

NIMI RIIPPUVUUSKÄYTTÄYTYMINEN	
Kurssin laajuus	5
Arviointilomake	Sanallinen (hyväksytty/hylätty)
Oppimismenetelmät	Itsenäinen työ, ryhmätyö, tapausanalyysit, suullinen esittely, luento, opetusfilmi, tiedonhaku internetistä
Arvioitu lähiopetuksen määrä	30
Lehtori	-
vaadittavat edeltävät opinnot	Ei ole
Kurssin tavoitteet	Opetuksen tavoitteena on, että opiskelija tuntee erilaiset riippuvuuskäyttäytymiset, ymmärtää riippuvuuskäyttäytymisestä aiheutuvat vaarat sekä riskit terveydelle ja elämänlaadulle.
Lyhyt kuvaus kurssista	1. Riippuvuuskäyttäytymisen olemus 1.1 Biologiset tekijät 1.2 Psykologiset tekijät 1.3 Sosiaaliset tekijät 1.4 Henkiset tekijät 1.5 Riippuvuuskäyttäytymisen tekijät ja yhteisvaikutus 2. Alkoholi 2.1 Alkoholi aineena ja sen käytön historia 2.2 Vaikutus elimistöön 2.3 Alkoholin käyttöhäiriön vaikeusasteet 2.4 Alkoholin ongelmallisen väärinkäytön havaitseminen ja ehkäisy 2.5 Alkoholin liikakäytön seuraukset 2.6 Alkoholismista toipuminen, hoito ja vieroitus eli mihin mennä ja mitä tehdä avun saamiseksi 2.7 Alkoholismin yhteydet muihin psyykkisiin häiriöihin (depressio, ahdistuneisuus, kaksoisdiagnoosi) ja itsemurhaan 3. Päihteet 3.1 Psykoaktiivisten kasvien ja aineiden käytön historia (sakramentit, popkulttuuri jne.) 3.2 Päihteiden lajit ja vaikutus keskushermostoon: 3.2.1 depressantit eli rauhoittavat aineet (mukaan lukien lääkkeet) 3.2.2 stimulantit eli piristävät aineet 3.2.3 psykedeeliset eli hallusinogeeniset aineet 3.2.4 inhalantit eli sisään hengitettävät aineet 3.3 Päihteidenkäytöstä aiheutuvien ongelmien havaitseminen ja ehkäisy 3.4 Päihteidenkäytön seuraukset (psykososiaaliset) 3.5 Päihderiippuvuudesta toipuminen, hoito ja vieroitus 4. Elämäntapaan liittyvät riippuvuudet 4.1 Makea 4.2 Älylaite-/nettiriippuvuus 4.3 Tupakka (nikotiini) 4.4 Uhkapelit 4.5 Raha ja materia 4.6 Urheiluriippuvuus 4.7 Seksi-/pornoriippuvuus 4.8 Lääkeriippuvuus 4.9 Suhde- ja läheisriippuvuus 4.10 Havaitseminen ja ehkäiseminen
Oppimistulokset	Opiskelija: - tuntee riippuvuushäiriön syntymisen erilaisten tekijöiden kautta; - tiedostaa alkoholin olemuksen mahdollisesti riippuvuushäiriötä aiheuttavana aineena; - tuntee päihteidenkäytön vaarat ja riskit; - tiedostaa riippuvuushäiriöiden yhteyden käytöksen aspekteihin.
Arviointiasteikko	Opiskelija:

	- selittää biologisten, psykologisten, sosiaalisten ja henkisten tekijöiden erityispiirteitä; - kuvailee tekijöiden yhteisvaikutusta riippuvuuden syntymisessä; - kuvailee riippuvuushäiriön keskeisiä tunnuksia; - erottaa alkoholiriippuvuuden häiriönä ja aivosairautena, ei tahdon heikkoutena; - selittää vaaraongelmia ja -merkkejä alkoholiriippuvuuden syntymisessä; - löytää itsenäisesti tarvittavan organisaation avuntarvitsijan suuntaamiseksi käyttämällä internethakuja; - analysoi tiimityöskentelynä päihderiippuvuuteen johtaneita tekijöitä ja riskejä; - erottaa erilaiset päihdelajit niiden vaikutusta vastaavasti; - löytää itsenäisesti tarvittavan organisaation avuntarvitsijan suuntaamiseksi käyttämällä internethakuja; - mainitsee elämäntapaan liittyviä erilaisia riippuvuuskäyttäytymisiä; - yhdistää riippuvuuksien lyhyt- ja pitkäaikaisen vaikutuksen aspekteja kaikkiin terveyden ja elämänlaadun osa-alueisiin; - kuvailee erilaisen riippuvuuskäyttäytymisen vaikutuksia terveyteen osoittaen elämänlaadun muutoksen.
Itsenäinen työ	Kirjallinen työ: kuvailla (itsenäisesti/parin kanssa) ohjeen mukaan yhtä riippuvuutta 1. kuvailee ja analysoi tieteellisten lähteiden, oppimateriaalien ja tilastojen pohjalta alkoholinkäytön riskejä ja erottaa kohtuullisen alkoholinkäytön alkoholiriippuvuudesta. 2. itseanalyysin kautta henkilökohtaisen elämän kokemusten kuvailu ja hahmottaminen elämäntapariippuvuuteen liittyen (lyhyt- ja pitkäaikainen vaikutus elämänlaatuun).
Arviointimenetelmät ja -kriteerit	Kurssi arvioidaan sanallisesti (hyväksytty/hylätty). Kaikki itsenäiset työt ja ryhmätyöt on suoritettu. Itsenäisen työn nro 2 suullinen esitys.
Kurssikirjallisuus ja -materiaalit	Harro, J. (2006). Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli kirjastus Eesti Arstide Liidu kirjastus Medicina (2010). Alkoholisõltuvus. Toimetajad: K.Seppä, H.Alho, K.Kiianmaa Kustannus Oy Duodecim. http://raulpage.org/koolitus/alkoholisoltuvus.pdf Hyödylliset linkit internetissä: www.alkoinfo.ee www.narko.ee http://www.tubakainfo.ee/LÜHIFILM "SUITS" http://www.tai.ee/et/kainem-ja-tervem-eesti http://www.ave.ee http://raulpage.org/alko/ Lukusuosituksia: Harro, J. (2006). Sõltuvuse neurobioloogia. Eesti Arst: 85 (10): 697–703 Lausvee E, Seermaa U. Alkoholismist kaassõltuvuses oleva inimese vaimne tervis. Eesti Arst 2007;86:455–67. Rebane A. Elades Kainelt. Tallinn: Eesti keele Sihtasutus; 2010 Raadiosaade: Avameelselt depressioonist ja sõltuvushaigustest: http://r2.err.ee/v/agenda/archive/159726c2-90f6-4a8d-b554-beb9665441b1/avameelselt-depressioonist-ja-soltuvushaigustest Hoito- ja vieroitusmahdollisuuksia: http://www.tsfclinic.ee/ http://www.lootusekula.ee/ http://loksakeskus.org/ee/ http://narkokeskus.ee/ AA https://aaestonia.com/ Balti Kriminaalpreventsiooni ja Sotsiaalse Rehabilitatsiooni Instituut http://www.crimeless.eu/ Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskus http://www.15410.ee Elokuvasuosituksed: Ain Mäeots: "Deemonid (2012) Stuart Blumberg: Thanks for Sharing (2012) Hippo olohuoneessa: https://www.apollo.ee/joehobu-elutoas.html Vapaana riippuvuus: https://www.rahvaraamat.ee/p/kaass%C3%B5ltuvustest-

