisten ihmisten kanssa sitä kautta paremmin tulemaan toimeen.. Empatian lisääntyminen, ihmisyden arvostaminen. Koska semmonen mitä tosi monet, jotka psykedeeli käyttää, niin puhuu semmosest yhteisöllisyydestä ja miten siitä tulee sellanen yhteenkuuluvuuden tunne ni ehkä jotain semmosta kaivattais nykypäivänä enemmän.” Olli*

*”Et se, et mä niinku otan sen sisään ja annan sen vaikuttaa ja koskettaa mua sillä tavalla, et mä voin itkee jonkun toisen kärsimyksen vuoks ni must tuntuu, et se myös kasvattaa myötätuntosuutta sen takii, et mä tuun tavallaan tietosemmaks siit, et mikä on mun oma henkilökohtanen rooli kaikkes siin kärsimykses, mitä me täällä aiheutetaan toisillemme.” Arttu*

Empatian ja psykedeelien käytön yhteyttä ovat tutkineet muun muassa Schmid (ym. 2015, 549), Hysek (ym. 2013, 1645) ja Dolder (ym. 2016, 2641). Mainituissa tutkimuksissa havaittiin psykedeelien käytön olevan yhteydessä muun muassa muihin ihmisiin koetun läheisyyden, luottamuksen ja sosiaalisuuden kasvuun sekä kohonneeseen sisäisen ja ulkoisen empatian kokemiseen.

Tutkimuksen osallistajat kertoivat psykedeelien käytön vaikuttaneen kokemansa empatian lisäksi myös heidän kykyynsä ymmärtää muita ihmisiä ja nähdä asioita myös muiden perspektiivistä. Henna koki toimintansa muuttuneen muita huomioon ottavammaksi ja katsoikin tämän olevan yleinen psykedeelien käytöstä seuraava vaikutus ja siten mahdollista jokaiselle psykedeelijä käyttävälle. Mikko ja Arttu kertoivat omien psykedeelikokemustensa auttaneen heitä ymmärtämään paremmin heidän aikaisempaa toimintaansa ja tämän kautta muiden ihmisten toimintaa ja tunteita. Mikko kertoi myös kunnioituksensa ja arvostuksensa muita ihmisiä kohtaan lisääntyneen psykedeelikokemusten myötä.

*”Omalla kohalla toiminnasta on tullu jotenki järkevämpää ja muita huomioon ottavampaa ni mä uskon, et muut vois löytää siitä sen saman ja sitte sitä kautta kaikkea mahdollista ja maailmasta vois tulla parempi paikka.” Henna*

*”Niin se on ollu jotenki tosi eheyttävää, et tavallaan sit ku on nähny itessään kaikkii niit pimeit puolii ja niinku nähny, et ainoo keino oikeesti niinku edetä niiden puolien kanssa on hyväksyy se, et mussa on tämmösii puolia.. Ni sen, et on nähny itessään niin paljon semmost iljettävää mist ei tykkää ni se on helpottanu sitä, et voi antaa myös muille ihmisille anteeksi ja halua aktiivisesti antaa muille ihmisille anteeksi. Arttu*

Sosiaalisiin suhteisiin liittyvän perspektiivien laajenemisen ja kyvyn asettua toisen ihmisen asemaan koettiin lisäävän ihmissuhteisiin liittyvää hyvinvointia. Uusien perspektiivien syntyminen oli muun muassa auttanut osallistujia muuttamaan heidän omaa toimintaansa ihmissuhteissaan ja mahdollistanut heitä näkemään asiat aiempaa useammasta perspektiivistä (ks. esim. Studerus 2011, 1444).

*”Mä oon ehkä aina kuulunu hiukan - mulla ei siis oo mitään virallista diagnoosia - mut mä oon aina kuulunu hiukkasen sinne autismi/asperger-spektrille ite. Ja sen seurauksena mulla on saattanu olla vähän vaikeuksia tietyissä tilanteissa ymmärtää.. Niinkun ymmärtää ihmisiä tai tota päästä tavallaan samalle aaltopituudelle niiden kaa, mut tuntuu, et sen käytön jälkeen musta tuli huomattavasti empaattisempi ja kykenevämpi ymmärtämään ja arvostamaan muiden ihmisten tunteita.” Mikko*

Tutkimukseen osallistuneiden kokemukset lisääntyneestä empatiasta, yhteisöllisyydestä ja kyvystä tunnistaa omia sekä muiden ihmisten tunteita ja asettua muiden ihmisten

asemaan ja näiden kokemusten yhteydestä psykedeelien käyttöön on olemassa jonkin verran aikaisempaa tutkimustietoa, joka tukee tutkimukseen osallistuneiden kokemuksia. Kuitenkin näihin prosesseihin liittyvä ehdottomuuden ja mustavalkoisuuden vähenemisen voidaan mielestäni katsoa liittyvän myös tämän elämänvaiheen ajattelun perinteisiin kehitysprosesseihin. Siirtyminen nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen liittyvä kehitys ja tiedon sekä kokemusten karttuminen myös osaltaan muovaavat yksilön näkemyksiä ja ajatusmalleja, joka on tässä kohtaa hyvä huomioida.

#### 6.2.4 Makrososiokulttuuriset resurssit

Neljäs luomani kategoria käsittelee tutkimukseni osallistujien mystisiä kokemuksia, joiden voidaan katsoa kuuluvan Antonovskyn mallin makrososiokulttuuristen resurssien kategoriaan. Antonovskyn mukaan tämä kategoria on hänen mallinsa kategorioista merkittävin. Tähän kategoriaan sisältyy yksilöä ympäröivä kulttuuri ja sen rakenteet, kuten esimerkiksi uskonnot ja rituaalit. Kulttuuri määrittää yksilön paikkaa maailmassa ja vahva, stabiili kulttuuri tarjoaa yksilölle laajan valikoiman keinoja, joilla vastata stressoreista aiheutuviin haasteisiin. (Antonovsky 1979, 118.) Luen tutkimukseeni osallistuneiden mystiset kokemukset kuuluvaksi osaksi uskonnon kenttää, mutta uskonnollisuutta kuvaavampi termi tässä yhteydessä on kuitenkin spirituaalisuus tai hengellisyys. Spirituaalisuudelle ei ole olemassa vakiintunutta määritelmää, mutta tässä tutkimuksessa se tarkoittaa henkilökohtaisia suuntausta, joka on yhteydessä yksityisesti koettuun, yliaistilliseen olevaan. Yliaistilliseen siinä mielessä, että se on yhteydessä asioihin, kuten pyhyyteen, kokemukseen ylimmästä tai johonkin, jota ei pintapuolisesti nähdä. Samalla spirituaalisuus on jotain, joka on läheisesti yhdistettävissä ihmisten pyrkimyksiin etsiä ja kokea merkitystä, jotta he kokisivat elämänsä merkitykselliseksi. Spirituaalisuus eroaa uskonnon käsitteestä siinä, että uskonnolla on spirituaalisuuteen kuuluvan henkilökohtaisen aspektin lisäksi myös sosiaalinen ja institutionaalinen aspekti, jotka ovat yhteydessä harjoitetun uskonnon traditioon. (Leppäkari 2014, 228, 230.)

Tiivistetysti ilmaistuna mystisellä kokemuksella tarkoitetaan muun muassa niitä psykedeelien vaikutuksen alaisena saatuja kokemuksia, jolloin henkilö on kokenut olevansa yhtä maailmankaikkeuden kanssa tai sulautuneensa siihen, kokenut kaiken

olevan elävää ja yhtä, syviä pyhyiden tunteita tai ylittäneensä ajan ja paikan rajat, matkustaneensa toiseen ulottuvuuteen tai läpikäynyt kuolemanraajakokemuksen (Griffiths, ym. 2011, 652–653; Nichols 2004, 137; ks. lisää s.40–41). Mystisten kokemusten synnyttämien tietoisuuden tilojen arvellaan olevan keskeisessä roolissa psykedeelien avulla saatujen muutosten pysyvydessä ja niiden syntymisen uskotaan olevan yhteydessä psykedeelien vuorovaikutukseen 5HT-<sup>2A</sup>R-reseptorin kanssa (Nichols 2004, 137; Carhart-Harris 2014, 14).

Tutkimukseen osallistuneista jokainen kertoi vähintään yhdestä mystisestä kokemuksesta kertomuksensa aikana. Yleisimpänä mystisenä kokemuksena tutkimukseen osallistuneiden haastatteluista välittyi kokemus universaaleista yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunteista. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat kokevansa aikaisempaan verrattuna korkeampaa yhteenkuuluvuuden tunnetta niin ihmisten kuin luonnonkin välillä. Tähän liittyen he myös kertoivat kokeneensa omien fyysisten rajojensa hälvenemisestä mystisten kokemuksen aikana.

*”Ja sit ku tulee sellanen kokemus, et oman yksilöllisyyden rajat hellittää... Tai niinku yks tyyppi sano, kuvaili mun mielestä tosi hienosti, että 'itse muuttuu huokaisemmaksi'. Niin se.. Et on niinku suurempii kokemuksii siitä, et just sillä hetkellä, kun tapahtuu se, et ne omat yksilölliset rajat liukenee ja näkee olevansa osa jotain suurempaa kokonaisuutta. [-- -] Oli se sitten kyse siitä, et ihminen ymmärtää olevansa osa jotain ekosysteemiä tai suurempaa biologista elollista kokonaisuutta tai sitten mikä on tyyppillinen myös, niin ihminen ymmärtää oman asemansa jotenki kosmisessa mittakaavassa.” Arttu*

*“[--] Vuonna 1969 me käytiin kuussa ja me napattiin sieltä valokuva maapallosta ja sitten, kun on tullut tää kuva maapallosta, niin yhtäkkiä ihan valtava kulturaalinen transformaatio tapahtu eli ihmiset yhtäkkiä vain jollain oudolla tasolla saavutti semmosen ihan uudenlaisen tietoisuuden tason, joka nimenomaan pohjustaa ajattelun enemmän.. Maapalloon kollektiivina ja maapalloon ilman valtion rajoja tai kansallisuuksia tai mitään sellasia keinotekoisia juttuja. Koska kun maapalloon kattoo avaruudesta, ni siellä on vaan maata ja vettä ja pilviä. Ei siellä näy valtion rajoja tai kansallisuuksia tai mitään muuta vastaavaa ja tota mä uskoisin, että tavallaan psykedeeleillä olis ehkä vähä vastaavan tyyppinen vaikutus.” Mikko*

Näiden kokemusten kautta tutkimukseen osallistuneet olivat tulleet aikaisempaa tietoisemmiksi oman toimintansa vaikutuksista ja kertomuksista välittyi kuva heidän pyrkimyksistään elää tasapainossa ympäristönsä kanssa. Kertomuksista kuvastui pyrkimys elämän kunnioittamiseen, niin muiden ihmisten, eläinten kuin luonnonkin kohdalla. Salasuo ja Rantala (2002, 63) toteavatkin, että psykedeelikulttuuriin liittyy usein halu kantaa vastuuta esimerkiksi juurikin ekosysteemistä ja samalla siihen liittyy tietynasteinen vetäytyminen nykyisen valtakulttuurin arvomaailmasta. Tähän teemaan

liittyen klassisten psydeelien käyttö on aikaisemmissa tutkimuksissa yhdistetty muita ryhmiä huomattavasti alhaisempaan materialistisiin taipumuksiin (Lerner & Lyvers 2006, 146).

Yhteenkuuluvuuden tunteiden lisäksi tutkimuksen osallistajat kertoivat kokemuksistaan, joissa he olivat siirtyneet toiseen todellisuuteen, aikaan tai paikkaan. Esimerkiksi Jaakko oli kokenut ajan ja paikan merkittävää muuntumista sekä omien henkisten kiputilojensa muuttumista fyysisiksi säryn keskittymiksi, jotka ilmensivät hänelle niitä prosesseja ja tekijöitä, jotka henkisen kivun olivat alun perin aiheuttaneet. Hän kertoi kokemuksensa aikana pystyneensä käsittelemään hänen fyysisiksi muuttuneita henkisiä kipujaan ja koki tämän merkittävästi auttaneen häntä parantumaan masennuksestaan. Lisäksi jotkut osallistujista kertoivat näiden kokemusten aikana toisinaan tunteneensa jumalallisen tai pyhän läsnäolon.

*”Usein mulle käy niin, että tuntuu, että ammutaan johonkin miljardinteen ulottuvuuteen tai kaatuu teleportin läpi johonki toisten entiteettien kansoittamaan universumiin, mutta tällä kertaa tuntui, että se maailma tuli tänne, itseasiassa tähän huoneeseen.”* Jaakko

*”Se oli todella uskonnollinenkin kokemus, et mä näin niinku.. Mä makasin siinä maassa ja mä näin mun ympärillä.. Tai siellä ylhäällä on semmonen niinku taivas, joka oli tosi sumunen niin mä näin, et siihen tuli sellanen kuusista tai semmosista... Sellasesta tosi synkästä metsästä semmone polku suoraan eteenpäin, sellanen loputon tunneli jonnekin ja sit mä koin, että mulle puhu joku tällanen maailmankaikkeuden jumala tai joku tällanen.. En mä tiedä mikä se on, joku maan henki, Äiti Maa, joku tällanen isompi, rakastava henki ja mä koin, että se puhu mulle ja se ymmärsi mua [---]”* Noora

Mystisten kokemusten ja masennuksen yhteyttä on tutkittu jonkin verran ja niiden on havaittu olevan yhteydessä pitkäkestoisiin positiivisiin muutoksiin. Tuetussa ympäristössä toteutettuna psilositybiinin avulla saadut mystiset kokemukset aiheuttivat positiivisia, yli vuoden kestoisia muutoksia koehenkilöiden asenteissa, mielialassa ja käyttäytymisessä. Lisäksi koehenkilöt kertoivat tuntevansa korkeampaa elämäntyytyväisyyttä ja heidän persoonansa muuttuneen altruistisempaan suuntaan. Koehenkilöt myös arvioivat mystisen kokemuksen olleen elämänsä merkityksellisin ja spirituaalisesti merkittävin kokemus. (Griffiths, ym. 2008, 631.) Tutkimuksissa on lisäksi havaittu, että psilositybiini vaimentaa niiden aivoalueiden toimintaa ja yhteyksiä, jotka ovat yhteydessä masennukseen (Carhart-Harris, ym. 2014, 14).

Osa osallistujista kertoi psykedeelien avulla saatujen mystisten kokemusten myötä syntyneestä yleisestä luottamuksen tunteesta elämää kohtaa ja siihen, että elämä

muotoutuu sellaiseksi kuin sen kuuluukin. Tästä muutoksesta kertoivat Henna, Nella ja Arttu. Lisäksi tutkimukseen osallistuneiden kertomuksissa nousivat esiin kokemukset elämää kohtaan tunnetun kiitollisuuden lisääntymisestä.

*”Kun mulla oli ollu sitä masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta ja semmost, et kuinka mun elämä oli pyöriny vaan joidenki mun typerien kelojen ympärillä vaikka samaan aikaan mä jossain aivan järjettömässä ihmeessä, mistä mä niinku..Oon sen jälkeen oppinu oleen vaan onnellinen, et mä saan olla elos, et mä saan olla osa tällästä joltain juttuu.”* Noora

*”Koki semmosen täydellisen vapautumisen siitä jotenki.. Et pitäis täyttää jotenki odotuksia tai olla jonkinlainen ni yhtäkkiä kokiki, et voi olla ihan just niinku hetkessä tuntuu ja kuhan ei ketään vahingoita tai mitään, mut joku semmonen niinku.. Ja sitte semmone ykseyden ja yhteyden kokeminen oli kans tosi vahva ja tosi turvallinen olo ylipäättään elämästä ja koin jotenki semmosen kuolemattomuuden tilan, et mun ei tarvi pelätä kuolemaa ja... Jotenki semmonen elämä kantaa ja, et kaikki on hyvin, ku ottaa vaan ihan rauhallisesti ja sellasia fiiliksiä siitä niinku jäi. Ja sitte myös se ehkä, et tajus, et et.. Ku mulla on tää elämä ni miks mä tuhlaan sitä tekemällä asioita, joita mä en oikeesti allekirjoita. Et miks mä teen asioita muita varten, ku mä vois in tehdä asioita, joita mä oikeesti haluan tehdä.”* Henna

Elämää kohtaan tunnetun tyytyväisyyden kasvua oli luettavissa jokaisesta tutkimukseeni osallistuneen kertomuksesta. He kokivat psykedeelien käytön myötä elämänsä muuttuneen positiivisempaan suuntaan useilla elämän eri osa-alueilla. Toisilla tyytyväisyys oli yhteydessä elämän suunnan löytymiseen, joillakin parantuneisiin ihmissuhteisiin, toisilla korkeampaan itsetuntemukseen kun taas joillakin se oli seurausta sairaudesta parantumisesta tai sairauden kanssa saatuun pysyvään apuun. Tutkimukseeni osallistuneiden kertomuksista välittyi kuva psykedeelien avulla saatujen merkityksellisten elämäkokemusten laajasta kirjosta, jonka koettiin olevan vahvasti yhteydessä koettuun elämäntyytyväisyyteen.

Elämäntyytyväisyys ja elämää kohtaa tunnetun luottamuksen lisäksi osa tutkimukseeni osallistuneista koki, että psykedeelit olivat auttaneet heitä hyväksymään oman kuolevaisuutensa. Nella, Arttu ja Henna kokivat, että heidän mystiset kokemuksensa olivat vapauttaneet heidät kuolemaa kohtaan usein tunnetusta ahdistuksesta eivätkä kokeneet sitä enää pelottavana asiana.

*”Jotkuthan puhuu kans siitä, et niille tulee psykedeeliseist sellasii kokemuksii, joiden seurauksena ne päätyy uskomaan siihen, et jokin yksilöllinen jatkuu tän kehon kuoleman jälkeinkin, mut mult puuttuu semmoset uskomukset, et pitkälti voin pitää itteeni ateistina, joka uskoo siihen, että tää yksilöllinen elämä on tässä. Mut sit samanaikaisesti mä näen myös, et mun yksilöllinen elämä.. Tietyl taval koko se niinkun se yksilöllisyys on jonkunlainen illuusio siinä mielessä, että meidän mielen kielelliset rakenteet luo sellasen vaikutelman, että on olemassa joku erillinen minä, joka ei ois täysin riippuvainen kaikesta siitä mitä on ympärillä. Et tietyl taval on tullu semmonen kuoleman hyväksymiseen liittyvä helpotus sen kautta, et vaan ymmärtää, et elämä jatkuu lukemattomis eri muodoissa mun elämän jälkeinkin ja et mä haluan myös painaa mun kädenjäljen tähän maailmaan sellasil asioilla, jotka lisää hyvinvointia, lisää myötätuntosuutta ja mä koen, et psykedeelit on inspiroinu tosi paljon niinku sitä omaa ajatusmaailmaa [---]” Arttu*

*”Kuolema on mulle vaan ihan luonnollinen, normaali uus seikkailu sinänsä, et ei se oo asia mitä mä pelkään.” Nella*

Tämän ja aikaisempien tutkimusten perusteella mystisten kokemusten merkitystä yksilölle ja hänen kokemalleen elämänlaadulle ei voida väheksyä. Aiemmin teetetyissä tutkimuksissa on muun muassa havaittu, että valvotuissa oloissa mystisiä kokemuksia kokeneista henkilöistä 64 prosenttia arvioi kokemuksen lisänneen heidän hyvinvointiaan ja 61 prosenttia arvioi kokemuksen olleen yhteydessä kohtalaisesta äärimmäisen positiivisiin muutoksiin heidän käyttäytymisessään (Griffiths, ym. 2011, 625–626).

Psykedeelien käyttö on myös yhdistetty henkilöiden kokemiin korkeampiin merkityksellisyyden ja hallittavuuden tunteisiin koherenssin tunteen mitta-asteikkoa käytettäessä. Lisäksi on saatu viitteitä mystisten kokemusten ja henkilöiden kokeman spirituaalisuuden sekä muista ihmisistä ja luonnosta huolehtimisen yhteydestä. (Lerner & Lyvers 2006, 146.) Toteutetut tutkimukset ovat olleet otoksiltaan pieniä ja kausalliteetin suuntaa ei ole pystytty vahvistamaan, mutta tästä huolimatta ne tukevat tutkimukseeni osallistuneiden kokemuksia, jotka ovat tutkimuksen keskiössä. Tutkimuksen aineistoa analysoitaessa kertomuksista välittyi tutkimukseeni osallistuneiden voimakas kokemus mystisten kokemusten merkityksellisyydestä. Niiden kautta osallistujat ovat tulleet tietoisemmiksi ympäristölleen tuottamistaan vaikutuksista, he ovat pystyneet käsittelemään masennustaan ja saaneet apua siihen ja nämä kokemukset ovat myös kasvattaneet osallistujien elämää kohtaan tuntemaansa luottamusta ja arvostusta. Muutamien kohdalla ne olivat myös auttaneet heitä löytämään elämälleen uuden suunnan ja osalla ne olivat auttaneet vapautumaan kuolemaan liittyvästä ahdistuksesta.

Psykedeelitutkimuksen tässä vaiheessa ei vielä tiedetä mikä mystisen kokemuksen tarkalleen ottaen aiheuttaa. Saattaa olla, että psykedeelit toimivat yhdistävänä linkkinä ihmisten tietoisuuden ja omaa tietoisuuttamme korkeamman voiman kanssa, mutta saattaa myös olla, että psykedeelit toimivat linkkinä meidän tunnistamamme tietoisuuden ja ”piilossa” olevan tietoisuutemme välillä. Mystisten kokemusten luonteen on havaittu olevan samanlainen ihmisten kulttuurista ja ympäristöstä riippumatta, joka saattaa selittyä sillä, että ihmisten genomi on 99,9 prosenttisesti samanlainen (Lerner & Lyvers 2006, 146; Phillips, Odunlami & Bonham 2007, 7969). Psykedeelien toimintamekanismeissa saattaa siis olla jotain, joka aktivoituessaan aiheuttaa ihmisten aivoissa samankaltaisen reaktion, joka nykytiedon valossa tulkitaan yliaistilliseksi, mutta saattaa todellisuudessa olla ihmisen oman, ”piilossa” olevan korkeamman tietoisuuden tila. Kysymys ei siis välttämättä ole jostain ulkopuolisen yliluonnollisen ilmentymästä, vaan jokaiselle ihmiselle yhteisestä sisäisestä ”jumalallisuudesta”, jonka psykedeelien käyttö tietyillä annoksilla ja olosuhteissa tekee havaittavaksi. Tämä on kuitenkin täysin tutkijan omaa spekulatiota, eikä hypoteesille vielä tässä vaiheessa löydy tutkimustieteellistä tukea.



## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Aikaisemmissa psykedeelitutkimuksissa on havaittu klassisten psykedeelien käytöllä olevan myönteisiä vaikutuksia henkilöiden kokemaan psyykkiseen terveydentilaan ja elämänhallintaan (ks. esim. Grob, ym. 2011, 71; Carhart-Harris, ym. 2016a, 619; Schmid, ym. 2014, 544; Lerner & Lyvers 2006, 146). Psykedeelitutkimus on lainsäädännöllisistä syistä johtuen kuitenkin ollut pitkään pysähtynyttä, mutta saadut tutkimustulokset osoittavat tarpeen lisätutkimuksille, jonka vuoksi valitsin psykedeelit tarkasteltavaksi omassa tutkimuksessani.

Tutkimukseni tavoitteena oli tarkastella laittomiksi huumausaineiksi luokiteltujen psykedeelien käyttöä ja siitä mahdollisesti seuraavia myönteisiä vaikutuksia tutkimukseeni osallistuneiden nuorten aikuisten elämänhallinnalle sekä tuoda esiin heidän kokemuksensa ja äänensä. Osallistuneiden kertomuksissa korostuivat psykedeelien käytön positiiviset vaikutukset ja potentiaali, mutta myös riskit ja niiden olemassaolo tiedostettiin vahvasti ja psykedeelien käyttöön liittyvä vastuullisuus olikin korostettuna jokaisessa kertomuksessa. Riskien käsittely jäi kertomuksissa kuitenkin pääasiassa teoriatasolle, kun taas myönteiset vaikutukset tulivat ilmi sekä teoria- että kokemustasolla. Positiivisten kokemusten korostuneisuuteen vaikuttivat muun muassa julkaisemani haastattelukutsun muotoilu sekä sen julkaisualustoina toimineet Facebook-ryhmät, joihin kuuluvien henkilöiden voi katsoa suhtautuvan myönteisesti psykedeeleihin. Tavoitteenani oli myös syventää psykedeeleistä saatavilla olevaa tietoa haastattelemalla näitä aineita käyttäviä nuoria aikuisia ja tutkimalla heidän kokemuksiaan psykedeeleistä osana heidän elämänhallintaansa.

Päädyin käyttämään tutkimuksessani Antonovskyn teoriaa salutogeenisestä ja koherenssin tunteesta, sillä olen kiinnostunut ihmisten terveyttä ja hyvinvointia vahvistavista tekijöistä. Lähdin tarkastelemaan psykedeelien käytön ja elämänhallinnan yhteyttä haastattelemalla seitsemää haastattelukutsuuni vastannutta nuorta aikuista, jonka lisäksi yksi henkilö osallistui tutkimukseeni kirjoittamallaan tekstillä. Verrattaessa kirjallista aineistoa haastatteluihini, jäi siitä uupumaan joitakin syventäviä kysymyksiä ja vastauksia, joita pystyin kasvotusten teetetyissä haastatteluissa tutkimukseeni osallistuneille esittämään. Kirjallinen aineisto kuitenkin sisälsi vastauksen kaikkiin

haastattelurunkoni kysymyksiin, enkä tämän vuoksi kokenut syventävien kysymysten puuttumisesta aiheutuvan haittaa tutkimukselleni.

Aineistoni kerääminen oli helppoa, sillä pystyin haastattelemaan tutkimukseeni osallistuneita muutaman tunnin junamatkan etäisyydellä kotipaikkakunnaltani. Haastattelutilanteet pyrin pitämään informaaleina ja luomaan itseni ja haastateltavan välille tasavertaisen tilan. Kertomusten tuottaminen on vuorovaikutuksellista toimintaa, joten tuotettu kertomus on aina yhteydessä siihen ympäristöön ja yleisöön, missä kertomus tuotetaan (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 201). Vaikka pyrinkin pitämään roolini haastattelutilanteissa pienenä jokaiseen tuotettuun kertomukseen on väistämättä vaikuttanut minun persoonani, läsnäolon ja vuorovaikutustilanne. Kooltaan aineistoni oli minulle positiivinen yllätys, sillä tutkimusaiheestani johtuen arvelin alusta pitäen tämän olevan yksi suurimmista tutkimukseni haasteista. Kahdeksan osallistujan aineisto on suppea, mutta koin sen riittäväksi, sillä jo näinkin pienellä joukolla tutkimukseen osallistuneiden kokemuksista oli löydettävissä paljon samankaltaisuuksia ja heidän kertomuksistaan oli löydettävissä yhteisiä piirteitä, vaikka tämä ei tutkimukseni tavoitteena ollutkaan. Käytin tutkimuksessani sekä narratiivista että fenomenologista menetelmää, sillä tarkoitukseni oli tavoittaa tutkimukseeni osallistuneiden kokemuksia heidän psykedeelien käytöstään sekä tutkimaani ilmiöön liittyviä merkityksiä. Analysoin tutkimusaineistoni käyttämällä kategorista lähestymistapaa eli narratiivien analyysimenetelmää.

Elämänhallinnallisten vaikutusten lisäksi tarkastelin tutkimukseeni osallistuneiden ensimmäistä psykedeelien käyttökertaa ja siihen johtaineita syitä, käytön mahdollista säännöllistymistä ensimmäisen kerran jälkeen, heidän käyttöfrekvenssejään ja käytölleen antamia merkityksiä sekä muiden päihteiden mahdollista käyttöä. Koska tutkimukseni keskiössä ovat laittomaksi luokitellut aineet koin mielekkääksi tutkia myös tutkimukseen osallistuneiden kokemuksia psykedeelien saatavuudesta, niihin kohdistuvasta politiikasta, heidän itsensä kohtaamista asenteista sekä kokemuksia psykedeelien potentiaalista ja riskeistä.

Ensiksi tarkastelin tutkimukseen osallistuneiden ensimmäistä psykedeelien käyttökertaa ja heidän käyttönsä säännöllistymistä ja nykyistä käyttöään. Ensimmäiseen käyttökertaan oli puolen kohdalla johtanut kavereiden kautta tullut altistuminen ja

puolella ensimmäinen kerta oli seurausta omasta kiinnostuksesta. Tutkimukseeni osallistuneet kertoivat kokeilleensa myös muita laittomia päihteitä ennen ensimmäistä psykedeelien käyttökertaansa, eikä heistä kukaan ilmoittanut ensimmäisen käytetyn laittoman päihteensä olleen tutkimukseeni kuuluva psykedeeli. Tutkimukseeni osallistuneet kertoivat ensimmäisen psykedeelien käyttökertansa olleen positiivinen kokemus, jonka uskon myötävaikuttaneen psykedeelien myöhempään käyttöön.

Ensimmäisen kerran jälkeen tutkimukseeni osallistuneiden käyttö muotoutui säännöllisen epäsäännölliseksi ja käytön motiiveja määriteltiin useimmiten viihdekäytön aspektista. Haastatteluhetkellä yleisin käytön määritelmä oli työkalun näkökulmasta, mutta myös rituaalisissa konteksteissa tapahtuvaa käyttöä esiintyi. Käytön alkuaikoihin verrattuna viihdekäyttö oli vähentynyt huomattavasti ja tilalle oli tullut psykedeelien tavoitteellinen käyttö. Haastatteluhetkellä tutkimukseen osallistuneiden psykedeelien käyttö oli tyypillisesti säännöllistä, mutta käyttöfrekvenssit vaihtelivat viikoista kuukausiin. Tutkimukseeni osallistuneiden käyttöprofiilit myötäilivät vahvasti Salasuon, Rantalan ja Hakkaraisen (ks. luku 3.2) kehittelemän psykedeelikulttuurin linjauksia – eniten käytettiin kannabista, LSD:tä ja psilosybiinisieniä, mutta myös muita psykedeelisiin lukeutuvia huumausaineita. Salasuon ja Rantalan viisitoista vuotta sitten määrittelemä psykedeelikulttuurin kategoria sisälsi jo tuolloin myös tämän tutkimuksen osallistujien kokemukset heidän psykedeelien käytöstään ja käytön motiiveista.

Tutkimukseen osallistuneiden käyttö ei kuitenkaan ollut vain yhtä määritelmää ilmentävää, vaan käyttö kattoi monia eri merkityksiä ja oli riippuvaista myös tutkimukseen osallistuneiden sen hetkisestä elämäntilanteesta ja mitä he kokivat psykedeeliltä sillä hetkellä tarvitsevansa. Tutkimukseen osallistuneiden käyttö olikin pääsääntöisesti hyvin suunniteltua ja tavoitteellista, vaikka kokemusten joukkoon mahtui myös puhtaasti hauskanpitoon liittyviä käyttökokemuksia. Tarkastellessa käytön näitä аспектеja voidaan pohtia psykedeelien mahdollista roolia lääkinnällisessä käytössä. Kukaan tutkimukseen osallistuneista ei kertonut kärsineensä riippuvuudesta psykedeelijiä kohtaan ja myös lukuisissa tutkimuksissa on todettu, etteivät psykedeelit aiheuta riippuvuutta tai vieroitusoireita (Nichols 2004, 302; Krebs 2015, 294; Studerus, ym. 2011, 1447; ks. myös Müller & Schumann 2011, 293; Griffiths, ym. 2006, 281; van

Amsterdam, Opperhuizen & van den Brink 2011, 423; Griffiths & Grob 2010, 79; Passie, ym. 2002, 361; Krebs 2015, 294).

Otettaessa huomioon tutkimukset psykedeelien käytön turvallisuudesta, hoidon mahdollisesta kustannustehokkuudesta ja psykedeelitutkimusissa saadut positiiviset tulokset tulisi psykedeelitutkimusta tukea huomattavasti nykyistä tehokkaammin ja laajemmin. Jotta psykedeelitutkimus tulevaisuudessa mahdollistuisi nykyistä paremmin, tulisi useat psykedeelit uudelleensijoittaa YK:n huumeluokituksessa niitä todenmukaisesti vastaaviin luokkiin. Esimerkiksi I-luokkaan sijoitettu LSD ei tutkimusten perusteella vastaa I-luokan aineille asetettuja edellytyksiä ja sen kyseiseen luokkaan kuuluminen vaikeuttaa merkittävästi sen avulla toteutettavaa tieteellistä tutkimusta ja mahdollisten uusien hoitomuotojen löytymistä. Psykedeelien käyttöön liittyviä riskejä ei pidä aliarvioida, mutta niiden potentiaalin tunnustamisen ja tutkimuksen hyötyjä ei voi väheksyä. Aineita, joita oltiin kokeiltu tai käytetty ennen psykedeelien käytön aloittamista, ei enää haastatteluvaiheessa ilmoitettu käytettävän ja käyttö olikin hyvin vahvasti psykedeelipainotteista. Tämän lisäksi moni kertoi myös vähentäneensä yhteiskunnallisesti hyväksytyjen psykoaktiivisten aineiden, kuten alkoholin, kahvin ja sokerin kulutustaan.

Psykedeelien koskevan lainsäädännön, saatavuuden ja asenteiden suhteen tutkimukseen osallistuneet olivat pääsääntöisesti samoilla linjoilla. Jokainen tutkimukseen osallistuneista koki psykedeelien saatavuuden joko helpoksi tai erittäin helpoksi ja tiesi mistä pystyisi tarvittaessa psykedeelien hankkimaan. Joidenkin kertomuksista tuli ilmi, että internet ja erityisesti Tor-verkko ovat aikaisempaan verrattuna helpottaneet psykedeelien saatavuutta huomattavasti. Lainsäädännön suhteen tutkimukseen osallistuneet toivoivat tieteeseen perustuvaa toimintamallia, jonka ei katsottu toteutuvan YK:n huumeluokitukseen nojaavassa lainsäädännössä ja tieteelliset tutkimukset tukevat osallistujien kokemuksia aiheesta. Tutkimukseen osallistuneista vain yksi piti Suomen harjoittamaa huumepolitiikkaa järkevänä ja hän koki käytetyt rangaistusmenetelmät kohtuullisina, kun kyseessä on kuitenkin laiton päihde ja siihen liittyvä toiminta.

Psykedeelien laittomuuden koettiin myös entisestään lisäävän psykedeelien käytön riskejä. Tutkimukseen osallistuneet kokivat, että yksi merkittävimmistä psykedeelien

laittomuudesta johtuva seuraus liittyy niistä saatavilla olevan informaation puutteellisuuteen ja siitä johtuviin väärinkäytöksiin ja toinen psykedeelien myyntiin. Pimeillä markkinoilla tapahtuva toiminta ei takaa hankittavien aineiden puhtautta ja tätä kautta lisää käyttöriskejä. Lisäksi käytön kriminalisoinnilla koettiin olevan vahingollisia vaikutuksia psykedeelien ja päihteiden käytöstä aiheutuvien haittojen ehkäisylle.

Tarkastellessa tutkimukseen osallistuneiden avoimuutta käyttönsä suhteen nähdään, että heistä jokainen oli avoin ystäväpiirilleen, jotkut perheelleen ja osa koki voitavansa keskustella avoimesti psykedeeleistä myös tuntemattomampien henkilöiden kanssa. Tulkitsin tämän avoimuuden kuitenkin rajautuvan niihin henkilöihin, joihin tutkimukseen osallistuneilla oli olemassaoleva linkki esimerkiksi jonkun tuttavien kautta. Psykedeelien käytön suhteen ei pääsääntöisesti oltu avoimia muille kuin ystäville ja lähipiirille, sillä tiedon leviämisen pelättiin tuovan mukanaan negatiivisia vaikutuksia esimerkiksi työnhaussa.

Pelon leimautumisesta ymmärtää, sillä jo vuoden 1961 YK:n huumausaineyleissopimuksen ja myöhemmin huumeiden vastaisen sodan myötä huumeiden käyttö on ilmiönä demonisoitu ja huumediskurssi pohjautuu enemmän tunteeseen kuin faktoihin (ks. esim. Sessa 2015, 10; Crick 2012, 410–411; Webster 1999, 59). Myös huumeiden käyttöä koskeva uutisointi käsittelee huumeiden käyttöä lähes tulkoon aina ongelmakäytön näkökulmasta, vaikka tutkimukset osoittavat ongelmakäyttöä ilmentyvän alle 12 prosentilla huumeita käyttävistä henkilöistä (UNODC 2016a, 1). Lisäksi julkisessa keskustelussa monesti unohdetaan, että laittomilla huumeilla on jo nyt lailliset vastineensa lääkekäytössä, kuten esimerkiksi morfiini, metyylifenidaatti, deksamfetamiini, kodeiini ja buprenorfiini. Huomion arvoista on myös se, että ongelmakäyttöä esiintyy lähes poikkeuksetta muiden psykoaktiivisten aineiden kuin psykedeelien käytön yhteydessä, mutta julkisessa keskustelussa eroja eri huumausaineiden luokitusten välillä tehdään harvoin (Bothas 2002, 44, 51). Tosin muutaman viimeisen vuoden aikana on huumausaineisiin liittyvä uutisointi on ajoittain ollut neutraalia ja positiivistakin (ks. esim. Kivelä 19.8.2014; Malin 29.11.2015; Ruuska 3.1.2007).

Seuraavaksi tarkastelin tutkimukseen osallistuneiden kokemuksia ja ajatuksia psykedeelien käyttöpotentiaalista ja niiden riskeistä. He näkivät psykedeelisiin liittyvän merkittävää potentiaalia esimerkiksi mielenterveystyössä, itsetutkiskelussa, ongelmanratkaisussa ja kognitiivisten kykyjen tehostamisessa (ks. esim. Tylš, ym. 2013, 351; Griffiths, ym. 2011, 659, 661). Itsetuntemuksen syvenemisen ja eri tekijöiden vaikutuksen ymmärtämisen itseen nähtiin myös mahdollistavan muiden ihmisten ymmärtämistä paremmin ja osallistujat kertoivatkin ihmissuhteidensa laadun parantuneen muiden ymmärtämisen kasvun myötä.

Jotta psykedeelien täysi potentiaali toteutuisi, jokainen tutkimukseen osallistuneista korosti käytön vastuullisuutta ja he pitivät tärkeänä sitä, että käyttö tapahtuu oikeissa olosuhteissa ja että tapahtumaan on valmistauduttu henkilökohtaisella tasolla hyvin. Tämä vastaa myös Johnsonin havaintoja (2008, 606, 608, 613), joka tutki miten psykedeeliavusteinen terapia voidaan toteuttaa mahdollisimman riskittömästi. Vastuullisuus olikin kertomusten yksi yleisimmistä ja alleviivatuimmista teemoista, joka esiintyi jokaisessa kertomuksessa. Tietoa ja julkista keskustelua lisäämällä pystytään lisäämään myös psykedeelien käytön vastuullisuutta.

Tutkimukseeni osallistuneista jokainen tunnisti myös psykedeelien käyttöön liittyvät riskit, mutta tässä kohtaa vain Nella ja Olli puhuivat omakohtaisista kokemuksistaan. Muut tutkimukseen osallistuneista kertoivat mahdollisista psykedeelien käyttöön liittyvistä riskeistä joko yleisellä tasolla tai lähipiirissään tekemiensä havaintojen kautta. Yleisestä käsityksestä poiketen suurimpana riskinä ei pidetty psykoosin tai muiden mielenterveydellisten ongelmien puhkeamista vaan psykedeelejä ja niiden käyttöä koskevan tiedon vähäisyyttä ja jopa valheellisuutta, joka puolestaan saattaa johtaa väärinkäyttöön ja mielenterveyden ongelmiin. Heidän kokemuksensa mukaan suurin ongelma oli tietämättömydestä seuraava vastuuton käyttö, jota voidaan ehkäistä avoimen ja tieteeseen perustuvan keskustelun avulla. Tutkimukseen osallistuneet eivät nähneet klassisten psykedeelien käyttöön liittyvän fyysisiä riskejä, mutta MDMA:n kohdalla tiedostettiin sen neurotoksiset vaikutukset. Klassisten psykedeelien ei myöskään katsottu aiheuttavan kohonnutta addiktioriskiä. Kertoessaan kokemuksiaan psykedeelien käyttöön liittyvästä potentiaalista ja riskeistä kävi ilmi, että tutkimukseen

osallistuneet olivat hyvin perehtyneitä aiheeseen ja nostivat esiin erinäisiä psykedeelitutkimuksia kertomustensa tueksi.

Teemoittelin tutkimukseeni osallistuneiden kertomuksista heidän kokemuksiaan psykedeelien käytön vaikutuksista heidän elämönhallinnalleen Antonovskyn hallintaresurssien eri kategorioita apunani käyttäen. Aineistossani edustetut kategoriat ovat kognitiivis-emotionaaliset, fyysis-biokemialliset, ihmissuhdeyhteisöllisyysresurssit ja makrososiokulttuuriset resurssit. Tutkimukseeni suunnitteluvaiheessa arvioin Antonovskyn mallin kattavuutensa vuoksi sopivan tutkimukseeni teoreettiseksi pohjaksi ja analyysivaiheeni vahvisti tämän. Tutkimukseeni osallistuneiden kokemukset olivat sijoitettavissa Antonovskyn määrittelemiін hallintaresurssin kategorioihin ja koin näiden kategorioiden kautta pystyväni selkeästi rakentamaan kuvaa osallistujien koherenssin tunteesta ja siinä tapahtuneista muutoksista. Tämän tutkimuksen aineistossa edustamatta jäivät arvo- ja asenneresursseihin ja artefaktuaalis-materiaaliset resursseihin liitettävissä olevat kokemukset. Tulevaisuutta ajatellen arvo- ja asenneresurssien tutkimus voisikin olla mielenkiintoinen aihe jatkotutkimukselle, sillä yksilön *coping*-menetelmät ovat yksi tärkeistä Antonovskyn (1979, 114) hallintaresursseista.

Antonovskyn mukaan yksilöllä on vahva koherenssin tunne silloin, ”kun hän kokee ympärillään ja itsessään tapahtuvat asiat ymmärrettäviksi (*comprehensibility*), kokee kykenevänsä toimimaan asioiden vaatimalla tavalla (*manageability*), ja kokee vaadittavat toimet mielekkäiksi (*meaningfulness*)”. (Antonovsky 1979, 125; Virtanen 2010, 151.) Aikaisemmissa tutkimuksissa psykedeelien käyttö ja siitä seuraavat vaikutukset on yhdistetty niitä käyttävien henkilöiden korkeampiin tuloksiin mielekkyyden ja hallittavuuden kokemisesta muihin ryhmiin verrattaessa (Lerner & Lyvers 2006, 146).

Tutkimukseeni osallistuneet kertoivat ymmärryksen omasta itsestään ja ympäröivästä maailmasta syventyneen psykedeelien käytön myötä. Tämän lisäksi he kertoivat saaneensa aikaisempaan verrattuna uusia näkökulmia omaan toimintaansa ja psykedeelien auttaneen heitä suhtautumaan ja käsittelemään asioita paremmin kuin aikaisemmin. Mielekkyyden osalta tutkimukseen osallistuneet kertoivat ”heräämisestä”

ja elämänsuunnan muutoksista kohti niitä asioita, jotka he kokivat itselleen mielekkäiksi ja hyvinvointiaan parantaviksi. Tämän perusteella voi nähdä, että tutkimukseeni osallistuneet kokivat psykedeelien avulla saatujen kokemustensa vahvistaneen heidän koherenssin tunnettaan. Kuitenkin koska tutkimukseen osallistuneiden muita elämäntilanteita vaikuttavia tekijöitä ei tämän aineiston perusteella pystytä havainnoimaan eikä kausaalisuutta vahvistamaan, tulee tulokset nähdä mahdollisina psykedeelien käytöstä seuraavina ilmiöinä, mutta ei lukeutuen yksinomaan psykedeelien vaikutuksiin. Aineistollani ei voi myöskään vastata siihen, miten korkea koherenssin tunne tutkimukseen osallistuneilla haastatteluhetkellä oli. Voidakseni arvioida tutkimukseeni osallistuneiden koherenssin tunteen vahvuutta olisi minun tullut aineistoa hankkiessani käyttää Antonovskyn kehittämää *Life Orientation* -kyselylomaketta (Antonovsky 1987, 228–234). Tämän tutkimuksen laajuuden puitteissa en kuitenkaan kokenut mahdolliseksi sisällyttää kyselyä tähän tutkimukseen, mutta jatkotutkimusaiheena se on mielenkiintoinen (ks. esim. Lerner & Lyvers 2006, 146).

Käytin Antonovskyn mallin lisäksi Lindströmin ja Erikssonin (2010, 20) analyysia vahvan koherenssin tunteen rakentumisesta. Heidän mukaansa vahva koherenssin tunne edellyttää vähintään neljän resurssin käytettävyyttä, joita ovat eksistentiaaliset ajatukset, yhteys omiin sisäisiin tunteisiin, merkityksellinen toiminta ja sosiaaliset suhteet. Oman aineistoni perusteella psykedeelien käyttö oli vahvistanut tutkimukseeni osallistuneiden itsetuntemusta, empatiakykyä ja itsehyväksyntää, lisäsi luovuutta, mahdollisti perspektiivien kirjon moninaistumisen ja oman paikan ymmärtämisen maailmassa ja niiden avulla oli saatu positiivisia kokemuksia mielialan, masennuksen ja migreenin hoidossa. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat myös psykedeelien käyttöön liittyvästä elämän suunnan muutoksesta ja kokemuksistaan liittyen elämää kohtaan tunnetun kiitollisuuden, empatian ja yhteisöllisyyden tunteen lisääntymisestä sekä ekologisten arvojen muuttumisesta aikaisempaa tärkeämmäksi. (ks. esim. Studerus, ym. 2011, 1444.) Katsonkin, että tutkimuksessani saamani tulokset lukeutuvat niihin Lindströmin ja Erikssonin kategorioihin, jotka ovat keskeisiä vahvan koherenssin tunteen kehittymiselle.

Positiivisten kokemusten lisäksi tutkimukseen osallistuneet kertoivat myös pelottavista ja haastavista psykedeelikokemuksistaan. Olikin mielenkiintoista, miten he kertoivat



haastavistakin kokemuksistaan positiiviseen sävyyn ja kokivat kokemusten tapahtuneen tarkoituksella. Haastava tai vaikea trippi saattoi johtua esimerkiksi käytön epäsuotuisista olosuhteista, mutta haastavien kokemusten syynä nähtiin näistä huolimatta usein yksilön tarve läpikäydä kyseinen kokemus, jotta hän voisi oppia siitä jotakin hänen kehitykselleen tarpeellista ja tärkeää. Jokainen haastavia trippejä koskeneista puheenvuoroista sisälsi ajatuksen siitä, että niistä oli aina ammennettavissa myös jotain hyvää. Nämä puheenvuorot luovat kuvaa, että psykedeeleillä saatavat kokemukset saatetaan kokea ulkopuolelta annettuina, mutta tutkimukseen osallistuneista kukaan ei suoraan määritellyt kuka tai mikä antajan roolissa toimii. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että psykedelikokemukset koettaisiin aina ulkopuolelta tulevina, ja monet painottivatkin yksilön omaa roolia trippiin valmistautumisessa ja hyötypotentiaalin maksimoimisessa. Tripin hyötypotentiaalin maksimoimiseksi ja riskien minimoimiseksi tulee oman valmistautumisen lisäksi yksilöllä olla käytettävissään myös tukiverkko tai henkilö, jonka kanssa käsitellä ja reflektoida psykedelikokemusta.

Katson käsitykset ”annetuista” kokemuksista yhdeksi osaksi psykedeeleihin liittyviä mystisiä kokemuksia, joiden on tutkimuksissa arvioitu olevan yksi mahdollinen selitys psykedeeleiden käytöstä seuraaville pitkäaikaisillekin vaikutuksille, kuten muutoksiin persoonallisuudessa, elämää kohtaan tunnetussa tyytyväisyydessä, hengellisyydessä ja mielialassa (Griffiths, ym. 2008, 626; Griffiths, ym. 2011, 664; ks. myös Griffiths, ym. 2006, 277–278; MacLean, ym. 2011, 1453). Tutkimukseen osallistuneista jokainen kertoi kokemastaan psykedeeleiden aiheuttamasta mystisestä kokemuksesta ja aikaisempien tutkimusten perusteella tämä saattaisi selittää tutkimukseeni osallistuneiden elämässä tapahtuneiden muutosten pysyvää luonnetta. On tosin myös mahdollista, että psykedeeleit ovat vaikutusmekanismeiltaan sellaisia aineita, jotka oikein käytettyinä aiheuttavat aivoissa reaktioita, jotka mahdollistavat yksilön yhteyden hänen omaan korkeampaan tietoisuuteensa ja täten muun muassa huomioimaan omassa psyydessä piileviä haitallisia ajatusmalleja.

Haastatteluideni lopuksi annoin tutkimuksen osallistujille mahdollisuuden vapaaseen sanaan. Näissä puheenvuoroissa yhteisenä teemana olivat toiveet avoimesta ja tieteelliseen tutkimukseen perustuvasta yhteiskunnallisesta dialogista koskien psykedeelejä, jotta niiden käyttö olisi mahdollisimman turvallista jokaiselle niitä

käyttävälle tai sitä aikovalle. Tämän lisäksi he toivoivat suhtautumisen psykedeelejä kohtaan muuttuvan arkipäiväisemmäksi ja julkisen keskustelun kiihottomuutta. Tähän teemaan liittyen luenkin yhdeksi osallistujien tutkimukseeni ilmoittautumisen motiiviksi heidän halunsa oikoa psykedeeleistä käsilläolevaa väärää tietoa totuudenmukaisempaan suuntaan. He myös peräänkuuluttivat jokaisen henkilön oikeutta päättää omasta kehostaan ja mielestään, kunhan siitä kantaa vastuun. Puheenvuoroista välittyi tutkimukseen osallistuneiden vahva tuki psykedeeelitutkimukselle ja toive niiden lääkinnällisestä käytöstä tulevaisuudessa.

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan nähdä, että psykedeealien käyttöön liittyvillä kokemuksilla on potentiaalia vahvistaa nuorten aikuisten koherenssin tunnetta. Tutkimustulokset osoittavat niiden vahvistaneen tutkimukseeni osallistuneiden neljän eri kategorian hallintaresursseja, jotka puolestaan vaikuttavat vahvan koherenssin tunteen kehittymiseen. Samansuuntaisia tuloksia on saatavilla myös kansainvälisesti tuotetuista tutkimuksista (ks. esim. Griffiths, ym. 2011, 659). Lisäksi psykedeealien kyky joustavoittaa niitä käyttävien ajattelua saattaa toimia hyödyllisenä työkaluna postmodernissa yhteiskunnassa, missä nuorten aikuisten vaihtoehdot ovat aikaisempaan verrattuna huomattavasti moninaistuneet ja kehityksen lineaarisuus on vähentynyt ja muuttunut moniulotteisemmaksi. Psykedeealien toimintamekanismiin liittyvä ajattelun joustavuus saattaisikin mahdollistaa nuoria aikuisia katsomaan asioita useasta eri näkökulmasta ja täten helpottaa tähän kasvuvaiheeseen liittyvien haasteiden käsittelyä. Antonovsky ajatteli, että nuori aikuisuus ja siihen vaiheeseen liittyvät kehitystehtävät ja niistä suoriutuminen vaikuttavat merkittävästi koherenssin tunteen asteeseen, jonka hän ajatteli olevan suhteellisen pysyvä tämän kehitysvaiheen jälkeen (Antonovsky 1979, 188). Myöhemmissä tutkimuksissa on kuitenkin todettu koherenssin tunteen olevan joustavampi kuin mitä Antonovsky alun perin oletti (Lindström & Eriksson 2010, 23).

Tutkimukseen osallistuneiden psykedeealien käyttöön liittyvät kokemukset olivat pääosin positiivisia ja kertomukset psykedeealien avulla saaduista hyödyllisistä koetuista vaikutuksista tukevat ajatusta koherenssin tunteen vahvistumisesta. Lisäksi psykedeealien mahdollistamat kokemukset, jotka näkyvät muutoksina ajattelussa, tuntemisessa ja toiminnassa hyvinkin todennäköisesti tekevät mahdolliseksi muutokset yksilön persoonallisuudessa (MacLean, ym. 2011, 1454).

On kuitenkin hyvä muistaa, että monilla tutkimukseeni osallistuneista oli kulunut ensimmäisestä psykedeelikokemuksesta jo vuosia - joillakin jopa kymmenen vuotta - ja tuloksia tarkastellessa on hyvä pitää mielessä ihmisen kehityskaari ja aikuistumiseen luontaisesti liittyvät muutokset ajattelutavoissa, joita käsittelin tulokset-kappaleeni alaluvuissa. Tutkimukseen osallistuneiden kertomuksissaan käsittelemä ajanjakso sijoittuu siirtymävaiheeseen nuoruudesta aikuisuuteen, jolloin perspektiivit, ymmärrys, taidot, tiedot ja asenteet muovautuvat osana yksilön perinteistä kehityskaarta myös ilman psykedeelisiä. Tästä johtuen suorien johtopäätösten tekeminen ei tämän tutkimuksen aineistolla ole mahdollista, mutta tuloksia voi tarkastella mahdollisina psykedeelien käytöstä seuraavina kehityssuuntina. Kuten monissa muissakin psykedeelitutkimuksissa, on tässäkin mahdotonta yksiselitteisesti määrittää kauseliteetin suuntaa yksinomaisesti psykedeeleistä johtuvaksi. Lisäksi kertomuksista on saattanut jäädä pois seikkoja, jotka ovat samanaikaisesti psykedeelien kanssa vaikuttaneet tutkimukseen osallistuneiden sen hetkisiin kokemuksiin tai muokanneet heidän muistojaan tapahtumista jälkikäteen.

Tutkimukseni positiivisia tuloksia ei pidä myöskään nähdä siten, että psykedeelit olisivat yksinkertainen ratkaisu elämänhallinnallisiin ongelmiin. Monet tutkimukseen osallistuneista korostivat, että psykedeelien on mahdollista näyttää henkilölle oikea kulkusuunta, mutta kaikki työ kehityksen eteen on tehtävä itse silloin, kun ei enää ole psykedeelien vaikutuksen alaisena. Lisäksi aineistosta nousi esiin kokemuksia, että psykedeelien liiallinen käyttö heikentäisi niiden tehokkuutta mielen työkaluna. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan kuitenkin todeta, että psykedeeleillä on olemassa myönteistä käyttöpotentiaalia ja niitä tutkimalla saattaisi olla mahdollista löytää vastauksia laaja-alaisten ja monimutkaisten sairauksien ja elämänhallinnallisten haasteiden hoidossa.

## LÄHTEET

Alrashedy, Nashmiah Aid & Molina, Jeanmaire (2016) The ethnobotany of psychoactive plant use: a phylogenetic perspective. *PeerJ*, 4, 1–30.

Amirkhan, James & Greaves, Helen (2003) Sense of coherence and stress: The mechanics of a healthy disposition. *Psychology and Health*, 18(1), 31–62.

van Amsterdam, Jan, Opperhuizen, Antoon & van den Brink, Wim (2011) Harm potential of magic mushroom use: A review. *Regulatory Toxicology and Pharmacology* 59:3, 423–429.

Antonovsky, Aaron (1979) *Health, Stress, and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass Inc., Publishers.

Barbosa, Paulo, Cazorla, Irene, Giglio, Joel & Rick Strassman, Rick (2009) A Six-Month Prospective Evaluation of Personality Traits, Psychiatric Symptoms and Quality of Life in Ayahuasca-Naïve Subjects. *Journal of Psychoactive Drugs*, 41:3, 205–212.

de Barra, Graham (03-06.2015) Legal jurisprudence of the European Court of Human Rights in relation to drug offences. [Online] <<http://www.ohchr.org/Documents/HRBodies/HRCouncil/DrugProblem/CoE2.pdf>> Luettu: 18.02.2016.

Berridge, Virginia (1999) *Opium and the people. Opiate use and drug control policy in nineteenth and early twentieth century England*. Lontoo: Free Association Books LTD.

Berridge, Virginia & Hickman, Tim (2007) *History and the future of psychoactive substances*. Teoksessa: Nutt, David, Robbins, Trevor, Stimson, Gerald, Ince, Martin & Jackson, Andrew (toim.) *Drugs and the future*. Amsterdam: Elsevier Inc, 467–483.

Bogenschutz, Michael, Forchimes, Alyssa, Pommy, Jessica, Wilcox, Claire, Barbosa, Paula & Strassman, Rick (2015) Psilocybin-assisted treatment for alcohol dependence: A proof-of-concept study. *Journal of Psychopharmacology*, 29:3, 289–299.

Bogenschutz, Michael & Johnson, Matthew (2016) Classic hallucinogens in the treatment of addictions. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 64:4, 250–258.

Bothas, Heikki (2002) Huumetestit Suomalaisissa yrityksissä – lääke todelliseen vai kuviteltuun uhkaan? A-Klinikkasäätiön raporttisarja nro 39. Helsinki: Stakes.

Bourgault, Patricia, Lavoie, Stephan, Paul-Savoie, Emilie, Grégoire, Maryse, Michaud, Cécile, Gosselin, Emilie & Johnston, Celeste (2015) Relationship between empathy and well-being among emergency nurses. *Journal of Emergency Nursing*, 41:4, 323–328.

Calafat, Amador, Fernández, Cesáreo, Juan, Montserrat, Bellis, Mark, Bohrn, Karl, Hakkarainen, Pekka, Kilfoyle-Carrington, Mary, Kokkevi, Anna, Maalsté, Nicole, Mendes, Fernando, Siamou, Ioanna, Simon, Joseph, Stocco, Paolo & Zavatti, Patrizia (2001) Risk and control in the recreational drug culture. SONAR PROJECT. Palma de Mallorca: IREFREA.

Carhart-Harris, Robin, Erritzoe, David, Williams, Tim, Stone, James, Reed, Laurence, Colasanti, Alessandro, Tyacke, Robin, Leech, Robert, Malizia, Andrea, Murphy, Kevin, Hobden, Peter, Evans, John, Feilding, Amanda, Wise, Richard & Nutt, David (2011) Neural correlates of the psychedelic state as determined by fMRI studies with psilocybin. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109:6, 2138–2143.

Carhart-Harris, Robin, Leech, Robert, Hellyer, Peter, Shanahan, Murray, Feilding, Amanda, Tagliazucchi, Enzo, Chialvo, Dante & Nutt, David (2014) The entropic brain: a theory of conscious states informed by neuroimaging research with psychedelic drugs. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8:20, 1–22.

Carhart-Harris, Robin, Kaelen, Mendel, Whalley, Matthew, Bolstridge, Mark, Feilding, Amanda & Nutt, David (2015) LSD enhances suggestibility in healthy volunteers. *Psychopharmacology*, 232:4, 785–794.

Carhart-Harris, Robin, Bolstridge, Mark, Rucker, James, Day, Camilla, Erritzoe, David, Kaelen, Mendel, Bloomfield, Michael, Rickard, James, Forbes, Ben, Feilding, Amanda, Taylor, David, Pilling, Steve, Curran, Valerie & Nutt, David (2016a) Psilocybin with psychological support for treatment-resistant depression: an open-label feasibility study. *Lancet Psychiatry*, 3, 619–627.

Carhart-Harris, Robin, Kaelen, Mendel, Bolstridge, Mark, Williams, Tim, Williams, Luke, Underwood Raphael, Feilding, Amanda & Nutt, David (2016b) The paradoxical psychological effects of lysergic acid diethylamide (LSD). *Psychological Medicine*, 46, 1379–1390.

Carhart-Harris, Robin, Muthukumaraswamy, Suresh, Roseman, Leor, Kaelen, Mendel, Droog, Wouter, Murphy, Kevin, Tagliazucchi, Enzo, Schenberg, Eduardo, Nest, Timothy, Orban, Csaba, Leech, Robert, Williams, Luke, Williams, Tim, Bolstridge, Mark, Sessa, Ben, McGonigle, John, Sereno, Martin, Nichols, David, Hellyer, Peter, Hobden, Peter, Evans, John, Singh, Krish, Wise, Richard, Curran, Valerie, Feilding, Amanda & Nutt, David (2016c) Neural correlates of the LSD experience revealed by multimodal neuroimaging. *Proceedings of the national academy of sciences of the United States of America*, 113:17, 4853–4858.

Carod-Artal, Francisco (2015) Hallucinogenic drugs in pre-Columbian Mesoamerican cultures. *Neurología (English edition)*, 30:1, 42–49.

Caulkins, Jonathan, Reuter, Peter, Iguchi, Martin & Chiesa, James (2005) How goes the "War on drugs"? An assessment of U.S. drug problems and policy. RAND Drug Policy Research Center. Santa Monica: RAND Corporation.

Chima, Felix (2011) Anti-Drug Operations, Pre-1960s. Teoksessa: Kleiman, Mark & Hawdon, James (toim.) *Encyclopedia of Drug Policy*. Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc., 37–39.

Christie, Nils & Bruun, Kettil (1986) *Hyvä vihollinen – Huumausainepolitiikka Pohjolassa*. Espoo: Weilin+Göös.

Crick, Emily (2012) Drugs as an existential threat: An analysis of the international securitization of drugs. *International Journal of Drug Policy* 23, 407–414.

Crocq, Marc-Antoine (2007) Historical and cultural aspects of man's relationship with addictive drugs. *Dialogues in clinical neurosciences* 9:4, 355–361.

Czarniawska, Barbara (2004) *Narratives in social science research*. London: Sage Publications.

Davenport-Hines, Richard (2002) *The pursuit of oblivion. A social history of drugs*. Lontoo: Phoenix Press.

Davoli, Marina, Simon, Roland & Griffiths, Paul (2010) Current and future perspectives on harm reduction in the European Union. Teoksessa: Euroopan huumaussaineiden seurantakeskuksen erikoistutkimus. Harm reduction: evidence, impacts and challenges. Espanja: Euroopan Unionin julkaisutoimisto.

Degenhart, Louisa, Chiu, Wai-Tat, Sampson, Nancy, Kessler, Ronald, Anthony, James, Angermeyer, Matthias, Bruffaert, Ronny, de Girolamo, Giovanni, Gureje, Oye, Huang, Yueqin, Karam, Aimee, Kostyuchenko, Stanislav, Lepine, Jean Pierre, Medina Mora, Maria, Neumark, Yehuda, Ormel, Hans, Pinto-Meza, Alejandra, Posada-Villa, José, Stein, Dan, Takeshima, Tadashi & Wells, Elisabeth (2008) Toward a Global View of Alcohol, Tobacco, Cannabis, and Cocaine Use: Findings from the WHO World Mental Health Surveys. *PLOS Medicine* 5:7, 1053-67.

Dijkstra, Pieterneel, Barelds, Dick, Groothof, Hinke & van Bruggen, Marnix (2014) Empathy in intimate relationships: The role of positive illusions. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55:5, 477–482.

Doblin, Rick (2013) Ask Me Anything –haastattelu. Reddit. [Online] <<http://psychedelicfrontier.com/ask-me-anything-reddit-interview-rick-doblin-maps/>> Luettu: 20.01.2016.

Dolder, Patrick, Schmid, Yasmin, Müller, Felix, Borgwardt, Stefan & Liechti, Matthias (2016) LSD Acutely Impairs Fear Recognition and Enhances Emotional Empathy and Sociality. *Neuropsychology*, 41:11, 2638–2646.

Drucker, Ernest (1999) Drug prohibition and public health: 25 years of evidence. *Public Health Reports*, 114:1, 14–29.

Dudek, Bohdan & Makowska, Zofia (1993) Psychometric characteristics of the Orientation to Life Questionnaire for measuring the sense of coherence. *Polish Psychological Bulletin*, 24(4), 309–318. Teoksessa: Eriksson, Monica (2007) *Unravelling the mystery of salutogenesis*. Turku: Åbo Akademis Tryckeri.

EMCDDA (Euroopan huumaussaineiden ja niiden väärinkäytön seurantakeskus) (2012) Legal topic overviews: classification of controlled drugs. [Online] <<http://www.emcdda.europa.eu/html.cfm/index146601EN.html>> Luettu: 26.10.2015

EMCDDA (2016) EU Drug Markets Report. In-depth Analysis. [Online] <<http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/2373/TD0216072ENN.PDF>> Luettu: 28.2.2017.

Eriksson, Monica & Lindström, Bengt (2005) Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59, 460–466.

Eriksson, Monica (2007) *Unravelling the mystery of salutogenesis*. Turku: Åbo Akademis Tryckeri.

Escobedo, Antonio (1996) *A brief history of drugs. From the Stone Age to the stoned age*. Canada: Park Street Press.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1998) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Espiard, Marie-Laure & Lecardeur, Laurent & Abadie, Pascal & Halbecq, Isabelle & Dollfus, Sonia (2005) Hallucinogen persisting perception disorder after psilocybin consumption: a case study. *European Psychiatry* 20, 458–460.

Feldt, Taru (2000) *Sense of coherence. Structure, stability and health promoting role in working life*. Jyväskylä: University of Jyväskylä.



Fetherston, James & Lenton, Simon (2007) Effects of the western Australian cannabis infringement notice scheme on public attitudes, knowledge and use. Comparison of pre- and post change data. Perth: The National Drug Research Institute.

Gagne, David (17.7.2015) Colombia Overtakes Peru As World's Top Coca Cultivator: UN. Insight Crime. <<http://www.insightcrime.org/news-analysis/is-peru-no-longer-world-top-cocaine-producer>> [Online] Luettu: 5.2.2017

Gardner, Christopher (4.1.2016) New psychedelic science group forms at Yale. [Online] <<http://medicine.yale.edu/psychiatry/newsandevents/archive/article.aspx?id=11818>> Luettu: 19.02.2016

Gasser, Peter, Holstein, Dominique, Michel, Yvonne, Doblin, Rick, Yazar-Klosinski, Berra, Passie, Torsten, & Brenneisen, Rudolf (2014) Safety and Efficacy of Lysergic Acid Diethylamide-Assisted Psychotherapy for Anxiety Associated With Life-threatening Diseases. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 202:7, 513–520.

Glatter, Robert (27.11.2015) LSD Microdosing: The New Job Enhancer In Silicon Valley And Beyond? *Forbes*. [Online] <<http://www.forbes.com/sites/robertglatter/2015/11/27/lsd-microdosing-the-new-job-enhancer-in-silicon-valley-and-beyond/#441c8ace114d>> Luettu : 5.2.2017

Gowing, Linda & Henry-Edwards, Susan & Irvine, Rodney & Ali, Robert (2002) The health effects of ecstasy. *Drug and Alcohol Review* 04:21(1), 53–63.

Gouzoulis-Mayfrank, Euphrosyne & Daumann, Joerg (2009) Neurotoxicity of drugs of abuse—the case of methylenedioxyamphetamines (MDMA, ecstasy), and amphetamines. *Dialogues in Clinical Neurosciences* 11:3, 305–317.

Griffiths, Roland, Richards William, McCann, Una, & Jesse, Robert (2006) Psilocybin can occasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance. *Psychopharmacology* 187:3, pp. 268–283.

- Griffiths, Roland, Richards, William, Johnson, Matthew, McCann, Una & Jesse, Robert (2008) Mystical-type experiences occasioned by psilocybin mediate the attribution of personal meaning and spiritual significance 14 months later. *Journal of Psychopharmacology*, 22:6, 621–632.
- Griffiths, Roland & Grob, Charles (2010) Hallucinogens as medicine. *Scientific American* 303:6, 76–79.
- Griffiths, Roland, Johnson, Matthew, Richards, William, Richards, Brian, McCann, Una & Jesse, Robert (2011) Psilocybin occasioned mystical-type experiences: immediate and persisting dose-related effects. *Psychopharmacology*, 218:4, 649–655.
- Grob, Charles & Danforth, Alicia & Chopra, Gurpreet & Hagerty, Marycie & McKay, Charles & Halberstadt, Adam & Greer, George (2011) Pilot study of psilocybin treatment for anxiety in patients with advanced-stage cancer. *Archives of General Psychiatry*, 68:1, 71–78.
- Guerra-Carrillo, Belén, Mackey, Allyson & Bunge, Silvia (2014) Resting-State fMRI: A Window into Human Brain Plasticity. *The Neuroscientist*, 20:5, 522–533.
- Haden, Mark (2006) The evolution of the four pillars: Acknowledging the harms of drug prohibition. *International Journal of Drug Policy*, 17, 124–126.
- Hakkarainen, Pekka (1987) *Huumausainekulttuuri ja käyttötavat Suomessa. Sosiologian lisensiaattitutkielma*. Turun yliopisto.
- Hakkarainen, Pekka (1992) *Huumausainekäyttötavat*. Teoksessa: Kontula, Osmo (toim.) *Huumeiden käyttäjät Suomessa*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy, 119–145.
- Hall, Wayne & Solowij, Nadia (1998) Adverse effects of cannabis. *The Lancet*, 352:9140, 1611–1616.
- Halpern, John & Pope, Harrison (2003) Hallucinogen persisting perception disorder: what do we know after 50 years? *Drug and Alcohol Dependence*, 69, 109–119.
- Harman, Willis, McKim, Robert, Mogar, Robert, Fadiman, James & Stolaroff, Myron (1966) Psychedelic agents in creative problem solving: a pilot study. *Psychological Reports*, 19, 211–227.

- Harvey, John (2003) Role of the Serotonin 5-HT<sub>2A</sub> Receptor in Learning. *Learning & Memory*, 10:5, 355–362.
- Hasler, Felix, Grimberg, Ulrike, Benz, Marco, Huber, Theo & Vollenweider, Franz (2004) Acute psychological and physiological effects of psilocybin in healthy humans: a double-blind, placebo-controlled dose-effect study. *Journal of Psychopharmacology*, 172, 145–156.
- Havoscope (28.02.2017) Global Black Market Information. [Online] <<http://www.havoscope.com/>> Luettu: 28.02.2017.
- Heffter Research Institute (19.02.2016) Our research [Online] <<http://www.heffter.org/research-unm-alc.htm>> Luettu: 19.02.2016.
- Herschinger, Eva (2011) Constructing global enemies: Hegemony and identity in international discourses on terrorism and drug prohibition. Abingdon/New York: Taylor and Francis.
- Heikkinen, Hannu (2010) Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa: Aaltola, Juhani & Valli, Raine (2010) Ikkunoita tutkimusmetodeihin, 2. 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 143–160.
- Hendricks, Peter, Johnson, Matthew & Griffiths, Roland (2015) Psilocybin, psychological distress, and suicidality. *Journal of Psychopharmacology*, 29:9, 1041–1043.
- Hendricks, Peter, Thorne, Christopher, Clark, Brendan, Coombs, David & Johnson, Matthew (2015) Classic psychedelic use is associated with reduced psychological distress and suicidality in the United States adult population. *Journal of Psychopharmacology* 29:3, 280–288.
- Hermle, Leo, Simon, Melanie, Ruchsow, Martin & Geppert, Martin (2012) Hallucinogen-persisting perception disorder. *Therapeutic Advances in Psychopharmacology* 2:5, 199–205.
- Hughes, Caitlin & Stevens, Alex (2010) What can we learn from the Portuguese decriminalization of illicit drugs? *British Journal of Criminology*, 50, 999–1022.

Human Rights Watch (15.05.2015) Call for Submissions on the Issue of Drugs and Human Rights [Online]

<<http://www.ohchr.org/Documents/HRBodies/HRCouncil/DrugProblem/HumanRightsWatch.pdf>> Luettu: 18.02.2016

Hysek, Cédric, Schmid, Yasmin, Simmler, Linda, Domes, Gregor, Heinrichs, Markus, Eisenegger, Christoph, Preller, Katrin, Quednow, Boris & Liechti, Matthias (2014) MDMA enhances emotional empathy and prosocial behavior. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9:11, 1645–1652.

Hyvärinen, Matti (2006) Kertomuksen tutkimus [Online]

<<http://www.uta.fi/yky/yhteystiedot/henkilokunta/mattikhyvarinen/index/Kerronnallinen%20tutkimus.pdf>> Luettu: 17.10.2016

Hyvärinen, Matti & Löyttyniemi, Varpu (2005) Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa: Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 189–223.

Jerome, Lisa (2008) Investigator's Brochure: Lysergic Acid Diethylamide [Online]

<[http://www.maps.org/research-archive/lsd/swisslsd/IB\\_LSD.pdf](http://www.maps.org/research-archive/lsd/swisslsd/IB_LSD.pdf)> Luettu: 25.02.2016

Johnson, Matthew, Richards, William & Griffiths, Roland (2008) Human hallucinogen research: Guidelines for safety. *Journal of Psychopharmacology* 22:6, 603–620.

Johnson, Matthew, Garcia-Romeu, Albert, Cosimano, Mary & Griffiths, Roland (2014) Pilot study of the 5-HT<sub>2A</sub>R agonist psilocybin in the treatment of tobacco addiction. *Journal of Psychopharmacology* 28:11, 983–992.

Järvinen, Tero (2001) Koulutusjärjestelmän yksilöllistyminen ja valinnanvapaus.

Teoksessa: Kuure, Tapio (toim.) Aikuistumisen pullonkaulat. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 60–69.

Kaasila, Raimo (2008) Narratiivikirja. Menetelmiä ja esimerkkejä. Toimittanut:

Kaasila, Raimo & Rajala Raimo & Kari E. Nurmi. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Kamboj, Sunjeev, Kilford, Emma, Minchin, Stephanie, Moss, Abigail, Lawn, Will, Das, Ravi, Falconer, Caroline, Gilbert, Paul, Curran, Valerie & Freeman, Tom (2015) Recreational 3,4-methylenedioxy-Nmethylamphetamine (MDMA) or 'ecstasy' and self-focused compassion: Preliminary steps in the development of a therapeutic psychopharmacology of contemplative practices. *Journal of Psychopharmacology*, 29:9, 961–970.

Kaukonen, Olavi & Hakkarainen, Pekka (2002) *Huumeidenkäyttäjät hyvinvointivaltiossa*. Helsinki: Gaudeamus.

Kavenská, Veronika & Simonová, Hana (2015) Ayahuasca Tourism: Participants in Shamanic Rituals and their Personality Styles, Motivation, Benefits and Risks. *Journal of Psychoactive Drugs*, 47:5, 351–359.

Kekoni, Taru (2007) *Kannabiksen käyttö, yhteiskunnallinen reagointi ja siihen vastaaminen*. Tampere: Tampere University Press.

Keltikangas-Järvinen, Liisa (2008) *Temperamentti, stressi ja elämänhallinta*. Euroopan Unioni: WSOY.

Kerr, Thomas, Small, Will & Wood, Evan (2005) The public health and social impacts of drug market enforcement: A review of the evidence. *International Journal of Drug Policy*, 16, 210–220.

Kivelä, Taina (19.8.2014) LSD:stä ehkä apua riippuvuuksien hoitoon. *Suomen Kuvalehti*. [Online] <<https://suomenkuvalehti.fi/jutut/tiede/lsdsta-ehka-apua-riippuvuuksien-hoitoon/>> Luettu: 5.2.2017

Kohler Riessman, Katherine (2008) *Narrative methods for the human sciences*. USA: Sage Publications, Inc.

Kometer, Michael, Schmidt, André, Bachmann, Rosilla, Studerus, Erich, Seifritz, Erich & Vollenweider, Franz (2012) Psilocybin biases facial recognition, goal-directed behavior, and mood state toward positive relative to negative emotions through different serotonergic subreceptors. *Biological Psychiatry*, 72:11, 898–906.

Komonen, Katja (2001) *Työn moraalista koulutuksen moraaliin*. Teoksessa: Kuure, Tapio (toim.) *Aikuistumisen pullonkaulat*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 70–85.

Kontula, Osmo (1992) *Huumeiden käyttäjät Suomessa*. Helsinki: Kirjayhtymä.

Kontula, Osmo (1988) *Huumeet Suomessa*. Helsinki: Otava.

Kontula, Osmo & Koskela, Kaj (1992) *Huumeiden käyttö ja mielipiteet huumeista. Suomi ja Eurooppa vertailussa*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 8/1992. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Korotkov, David (1993) An assessment of the (short-form) sense of coherence personality measure: Issues of validity and well-being. *Personality and Individual Differences*, 14(4), 575–583.

Kraehenmann, Rainer, Preller, Katrin, Scheidegger, Milan, Pokorny, Thomas, Bosch, Oliver, Seifritz, Erich & Vollenweider, Franz (2015) Psilocybin-Induced Decrease in Amygdala Reactivity Correlates with Enhanced Positive Mood in Healthy Volunteers. *Biological Psychiatry* 78:8, 572–581.

Kravetz, Shlomo, Drory, Yaacov & Florian, Victor (1993) Hardiness and sense of coherence and their relation to negative affect. *European Journal of Personality*, 7(4), 233–244.

Krebs, Teri (2015) Protecting the human rights of people who use psychedelics. *Lancet Psychiatry* 2:4, 294–295.

Krebs, Teri & Johansen, Pål-Ørjan (2012) Lysergic acid diethylamide (LSD) for alcoholism: meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychopharmacology*, 26:7, 994–1002.

Krebs, Teri & Johansen, Pål-Ørjan (2013) Psychedelics and Mental Health: A Population Study. *PLOS ONE* 8:8, 1–9.

Krebs, Teri & Johansen, Pål-Ørjan (2015) Psychedelics not linked to mental health problems or suicidal behavior: a population study. *Journal of Psychopharmacology* 29:3, 270-279.

Kuure, Tapio (2001) *Aikuistumisen pullonkaulat*. Pieksämäki: Raamattutalo Oy.

Lancaster, Ross (22.10.2012) Peru on Course for Record Drug Crop Eradication in 2012. Insight Crime. [Online] <<http://www.insightcrime.org/news-briefs/peru-eradicate-record-narcotics-2012>> Luettu: 5.2.2017

Leppäkari, Maria (2014) Contesting spiritual dimensions of health. Salutogenic approaches to post-secular quests for quality of life. [Online] <<https://ojs.abo.fi/index.php/scripta/article/download/290/377>> Luettu: 23.2.2017.

Lerner, Michael & Lyvers, Michael (2006) Values and beliefs of psychedelic drug users: A cross-cultural study. *Journal of Psychoactive Drugs*, 38:2, 143–147.

Levine, Harry (2003) Global drug prohibition: its uses and crises. *International Journal of Drug Policy*, 14, 145–153.

Lindesmith, Alfred (2008) *Addiction and opiates*. Chicago: Aldine Transaction.

Lindström, Bengt & Eriksson, Monica (2010) *The hitchhiker's guide to salutogenesis*. Helsinki: Tuokinprint Oy.

Lintonen, Tomi, Rönkä, Sanna, Kotovirta, Elina & Konu, Anne (2012) *Huumeet Suomessa 2020 ennakointitutkimus. Poliisiammattikorkeakoulun raportteja*. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

MacLean, Katherine, Johnson, Matthew & Griffiths, Roland (2011) Mystical experiences occasioned by the hallucinogen psilocybin lead to increases in the personality domain of openness. *Journal of Psychopharmacology*, 25:11, 1453–1461.

MacLean, Katherine, Leoutsakos, Jeannie-Marie, Johnson, Matthew & Griffiths, Roland (2012) Factor Analysis of the Mystical Experience Questionnaire: A Study of Experiences Occasioned by the Hallucinogen Psilocybin. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 51:4, 721–737.

Malin, Aarno (29.11.2015) LSD ja molekyylibiologi – löytyi DNA ja tuli Nobel. Suomen Kuvalehti. [Online] <<https://suomenkuvalehti.fi/jutut/tiede/lsd-ja-molekyylibiologi-loytyi-dna-ja-tuli-nobel/>> Luettu: 5.2.2017

Martikainen, Liisa (2009) *Kaosta vai hallintaa: nuoren aikuisen elämän haasteet*. EU: UNIpress.

Mercuri, Anna Maria, Accorsi, Carla Alberta & Mazzanti, Marta Bandini (2002) The long history of *Cannabis* and its cultivation by the romans in central Italy, shown by pollen records from lago Albano and Lago di Nemi. *Vegetation History and Archaeobotany*, 11, 263–276.

Metso, Leena & Winter, Torsten & Hakkarainen, Pekka (2012) Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet - Huumeaiheiset väestökyselyt Suomessa 1992-2010. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 17/2012*. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Meyer, Jerrold & Quentzer, Linda (2005) *Psychopharmacology: Drugs, the brain, and behavior*. Yhdysvallat: Sinauer Associates, Inc.

Mithoefer, Michael, Wagner, Mark, Mithoefer, Ann, Jerome, Lisa & Doblin, Rick (2011) The safety and efficacy of 3,4-methylenedioxymethamphetamine assisted psychotherapy in subjects with chronic, treatment-resistant posttraumatic stress disorder: the first randomized controlled pilot study. *Journal of Psychopharmacology* 25:4, 439–452.

Mithoefer, Michael, Wagner, Mark, Mithoeder, Anne, Jerome, Lisa, Martin, Scott, Yazar-Klosinski, Berra, Michel, Yvonne, Brewerton, Timothy & Doblin, Rick (2013) Durability of improvement in post-traumatic stress disorder symptoms and absence of harmful effects or drug dependency after 3,4-methylenedioxymethamphetamine-assisted psychotherapy: a prospective longterm follow-up study. *Journal of Psychopharmacology* 21:7, 28–39.

Moreno, Francisco, Wiegand, Christopher, Taitano, Keolani & Delgado, Pedro (2006) Safety, Tolerability, and Efficacy of Psilocybin in 9 Patients With Obsessive-Compulsive Disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67:11, 1735–1740.

MAPS (Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies) (2007) The medical history of psychedelics drugs. A dissertation presented to The Department of History and Philosophy of Science Free School Lane, Cambridge University of Cambridge. [Online] <[http://www.maps.org/images/pdf/history\\_of psychedelics.pdf](http://www.maps.org/images/pdf/history_of psychedelics.pdf)>  
Luettu: 19.02.2016



MAPS (2016a) LSD-Assisted Psychotherapy [Online]  
<<http://www.maps.org/research/psilo-bsd>> Luettu: 17.02.2016

MAPS (2016b) MDMA-Assisted therapy. [Online]  
<<http://www.maps.org/research/mdma>> Luettu: 19.02.2016

MAPS (2016c) Investigator's Brochure: 3,4-methylenedioxyamphetamine (MDMA) [Online] <[http://www.maps.org/research-archive/mdma/MDMA\\_FINAL%20\\_IB-edition-7\\_1Aug13.pdf](http://www.maps.org/research-archive/mdma/MDMA_FINAL%20_IB-edition-7_1Aug13.pdf)> Luettu: 14.09.2016

Murto, Lasse (2002) Päihdehuollon suomalainen malli kansainvälistyvässä ympäristössä. Teoksessa: Kaukonen, Olavi & Hakkarainen, Pekka (toim.) Huumeiden käyttäjä hyvinvointivaltiossa. Helsinki: Gaudeamus, 167–192.

Müller, Christian & Schumann, Gunter (2011) Drugs as instruments: A new framework for non-addictive psychoactive drug use. *Behavioral And Brain Sciences* 34, 293–347.

Nadelmann, Ethan & Andreas, Peter (2006) Policing the globe: Criminalization and crime control in international relations. Oxford/New York: Oxford University Press.

Nichols, David (2004) *Hallucinogens, pharmacology & therapeutics* 101:2, 131–181.

Nichols, David (2016) *Psychedelics. Pharmacological Reviews*, 68, 264–355.

Nutt, David (27.11.2013) The potential of LSD, heroin, marijuana and other controlled substances in brain research [Online]  
<http://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/the-potential-of-bsd-heroin-marijuana-and-other-controlled-substances-in-brain-research/> Luettu: 24.02.2016

Nutt, David, King, Leslie & Nichols, David (2013) Effects of Schedule I drug laws on neuroscience research and treatment innovation. *Nature Reviews Neuroscience* 14, 577–585.

Oehen, Peter, Traber, Rafael, Widmer, Verena & Schnyder, Ulrich (2013) A randomized, controlled pilot study of MDMA ( $\pm$ 3,4-Methylenedioxyamphetamine)- assisted psychotherapy for treatment of re-

sistant, chronic Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). *Journal of Psychopharmacology*, 27:1, 40–52.

Oinonen, Eriikka (2001) Perheellistyminen ja vanhemmuus aikuisuuden määrittäjinä. Teoksessa: Kuure, Tapio (toim.) *Aikuistumisen pullonkaulat*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 109–123.

Ojanen, Markku (2007) *Positiivinen psykologia*. Helsinki: Edita.

Parrott, Andrew (2014) The Potential Dangers of Using MDMA for Psychotherapy. *Journal of Psychopharmacology* 46:1, 37–43.

Partanen, Juha (2002) Huumeet maailmalla ja Suomessa. Teoksessa: Kaukonen, Olavi & Hakkarainen, Pekka (toim.) *Huumeidenkäyttäjä hyvinvointivaltiossa*. Helsinki: Gaudeamus, 13–37.

Partanen, Juha & Metso, Leena (1999) Suomen toinen huumeaalto. *Yhteiskuntapolitiikka* 64:2, 143–149.

Passie, Torsten, Seifert, Juergen, Schneider, Udo & Emrich, Hinderk (2002) The pharmacology of psilocybin. *Addiction Biology* 7:4, 357–364.

Phillips, Elizabeth, Odunlami, Adebola & Bonham, Vence (2007) Mixed Race: Understanding Difference in the Genome Era. *Social Forces*, 86:2, 795–820.

Polkinghorne, Donald (1995) *Narrative Configuration in Qualitative Analysis*. Teoksessa: Hatch, J. Amos & Wisniewski, Richard (toim.) *Life History and Narrative*. Lontoo: Falmer, 5–23.

Pryce, Sue (2006) The state of discipline: Politics and drugs. *British Journal of Politics and International Relations*, 8, 602–610.

Päihdelinkki (2015a) MDMA eli ekstaasi.  
<<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/ekstaasi-eli-mdma>>

Raitasalo, Raimo (1995) *Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena*. Helsinki: Kelan omatarvepaino.

Riihinen, Olavi (1996) Elämänhallinta-käsitteen erittelyä ja ongelmia. Teoksessa: Raitasalo, Raimo (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. Helsinki: Kelan omatarvepaino, 16–34.

Roos, Jeja-Pekka (1988) Elämäntavasta elämäkertaan. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Rudgley, Richard (1993) The alchemy of culture. Intoxicants in society. Lontoo: British Museum Press.

Ruuska, Ari-Matti (3.1.2007) Suomalaistutkijat löysivät lievityksen amfetamiiniriippuvuuteen. Turun Sanomat. [Online] <<http://www.ts.fi/uutiset/kotimaa/1074171163/Suomalaistutkijat+loysivat+lievityksen+amfetamiiniriippuvuuteen>> Luettu: 5.2.2017

Ruusuvuori, Johanna, Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (2010) Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa: Ruusuvuori, Johanna, Nikander, Pirjo & Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 9–39.

Saarnio, Pekka (2000) alkoholin ja kannabiksen haittavaikutusten kautta suomalaiseen huumausainepolitiikkaan. Yhteiskuntapolitiikka 65:2, 159–165. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Salaspuro, Mikko, Kiiänmaa, Kalervo & Seppä Kaija [toim.] (2003) Päihdelääketiede. Duodecim Oy. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

Salasuo, Mikko & Rantala, Kati (2002) Huumeiden viihdekäyttö ajankuvana. Teoksessa: Kaukonen, Olavi & Hakkarainen, Pekka (toim.) Huumeidenkäyttäjät hyvinvointivaltiossa. Helsinki: Gaudeamus, 38–67.

Salo, Outi & Tuunainen, Kirsti (1996) Da Capo – Alusta uudelleen. Hämeenlinna: Karisto Oy.

dos Santos, Rafael, Osório, Flávia, Crippa, José & Hallak, Jaime (2016) Classical hallucinogens and neuroimaging: A systematic review of human studies: Hallucinogens and neuroimaging. Neuroscience and Behavioral Reviews 71, 715–728.

Schmid, Yasmin, Enzler, Florian, Gasser, Peter, Grouzmann, Eric, Preller, Katrin, Vollenweider, Franz, Brenneisen, Rudolf, Müller, Felix, Borgwardt, Stefan & Liechti, Matthias (2015) Acute Effects of Lysergic Acid Diethylamide in Healthy Subjects. *Biological Psychiatry*, 78:8, 544–553.

Schroth, Stephen, Helfer, Jason & Willits, Logan (2011a) Hallucinogens. Teoksessa: Kleiman, Mark & Hawdon, James (toim.) *Encyclopedia of Drug Policy*. Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc., 345–348.

Schroth, Stephen, Helfer, Jason & Willits, Logan (2011b) LSD. Teoksessa: Kleiman, Mark & Hawdon, James (toim.) *Encyclopedia of Drug Policy*. Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc., 475–478.

Seppälä, Timo (2001) Yleisimmin käytetyt huumeaineet. Teoksessa: Suomi ja huumeet. Tietopaketti huumeista. 3. uudistettu painos. Irti Huumeista ry, Keskusrikospoliisi, Opetushallitus, Stakes. Rauma: West Point Oy, 10–29.

Sessa, Ben (2014) Why Psychiatry Needs Psychedelics and Psychedelics Need Psychiatry. *Journal of Psychoactive Drugs*, 46:1, 57–62.

Sessa, Ben (2015) Turn on and tune in to evidence-based psychedelic research. *The Lancet Psychiatry* 2:1, 10–12.

Sewell, Andrew, Halpern, John & Pope, Harrison (2006) Response of cluster headache to psilocybin and LSD. *Neurology*, 66, 1920–1922.

Sidky, Homayun (1997) *Witchcraft, Lycanthropy, drugs and disease: an anthropological study of the European witch-hunts*. New York: Peter Lang Publishing.

Smith, Tracey & Meyers, Lawrence (1997) The sense of coherence: Its relationship to personality, stress, and health measures. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 12:2, 513–527.

Surakka, Veli-Matti (29.4.2010) LSD ja muut hallusinogeenit. [Online] <<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-laakkeet-ja-muut-paihdeaineet/lsd-ja-muut-hallusinogeenit>> Luettu: 03.11.2015.

Strassman, Rick (1996) Human psychopharmacology of N,N-dimethyltryptamine. *Behavioural Brain Research*, 73:1–2, 121–124.

Studerus, Erich, Kometer, Michael, Hasler, Felix & Vollenweider, Franz (2011) Acute, subacute and long-term subjective effects of psilocybin in healthy humans: a pooled analysis of experimental studies. *Journal of Psychopharmacology*, 25:11, 1434–1452.

Sweat, Noah, Bates, Larry & Hendricks, Peter (2016) The Associations of Naturalistic Classic Psychedelic Use, Mystical Experience, and Creative Problem Solving. *Journal of Psychoactive Drugs*, 48:5, 344–350.

Taurah, Lauren, Chandler, Chris & Sanders, Geoff (2014) Depression, impulsiveness, sleep, and memory in past and present polydrug users of 3,4-methylenedioxymethamphetamine (MDMA, ecstasy). *Psychopharmacology*, 231, 737–751.

Tiittula, Liisa & Ruusu vuori, Johanna (2005) Johdanto. Teoksessa: Ruusu vuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.) *Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino, 9–21.

Turunen, Kari (1996) *Elämä nkaari ja kriisit*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tylš, Filip, Páleníček, Tomáš & Horáček, Jiří (2014) PSILOCYBIN –summary of knowledge and new perspectives, *European Neuropsychopharmacology*, 24:3, 342–356.

Törrönen, Jukka (2005) Toisen ääni, näkökulma ja kohteena oleminen. Teoksessa: Hänninen, Sakari, Karjalainen, Jouko & Lahti, Tuukka (toim.) *Toinen tieto. Kirjoituksia huono-osaisuuden tunnistamisesta*. Helsinki: Stakes, 15–37.

United Nations Development Program (2015) Perspectives on the development dimensions of drug control policy. [Online] <<http://www.ohchr.org/Documents/HRBodies/HRCouncil/DrugProblem/UNDP.pdf>> Luettu: 18.02.2016

UNODC (YK:n huumeiden ja rikosten torjunnasta vastaava järjestö) (2015) Submission for the study on impact of the world drug problem on the enjoyment of hu-

man rights and recommendations on respect for and protection and promotion of human rights in the context of world drug problem, with particular consideration for the needs of affected persons in vulnerable situations. [Online] <<http://www.ohchr.org/Documents/HRBodies/HRCouncil/DrugProblem/UNODC.docx>> Luettu: 18.02.2016

UNODC (2016a) World Drug Report 2016. [Online] <[https://www.unodc.org/doc/wdr2016/WORLD\\_DRUG\\_REPORT\\_2016\\_web.pdf](https://www.unodc.org/doc/wdr2016/WORLD_DRUG_REPORT_2016_web.pdf)> Luettu: 28.02.2017.

UNODC (2016b) Treaties [Online] <<https://www.unodc.org/unodc/en/treaties/>> Luettu: 13.09.2016

Varjonen, Vili (2014) Huuutilanne Suomessa 2014. Kansallinen Huumevuosiraportti EMCDDA:lle. Helsinki: Terveyden Ja Hyvinvoinnin Laitos. Raportti 1/2015.

Ventegodt, Søren & Merrick, Joan (2003) Psychoactive drugs and quality of life. *The Scientific World Journal*, 3, 694–706.

Virtanen, Pekka (2010) Aaron Antonovsky, sittenkin terveystieteilijä? Teoksessa: Ashorn, Ulla, Henriksson, Lea, Lehto, Juhani & Nieminen, Paula (2010) Yhteiskunta ja terveys. Klassisia teoreettisia näkökulmia. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 148–156.

Volanen, Salla-Maarit (2011) Sense of Coherence. Determinants and consequences. Helsinki: Unigrafia.

Wais, Mathias (2002) Ihmisen elämäntyyli. Aikuiselämän kriisit ja kehitysmahdollisuudet. Vantaa: Dark Oy.

Wall, Ronald, Rehm, Jurgen, Fischer, Benedikt, Brands, Bruna, Gliksman, Louis, Stewart, Jennifer, Medved, Wendy & Blake, Joan (2000) Social costs of untreated opioid dependence. *Journal of Urban Health*, 77:4, 688–722.

Wagaman, Alex, Geiger, Jennifer, Shockley, Clara & Segal, Elisabeth (2014) The Role of Empathy in Burnout, Compassion Satisfaction, and Secondary Traumatic Stress among Social Workers. *Social Work*, 60:3, 201 – 209.

Webster, Peter (1999) Drug Prohibition: a perverted instinct? *International Journal of Drug Policy*, 10, 53–62.

Werb, Dan, Kerr, Thomas, Nosyk, Bohdan, Strathdee, Steffanie, Montaner, Julio & Wood, Evan (2013) The temporal relationship between drug supply indicators: an audit of international government surveillance systems. *The British Medical Journal Open*, 3, 1–8.

WHO (2016) Health. [Online.] <<http://www.who.int/trade/glossary/story046/en/>>  
Luettu: 25.01.2016

Williams, Jenny (2004) The effects of price and policy on marijuana use: what can be learned from the Australian experience? *Health Economics*, 13:2, 123–37.

## LIITE 1

**LSD:tä** eli D-lysergihappodietyyliamidia saadaan kemiallisesti valmistamalla lysergihaposta ja dietyyliamidista. Ensimmäisenä tämän teki sveitsiläinen Albert Hofmann vuonna 1938 tutkiessaan lysergihapon johdannaisia ja etsiessään lääkettä verenkierron ja hengityksen elvyttämiseksi. Lääkkeenä LSD:tä alettiin markkinoida vuonna 1947 sen jälkeen, kun Hofmann oli noin huomannut yhdistelmän hallusinogeeniset vaikutukset ja ainetta oli tutkittu laajemmin. Alun perin LSD:tä käyttivät psykologit, jotka LSD:n avulla yrittivät luoda itselleen psykoosimaisen tilan ymmärtääkseen paremmin psykoosin mekanismeja. LSD:n käyttö yleistyi Yhdysvalloissa 1960-luvulla, mutta jo 1965 se määriteltiin laittomaksi huumeeksi, sen levittyä laajalle ja varsinkin nuorison ja hippiliikkeen keskuuteen. (Seppälä 2001, 23–24.)

LSD:n vaikutukset alkavat noin 30–90 minuuttia sen ottamisesta, vahvimmillaan ne ovat 3–4 tunnin kuluttua ja hiipuvat siitä vähitellen, kestäen keskimäärin noin kahdeksan tuntia. LSD vaikuttaa muun muassa aivojen hippokampukseen, joka säätelee emootioita, aivokuoreen, joka säätelee aisteja ja havaintoja sekä pikkuaivoihin ja aivorunkoon, jotka säätelevät liikeratoja. Yleisimpiä LSD:n aiheuttamia vaikutuksia ovat näkyhallusinaatiot, ajankuvan vääristyminen, aistien herkistyminen ja vääristyminen ja myös aistien mahdollinen sekoittuminen toisiinsa. Aistien sekoituessa henkilö voi esimerkiksi nähdä musiikkia tai maistaa erilaisia ääniteitä. Myös käyttäjän

minä-kuva saattaa muuttua tripin aikana tai tripillä koetaan syvällisiä yhteenkuuluvuuden tuntemuksia, toisinaan LSD saattaa aiheuttaa käyttäjälleen myös haastavia, eli nk. ”huonoja” trippejä. Tällöin käyttäjä voi kokea voimakkaita paniikki- ja pelkokohtauksia ja hänen todellisuudentajunsa on vahvasti häiriintynyt. Haastavia trippejä tapahtuu noin 20 prosentin verran. (Surakka 2010; Seppälä 2001, 24.) ”Hyville” tripeille puolestaan ominaista on edellä mainittu yhteenkuuluvuuden tunne, mielihyvä, voimakas naurun tarve, rauhallisuus ja miellyttäväksi koetut, esimerkiksi visuaaliset aistiharhat. Jako huonoihin ja hyviin trippeihin on kuitenkin häilyvä, sillä yksi trippi voi pitää sisällään piirteitä näistä molemmista. (Seppälä 2001, 24.)

LSD on aistiharhoja aiheuttavista yhdisteistä voimakkain, mutta sen ei katsota olevan sitä käyttävälle toksista. Tutkimuskirjallisuudessa ei ole dokumentoitu yhtään LSD:n yliannostuksesta johtuvaa kuolemaa eikä LSD:n myöskään katsota aiheuttavan fyysistä riippuvuutta. Sen käyttöön liittyvät riskit ovatkin enemmän psyykkisiä kuin fyysisiä ja käytöstä saattaa aiheutua itsestään uusiutuvia aistiharhoja, vääristyneitä ja vahingollisia ajatusmalleja ja joillakin se saattaa laukaista piilevänä olleen mielisairauden. Raskauden aikana käytettynä LSD saattaa aiheuttaa sikiölle vakavia synnynnäisiä epämuodostumia. LSD:n käytön myötä myös toleranssi sitä kohtaan kasvaa nopeasti ja tavallisin annoksin jatkuvasti käytettynä sen ei katsota aiheuttavan huomattavissa olevia vaikutuksia enää neljännen tai viidennen päivän jälkeen. (Seppälä 2001, 25.)

**Psykeen vaikuttavia sienilajeja** on Suomessa noin viisitoista, joista päihtymistarkoitukseen on käytetty lähinnä suippomadonlakkia. Sienten psykoaktiiviset ainesosat ovat psilosybiini, psilosiini ja beosystiini. Hallusinogeenisiä sieniä käytetään joko syömällä, polttamalla tai uuttamalla niistä teetä. Sienten vaikutus alkaa noin 15–60 minuutin kuluessa ja se kestää neljästä kahdeksaan tuntia. Sienten vaikutukset ovat LSD:n vaikutusten kaltaisia, mutta eloperäisen psykedeelin ollessa kyseessä kokemuksiin liittyy yksilöllisiä vaihteluita. Kuten muidenkin hallusinogeenisten aineiden kohdalla, myös sienet voivat tuottaa laajan skaalan erilaisia tunnetiloja vaihdellen ekstaasista kauhuun ja kuolemanpelkoon. (Salaspuro, Kiianmaa & Seppä 2003, 465–466).



Muulla maailmalla löytyviä sieniä ovat muun muassa erilaiset kuupikat, kaulussienet ja madonlakit. Kuten suippomadonlakissa, myös näiden sienten vaikuttava aine on psilosybiini, joka vasta elimistössä muuttuu psykoaktiiviseksi aineeksi psilosiiniksi. Maailmalta on löydetty aina 3500 vuotta ennen ajanlaskun alkua ajoittuvia luolamaalauksia, joissa kuvataan sienten käyttöä ja niillä on ollut vahva asema erilaisissa rituaaleissa muun muassa Etelä-Amerikan alkuperäiskansojen keskuudessa. (Meyer & Quentzer 2005, 348–349.)

**MDMA** eli 3,4-metyleenidioksimetamfetamiini on synteettinen hallusinogeeninen amfetamiinijohdos, joka on globaalilla tasolla kolmanneksi käytetyin laiton huumausaine kannabiksen ja amfetamiinin jälkeen. Suomessa toteutetussa tutkimuksessa, joka koski 15–25 –vuotiaita käyttäjiä MDMA:n todennettiin olevan toiseksi yleisin huume heti kannabiksen jälkeen. (Salaspuro, ym. 2003, 464; Seppälä 2001, 17; Gowing, Henry-Edwards, Irvine & Ali 2002, 53). MDMA ei kuulu klassisten psykedeealien ryhmään, mutta koska se nousee usein esiin psykedeelejä koskevassa tutkimuskirjallisuudessa, sisällytin sen osaksi omaa tutkimustani (Johnson, Richards & Griffiths 2008, 604; Oehen, Traber, Widmer & Schnyder 2013, 42; Mithoefer, ym. 2012, 1; Griffiths & Grob 2010, 78; Roseman, Leech, Feilding, Nutt & Carhart-Harris 2014, 2).

MDMA kehitettiin Saksassa vuonna 1912 ja tämän jälkeen sitä on käytetty muun muassa Yhdysvalloissa psykoterapian tukena post-traumaattisen stressioireyhtymän ja erilaisten pelkotilojen hoidossa (Mithoefer ym. 2012, 2; Seppälä 2001, 17). Tässä tutkimuksessa käytän käsitettä MDMA puhtaasta 3,4-metyleenidioksimetamfetamiinista ja käsitettä ekstaasi silloin, kun aineen puhtaudesta ei ole varmuutta. Esimerkiksi katukaupassa myytävät ekstaasipillerit saattavat MDMA:n lisäksi sisältää muita amfetamiinijohdoksia, kipulääkkeitä, kofeiinia tai epäpuhtauksia. MDMA vaikuttaa aivojen serotoniini- sekä dopamiinijärjestelmissä niiden aineenvaihduntaa kiihdyttävästi.

MDMA:ta käytettiin terapiavälineenä jo 1970-luvulla, mutta vuonna 1985 Yhdysvaltain huumeepoliisi DEA kielsi niin sen yksityisen kuin lääkinnällisenkin käytön. Tämä herätti paljon kritiikkiä terapeuttien keskuudessa, sillä MDMA:n hyödyt terapiakäytössä,

esimerkiksi tukahdutettujen tunteiden ja tilanteiden hoidossa olivat todella merkittäviä. DEA perusteli päätöstään MDMA:n houkuttelevuudella ja korkean väärinkäytön riskillä. Päätöksen myötä DEA jätti huomiotta MDMA:n mahdolliset positiiviset käyttötarkoitukset. Kiista MDMA:sta vietiin aina Maailman terveysjärjestöön (WHO) asti, jonka päätöksessä sanotaan, että MDMA vaatii lisää tutkimuksia, mutta säilytti sen kuitenkin I-luokassa psykotrooppisten aineiden sopimuksessa ja täten kumoten oman kantansa, sillä kuten edellä on käynyt ilmi, I-luokkaan kuuluvia psykotrooppisia aineita on hankala tutkia vaadittavien lupien ja byrokratian vuoksi. (Escobedo 1996, 144–145.)

MDMA:n vaikutusaika on noin 4–6 tuntia, jonka aikana sen vaikutuksia ovat muun muassa mielihyvä, läheisyyden ja yhteyden tunne, piristyminen, itsevarmuuden lisääntyminen ja fyysisen suorituskyvyn lisääntyminen. Joskus MDMA saattaa aiheuttaa käyttäjälleen myös hallusinaatioita. MDMA:n somaattisia oireita ovat ruumiinlämmön kohoaminen, hampaiden kiristely, leuan jäykkyys, lihaskrampit, verenpaineen ja pulssin nousu sekä liikehäiriöt. Joskus MDMA aiheuttaa käyttäjälleen myös ahdistusta. Käyttöä seuraavina vuorokausina saattaa ilmetä masentuneisuutta, väsymystä, unihäiriöitä tai keskittymiskyvyttömyyttä, sillä MDMA saattaa suurina määrinä käytettynä kuluttaa loppuun aivojen serotoniinivarastot. Serotoniinivaraston tyhjentymisen johdosta vakaviin psyykkisiin sivuvaikutuksiin kuuluu esimerkiksi pelkotilat, paranoidinen psykoosi, depressio ja ahdistustilat, jotka ovat kuitenkin harvinaisia. Vakavimpia mahdollisia MDMA:n käyttöä seuraavia somaattisia tiloja ovat sydämen rytmihäiriöt, maksatoksisuus, kouristukset ja serotoniinioireyhtymä, joka saattaa olla fataali. (Salaspuro, ym. 2003, 464–465; Päihdelinkki 2015a; Seppälä 2001, 17.)

**Dimetyylitryptamiinia** eli DMT:a on löydettävissä eri kasveista Etelä-Amerikassa, mutta pääasiassa käytetään *psychotria*- ja *diplothepris*-kasveista saatavia osia. Tämä kemikaali löytyy myös ihmiskehosta. DMT:tä voidaan valmistaa myös synteettisenä, jolloin se esiintyy valkoisena rakeisessa muodossa. DMT:tä voidaan käyttää oraalisesti tai polttamalla. DMT:n vaikutus alkaa poltettaessa sekunneissa ja sen huippukohta koetaan 5–20 minuutin aikana.. Muihin psykedeelisiin verrattaessa DMT:n vaikutusaika onkin huomattavasti lyhyempi, jonka vuoksi sitä kutsutaan myös nimellä ”business man’s lunch”. (Salaspuro, ym. 2003, 466; Meyer & Quenzer 2005, 350; 352.)

Vaikka trippi ei todellisuudessa olekaan pitkäkestoinen niin sen kokijalle se saattaa tuntua useilta kymmeniltä vuosilta, sillä DMT, kuten muutkin psykedeelit, muokkaa merkittävästi käyttäjänsä ajantajua.

DMT:sta voidaan valmistaa myös ayahuasca-nimistä uutejuomaa yhdessä amatsoninayahuascaliaanin kanssa. Perinteisesti ayahuascaan käyttöön – jota kutsutaan myös nimellä sielun liaaniksi (*vine of the soul*) - liittyy rituaalisia toimenpiteitä erityisesti Etelä-Amerikan natiiviheimojen keskuudessa. Ayahuascaan vaikutuksia ovat erilaiset visuaalit, syvälliset tunnetilat ja henkilökohtaisten muistojen mieleen palautuminen. Ayahuascaan käyttö saattaa myös parantaa henkilöiden itsehyväksyntää ja sillä katsotaan olevan potentiaalia eri psykiatristen häiriöiden hoidossa. (Meyer & Quenzer 2005, 350; Domínguez-Clavé, Soler, Elices, Pascual, Álvarez, Fuente Revenga, Friedlander, Feilding & Riba 2016, 89.)

## LIITE 2

Hei! Teen pro gradu –tutkielmaa Turun yliopistolla sosiaalitieteiden laitoksella psykedeelista ja niiden käytöstä erilaisten elämänhallinnan kriisien/mielenterveysongelmien itsehoidon yhteydessä. Tutkimus tuottaa tietoa näistä ilmiöistä ja psykedeelien käyttökokemuksista nuorten keskuudessa.

Toteutan tutkimukseni haastattelututkimuksena ja etsin tutkimukseeni noin 18–30 -vuotiaita henkilöitä, jotka käyttävät tai ovat käyttäneet psykedeelisiä elämänhallinnan kriisien/mielenterveyden ongelmien itsehoidossa. Millaisen työkalun psykedeelit antoivat sinulle kriisin/masennuksesi/ahdistuksesi/jonkin muun mielenterveydellisen ongelman käsittelemiseen ja hoitoon? Tunnetko jonkun, joka tähän voisi samaistua ja tahtois osallistua tutkimukseeni? Haastattelussa sinulta kysytään psykedeelien käytöstä, niiden käyttöön johtaneista syistä ja kokemuksistasi niistä. Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista ja voit halutessasi jättäytyä pois tutkimuksesta vielä haastattelun annettuasi.

Tutkimukseeni osallistuminen tapahtuu täysin luottamuksellisesti ja tutkimukseen osallistuvani tulevat saamaan täyden anonymiteetin. Haastattelut suoritetaan tutkimukseen osallistuvan valitsemassa paikassa ja haastattelut nauhoitetaan tutkimuskäyttöä varten. Tutkimukseen osallistuvan niin halutessa, voidaan haastattelukysymyksiin vastata myös kirjallisesti (tai mikäli esimerkiksi pitkä välimatka on este henkilökohtaisen haastattelun toteuttamiselle). Yksittäistä vastaajaa ei voida erottaa tutkimuksen raportoinnissa. Valmis aineisto säilytetään Turun yliopiston sosiaalitieteiden laitoksella ja sitä käyttää ainoastaan tämän tutkimuksen tekijä. Tutkimuksen valmistuttua aineisto hävitetään (viimeistään kuitenkin 31.5.2016).

### LIITE 3

Tutkimukseen osallistuvan perustiedot:

- Sukupuoli
- Ikä
- Koulutustaso
- Ammatti
- Siviilisääty
- Maakunta, jossa asut (esim. Varsinais-Suomi)
- Onko lapsia?

Teen narratiivista tutkimusta, jonka tutkimuskohteena ovat tarinat, joten vastatessasi voit yrittää miettiä seuraavia tarkentavia lisäkymyksiä: miksi, mitä, miten, missä ja niin edelleen. Koska kyse on kertomuksesta/tarinasta niin teksti voisi edetä mallilla

1. Mistä kaikki alkoi
2. Mitä tämän jälkeen tapahtui
3. Mihin tämä kaikki johti

Kysymykset:

- Miten kuvailisit elämäntilannettasi ennen psykedeelejä?

- Mikä lopulta johti kokeilemaan psykedeellejä?
- Millaisena käyttö jatkui?
- Mitä psykedeellejä olet käyttänyt?
- Miten kuvailisit elämäntilannettasi psykedeelien käytön aloittamisen/ensimmäisen psykedeelikokemuksen jälkeen? Millaisessa tilanteessa olet nyt? Mikä on tämänhetkinen suhteesi psykedeelleihin? Millaisena näet tulevaisuuden käyttösi?
- Mihin psykedeelien käyttö johti tai mitä siitä seurasi?
- Miten määrittelet psykedeelien käyttösi? (Työkalu, viihde, lääke..)
- Millaisena koet lähipiirisi ja yhteiskunnan suhtautumisen psykedeelien käyttöösi? Miten se näkyy elämässäsi?
- Mitä muuta haluaisit kertoa psykedeelleistä, sana vapaa. (Mitä itse koet tärkeäksi psykedeelleistä puhuttaessa, liittykö niiden käyttöön riskejä..)

#### LIITE 4

Turun Yliopiston Yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan  
sosiaalipolitiikan pro gradu- tutkielma.

Tutkija:

Katri Lehtinen (p. 045xxxxxxx)

#### TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVAN INFORMOINTI

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistuvalla on oikeus milloin vain keskeyttää osallistuminen tutkimukseen tai kieltäytyä vastaamasta hänelle esitettyyn kysymykseen. Haastattelu nauhoitetaan ääninauhalle, jonka jälkeen haastattelu kirjoitetaan tekstitiedostoksi. Kirjoittamisen yhteydessä tutkimukseen osallistuvien ja haastatteluissa esille tulevien muiden henkilöiden nimet poistetaan tai muutetaan peitenimiksi. Tarvittaessa muutetaan tai poistetaan myös paikkatietoja ja muita erisnimiä. Äänitallenteet tuhoetaan, kun haastattelujen kirjaaminen on tarkistettu.

Haastattelussa esille tulleet asiat raportoidaan tutkimusjulkaisuissa tavalla, jossa tutkimukseen osallistuneita tai muita haastattelussa mainittuja yksittäisiä henkilöitä ei voi tunnistaa.

Tutkijalla on oikeus käyttää tekstitiedostoksi muutettua aineistoa halutessaan jatkotutkimuksissa.

Lupaan käsitellä ja säilyttää aineistoa huolellisesti. En raportoi millään tavalla tutkimusaineistossa ilmeneviä yksittäisiä ihmisiä koskevia tietoja kenellekään tutkimushankkeen ulkopuoliselle ihmiselle.

