

Pakkomielle, addiktio, riippuvuus, intohimo, hinku – liekö tarkalla termillä väliäkään?

Aina mielenkiintoinen Wikipedia määrittelee riippuvuuden eli addiktion toteamalla, että kyseessä on ”pakonomainen tarve harjoittaa jotakin toimintoa” ja että kyseessä voi olla kehollinen tai henkinen asia. Vieroitusoireet voivat olla fyysisiä tai psyykkisiä. Itselleni termillä ei liene niin tarkkaa merkitystä. Ehkä tällainen ominaisuus on ihmiselle kuitenkin sallittavissa ja hyväksyttävissä?

Tähän liittyvän vajeen toteamiseen ei tarvita laboratoriokoetta eikä kuvantamista. Ympäristö poimii merkit, jotka itsekin huomaan, ja sitten kuuluu kaino huomautus: ”Pitäisiköhän sun nyt mennä lenkille?”

Siitä se lähtee: jo tossujen sitominen käynnistää siirtymäriitin, mieli siirtyy fyysiseen tekemiseen, lenkkitosu tömättää tiehen tai suksi suihkaa lumella. Hengitys kiihtyy, syke tihenee, kroppa lämpenee, ajatukset suuntautuvat suoritukseen ja omaan kehoon. Kehon lämmentyvä saavutetaan plateau tai flow-tila – tekemistä voisi jatkaa vaikka kuinka pitkään, fokus kapeenee, aika pysähtyy. Fyysisen suorituksen aikana ajatukset selkiytyvät, asiat asettuvat paikalleen, huolet purkautuvat ja kaikki on taas hyvin. Mitään älyhärpäkkeitä ei tarvita, äänimaailmaksi riittävät ympäristöstä kuuluva. Suorituksen jälkeen keho ja mieli kiittävät.

Punttiali tai jumppatunti tarjoavat muunlaisia haasteita, jolloin flow-tilaa on vaikeampi saavuttaa. Tankoon kasattava raudan määrä tai intensiivisellä jumppatunnilla mukana ja tahdissa pysyminen palkitsee kuitenkin tekijänsä oitis.

Golf on lajeistani haastavin sikäli, että lenkki,

punttialilla käynti tai jumppa eivät periaatteessa voi sujua huonosti, ne sujuvat aina vähintään jotenkin. Jos ei muuten, niin vauhtia pudottamalla tai rautaa vähentämällä. Golf voi joskus sujua käsittämättömän huonosti mutta silti palkita pelaajan: siihenhän riittää neljän tunnin kierroksen aikana se yksi mahtava drive, kuppiin solahtava lähilyönti, hieno seura tai upea keli. Niin poistuu pelaaja iloisena kentältä ajatellen, että ensi kerralla pelaan paremmin.

”Huonompiakin vaihtoehtoja riippuvuuden kohteelle voisi olla.”

Toki kelin suhteen elän läheisen opeilla: ei ole huonoja kelejä, on vain huonoja varusteita. Tältäkin osin on menty usein aika äärioloissa ja hengissä selvitty – ajoittain kyllä sitä miettien, onko tässä mitään järkeä. Silloin se sama palkinnon tunne odottaa suorituksen jälkeen, mutta lisämausteilla höystettynä: ”kyllä sitä vettä tuli välillä aika paljon” tai, jos olisin mies, sanoisin, mitä myöten olen märkä.

Kaiken fyysisen turaamisen lisänä on tärkeää se, että haastaa itsensä säännöllisesti: entistä pitempi lenkki, tasavauhdin sekaan vetoja, salilla lisää painoja tai uusia liikkeitä, entistä raskeampi jumppa. Golf-pron kanssa vietetty tunti takaa sen, että haasteita riittää. Ikuisen pertsahiittäjän siirtyminen luisteluhiihtoon takaa rattoisia aikoja ladulla ja haastavaa tekemistä – mikäpä hauskeempaa kuin itselleen nauraminen



ja kuinka mahtavan hauskaa onkaan mennä nurin tasamaata hiihtäessään. Jumbpatuntina body combat haastaa iskemään kuvitteellisen päällekkarkaaajan kanveesiin, vieläpä siten, että se kaveri ei sieltä enää nouse.

Kun taustalla on useita eri liikuntamuotoja, joista osa on pysynyt mukana aina ja osa jäänyt taakse, mielessä kytee myös se, että jonkin vanhoista kaivaisi vielä jonain päivänä naftaliinista. Tai sitten jonain päivänä aloittaisi jonkin ihan uuden lajin?

Huonomminkin voisi olla kuin liikunta riippuvuutena, intohimona tai hinkuna. Sillä, onko kyseessä pakkomielle, addiktio tai pakonomainen tarve, ei liene niin väliäkään. Koetut vieroitusoireet voivat olla todellisia tai korvien välissä, mutta todesta ne on otettava. Ja psykiatrikin toivottavasti toteaisi, että jos pakkomielle on riivannut potilasta vuosia tai vuosikymmeniä, sitä on turha yrittää juuria hänestä pois. ■

MAIJA TARKKANEN

Ylilääkäri, Fimea

Toimitussihteeri, Aikakauskirja Duodecim

Pakkomielleinen liikkuja

