

## SOLUJEN SAIRAS NÄLKÄ

*Kristittyinä haluamme elää terveellistä elämää, koska Kristus on lunastanut meidät (1 Kor. 6:19, 20), asuu meissä Pyhän Henkensä kautta (1 Kor. 3:16, 17) ja koska kehomme – erityisesti aivohermot – ovat ainoa välikappale, jolla voimme oppia Hänestä ja välttää ”riippuvuutta aiheuttavan persoonallisuuden” syndroomaa.*

Tällä kertaa tarkastelemme raittiutta Raamatun, Profetian Hengen ja tutkimustulosten valossa. Jumalaa kiinnostaa terveytemme (3 Joh. 2 mukaan) ja Hän toivoisi, että kristityt pidättyisivät kemiallisista riippuvuutta aiheuttavista aineista osana kristillistä elämäntapaa. Nuori:

1. oppii nuorten alkoholin ja muiden huumeiden käytön tärkeimmistä syistä.
2. oppii huomaamaan tärkeimmät syyt, miksi alkoholista ja muista huumeista pidättyminen on oleellinen osa kristityn elämää.
3. oppii analysoimaan parhaat tavat päästä kaikenlaisista riippuvuuksista eroon.

**AVAINTEKSTIT:** 1 Kor. 3:16, 17; 6:19, 20; Room. 8:9; Ef. 4:22; 1 Kor. 10:4, 5; Luuk. 4:18; Joh. 8:31-36; 2 Tim. 2:22; Jaak. 4:7.

### KEHOMME ON JUMALAN ASUINPAIKKA

Lukekaa 1 Kor. 6:12-20 ja keskustelkaa, miten nämä jakeet liittyvät kehoamme Jumalan omaisuutena – Hänen asuinpaikkanaan. Korosta, että jos käytämme kehoamme väärin, itse asiassa vaarannamme jotakin, mikä kuuluu Jumalalle. On vastoin Hänen hyvää ja oikeanmukaista luonnettaan elää synnissä.

Kirjoita taululle seuraavat avainkäsitteet ja keskustelkaa näiden haitallisten aineiden seurauksista.

<b>Kemiallinen aine</b>	<b>Mahdolliset seuraukset</b>
Tupakka	Syöpä, hengitysvaikeudet, monet keuhkosairaudet, pahanhajuinen hengitys ja haisevat vaatteet, fyysinen suoritusaso heikkenee.
Alkoholi	Rattijuoppoudesta aiheutuvat vaarat, jopa kuolema, rattijuopolle tai kyydissä oleville, heikentynyt arviointikyky, kyvyttömyys tehdä päätöksiä, liikakalorien saanti, alkoholismien vaara, maksa- ym. sisäelinvauriot.
Huumeet	Riippuvuus, keuhkosairaudet, kykenemättömyys opiskella, heikko urheilusuorituskyky, kuolema (monet huumeet ovat arvaamattomia).

### RIIPPUVUUSTESTI

Tehkää seuraava testi. Vastaukset on annettu suluissa (T=Tosi, E=Epätosi).

1. Jos voit juoda paljon, ilman että vaikutat juopuneelta, sinusta ei voi tulla alkoholista. (E)
2. Olueseen tai viiniin ei voi syntyä riippuvuutta. (E)
3. Jos voi olla kuukauden ilman huumeita tai alkoholia, ei ole riippuvainen. (E)
4. Todellista riippuvuutta aiheuttavat vain huumeet ja alkoholi. (E)
5. Riippuvuus syntyy, koska henkilöllä on jonkunlaisia mielenterveydellisiä ongelmia ennen huumausaineiden käyttöä. (E)
6. Riippuvuutta ei oikeastaan ole olemassakaan. Se on vain tekosyy, että voi käyttäytyä vastuuntunnottomasti. (E)
7. Entinen alkoholista voi käyttää alkoholia kohtuudella. (E)

### ROOLILEIKKI

Tähän roolileikkiin tarvitaan neljä vapaaehtoista seuraaviksi henkilöiksi: Tommi, Kirsi, Tatu ja Jaana. Pyydä heitä miettimään, millaista heidän roolihahmojensa elämä oli ennen kuin he alkoivat käyttää huumausaineita, ja kuinka huumeiden käyttö vaikutti heidän elämäänsä, perheeseen ja ystävyssuhteisiin.

**Tommi:** Huumeiden käyttö sotki mun tunteet täysin. Kun kaikki meni hyvin, menin kavereiden kanssa ulos 'hankkimaan hyvää fiilistä', mutta sitten olin aivan maassa niin henkisesti kuin fyysisestikin. Kun käytin huumeita, olin tosi levoton, pelästyin helposti ja olin aina puolustelemassa tiettyjä juttuja. Jos vaikka mun vanhemmat kysy jotain ihan tavallista, vastasin aina hirveesti puolustellen.

**Kirsi:** Riippuvuus huumeisiin ja alkoholiin on vaikuttanut minuun todella paljon. Menetin monta hyvää ystävää, koska en välittänyt muusta kuin huumeiden saamisesta. Kaikki muu oli kakkossijalla.

**Tatu:** Huumeet surkastuttivat tunne-elämäni. Aloitin käytön 14-vuotiaana ja lopetin, kun olin 17. Tunnetasolla olen vieläkin 14-vuotias. Niin kuin olisin ollut jossakin ajattomassa tilassa huumeiden takia.

**Jaana:** Lukion toinen luokka meni tosi huonosti. Poissaoloja kertyi niin paljon, että se oli jo ihan älytöntä. Otin paljon mieluummin huumetripin kuin menin kouluun. En välittänyt, vaikka tuli vaikeuksia – ja niitähän riitti. Opettajien kanssa tuli jatkuvasti ongelmia.

## JUMALAN VOIMA

Riippuvuus on vakava ongelma, johon tarvitaan ammattiapua ja hoitoa pitkällä aikavälillä. Useimmilla ongelmakäyttäjillä on vaikeuksia pysyä erossa alkoholista tai huumeista, ellei heillä ole jatkuvaa tukea seurakunnasta tai esim. AA-tukiryhmästä. Taistelu riippuvuutta vastaan on hengellinen taistelu. Rohkaise nuoria näkemään, miten Raamattu vastaa joihinkin yleisiin riippuvuuteen liittyviin ongelmiin.

Jaa nuoret pienryhmiin ja anna kullekin ryhmälle seuraavat kysymykset. Pyydä lopuksi ryhmiä raportoimaan (varaa noin 15 min yhteensä), mitä heidän keskustelussaan tuli esille.

- Ryhmä 1** Snl. 27:20 – Miksi huumeidenkäyttäjät eivät ole yleensä koskaan tyytyväisiä, vaan haluavat aina lisää?
- Ryhmä 2** Room. 6:16-18 – Miksi Raamattu neuvoa välttämään asioita, jotka pyrkivät hallitsemaan elämäämme?
- Ryhmä 3** 1 Kor. 10:13 – Mitä ihmiset voivat tehdä, kun tulevat riippuvaiseksi jostakin? Tiedätkö mitään kristillistä tukiryhmää, joka voisi auttaa alkoholi- tai huumeongelmaista?
- Ryhmä 4** Luuk. 4:18 – Voiko ihminen koskaan vapautua täydellisesti riippuvuudesta? Voiko Jeesus todella vapauttaa vangitut? Onko sinun elämässäsi tällä hetkellä mitään, millä on taipumus hallita sinua?

## HENKILÖKUVA

Anna nuorten suunnitella henkilökuva teinistä, joka olisi todennäköisesti altis riippuvuudelle. Perheestä vieraantuminen, apatia, tekemisen puute ja huono itsetunto voivat vaikuttaa. Pyydä nuoria ehdottamaan, mitä tällainen nuori voi tehdä tilanteen parantamiseksi.

## YHTEENVETO

Taistelu riippuvuutta vastaan on hengellinen taistelu. ”Karta nuoruuden kiihkoa ja pyri tasapuolisuuteen, uskoon, rakkauteen ja rauhaan niiden kanssa, jotka vilpittömin sydämin pyytävät avukseen Herraa” (2 Tim. 2:22, KR92). Kehomme on Jumalan asuinsija ja kuuluu Hänelle. Jos käytämme sitä väärin, turmelemme Jumalan omaisuutta.

*Donald G. King*