



Tervise
Arengu
Instituut

The background of the entire cover is a vibrant, abstract collage of human faces. The faces are rendered in a variety of colors, including blues, greens, yellows, oranges, and purples. Some faces are more clearly defined, while others are more blended into the overall composition. The style is reminiscent of modern, expressive painting or digital art. The faces are arranged in a way that creates a sense of depth and movement, with some appearing to look directly at the viewer while others are more in profile or looking away.

Uimastite tarvitamise mustrid Eestis

Uuringu kokkuvõte

Tallinn 2023

Uimastite tarvitamise mustrid Eestis

Uuringu kokkuvõte

Mikk Oja, Katri Abel-Ollo, Merlin Mitt, Velli Kütt,
Kristjan Kallaste

Tervise Arengu Instituudi **missioon** on olla teaduspõhiste tervislike valikute kujundaja.

Soovime tänada järgmisi kolleege abi ja nõuannete eest: Helen Noormets, Esta Kaal, Aljona Kurbatova, Janika Mavor, Villu Kangur, Greete Org, Inna Farber, Mart Kalvet.

Väljaande andmete kasutamisel viidata allikale.

Soovitav viide käesolevale väljaandele: Oja M, Abel-Ollo K, Mitt M, Kütt V, Kallaste K. Uimastite tarvitamise mustrid Eestis. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023.

Esikaane foto: Stability AI. (2023). Stable Diffusion Infinity (1.5) <https://huggingface.co/spaces/lnyan/stablediffusion-infinity>

ISBN 978-9949-666-41-6 (pdf)

Sisukord

Joonised.....	4
Tabelid.....	5
Mõisted.....	6
Lühikokkuvõte.....	8
Summary.....	10
Заключение.....	12
Sissejuhatus.....	14
1. Metodoloogia ja valim.....	17
1.1 Kvantitatiivne osa.....	17
1.1.1 Ülevaade koguvalimist.....	17
1.2 Kvalitatiivne osa.....	19
2. Uimastitega seotud tegurid.....	21
2.1 Tarvitavad uimastid.....	21
2.1.1 Kvantitatiivsed tulemused.....	21
2.1.2 Intervjuud.....	22
2.1.3 Segatarvitamine.....	23
2.2 Tarvitavad kogused ja doseerimine.....	24
2.3 Uimastite koostis.....	26
2.4 Uimastite tarvitamise sagedus.....	27
2.4.1 Kvantitatiivsed tulemused.....	27
2.4.2 Intervjuud.....	28
2.5 Uimastite tarvitamise viisid.....	29
2.5.1 Kvantitatiivsed tulemused.....	29
2.5.2 Intervjuud.....	30
2.6 Järeldused.....	31
3. Tarvitaja ehk indiviidiga seotud tegurid.....	33
3.1 Vaimne seisund.....	33
3.2 Uimastite tarvitamise põhjused.....	34
3.2.1 Kvantitatiivsed tulemused.....	34
3.2.2 Intervjuud.....	35
3.3 Teadlikkus.....	38
3.3.1 Teadmiste hankimise viisid.....	39
3.4 Enesekontroll.....	40
3.4.1 Enesekontroll tarvitamise ajal ja <i>binge</i> -tarvitamine.....	40
3.4.2 Uimastite tarvitamise kontrollimine üldisemalt.....	42
3.4.3 Uimastite tarvitamise planeerimine.....	42
3.5 Uimastite tarvitamise tähendus ja olulisus.....	43
3.6 Järeldused.....	44
4 Keskkondlikud tegurid.....	47
4.1 Uimastite tarvitamise aeg.....	47

4.1.1	Kvantitatiivsed tulemused.....	47
4.1.2	Töö ja vaba aja määratlemine.....	48
4.2	Uimastite tarvitamisega seotud asukohad	49
4.3	Uimastite tarvitamise sotsiaalsus.....	51
4.3.1	Kvantitatiivsed tulemused.....	51
4.3.2	Intervjuud	52
4.3.3	Suhtevõrgustik	53
4.4	Uimastite kättesaadavus.....	56
4.5	Järeldused	56
5.	Uimastite tarvitamise teekond.....	59
5.1	Uimastite proovimine	59
5.2	Tarvitamismustrite muutumine	60
5.3	Järeldused.....	61
6.	Sihtrühmad	62
6.1	Juhuslik tarvitamine	63
6.2	Rekreatiivne tarvitamine	64
6.3	Eneseravi.....	66
6.4	Võimekuse tõstmine	68
6.5	Eskapistlik tarvitamine.....	70
6.6	Enteogeenne ja esoteeriline tarvitamine	71
6.7	Intellektuaalsete või kunstiliste huvidega tarvitamine.....	73
6.8	Psühhonautika.....	75
6.9	Järeldused	76
7.	Lahendused	78
7.1	Teenused ja sekkumised	78
7.2	Teavitustegevused.....	80
7.3	Järeldused.....	83
8.	Soovitused.....	85
	Kasutatud kirjandus.....	88
	Lisa 1 Eelküsitlus eesti keeles	96
	Lisa 2 Eelküsitlus vene keeles	100
	Lisa 3 Intervjuu kava eesti keeles.....	104
	Lisa 4 Intervjuu kava vene keeles.....	108
	Lisa 5 Uimastite tarvitamise mustrid teaduskirjanduses	112

Joonised

Joonis 1.	Uimastite tarvitamise põhjused vastajate enda hinnangul	34
------------------	---	----

Tabelid

Tabel 1. Vastajate vanuseline jaotus	18
Tabel 2. Vastajate hõive vastamise ajal	18
Tabel 3. Vastajate kõrgeim saavutatud haridustase	19
Tabel 4. Vastajate seas enim levinud uimastid.....	21
Tabel 5. Enimlevinud uimastid vanusegrupi kaupa (%).....	22
Tabel 6. Vastajate uimastite tarvitamise sagedus	27
Tabel 7. Peamised uimastite tarvitamisviisid vanusegruppide kaupa (n).....	30
Tabel 8. Vastajate jaotus tarvitamise aja ja uimasti kaupa	47
Tabel 9. Uimastite tarvitamise sotsiaalsus.....	51
Tabel 10. Uimastite tarvitamise staaž koos sotsiaalsusega	52

Mõisted

Aine	vt psühhoaktiivne aine
Binge-tarvitamine	mitu päeva kestev kompulsivne uimastite tarvitamine, tsükkel
Enteogeen	psühhoaktiivne aine või taim, mida kasutatakse šamaistlikel või religioossetel rituaalidel
Eskapism	uimasteid kasutatakse tunnete tuimastamiseks või muude probleemide vältimiseks ehk teisisõnu reaalsuse eest põgenemiseks.
Kahjude vähendamine	ingl k <i>harm reduction</i> - uimastitarvitaja riskikäitumise ohutumaks muutmine ja riskikäitumisega seonduvate probleemide hulga kahandamine tarvitaja, tema lähedaste ja ühiskonna jaoks
Kahjustav uimastitarvitamine	uimastite tarvitamine, millega kaasnevad erinevad probleemid tarvitaja jaoks. näiteks probleemid tervisega (sh sõltuvushäire), töö- ja pereelus või korrakaitseorganitega, kannatada võivad ka emotsionaalne ja psühholoogiline heaolu või sotsiaalne funktsioneerimine
Kogukondlik teadmus	ingl k <i>local knowledge</i> - tarvitajate endi kogemustel põhinevad teadmised, mis võivad erineda ametlikest või ekspertide teadmistest
Mikrodooseerimine	mõne uimasti (sageli psühhedeelikumi) väga väikeses koguses (alla tajutava piiri) regulaarselt tarvitamine eesmärgiga parandada oma vaimset tervist või tõsta kognitiivset võimekust
Narkootikum	illegaalne uimasti
Narkootikumide tarvitamise eelne testimine	tegevus, mis võimaldab narkootikumide tarvitavatel inimestel anonüümselt saada informatsiooni illegaalselt uimastiturult soetatud ainete keemilise koostise kohta ning nõustamist
Psühhoaktiivne aine	vt uimasti
Psühhonaut	kr k <i>psychē</i> „hing/vaim/meel“ ja <i>naútēs</i> „meremees/navigaator“, psühhonautideks võiks nimetada inimesi, keda ühendab huvi inimese psüühika ja selle erinevate seisundite uurimise vastu erinevate psühhoaktiivsete ainete tarvitamise abil
Segatarvitamine	erinevate uimastite (sh ravimite) samaaegne või järjestikune tarvitamine
Set	inimese vaimne seisund ja ootused uimastite mõjule (tuleneb ingl k <i>mindset</i>)
Setting	füüsiline ja sotsiaalne keskkond, milles uimastite tarvitamine aset leiab

Sihtrühm	uuringu tulemuste põhjal konstrueeritud ideaaltüüp, millele on omane eristuv tarvitamismuster. sihtrühmadele arendatakse sekkumisi lähtuvalt nende vajadustest ja tarvitamismustrist
Tarvitamiseepisood	sündmus või periood, mille jooksul tarvitatakse uimasteid, nt üks pidu või nädalavahetus
Tarvitamisharjumus	väljakujunenud tarvitamismuster
Tarvitamiskultuur	konkreetsel sotsiaalsele võrgustikule omased käitumisviisid, kogukondlikud teadmised, väärtused ja normid, millega eristatakse ennast teistest sotsiaalsetest võrgustikest
Tarvitamismuster	konkreetsete uimastitarvitamist mõjutavate tegurite (nt tarvitatav uimasti, sagedus, põhjused, kontekst) kombinatsioon
<i>Tripsitter</i>	(soovituslikult kaine ja kogenud) inimene, kes valvab, et uimasteid tarvitanud inimene ei tekitaks endale muutunud meeleseisundis kahju
Tumeveeb	veebi osa, mis eksisteerib ülekandevõrkudes, mis kasutavad internetti, kuid vajavad juurdepääsu saamiseks eritarkvara, -seadistust või -luba
Uimasti	kesknärvisüsteemi ja psüühikat mõjutav aine. uimasteid võib jaotada kaheks: legaalsed ja illegaalsed uimastid (narkootikumid)
Uued psühhoaktiivsed ained	uusi psühhoaktiivseid aineid toodetakse eesmärgiga matkida tuntud narkootikumide toimet. uute ainete mõju ei ole sageli uuritud, seega ei ole täpselt teada nende mürgisus ja võimalikud ohud nii lühi- kui pikaajalisel kasutamisel

Lühikokkuvõte

Eesmärk

Uimastite tarvitamise käsitlemisel on sageli keskendunud vaid nähtuse negatiivsetele aspektidele. Tegelikuses piirdub aga enamike inimeste kokkupuude uimastitega mõne juhusliku proovimisega. Enamik tarvitajatest on igapäevaelus hästi funktsioneerivad inimesed ja kahjustava uimastitarvitamise osakaal moodustab kogu tarvitajaskonnast vaid väikese osa. Siiski on valdav osa sekkumistest suunatud just sellele väikesele osale ja ülejäänud tarvitamine on jäänud tähelepanuta.

Uimastite kontrollitud tarvitamine ja erinevad kontekstid, milles see toimub, on siiani vähe uuritud valdkond, mida sinne uuring soovib parandada. **Uuringu eesmärk on välja selgitada peamised uimastite (kontrollitud) tarvitamist mõjutavad tegurid, mille põhjal eristada erinevaid võimalikke sihtrühmi koos neile omaste tarvitamismustritega.** Lisaks teguritele uuritakse tarvitajate subjektiivseid eesmärke, uskumusi, hoiakuid ja vajadusi, mis on olulised sihtrühmade paremaks mõistmiseks, kõnetamiseks ja kaasamiseks. Sihtrühmade kaardistamine võimaldab nende jaoks paremini sekkumisi ja kommunikatsioonitegevusi planeerida, et ennetada uimastite tarvitamisest tingitud kahjusid või nende süvenemist.

Metodoloogia

Uuring viidi läbi vähemalt 18-aastaste eesti või vene keelt kõnelevate inimeste seas, kes olid viimase 12 kuu jooksul uimasteid tarvitanud, kuid kelle tarvitamise sagedus jäi alla nelja päeva nädalas. Uuring koosneb kvantitatiivsest ja kvalitatiivsest osast. Esimeses faasis viidi veebis läbi eelküsitlus, millele vastas 1565 inimest. Eelküsitluse peamine eesmärk oli värvata inimesi teises faasis toimuvatele intervjuudele. Küsimustikule vastanute seast jätsid 638 inimest enda kontaktinfo, mille abil valiti poolstruktureeritud individuaalintervjuudeks välja 35 inimest, kes võiksid esindada varasemalt teaduskirjanduses välja toodud tarvitamismustreid. Intervjuud viidi läbi ajavahemikus märts–aprill 2021.

Tulemused

Intervjuudes välja toodud uimastite tarvitamist mõjutavad tegurid jaotati kolme suuremasse kategooriasse:

- uimastitega seotud tegurid – tarvitavad uimastid, segatarvitamine, kogused ja doseerimine, uimastite koostis, tarvitamise sagedus ja viis;
- indiviidiga seotud tegurid – vaimne seisund, tarvitamise põhjused, teadlikkus, enesekontroll ja planeerimine, tarvitamise tähendus ja olulisus;
- keskkondlikud tegurid – tarvitamise aeg, asukoht ja sotsiaalsus ning uimastite kättesaadavus.

Tarvitamise põhjused on keskse tähtsusega sihtrühmade eristamisel, jaotudes omakorda kolme suuremasse kategooriasse: rekreatiivsetel, teraapilistel ja võimekust tõstvatel eesmärkidel tarvitamine. Nende ja muude eelpool kirjeldatud tegurite põhjal eristus kaheksa võimalikku sihtrühma ainuomaste tarvitamismustritega.

1. Juhuslik tarvitamine
2. Rekreatiivne tarvitamine
3. Eneseravi
4. Võimekuse tõstmine
5. Eskapistlik tarvitamine
6. Enteogeenne ja esoteeriline tarvitamine
7. Intellektuaalsete või kunstiliste huvidega tarvitamine
8. Psühhonautika

Lisaks töid intervjueeritavad välja erinevate tarvitamustrite piirimaile või korruga mitmesse sihtrühma kuulumist ehk tegelikkuses esindavad inimesed selliseid ideaaltüpe harva. Siiski tuleb piiritletud eesmärgiga uimastite tarvitamist pidada väiksema riskiga käitumiseks kui mitmetel eesmärkidel ja olukordades toimuvat tarvitamist.

Uuringu põhiosa puhul on tegemist eksploratiivset tüüpi kvalitatiivse uuringuga, mille tulemusi ei saa pidada esinduslikuks. Välja toodud sihtrühmad on esialgsed visandid, mis vajavad edasist arutelu ja täpsemalt suunatud uurimist. Samuti esineb Eestis suure tõenäosusega sihtrühmi, keda siinse uuringu ülesehitus ei võimaldanud eraldiseisvalt käsitleda.

Kokkuvõttes osas kirjeldasid intervjueeritavad enda kogemusi erinevate teenuste ja sekkumistega ning avaldasid arvamust, kuidas neid võiks Eestis paremini läbi viia. Uuringu tulemuste põhjal koostati nii üldised kui sihtrühma-spetsiifilised soovitused edasisteks tegevusteks.

Summary

Purpose

When dealing with drug use, the focus is often only on the negative aspects of the phenomenon. In reality, however, most people's exposure to drugs is limited to a few random tries. The majority of users are people who function well in everyday life, and the proportion of problem drug use affects only a small part of the entire user population. However, the vast majority of interventions have targeted this small proportion and the remaining use has been neglected.

Controlled drug use and the different contexts in which it occurs has so far been an under-researched area, which this study aims to improve. **The purpose of the study is to find out the main factors influencing the (controlled) use of drugs, on the basis of which different potential target groups can be distinguished with their typical use patterns.** In addition to factors, users' subjective goals, beliefs, attitudes and needs are also investigated, which are important for better understanding, addressing and involving target groups. Mapping possible target groups allows to better plan interventions and communication activities to prevent drug-related harms or their escalation.

Methods

The study was conducted among Estonian or Russian-speaking people of at least 18 years of age who had used drugs in the last 12 months, but whose frequency of use was less than four days a week. The study consists of a quantitative and a qualitative part. In the first phase, a survey was conducted online that had 1,565 respondents. The main purpose of the survey was to recruit people for interviews in the second phase. Among those who responded to the questionnaire, 638 people left their contact information, with the help of which 35 people were selected for semi-structured individual interviews, who could represent the patterns of use previously identified in the scientific literature. Interviews were conducted between March and April 2021.

Results

Factors influencing drug use mentioned in the interviews were divided into three major categories:

- drug-related factors – drug and polydrug use, quantities and dosage, content of drugs, frequency of use and ways of administration;
- factors related to the individual – mindset and mental state, motives for use, awareness, self-control and planning, meaning and significance of use;
- environmental factors – time of use, location and sociality and availability of drugs.

The motives for use are of central importance in distinguishing the target groups, which in turn are divided into three major categories: use for recreational, therapeutic and enhancement purposes. Based on these factors, eight possible target groups were distinguished with their own drug use patterns.

1. Occasional use
2. Recreational use
3. Self-medication
4. Enhancement
5. Escapist use
6. Entheogenic and esoteric use
7. Use for intellectual or artistic interests
8. Psychonautics

In addition, the interviewees pointed out that they belong to the borders of different use patterns or belong to several target groups at the same time, that is, in reality, people rarely

represent such ideal types. However, using drugs for a specific purpose must be considered a lower risk behaviour than use for multiple purposes and situations.

The study is mainly an exploratory qualitative study, the results of which cannot be considered representative. The identified target groups should be treated as preliminary sketches that need further discussion and more precisely targeted research. Also, there is a high probability that there are target groups in Estonia, which the structure of the study here did not allow to be included.

In the concluding part, the interviewees also described their own experiences with various drug services and interventions and expressed their opinion on how they could be implemented better in Estonia. Based on the results of the study, both general and target group-specific recommendations for further activities were prepared.

Заключение

Цель исследования

При рассмотрении темы употребления психоактивных веществ часто фокусируются только на негативных аспектах этого явления. В действительности же опыт употребления большинства людей ограничивается несколькими случайными экспериментами. Большинство употребляющих – это ежедневно и успешно функционирующие люди, и т. н. проблемные потребители составляют лишь малую долю от всего сообщества употребляющих. И тем не менее, подавляющее большинство вмешательств направлено именно на эту малую долю, а другие употребляющие остаются без внимания.

Контролируемое употребление и различные контексты, в которых оно происходит, до сих пор оставались малоисследованной сферой. Данное исследование призвано исправить эту ситуацию. **Цель исследования – выяснить основные факторы (контролируемого, или осознанного) употребления, по которым можно определить потенциальные целевые группы и присущие им модели употребления.** Кроме факторов, влияющих на употребление, исследуются также субъективные цели, убеждения, установки и нужды, что необходимо для лучшего понимания целевых групп. Сбор информации о потенциальных целевых группах позволит лучше спланировать профилактические вмешательства и коммуникационные мероприятия по снижению вреда от употребления.

Методика

Исследование проводилось среди людей в возрасте 18 лет и старше, говорящих на эстонском или русском языках и которые в течение последних 12 месяцев употребляли психоактивные вещества, при этом частота употребления составляла 4 раза в неделю или меньше. Исследование состоит из количественной и качественной частей. В первой фазе исследования проводился предварительный интернет-опрос, на который ответило 1 565 человек. Целью предварительного опроса было набрать участников для второй фазы исследования и проведения интервью. Из ответивших на интернет-опрос 638 человек оставили свои контактные данные, и из них было выбрано 35 человек для проведения полуструктурированного интервью и которые могли бы представить описанные ранее в научной литературе модели употребления. Интервью проводились в период с марта по апрель 2021 года.

Результаты

Приведенные в интервью факторы, влияющие на употребление психоактивных веществ, были разделены на 3 категории:

- связанные с веществами – употребляемые вещества, смешанное употребление, количества и дозировка, состав веществ, частота и способы употребления
- связанные с индивидом – психическое состояние, причины употребления, осознанность и осведомленность, самоконтроль и планирование, значение и важность употребления
- связанные со средой употребления – время, место, социальная составляющая, доступность веществ

Причины употребления играют ключевую роль в определении целевых групп и подразделяются в свою очередь на 3 категории: употребление в развлекательных (рекреационных) целях, терапевтических и с целью придания себе сил (enhancement). Исходя из этого, можно выделить 8 потенциальных целевых групп с различными моделями употребления:

1. Случайное употребление

2. Употребление в развлекательных целях
3. Употребление в целях самолечения
4. Употребление с целью придания себе сил
5. Употребление с целью ухода от реальности
6. Энтеогенное и эзотерическое употребление
7. Употребление, связанное с интеллектуальными интересами или искусством
8. Психонавтика

Помимо этого, респонденты отметили принадлежность к пограничным моделям употребления или к нескольким моделям одновременно, т. е. люди относят себя к какой-либо модели в чистом виде редко. Тем не менее, употребление с какими-то определенными (ограниченными) целями следует считать менее рискованным поведением, чем употребление с несколькими целями и в различных контекстах.

В данном случае речь идет о качественном исследовании эксплоративного типа, и его результаты нельзя трактовать как представительные. Вышеуказанные модели употребления – это первичные наброски, требующие дальнейших обсуждений и более точных исследований. Также в Эстонии с большой долей вероятности могут существовать и другие, не вошедшие в исследование, целевые группы, поскольку построение данного исследования не позволяло их отдельно затронуть.

В заключительной части респонденты описывали свой опыт соприкосновения с различными услугами и вмешательствами, а также выражали свое мнение, каким образом можно было бы их лучше организовать в Эстонии. Для осуществления дальнейших действий на основе исследования были составлены как общие рекомендации, так и рекомендации относительно каждой целевой группы.

Sissejuhatus

Uimastite tarvitamise käsitlemisel on läänemaailmas pikalt keskendunud nähtuse negatiivsetele aspektidele – seda on peamiselt vaadatud kriminaalse või hälbiva tegevusena, teistel juhtudel haigusena (1). Levimusuuringute põhjal võib aga järeldada, et **tegelikkuses piirdub enamiku inimeste kokkupuude uimastitega vaid mõne juhusliku proovimisega**. Neist, kes otsustavad tarvitamist jätkata, ei pruugi kõik tingimata kogeda kahjusid ja enamik suudab tarvitamise iseseisvalt lõpetada ka pärast pikemat aega tarvitamist (2). Sellised tarvitajad võivad hästi funktsioneerida töö- ja pereelus, neil ei esine tarvitamisest tingitud probleeme tervise või korrakaitseorganitega (1). Teaduskirjanduses on sellist tarvitamismustrit kirjeldatud erinevate mõistete abil: rekreatiivne ehk meelelahutuslik (3), instrumentaliseeritud ehk eesmärgistatud (4), funktsioneeriv (5), mittesõltuv (6), mitteprobleemne (1), vastutustundlik (7), mõistlik (8) või kontrollitud tarvitamine, mis kõik rõhutavad, et inimene on võimeline oma tarvitamist muutma või lõpetama, kui see hakkab talle probleeme tekitama (9). Kirjeldatud tarvitamine vastandub tarvitamisele, mida iseloomustab sõltuvushäire väljakujunemine ehk väga sagedane või igapäevane vajadus uimastite tarvitamise järele, et toime tulla igapäevategevustega, millele tarvitamine avaldab omakorda enamasti negatiivset mõju (10). **Teaduskirjandusele tuginedes võib pidada sõltuvushäire välja kujunemise osakaalu võrreldes muu tarvitamisega väikeseks** (2, 9).

Kõige levinumad uimastid Eestis on kanep ja erinevad stimulandid (11, 12), mille tarvitamise osakaal kasvab olukorras, kus uimasteid süstivate inimeste arv on olnud languses (13). Kuigi üldtasemelt on uimastite tarvitamine 15–16-aastaste kooliõpilaste seas jäänud viimase nelja aasta jooksul samale tasemele, on kasvanud ravimite (ilma arsti korralduseta), amfetamiini tüüpi stimulantide ja hallutsinogeenide tarvitamine. Lisaks on 2015. aastaga võrreldes noorte hinnangul (14) tõusnud nii ravimite ja/või uinutite, ecstasy kui ka amfetamiinide kättesaadavus.

Vaatamata kahjustava tarvitamise väikesele osakaalule, võib mõnede inimeste puhul uimastite tarvitamine siiski viia kahjude ja erinevate probleemide (nt tervis, emotsionaalne ja psühholoogiline heaolu või sotsiaalne toimimine) tekkimiseni. Erinevate tarvitamismustritega seotud riski- ja kaitsetegurite tundmine võimaldab paremini planeerida sekkumisi, mis võtavad arvesse konkreetsete sihtrühmade vajadusi, ning pakkuda neile mitmekülgset tuge, mis on äärmiselt oluline, et vähendada edasisi kahjusid ja ennetada tarvitamise kujunemist kahjustavaks (2).

Eestis on kahjude vähendamise teenused seni suunatud eelkõige uimasteid süstivatele inimestele (15). Globaalselt rahastatakse valdavat osa kahjude vähendamise sekkumistest HIV ennetuse kaudu (süstlavahetus, opioidisõltuvuse asendusravi, HIV-testimine ja ravi), mistõttu on sekkumiste keskmises uimasteid süstivad inimesed ning ülejäänud tarvitajad jäävad piisava tähelepanuta (16). Näiteks amfetamiinitüüpi stimulantide tarvitajad ei kasuta enamasti kahjude vähendamise teenuseid, sest nad kuuluvad teistesse suhtevõrgustikesse ega seosta ennast opioidide või süstiva tarvitamisega ega neile suunatud teenustega (17).

Uimastite funktsionaalset ja kontrollitud tarvitamist on maailmas seni uuritud vähe, keskendudes pigem riskidele ja kahjudele, mis omakorda kinnistab uimasteid tarvitavate inimeste stigmatiseerimist ehk häbimärgistamist. Kahjustava tarvitamise eristamine ülejäänud tarvitamisviisidest põhineb uuringutes enamasti ainult tarvitamise sagedusel ega arvesta erinevaid kontekstuaalseid tegureid, mis asetavad tegelikult inimeste tarvitamiskogemused väga laiale spektrile (18). Sama võib öelda ka Eesti kohta, kus seni tehtud uuringud on keskendunud peamiselt tarvitatavatele uimastitele koos sotsiaal-demograafiliste andmetega, jättes välja konteksti, milles tarvitamine aset leiab. Arvestades, et enamik tarvitajatest on tänapäeval segatarvitajad (19), mängib kontekst nende tarvitamiskogemuse mõistmisel olulist rolli. Kvalitatiivsetes uuringutes lähenetakse samuti uimastite tarvitamisele enamasti kui probleemsele nähtusele või seoses sõltuvusega. Eranditena saab välja tuua näiteks Airi-Alina Allaste doktoritöö (10), kus on käsitletud

meelelahutuslikke ja marginaliseerunud uimastikultuure, nende tarvitamise konteksti ja uimastitele omistatavaid tähendusi. Vihma jt (20) uurisid uimastitarvitamist Tallinna kesklinna klubides, keskendudes sealsetele praktikatele ja riskikäitumisele. Eesti kanepitarvitajate identiteeti on uurinud oma bakalaureusetöös Hedvig Tõnisson (21).

Siinne uuring keskendub uimasteid tarvitavatele inimestele, kelle tarvitamine ei ole (veel) arenenud kahjustavaks tarvitamiseks (edaspidi *uimastite tarvitajad*). **Uuringu eesmärk on välja selgitada peamised uimastite (kontrollitud) tarvitamist mõjutavad tegurid, mille põhjal eristada erinevaid võimalikke sihtrühmi koos neile omaste tarvitamismustritega.** Sihtrühmade kaardistamine võimaldab nende jaoks paremini planeerida sekkumisi ja kommunikatsioonitegevusi, et ennetada uimastite tarvitamisest tingitud kahjusid või nende süvenemist. Uimastite tarvitamist mõjutavaid tegurid on uuringus jaotatud kolme suuremasse kategooriasse:

- uimastitega seotud tegurid (ingl k *drug*) – tarvitatavad uimastid, segatarvitamine, kogused ja doseerimine, uimastite koostis, tarvitamise sagedus ja tarvitamise viis;
- individuga seotud tegurid (ingl k *set*) – vaimne seisund, tarvitamise põhjused, teadlikkus, enesekontroll ja planeerimine, tarvitamise tähendus ja olulisus;
- keskkondlikud tegurid (ingl k *setting*) – tarvitamise aeg, asukoht ja sotsiaalsus ning uimastite kättesaadavus.

Kuigi ingliskeelsete mõistete *set* ja *setting* kasutamine pärineb kitsamalt psühheedeelikumide uurimise valdkonnast, siis on need piisavalt selged ja üheselt mõistetavad, et kasutada neid ka teiste uimastite tarvitamise uurimisel ning tarvitajatele mõeldud sekkumiste ja uimastipoliitika arendamisel (22). Uimastite tarvitamisest tekkivad kahjud ja probleemid tulenevad peamiselt neist kolme tüüpi teguritest või nende koosmõjust, mistõttu on nende väljaselgitamine kahjude vähendamise seisukohalt väga oluline. Seejuures on oluline ka mõista, kuidas mõned teguritest aitavad inimestel uimastitarvitamist kontrolli all hoida ja kahjusid vähendada. Nende teguritega seotult uuritakse ka tarvitajate subjektiivsete eesmärkide, uskumuste, hoiakute ja vajaduste kohta (nt riskiteadlikkus, uimastite roll inimese elus ja identiteedis), mis on olulised sihtrühmade paremaks mõistmiseks, kõnetamiseks ja kaasamiseks.

Sekkumiste väljatöötamisel saab omakorda eristada kolme tasandit (23):

- Universaalne – suunatud kõigile inimestele, olenemata nende riskist uimasteid tarvitada või nende varasematest tarvitamisharjumustest;
- Valikuline – suunatud kõrgema riskitasemega sihtrühmadele, kus tarvitamine on rohkem levinud;
- Näidustatud – suunatud kõrgema riskitasemega individidele, kelle puhul pole eelnevad sekkumised toimunud.

Selles uuringus keskendutakse peamiselt valikulisele tasandile, adresseerides kirjeldatavaid sihtrühmi lähtuvalt nende tarvitamisharjumustest ja hoiakutest. Uuringus ei käsitleta eraldiseisvalt tarvitajate individuaalseid isikuomadusi või indiviidi tasandil rakendatavaid sekkumisi.

Uurimisküsimused, millele vastuseid otsiti:

1. Millised uimastite tarvitamise mustrid on Eestis levinud?
2. Kuidas kirjeldavad tarvitajad oma suhet uimastitega?
3. Milliseid sihtrühmi oleks võimalik kirjeldada, lähtudes kahjude vähendamise vaatenurgast?
 - a. Kuidas avalduvad teaduskirjanduses kirjeldatud tarvitajate profiilid Eesti kontekstis?

- b. Kas saadud tulemuste põhjal oleks võimalik luua sihtrühmade mudelit, mille alusel liigitada ja võrrelda tarvitamismustreid ka tulevikus?
4. Kuidas oleks võimalik kirjeldatavaid sihtrühmi paremini kõnetada, toetada ja kaasata?

Uuring koosneb kaheksast sisupeatükist. 1. peatükis selgitatakse uuringu metodoloogiat, kvantitatiivset ja kvalitatiivset osa, uuringu valimit ja selle aluseks olnud metoodikat. Peatükkides 2–4 kirjeldatakse kogutud andmete põhjal peamisi uimastite tarvitamist mõjutavaid tegureid, lähtudes kolmest peamisest kategooriast (uimasti, indiviid, keskkond). 5. peatükis illustreeritakse, kuidas eelnevates peatükkides kirjeldatud uimastite tarvitamist mõjutavad tegurid tingivad inimeste tarvitamismustrites pidevalt erinevaid muutusi. 6. peatükis luuakse intervjueeritavate välja toodud uimastite tarvitamist mõjutavate tegurite põhjal esialgsed kaheksa sihtrühma koos neile iseloomulike tarvitamismustritega. 7. peatükis kirjeldatakse intervjueeritavate seisukohti erinevate sekkumiste ja kommunikatsioonitegevuste suhtes koos ettepanekutega nende arendamiseks. 8. peatükis on antud eelnevates peatükkides välja toodud tulemuste põhjal üldiseid ja sihtrühma-spetsiifilisi soovitusi edasisteks tegevusteks. Uurimistöö lisades on välja toodud eelküsitlemise küsimustik, intervjuu kava ja teaduskirjandusel põhinev tarvitamise mustrite ülevaade.

1 Metodoloogia ja valim

Uuring viidi läbi vähemalt 18-aastaste eesti või vene keelt kõnelevate inimeste seas, kes olid viimase 12 kuu jooksul uimasteid tarvitanud, kuid kelle tarvitamise sagedus jäi alla nelja päeva nädalas. Uuring koosneb kvantitatiivsest ja kvalitatiivsest osast. Esimeses faasis viidi veebis läbi lühike eelküsitlus¹, millele järgnes teine faas 35 individuaalintervjuuga. Uuringu korraldamine kooskõlastati Tervise Arengu Instituudi inimuuringute eetikakomiteega (TAIEK).

1.1 Kvantitatiivne osa

Veebis avaldatud eelküsitluse eesmärk oli värvata inimesi intervjuudeks ja sõeluda huviliste seast välja sobilikud kandidaadid. Küsimustik sisaldas 13 valikvastusega küsimust ja vastamisest võis loobuda ükskõik millises etapis. Küsimustikule vastamine võttis aega umbes 5–10 minutit. Sotsiaaldemograafiliste küsimuste hulgas olid küsimused soo, vanuse, elukoha, hariduse, tööhõive ja õppimise kohta. Eelküsitlusele andsid enne selle avalikustamist tagasisidet ka TAI koostööpartnerid, kes töötavad vahetult sihtrühmadega (erinevad kahjude vähendamise teenuseid pakkuvad organisatsioonid). Eelküsitluses oli selgelt lahti seletatud, et selle täitmine on vabatahtlik (sh kõik selle eraldiseisvad küsimused), kuid saadud vastuste põhjalikkus oli samuti üks intervjuule valimist mõjutav tegur.

Eelküsitlus viidi läbi Limesurvey ja REDCap keskkondades. Uuritavaid kaasati erinevate veebikanalite kaudu. Küsimustikku reklaamiti eesti ja vene keeles nii sotsiaalmeedias (Facebook, Instagram) kui ka SmartAdi reklaamivõrgustikus vahemikus 02.–22.02.2021. Kokku töid reklaamid küsimustikule 21 807 klikki, millest 72% (15 756) tuli eestikeelsest sotsiaalmeediast.

Kvantitatiivse uuringu andmete töötlemiseks ja analüüsimiseks kasutati Microsoft Excelit, IBM-i statistikaprogrammi *Statistical Package for the Social Sciences 27.0* ning statistikaprogrammi RStudio. Tulemuste esitlemisel kasutati kirjeldavat statistikat.

1.1.1 Ülevaade koguvalimist

Küsimustiku täitmist alustati kokku 8158 korral. Valimist eemaldati ankeedid, mille täitnud isikud ei olnud uimasteid tarvitanud, kus olid esitatud ebaõiged andmed või kui ankeet oli suures osas täitmata. Valimist ei eemaldatud isikuid, kes polnud kõigile küsimustele vastanud, sest ükski küsimus ei olnud kohustuslik.

Pärast andmestiku puhastamist jäi valimisse **1565 vastajat**, kellest 59% olid mehed, 38% naised, 2% mittebinaarsed ja 1% vastajatest ei soovinud oma sugu avaldada. Vastajaid oli 15 maakonnast. Eesti keeles vastanuid oli 83% ja vene keeles 17%. Nendest vastajatest **638 (41%) jätsid küsimustikule vastates ka enda kontaktinfo**, et potentsiaalselt intervjuul osaleda. Kokku intervjuueeriti 35 küsimustikule vastanut.

Umbes 55% vastanutest jäi vanusevahemikku 18–25 eluaastat (Tabel 1). Kõige enam vastasid inimesed vanusegrupist 18–20 ($n=439$), neile järgnesid vastajad vanusegrupist 21–25 ($n=423$). Vastajate arv vähenes iga järgneva vanusegrupiga, vastajad vanusegrupist 26–30 eluaastat moodustasid koguvalimist 19% ($n=290$), vanusegrupp 31–35 moodustas koguvalimist 16% ($n=243$) ning vanusegrupp 36–40 moodustas 8% ($n=117$).

¹ Vt Lisa 1. Eelküsitlus.

Tabel 1. Vastajate vanuseline jaotus

Vanusevahemik	Arv	%
18–20	439	28
21–25	423	27
26–30	290	19
31–35	243	16
36–40	117	8
41–45	41	3
46 ja vanem	12	1
Kokku	1565	100

Uuringu tulemustega tutvudes tuleb meeles pidada, et **üle 40-aastaseid vastajaid oli uuringus osalejate seas vähe**: vanusegrupis 41–45 oli 41 (3% koguvalimist) ning vanusegrupis 46+ oli 12 vastanut (1%).

Keskmiselt olid vastajad uimasteid tarvitanud 6,5 aastat ($min=0$; $max=40$). Eesti keeles vastanute keskmine staaž oli 6,3 ja vene keeles vastanutel 7,5 aastat. Kõige enam oli neid, kes olid tarvitanud kolm (13%), üks (13%), kaks (12%), neli (10%), viis (9%) ja seejärel 10 aastat (9%). Ühe aasta tarvitanud vastajatest tarvitas uimasteid neljal päeval nädalas või tihedamini 7% vastanutest, viis aastat tarvitanutest 16%, 10- ja 15-aastase staaži juures oli sageli tarvitajaid 18%.

Enamik vastajatest olid palgatöötajad ($n=881$) ning õpilased või üliõpilased ($n=420$) (Tabel 2). Pea kümnendik vastanutest olid töötud ($n=144$). Muu vastusevariandi ($n=37$) alla koondusid enamasti ettevõtjad, töötavad üliõpilased ja vabakutselised.

Tabel 2. Vastajate hõive vastamise ajal

Hõive	Arv	%
Töötan	881	56
(Üli)õpilane	420	27
Töötu	144	9
Muu	37	1
Kokku	1566	100

Õppivatelt vastajatelt küsiti, millises õppeastmes nad õpivad. Enamik omandas kõrgharidust (48%), millele järgnesid üldkeskharidust (35%) ja kutseharidust (17%) omandavad vastajad. Suur osa vastanutest olid kas üldkeskhariduse (30%) või põhiharidusega (29%) (Tabel 3). Veel oli märkimisväärset osal vastajatest kõrgharidus (22%) ning keskeriharidus (17%).

Tabel 3. Vastajate kõrgeim saavutatud haridustase

Haridustase	Arv	%
Algharidus	49	3
Põhiharidus	450	29
Üldkeskharidus	463	30
Keskeriharidus	262	17
Kõrgharidus	343	22
Kokku	1567	100

1.2 Kvalitatiivne osa

Uuringu kvalitatiivses osas viidi Microsoft Teamsi vahendusel² läbi 35 poolstruktureeritud individuaalintervjuud. Intervjuudeks sobilike kandidaatide valimisel eelistati uuringu eesmärkidest tingituna tarvitajaid, kes tarvitasid uimasteid vähem kui neljal päeval nädalas. Eelküsitleuse abil saadud vastuste põhjal valiti intervjuudeks välja viis võimalikku esindajat iga teaduskirjanduses esile kerkinud võimaliku sihtrühma³ kohta. Valiku tegemisel järgiti võimalikult palju soo, vanuse ja keele võrdset esindatust, muul juhul valiti inimene juhuslikkuse alusel. Valim moodustati vabatahtlikest osalejatest, kellelt küsiti osalemiseks luba nõusolekuvormiga.

Intervjueeritavad kuulusid vanusevahemikku 18–46 aastat (keskmine vanus 28), 57% intervjueeritavatest olid mehed ($n=20$), 34% naised ($n=12$), 9% mittebinaarsed ($n=3$). Intervjuudest tehti 80% eesti keeles ($n=28$) ja 20% vene keeles ($n=7$).

Intervjuud viis ajavahemikus märts-aprill 2021 läbi neli intervjueerijat, kellel oli varasem sihtrühmadega töötamise kogemus. Intervjuude kestus oli 45–90 minutit. Intervjuu kavas⁴ käsitleti poolstruktureeritud vormis kuut laiemat teemat: uimastite tarvitamisega alustamine ja praegused tarvitamisharjumused, tarvitamine ühiskonnas laiemalt (erinevad subkultuurid ja tarvitajate tüübid), isiklikud tarvitamise põhjused ja tähendused, tajutud riskid, riskide maandamine (sh sekkumised) ning infokanalite kasutamine. Intervjuudel osalemine kompenseeriti Partner e-kinkekaartidega väärtuses 30 eurot.

Kuigi iga intervjueeritav oli välja valitud esindama ühte võimalikku sihtrühma, ei olnud intervjueerijad ega intervjueeritavad sellest paigutumisest teadlikud. Intervjueerijatel oli siiski võimalik esitada ka mõni täpsustav sihtrühma-spetsiifiline küsimus, kui seda peeti kohaseks.

Intervjuude lindistused salvestati Microsoft Teamsi keskkonnas ja lindistuste helifailid edastati transkribeerimiseks kolmandale osapoolle, kes transkribeeris intervjuud anonüümsena ja ainult digitaalsel kujul. Transkriptsioonide analüüsiks kasutati temaatilise analüüsi meetodit, mida kasutatakse vähe uuritud valdkondade ja teemade uurimiseks (24). Transkriptsioonide analüüsiks kasutati NVivo tarkvara.

Antud uuringu põhiosa on eksploratiivset tüüpi kvalitatiivne uuring, mille valimit ei saa pidada esinduslikuks. Uimastite tarvitamise muustrite mitmekesisuse tõttu pole selles uuringus antud neist täielikku ülevaadet ega tehtud laiemaid üldistusi tarvitamise kohta Eestis. Uuringu tulemuste põhjal saab väita kirjeldatavate tarvitamismustrite esinemist Eestis, kuid mitte hinnata nende levikut või teiste tarvitamismustrite esinemist.

² Intervjuud viidi läbi COVID-19 piirangute kontekstis.

³ Vt Lisa 3. Tarvitajate tüübid teaduskirjanduses.

⁴ Vt Lisa 2. Intervjuu kava.

Uuringu andmete kogumiseks vajalike isikuandmete haldamisel jälgiti andmekaitse ja hea teadustava põhimõtteid, sh tagati tulemuste interpreteerimisel ja avaldamisel osalejatele täielik konfidentsiaalsus. Transkribeerimisega tegelenud kolmandate osapooltega sõlmiti andmekaitse põhimõtteid arvestav leping ja lindistused kustutati 31.05.2021. Kõik e-posti aadressid ja elektrooniliste suhtluskanalite kontaktid kustutati pärast ettenähtud arvu intervjuude läbiviimist ja kompenseerimise toimumist 31.05.2021. Kõiki anonüümseid andmeid säilitatakse Tervise Arengu Instituudi piiratud ligipääsuga turvatud serveris tähtajatult. Nõusoleku vormid säilitatakse kinkekaartide aruandluse eeskirja põhjal kuni 31.05.2028. Uuringu korraldamine kooskõlastati Tervise Arengu Instituudi inimuuringute eetikakomiteega (TAIEK).

2 Uimastitega seotud tegurid

Järgnevas peatükis käsitletakse intervjuudes esile tulnud teemasid, mis seostusid eelkõige uimastite tarvitamist mõjutavate tegurite kolmest kategooriast esimesega – uimastite endiga. Käsitletakse teemasid nagu tarvitatavad uimastid, nende tarvitamise viisid, kogused ja tarvitamise sagedus.

2.1 Tarvitatavad uimastid

2.1.1 Kvantitatiivsed tulemused

Uuringus osalejatelt küsiti nende peamiselt tarvitatavate uimastite kohta. Valida võis mitu vastusevarianti. Vastused on välja toodud allolevas tabelis.

Ülekaalukalt oli vastajate seas **enim tarvitatavaks uimastiks kanep** (79% vastajatest), millele järgnesid MDMA (40%), amfetamiin (34%) ning LSD (27%) (Tabel 4). Vastusevariandi „muu“ märkis 4% vastajatest, täpsustustena lisatud uimastite seas võib leida muuseas näiteks kodeiini, DMT, kärbseseene ning *ayahuasca* (psühhoaktiivne tee).

Tabel 4. Vastajate seas enim levinud uimastid

Peamiselt tarvitatavad uimastid	Vastuste arv	%
Kanep	1225	79
MDMA (<i>ecstasy</i>)	620	40
Amfetamiin	528	34
Kokaiin	423	27
LSD	360	23
Psilotsübiini sisaldavad seemned	253	16
Rahustid ja/või uinutid (ilma arsti korralduseta)	214	14
Metamfetamiin	86	6
Ketamiin	79	5
GHB/GBL (korgijook)	70	5
Süntheetilised kannabinoidid (Spice, K2 jt)	46	3
Fentanüül	43	3
Heroiin	42	3
Mefedroon	30	2
Metadoon	29	2
Muu	61	4
Kokku	4109	100

Keskmiselt märkis iga vastaja võimalikust 15 uimastist 2,58. Kõige rohkem oli uuringus ühe uimasti märkinud vastajaid (40%), ka nende seas oli kõige enam levinud uimasti kanep (77,69%), millele järgnesid kokaiin (6,9%) ja amfetamiin (6,6%). Ühtlasi hakkas

uimastite rohkuse tõustes vähenema ka osakaal kõikidest vastanutest (kahe uimasti puhul 21%, kolme uimasti puhul 14% ning nelja puhul 10%, viie puhul 6%).

Tabel 5. Enimlevinud uimastid vanusegrupi kaupa (%)

Vanusevahemik	Amfetamiin	Kanep	Kokaiin	LSD	MDMA	Psilotsübiin	Rahustid
18–20	33,7	87,7	20,3	33,0	49,7	13,4	19,4
21–25	33,1	80,9	29,6	23,2	38,8	17,0	11,6
26–30	35,2	74,8	25,9	29,7	38,6	18,6	12,4
31–35	33,3	66,3	32,1	14,4	31,3	16,0	11,1
36–40	28,2	71,8	34,2	10,3	23,9	12,0	10,3
41–45	41,5	61,0	34,1	14,6	31,7	19,5	2,4
46+	50,0	83,3	16,7	58,3	58,3	50,0	25,0

Vanusegruppide vahelises võrdluses saab märkida, et kanep, LSD, MDMA ning rahustid olid rohkem levinud nooremate vastajate seas, kusjuures viimast tarvitavad ligi 20% kõikidest 18–20-aastastest vastajatest (Tabel 5). Samas leidis ka uimasteid, mille tarvitamine kaldus vastajate seas pigem vanemate vastajate poole. Näiteks kokaiini märkisid üheks peamiseks tarvitatavaks uimastiks kõige rohkem 36–40-aastaste vanusegrupi vastajad (34%). Saab oletada, et kokaiini kallidusest tulenevalt ei ole see noortele nii kättesaadav, samas ei küsitud uuringus osalejatelt nende sissetulekute kohta.

2.1.2 Intervjuud

Intervjueeritavate peamised tarvitatavad illegaalsed uimastid olid amfetamiin, GHB/GBL, kanep, kokaiin, LSD, MDMA/ecstasy, psilotsübiini sisaldavad seemned ja erinevad retseptipõhised rahustid/uinutid (ilma arsti ettekirjutuseta). Mõned intervjueeritavatest mainisid ka DMT-d, ketamiini, LSA-d, mefedrooni, opioide ning sünteetilisi kannabinoide. Teistest uimastitest mainiti lisaks alkoholi, eetrit, käärseseeni, naerugaasi ja nootroopikume (nt fenibut). Mõni intervjueeritavatest oli tarvitanud niivõrd palju erinevaid uimasteid, et nende loetlemine oleks olnud keeruline:

Neid nimesid erinevaid on kuskil 40–50 vahel. Et kõik erinevad ainegrupid on mul proovitud ja mitmeid erinevaid analooge ka sealt siis. M26a

Tarvitatavate uimastite hulgas olid intervjueeritavatel omad eelistused, mis tulenesid enamasti sellest, mis eesmärgil uimasteid tarvitati ning millist mõju nad konkreetsele inimesele avaldasid. Mõned intervjueeritavad ja nende kaaslased piiritlesid oma aineid väga selgelt ja neil puudus vajadus või huvi teiste ainete tarvitamise vastu. Inimesed võisid tarvitatavaid aineid valida väga teadlikult ja eelistada uimasteid näiteks ka alkoholile, sest viimast peetakse kahjulikumaks:

Olen proovinud, ütleme, veel peale kanepi erinevaid aineid – seal, ütleme 15 aastat tagasi mõned korrad, aga ei sobinud need ained mulle. Või noh, proovisin ära, sain teada ja nagu ei, rohkem nagu ei tõmmanud sinnapoole. N35

Juba enne heroini proovisin ükskord samagonni ja ükskord viina. Tundsin end nii halvasti, et elu lõpuni ei taha. Ma olen kogu elu tarvitanud narkootikume, aga alkoholile olen ma väga vastu – ma ei joo. M35a

Lisaks isiklike kogemuste põhjal tekkinud eelistustele, võis sobilike uimastite valik sõltuda ka ideoloogilistest seisukohtadest:

Neil oli selline arvamus, et psühhedeelikumid ei ole narkootikumid. Nad suhtuvad kõikidesse narkootikumidesse ülimalt negatiivselt, aga kui jutt on LSD-st ja seentest, siis see on midagi muud: see aitab ennast mõista, lahendada sisemisi probleeme, avardada teadvust. M22

Kõik intervjuueeritavad oma eelistusi siiski nii selgelt ei piiritlenud. Mõned tundsid huvi pidevalt uute ainete proovimise vastu, teiste jaoks võisid soovitud eesmärkide saavutamiseks sobida erinevad uimastid (isegi kui mitte kõik):

Ja teised on need, et neil ei ole vahet, mida nad võtavad – peasi, et hea olla on, peasi, et seltskond on. N20

Kuna uimastid mõjuvad inimestele erinevalt, siis esines ka samadel eesmärkidel erinevate uimastite tarvitamist. Teiste intervjuueeritavate vastustest ilmnnes aga, et tarvitatakse isegi samu uimasteid täiesti vastandlikel eesmärkidel:

Kanepiga sama lugu teinekord, et õhtuti, kui ma ei suuda keskenduda, on vaja mingit konkreetset asja teha, siis peale kanepi suitsetamist ma suudan mingi asja teha väga kiiresti ära, mida ma võib-olla olen kolm päeva edasi lükanud. M35b

Ma ütleks, et kanepi tarvitamisega on iga kord nagu selline kahetsus, et tegid, sest see muudab nagu suht selliseks, ma ei tea, sotsiaalselt võimetuks ja üleüldse lihtsalt teovõimetuks, et tahaks lihtsalt magada. Et see on nagu, jah, iga kord selline kahetsus ja mõte, et kas oli vaja või ei old. M24

2.1.3 Segatarvitamine

Segatarvitamine ehk erinevate uimastite (sh ravimite) samaaegne või järjestikune tarvitamine oli intervjuueeritavate seas väga levinud. Kõige rohkem esines illegaalsete uimastite tarvitamist samaaegselt alkoholiga. Kuigi intervjuueeritavad teadvustasid segatarvitamisega kaasnevaid ohtusid, oli paljudel siiski olnud sellest tingitud negatiivseid kogemusi:

Mul oli nüüd siis kolm erinevat valuvaigistit, see Concerta, mingi hästi halva kvaliteediga viin ja siis ma tegin kanepit sinna otsa. Ja siis ma tundsin ühel hetkel, et ma nagu tunnen ennast hästi halvasti, et ma pean minema pikali. Ja siis ma olin pikali ja esiteks oli jälle see jube hirmutunne. Teiseks oli see, mul realselt oli siuke tunne, et ma suren ära kohe – nagu siuke surmahirm. MB20

Segatarvitamiseni viivaid põhjuseid eristus intervjuudes kolme tüüpi. Esiteks võis segatarvitamine toimuda ette planeerimata, näiteks peol, et oma seisundit võimendada või pikendada:

Ma tarvitasin seal peol alkoholi, kokaiini, amfetamiini, GHB-d, seeni. ... Teadlik oli ainult see, et pidu algas niimoodi, et alkoholiga, ja mul oli juba välja otsitud nii-öelda, et mina teen siis amfetamiini, ja siis tulid sõbrad ja kes hakkasid siis GHB-d tarvitama, ja mina alguses sellega ei ühinenud, aga kuna see pidu kestis kaks või kolm päeva, ja siis lihtsalt peo jooksul, kui mingid asjad otsa saavad, siis hakatakse otsima midagi muud. Midagi, mis nagu nii-öelda – vahet ei ole põhimõtteliselt mida – et peasi, et nagu pidu edasi läheks. Ja siis nii-öelda otsitigi erinevaid asju ja siis lihtsalt juhtus niimoodi, et lihtsalt võtsingi kõike neid. N19b

Eraldi tuleb siinkohal välja tuua, et selliste otsuste tegemisel mängivad tihti olulist rolli juba tarvitatud ained, mis mõjutavad inimese otsustusvõimet ning võtavad piiranguid maha. Olulise „provokaatorina“ toodi välja näiteks just alkoholi:

Piisab vaid mingi koguse [alkoholi] joomisest ja katus hakkab otsekui sõitma... selline hüppelaud. Kainena ei hakkaks ma seda [kokaiini] kunagi tegema. Alati vaid seltskonnas ja alkoholi mõju all. M31

Mõnede intervjueeritavate jaoks on segatarvitamine aga teadlik tegevus, mida harrastavad pigem kogenumad tarvitajad. Selle abil otsiti näiteks erinevate ainete mõjude vahel soovitud tasakaalu või lihtsalt võimendati nende mõju ehk teisisõnu oli sedasi võimalik saavutada seisundeid, mis ainult ühe aine tarvitamisel polnud võimalikud:

- Kas sul on tulnud ette olukordi, kus sa tarvitad korraga rohkem kui ühte ainet?
- Oojaa! [Naer] ma ei tea, jah – mida rohkem, seda uhkem! Või no selles suhtes, et nad ikkagi täiendavad üksteist kohati. Et amfetamiini ja kanepit ja ecstasyt ja LSD-d korraga ja mingid siuksed kokteilid on välja kujunenud, jah. M24

Viimaks oli veel levinud ka erinevate ainete tarvitamine üksteise järel, et teadlikult leevendada eelmistest tingitud järelnähtusid:

Ja vahest on ka nii, et mis aitab maha tulla sellest, et kui oled ikka kaks päeva rämmand ja teinud siin igasugu amfetamiini ja igasugu muid asju, siis on Xanaxit. Noh, see on nagu siis peale pidu, et magama saada ja siukest ärevust leevendada, mis tahtmatult tekib peale nende kasutamist. M32

Kuigi enamus intervjueeritavatest teadvustasid segatarvitamisega seotud riske, leidus vaid üksikuid, kes sellest enda sõnul täielikult hoidusid. Levinum oli riskide maandamine näiteks ainete mõjude ja kokkusobivuse kohta uurimisega ja koguste vähendamisega:

Aga jah, me alati enne uurime selles mõttes, kas nad üldse sobivad kokku ja ja katsetame väga väikeste kogustega [naer] vähemalt esialgu. N22

Intervjuudel osalenud inimesed tarvitasid väga erinevaid aineid, kuid kõige levinumad olid kanep, amfetamiin, MDMA, kokaiin, LSD ja psilotsübiini sisaldavad seemned. Intervjueeritavate seas varieerus proovitud ainete hulk ühest mitmekümneni. Koguvälis esines vanuserühmade lõikes tarvitamiseelistustes erinevusi. Tarvitatavaid aineid valiti erinevatel alustel (nt hinnatav kahjulikkus, isiklik kogemus või maailmavaade), mistõttu piirdusid mõned kindlaks määratud valikuga, kuid teised olid avatud uute ainete proovimisele. Lisaks erines oluliselt uimastitest saadud individuaalne kogemus. Mõned intervjueeritavatest tarvitasid uimasteid, kuid mitte alkoholi ja tubakat. Kuigi negatiivsed kogemused seoses segatarvitamisega olid vastajate seas levinud, oli see ikkagi väga levinud, toimudes nii teadliku tegevusena kui jookest tingitud vähese enesekontrolli tulemusena. Segatarvitamisest hoidumise asemel maandati riske pigem koguste vähendamise ja teabe hankimise kaudu.

2.2 Tarvitatavad kogused ja doseerimine

Uimastite tarvitamisel õigete koguste olulisust mõistsid kõik intervjueeritavad. Vaatamata sellele olid nende või nende sõprade seas siiski levinud valedest kogustest tingitud negatiivsed kogemused või ohtlikud olukorrad:

Seal pandi kohe mingi jõhkralt suured triibud laua peale, aga ma olin juba piisavalt svipsis ka, mõtlesin, et ah, mis see siis see, tänase öö jooksul pole kordagi teinud, et ma tõmban selle pauhti kõik ära. Ja ma mäletan, matundsin kohe peale seda jutti, kaks minutit läks mööda, mul tekkis külm higi otsaette, ma tundsin, kuidas ma nagu, külmavärinad tekkisid kehale ja siuke nagu väga- väga raske oli olla. M23

Vale doseerimise põhjuseid tõid intervjueeritavad välja mitmeid. Esiteks võib tarvitatav aine olla tundmatu kangusega või võivad inimesel puududa teadmised, kuidas antud ainet õigesti doseerida. Olulise riskitegurina toodi välja selle juures näiteks tarvitaja kogenumatust või seda, et tarvitamise käigus võib kaduda võime adekvaatselt oma tarvitamist jälgida ning võtta aineid liiga palju:

Jaa, olen näinud, kuidas tuttav tarvitab kord õhtu jooksul 5 „ratast“ [ecstasy] ning ma nägin, kuidas tal aju lakkas lõpuks töötamast ja ta läks lolliks. Ta ei saanud aru, kus ta viibib. Mingil hetkel käitus ta nii, nagu oleks kontoris viibinud. See oli ülimalt kummaline – ta lülitus ümber. Ma alguses mõtlesin, et see on mingi nali, ma ei saanud aru, mis toimub. Ma nägin seda esmakordselt ja mulle tundus, et ta lollitab. Kui see juhtus kümnekond korda, sain aru, et midagi on viltu. M22

Suurte koguste võtmine oli mõnede intervjueeritavate jaoks ka teadlik tegevus, mille abil saadakse uusi kogemusi ja testitakse oma võimekuse piire. Selline kompamine võis toimuda kontrollitud keskkonnas, kus enese jälgimisele pöörati palju tähelepanu, kuid ka sihilikult kaootiliselt, kus tagajärgedele ei mõeldud:

Kui ma tegin ja midagi nagu halba ei juhtunud, siis tõi kaasa selle ka, et iga kord ma proovisin rohkem. ... ükskõik – juhtub, mis juhtub. Aga muidu jaa, infot võib leida, aga see on ka selline, ma rohkem see, ma olen enda peal katsetaja, otsin oma piire. N19c

Riskide maandamise võtetena toodi välja, et tundmatu aine puhul tuleks alguses proovida väga väikest kogust ja võimalusel ainet kaaluda. Inimesel võiksid olla baastadmised tarvitatava aine kohta ning ta võiks teada, kuidas tema keha võib millelegi reageerida. Lisaks peaks jälgima iseennast ning seda, millal viimati midagi tarvitati, sest seltskonnas võidakse aineid pakkuda liiga tihti:

Ma ei teagi, kuidagi vahel on vaja trippimise ajal endale meelde tuletada, et mõtle korraks kainelt, et kas mul on vaja juurde teha. Et vaadata, mis see kell on ja kui pikk vahe mul on jäänud viimasest korrast. Iseenesest oleks äge tarvitada niimoodi, et ma lihtsalt teen, kui tahan, ja kogu aeg on lõbus ja värki-särki, aga samal ajal mul on see, et ma tahan panna kirja kellaajad, millal ma mida nagu... Noh, ma ei tea, et millal ma uue koguse võtsin, palju ma võtsin, et see ära kaaluda ja värki. N23

Mõned intervjueeritavatest olid tegelenud ka mikrodoseerimisega, mis tähendab aine (enamasti psühhedeelikumide) väga väikeses koguses võtmist regulaarselt mingi perioodi jooksul, et parandada oma vaimset seisundit, suurendada töövõimet või loovust:

Kui ma microdose'isin, siis sellest ma nagu, mul on tunne, et mu personality väga tugevalt muutus sellega ja nüüd ma olengi nagu palju mängulisem, vabam, energilisem, ma ei tea, julgem, on ju, ja võib-olla leian rohkem ilu selles maailmas. Mul on nagu tunne, et praegu ma nagu üldse enam ei microdose'i, sest ma ei näe nagu enam erinevust selle vahel. Ma tunnen ennast juba iga päev veits selle moodi. M18

Eraldi tuleks välja tuua, et mitmete intervjueeritavate jaoks seostus täpse doseerimise teema kõige teravamalt GHB/GBL-iga, mille puhul võivad milliliitrist väiksemad kogused põhjustada juba üledoosi. Seetõttu pööratakse selle uimasti õigele doseerimisele keskmisest rohkem tähelepanu, jälgides möödunud aega ja kasutades täpsemaid mõõteriistasid nagu süstal või pipett:

Kuna selle mõju on kuskil kaks tundi ja see on nii kange, et seda peab mõõtma süstlaga ja kui sa seda lihtsalt võtad, siis sa jääd kusagil keset objekti magama ja siis sa oled töölt läind ja margi täis teind. Siis ma pidin käima ja WC-s süstlaga mõõtmata iga kahe tunni tagant ja see oli nii tüütu. M35c

Uimastite õige doseerimine on ainete tarvitamisel keskse tähtsusega ja sellest ollakse enamasti teadlik. Peamised ohud tekkisid tundmatu kangusega ainetega, kogenematute tarvitajatega või olukordades, kus tehti ebaadekvaatseid otsuseid. Mõnede intervjueeritavate jaoks oli suurte dooside võtmine sihipärane tegevus. Üledoseerimise riske maandati kõrgema teadlikkuse ja täpsema doseerimisega. Mikrodoseerimise puhul üledoseerimise teemat eraldi välja ei toodud.

2.3 Uimastite koostis

Õige doseerimise teemaga oluliselt seotud on teadmatust illegaalsete uimastite täpse koostise suhtes. Intervjueeritavad tõid välja sagedast teadmatust uimasti puhtuse osas – kui kange ainega on tegemist, mis kõrvalaineid seal võib sisalduda või kas tegemist on üldse nimetatud ainega -, mis võib kaasa tuua võimalikke negatiivseid kogemusi või ohtlikke olukordi:

Me olime ostnud kanepit, aga see oli vist nagu spiced, et ei olnud nagu puhas. Seal oli midagi muud veel. Väljas oli pime. Me istusime aias laua taga, tegime bong´ist kanepit, eks ole. Ja siis ma pidin jalutama üle aia, et nagu visata seda nagu suitsetatut ära seda nagu komposti. Ja siis kallata seda vett komposti. Ja siis see teekond, mis oli umbes 10 meetrit edasi-tagasi, oli üks kõige hirksamaid kogemusi mu elus, sest mul oli lihtsalt selline nagu paranoia ja kuidagi nii suur hirmutunne. Mu sõber oksendas selle kanepi peale. MB20

Ühe riskide maandamise viisina tõid intervjueeritavad välja juba mainitud praktika, kus esmalt proovitakse väikest kogust. Lisaks mainiti, et vahel vaadatakse esmalt kaaslaste pealt, kuidas aine mõjub. Sellise tegevuse ebaeetilisusest oldi küll teadlik, kuid nenditi, et praktikas selline asi paratamatult toimub:

Nii ei ole väga õige öelda, aga kui annad teisele inimesele proovida ja siis ise otsustad, kas tahad seda või mitte. M36

Ecstasy tablettide puhul nimetati ka võimalust kasutada internetis asuvaid andmebaase, kus on vahel piltide põhjal võimalik ära tunda konkreetse välimusega tablette ja teada saada nende koostise kohta. Uimastite tarvitamise eelset testimist olid kasutanud vaid üksikud intervjueeritavatest. Enamasti peeti seda liiga tülikaks, et iseseisvalt sellega tegeleda või kardeti politsei tähelepanu pärast:

Mul ei ole võimalusi ja ma ei soovi, et politsei mingi hetk nagu koputaks mu uksele, sest et ma olen mingisuguse test-kit'i tellinud kuskilt. Et nagu see on minu meelest hästi siuke suur tühimik Eestis. Et mujal seda on nagu võimalik mugavamalt teha mu meelest. N22a

Kuna uimastite koostisega seotud ohud tulenevad enamasti nende illegaalsest päritolust, peeti oluliseks pöörata tähelepanu ka nende hankimise allikatele. Mõned intervjueeritavad olid kasutanud uimastite hankimiseks tumeveebi, harvem kasutati täiesti võõraid diilereid (nt sotsiaalmeedia kaudu). Enamasti hangiti neid siiski oma sõprade ja tuttavate kaudu, sest sellist viisi peeti usaldusväärsemaks:

Ma olen nagu väga kriitiline selle osas, et kust need ained pärinevad. Ma mitte kunagi ei nagu võtaks mingil reivil mingisuguselt suvaliselt tüübilt mingisugust tabletti – see on nagu täiesti välistatud. Et kui, siis ma lähen mingisuguse seltskonnaga, kus ma tean, et see inimene, kellel on Mollyt näiteks, on ju, et ta teab, kust, et ühesõnaga ma usaldan seda inimest. Ma tean, et tal on mingisugune nagu stabiilne allikas, kust ta seda saab, et see tõenäosus, et sa saab sealt mingisugust crap'i on suhteliselt väike. M33a

Uimastite teadmatust koostisest tingitud riskid olid intervjueeritavate seas teravalt teadvustatud ja teatud määral neid üritati ka maandada, kuid võimalused selleks olid piiratud. Usaldusväärsete tuttavate kaudu uimastite hankimine võib olla vähem riskantne kui täiesti tundmatud allikad, kuid ilma usaldusväärse testimiseta jäävad riskid endiselt suureks. Esmalt uimasti väikeses koguses proovimine võib vähendada üledoseerimise ohtu, kuid ei võimalda siiski teada saada selle tegelikku koostist.

2.4 Uimastite tarvitamise sagedus

2.4.1 Kvantitatiivsed tulemused

Uuringus osalejatelt küsiti nende uimastite tarvitamise sageduse kohta. Vastajad märkisid oma uimastite tarvitamise sageduse viimase 12 kuu keskmisena (Tabel 6). **Pea pooled vastajatest (46%) tarvitasid uimasteid korra kuus või harvemini.** Veerand (25%) vastajatest tarvitas 2–4 päeval kuus. Vähem oli neid, kes tarvitasid mitmel korral nädalas: neljal päeval nädalas või tihedamini tarvitas 13% vastajatest ja 2–3 päeval nädalas 11% vastajatest. Veel oli vastanute seas mõne korra proovinuid ja endisi tarvitajaid, kuid neid mõlemaid gruppe oli valimis vaid 1%.

Tabel 6. Vastajate uimastite tarvitamise sagedus

Uimastite tarvitamise sagedus	Mehed		Naised		Kokku	
	n	%	n	%	n	%
Ühel päeval kuus või harvem	367	40	331	56	698	46
2–4 päeval kuus	237	26	147	25	384	25
2–3 päeval nädalas	124	13	48	8	172	11
4 päeval nädalas või tihedamini	164	18	40	7	204	13
1–2 korda proovinud	8	1	11	2	19	1
Endine tarvitaja	13	1	6	1	19	1
Muu	6	1	10	2	16	1
Kokku	919	100	593	100	1512	100

56% uuringus osalenud naissoost vastanutest tarvitas uimasteid ühel päeval kuus või harvem. Meestest tarvitas ühel päeval kuus või harvemini 40%. 2–4 päeval kuus tarvitas nii meestest kui naistest neljandik (vastavalt 26% ja 25%). 2–3 päeval nädalas tarvitas uimasteid 13% meestest ja 8% naistest ning neljal päeval nädalas või tihemini 18% meestest ja 7% naistest.

Kõige vanemas vanusegrupis tarvitas enamik vastajaid uimasteid neljal päeval nädalas või tihemini. Peale 46-aastaste ja vanemate oli kõikides teistes vanuserühmades enim neid, kes tarvitasid ühel päeval kuus või harvemini, millele järgnes tarvitamissagedusena 2–4 päeval kuus.

Eesti keeles vastanud tarvitasid uimasteid harvemini. Ühel päeval kuus või harvem tarvitas eesti keeles vastanutest 43% ja vene keeles vastanutest 27%. Vene keeles vastanute seas oli jällegi rohkem neid, kes tarvitasid neljal päeval nädalas või tihedamini (vene keeles vastanutest 25% ja eesti keeles vastanutest 11%).

Eraldi saab välja tuua, et töötute hulgas oli oluliselt rohkem neid, kes tarvitasid neljal päeval nädalas või sagedamini (24%) kui tööhõives inimeste (15%) või (üli)õpilaste seas (8%). Vaadates haridust omandavaid vastajaid, oli kutseharidust omandavate õpilaste seas neljal päeval nädalas või tihedamini tarvitamine rohkem levinud (16%) kui üldharidust (6%) või kõrgharidust (5%) omandavate vastajate seas.

2.4.2 Intervjuud

Uuringu veebiküsitluses kasutatud neljatasandilise eristuse kasutamine osutus kvalitatiivsel tasandil keeruliseks. Selgemalt eristusid harv, regulaarne ja sagedane tarvitamine.

Harv või juhuslik tarvitamine (alla ühe korra kuus) oli mitmete intervjuueeritavate seas levinud. Juhuslikuks sellise tarvitamise nimetamine võib olla eksitav, sest kuigi tarvitatakse väga harva, võivad need korrad olla väga ette planeeritud. Kuna uimastitega puututi kokku niivõrd harva, siis rõhutati, et neil on keeruline välja tuua mingisugust konkreetset mustrit:

Sellist sõna nagu muster ma otseselt kasutada ei saa. Et ma kindlasti jälgin seda, et ei oleks nagu liiga palju midagi ja ei oleks nagu liiga tihedalt. N22a

Kuna uimastite liiga sage tarvitamine oli intervjuueeritavate hinnangul üks peamisi probleemide allikaid, siis töid ka harva tarvitavad inimesed kõige rohkem välja seda, et neil isiklikult pole tarvitamisest tingitud kahjusid esinenud:

Ei ole old siamaani kordagi nende konkreetsete tablettide tarvitamisel ühtegi negatiivset tagajärge või mingeid selliseid juhtumeid või tervisel või midagi – ei ole midagi juhtunud, jah. N38

Kui harva ja pideva tarvitamise vahele jäävat regulaarset tarvitamist võib kvantitatiivselt jaotada veel näiteks kord kuus ja kord nädalas, siis kvalitatiivsete intervjuude käigus osutus selline eristamine keeruliseks. Esiteks kõikus tarvitamise sagedus mitmetel intervjuueeritavatel periooditi oluliselt:

Kui ma olin kuskil 16, siis oli täiesti niimoodi, et ma tegin näiteks ühes kuus võib-olla kolm nädalavahetust järjest. Üks periood oli võib-olla see, et nädal aega järjest iga päev, siis jälle mitu kuud ei teinud ja praegu on mul see periood, kus ma ei tee üldse. N20

Teisalt olenes tarvitamise sagedus konkreetsetest uimastitest. Näiteks kanepi tarvitamine leidis aset palju spontaansemalt ja sagedamini (selle tarvitamise sagedust võiks mõnede intervjuueeritavate puhul võrrelda näiteks alkoholiga ehk umbes mõned korrad nädalas), kuid psühhedeelikumete ei soovitatud tarvitada tihedamini kui mõned korrad aastas, sest nad avaldavad inimese vaimsele seisundile väga tugevat mõju:

Siin on see mõõdukus lihtsalt oluline, et kui sa neid teed iga nädal, siis ilmselgelt üks hetk sa oled siuke jahupea või siuke eriti omadega sassis ja, ja lihtsalt et eemaldud sellest ühiskonnast või muutud siukseks veidraks, et kõik on siukse mõõdukuses kinni. M32

Mitmed intervjuueeritavad töid aga välja, et näiteks pidevalt iga nädalavahetus uimastitega pidutsemine võib viidata mingisugustele allolevatele probleemidele ning seda ei peetud pikalt jätkusuutlikuks tegevuseks:

Igal või igal teisel nädalavahetusel, pidevalt. Juhtus, et tarvitasime juhuslikult ka nädala sees. ... Kaks aastat amfetamiini ja pärast seda oli amfetamiiniga kõik, sest sellest tekkisid väga tugevad jääknähud, mis ei võimalda normaalses rütmis eksisteerida. Kui sa nii-öelda maratoni jooksed, siis pärast on vaja kahte-kolme päeva, et rahulikult taastuda ja mitte midagi teha. Inimesele, kes elab tavalist elu, on see väga raske. M31

Tarvitamise sageduse kasv viitaski intervjuueeritavate hinnangul enamasti mingisuguste allolevate probleemide olemasolule, millega toimetulekuks kasutatakse siis uimasteid. Sagedast (üle poolte päevadest nädalas) või pidevat tarvitamist seostati aga omakorda kõige otsesemalt kahjude ning uute probleemide tekkimisega:

No pigem on see, et see ajapikku läheb tihedamaks, mis ma olen täheldanud. Enamasti ise ei saada aru sellest, et noh, kõrvalt sa näed, et võib-olla mainid ka, et kuule, natukene kisub juba hulluks see asi. Aga inimene nagu ise ei näe, et oleks

probleemi. ... kuigi tihti nad võib-olla ise arvavad, et kõik on hästi. Aga samas noh, kõrvalt vaadates on selge, et ei ole. M25

Sagedase tarvitamise puhul kannatab intervjuueeritavate hinnangul esiteks inimese tervis ja võib välja kujuneda sõltuvus, teisalt aga kannatab tema sotsiaalne funktsioneerimine – võivad tekkida probleemid suhetes, töö, raha või õiguskuulekusega. Sellised probleemid kujunesid enamasti välja pikema aja jooksul, kuid vahel võisid need tekkida ka väga kiiresti:

Aga kui nüüd võtta näiteks, jälgisin sõpra, kes oli nagu, kokaiini hakkas tegema, siis läks natuke aega mööda ja siis see nagu ta enam nagu sõna ei pea ja mässib ennast nagu suurtesse võlgadesse nagu väga lühikese ajaga kuidagi. Et see kokaiin, see teeb, jah, sa pead olema rikas, et [naer] seda nagu teha. M34b

Igapäevase tarvitamise juures toodi teistest uimastitest märkimisväärselt rohkem välja kanepi tarvitamist. Enamasti kaasnesid intervjuueeritavate hinnangul sellise tarvitamisega ka märgatavad kahjud, kuid toodi ka näiteid, kus see ei seganud inimeste igapäevast funktsioneerimist:

Tavalised töönimesed, pereinimesed. Nagu pole mitte mingit vahet. ... ütleme niimoodi, et nemad teevad seda ikka täitsa igapäevaselt. Et võib-olla paljudel on ka ikkagi mingi sõltuvus tekkinud või isegi et nad vajavad seda, et tunda ennast siis hästi nagu igapäevaselt. Ma arvan, et see on niimoodi. Muidu äkki iga päev ei suitsetaks päris hommikust õhtuni. N35

Uimastite tarvitamise sagedust peetakse üheks keskseks teguriks, millega seostatakse erinevate kahjude ja probleemide teket. Suurem osa tarvitajatest teeb seda harva ja sageduse kasvades väheneb tarvitajate hulk. Tarvitamise kasvamise põhjustena nägid intervjuueeritavad enamasti mingeid allolevaid probleeme, mida kasvanud tarvitamine hakkab omakorda võimendama ja/või tekitama lisaks uusi. Jaotades tarvitamise sageduse kolmeks kategooriaks, on võimalik oluliselt tarvitamismustreid üksteisest eristada, kuid näiteks regulaarse tarvitamise puhul on näha, et ka mittepidev tarvitamine (nt iga nädalavahetus) võib olla kõrge riskiga, tuues esile vajaduse vaadata ka teisi mõjutegureid ning inimese enda suhtumist oma tarvitamismustrisse. Lisaks oleneb see, mida peetakse „normaalseks“ tarvitamise sageduseks konkreetsest uimastist, nt kanepi igapäevase tarvitamisega oli paljudel kogemusi.

2.5 Uimastite tarvitamise viisid

2.5.1 Kvantitatiivsed tulemused

Populaarseimaks uimastite tarvitamise viisiks oli suitsetamine, mida kasutas 74% vastanutest. Suitsetamise järel olid levinud viisideks suu (53%) ja nina (42%) kaudu manustamine. Vähem tarvitati uimasteid neid sisse hingates, veipides või süstides.

Suitsetamine tarvitamisviisina oli kõige enam levinud kuni 30-aastaste seas. Selles vanuserühmas tarvitas uimasteid suitsetades üle 70% vastajatest. Vanemate kui 30-aastaste seas oli see umbes 60%.

Tabel 7. Peamised uimastite tarvitamise viisid vanusegruppide kaupa (n)

Tarvitamisviis	18–20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46+
Suitsetamine	369	325	210	155	72	21	7
Suu kaudu manustamine	264	229	153	106	49	16	9
Nina kaudu manustamine	188	180	124	101	48	16	4
Sisse hingamine	52	45	26	32	10	4	2
Veipimine	44	22	16	22	14	2	3
Süstimine	12	9	15	21	7	6	6

Kuigi vanemates vanusegruppides oli vähem vastanuid ja tulemusi ei saa pidada nii esinduslikuks, siis võib öelda, et vanemates vanusegruppides oli süstimise teel tarvitamine rohkem levinud kui nooremates vanusegruppides. Kui kuni 25-aastaste seas oli süstimise osakaal alla 3% ja 41–45-aastaste seas 15%, siis 46 ja vanemate vanuserühmas juba 50% (

Tabel 7).

2.5.2 Intervjuud

Uimastite tarvitamise viisidest töid intervjuueerijad peamiselt samuti välja suukaudse tarvitamise, suitsetamise ja nina kaudu manustamise, mida kasutati vahelduvalt, olenevalt olukordadest ja uimastitest. Samas töid mitmed intervjuueeritavad välja, et neil oli olnud erinevate tarvitamisviisidega nii häid kui halbu kogemusi ning mõned olid aja jooksul oma tarvitamisharjumusi sellest lähtuvalt muutnud:

Kunagi me nagu, kui me esimest korda tegime, siis kuna seda [Ecstasy] oli nii vähe, et kõigile ei jätkunud, siis anti meile niimoodi nagu pulbrina ja ninasse sisse tõmmata. Aga tegelikult enamik inimesi teeb niimoodi, et neelab alla selle. Aga meie, lollid, ikka jätkasime ninasse tõmbamist sellega. Ja siis ükskord ma sain aru, et see nagu üldse ei sobi, sest et ma juba mitu korda panin selle peale ropsi ja siis, jah, nii ma enam ei tee, jah. MB21

Meil on igaühel oma toru. ... Rahatähte ninna torgata on meie vanuses halb komme, seda ma ütlen. M21

Kui loetletud tarvitamisviisid olid intervjuueeritavate seas valdavalt levinud ja läbisegi kasutusel, siis süstimise teel tarvitamist välistasid enamus väga selgelt:

Sõltuvalt aimest üleüldiselt. Tableti kujul on alati mugavam, sest sul ei ole kõrvalmõjusid: nina pärast ei ole kinni või kurk ei sügele ja sellised asjad. Aga alati on ka minu ja kõikide minu sõprade – mitte kõikide, suurema, osa, kellega ma suhtlen – reegel number üks olnud alati, et kindlasti mitte süstimine. N19c

Uimastite suukaudne tarvitamine, suitsetamine ja ninna tõmbamine olid intervjuueeritavate seas üldlevinud ning neid harrastati läbisegamini või olenevalt tarvitatavast uimastist. Nende meetodite riskid on siiski erinevaid ja inimesed võivad oma tarvitamisviise aja jooksul muuta vastavalt eelistustele. Süstimisel on jätkuvalt inimeste seas väga negatiivne kuvand ja see on rohkem levinud vanemate tarvitajate seas.

2.6 Järeldused

Vastanute eelistused tarvitatavate uimastite suhtes on väga mitmekülgsed, mistõttu ei saa tarvitajaid käsitleda homogeense grupina. Uimasti-eelistused võimaldavad küll mõnda sihtrühma teisest eristada (nt *psychedelic exceptionalism*), kuid ainult selle teguri põhjal neid täielikult luua pole võimalik mitmel põhjusel. **Esiteks ei piiritle kõik inimesed oma tarvitatavaid uimasteid ja see valik võib pidevalt muutuda. Teiseks on uimastite segatarvitamine teatud sihtrühmades väga levinud.** Neid tendentse iseloomustab hästi subkultuuride uurimises toimunud muutus, kus varasemalt seostati ühte subkultuuri mõne kindla uimastiga, kuid praegused „postmodernsed“ lähenemised rõhutavad segatarvitamise ja *pick and mix* suhtumise olulisust (25). **Kolmandaks kasutatakse uimasteid erinevate eesmärkide täitmiseks, olenemata nende farmakoloogilistest mõjudest** (26). Olukorra keerukust suurendavad ka viimaste aastate arengud uimastiturgudel, kus uusi psühhoaktiivseid aineid (ingl k NPS) tuleb pidevalt juurde ja tarvitajad pole sageli isegi teadlikud sellest, mida nad tegelikult tarvitavad. Seetõttu on sihtrühmade eristamiseks vajalik välja selgitada lisaks eelistustele ka nende taga olevaid teisi mõjutegureid.

Kõrge riskikäitumise (nt sega- ja *binge*-tarvitamine⁵) juures on võimalik eristada erinevaid põhjuseid, millest see on tingitud. Näiteks võib segatarvitamisest ja tundmatute ainetega katsetamist käsitleda kui teadlikku ja ratsionaalset käitumist, mille eesmärk on eksperimenteerida ja saada uusi kogemusi, seostudes rohkem kogenumate tarvitajate ja „psühhonautidega“ (27, 28). Sellisele eksperimenteerimisele eelneb alati uimastite kombinatsioonide kohta põhjalikult uurimine ja muud kahjude vähendamise võtted. Sihiliku riskikäitumise eesmärk on kombata oma võimete piire, kuid ilma kahjude vähendamise võteteta. Näiteks psühhonautidele pole omane, et uute kogemuste saamise eesmärgil tarvitatakse suures koguses tundmatust allikast pärit aineid, kuid sihilikule riskikäitumisele on omane just selline piiride kompamine. Kolmas osa inimestest käitub riskantsel viisil väheste kogemuste ja madala teadlikkuse tõttu. Neljas osa võib olla küll teadlik kahjude vähendamise võtetest, kuid otsuste tegemise hetkel ei osata olukorda adekvaatselt hinnata (nt peol, kus inimene pole kaine ja teda mõjutavad ümbritsevad inimesed) ning seetõttu on nende rakendamine pärsitud. Viimaks võib riskikäitumine olla tingitud ka erinevatest välistest teguritest (nt tarvitatakse uimasteid enne festivalialale sisenemist, kartes narkokoerte kontrolli (29)). Kirjeldatud põhjused kehtivad suure tõenäosusega ka teiste kõrge riskiga tarvitamismustrite puhul nagu suurte koguste, tundmatute ainete või mitu päeva kestev *binge*-tarvitamine. Oluline on siinkohal arvestada ka kirjeldatud tegurite omavahelisi mõjusid. Näiteks pole uimasti õige doseerimine võimalik selle tegelikku koostist teadmata.

Kuigi uimastid erinevad oma kahjude potentsiaalilt (30), on nende kahjude tekkimisel olulisel kohal ka tarvitaja ise, tema tarvitamismustrid (nt sagedus, kogused), ja kontekst, milles uimasteid tarvitatakse. Tarvitamisega kaasnevaid kahjusid on võimalik jagada lühiajalisteks ehk akuutseteks (tekivad vahetult pärast tarvitamist nagu üledoos või vigastused) ja pikemaajalisteks (tekivad pikaajalisema tarvitamise vältel nagu erinevad haigused ja sõltuvushäired) (31). Harvema tarvitamise puhul ohustavad inimesi enamasti lühiajalised riskid, ent kui tarvitamine sageneb ja seda jätkatakse pikemat aega koos suurenevate kogustega, suurenevad lisaks ka pikemaajalised riskid (23).

Tarvitamise sagedus on oluline tegur sihtrühmade määramisel, võimaldades selgelt eristada juhutarvitamist (kuni kord kuus) ja kahjustavat tarvitamist (üle 4 päeva nädalas) regulaarsest tarvitamisest. Käesoleva uuringu kvantitatiivsed tulemused kinnitavad ka varasemates uuringutes välja toodud tendentsi, et kõige suurem osa tarvitajatest teeb seda harva ning igas järgmises astmes väheneb tarvitajate hulk. Regulaarselt tarvitavate sihtrühmade omavaheline eristamine vajab aga teiste teguritega arvestamist, sest uimastite „normaalseks“ peetav tarvitamissagedus (nt kanepi tarvitamise sagedus pole teistega võrreldav) erineb oluliselt. Lisaks tuli intervjuudest välja, et tegelikkuses võib inimeste tarvitamissagedus periooditi kõikuda ehk oluline on juurde küsida ka inimese enda selgitusi, mitte lähtuda vaid üldisest keskmisest.

Kõigi kahjude vähendamise võtete aluseks on teadlikkus⁷ ehk teadmised neist võtetest. Kui valdav osa võtete kasutamisest oleneb enamasti inimesest endast, siis illegaalsete uimastite tundmatu koostis on laiem probleem. Tundmatu koostise riske saab teatud määral küll vähendada, valides uimastite hankimiseks usaldusväärsemaid allikaid ja testides neid iseseisvalt, kuid Eestis on viimane seni vähe levinud ning ohutust kumbki neist ei garanteeri.

Sarnaselt tarvitatavate uimastitega ei ole ka tarvitamise viiside põhjal võimalik teha olulisi järeldusi erinevate tarvitamismustrite kohta, v.a süstimine, mis on enamuse jaoks selgelt välistatud.

⁵ Mitu päeva kestev kompulsivne tarvitamine, tsükkel. Vt ka peatükk 3.4.1.

⁶ Psühhonautikat käsitletakse lähemalt peatükis 6.8.

⁷ Teadlikkust käsitletakse lähemalt peatükis 3.3.

3 Tarvitaja ehk indiviidiga seotud tegurid

Järgnevas peatükis käsitletakse intervjuudes esile tulnud teemasid, mis seostusid eelkõige uimastite tarvitamist mõjutavate tegurite kolmest kategooriast teisega – uimasteid tarvitava indiviidiga. Käsitletakse teemasid nagu tarvitaja vaimne seisund, tarvitamise põhjused, teadlikkus, enesekontroll ja tarvitamise planeerimine, tarvitamise tähendus ja olulisus inimese jaoks.

3.1 Vaimne seisund

Mitmed intervjuueeritavad töid välja, et uimastite tarvitamisele avaldab olulist mõju inimese vaimne seisund. Sellist mõju peeti mõlemasuunaliseks – esiteks arvasid mitmed, et paljudel inimestel, kes uimasteid tarvitavad, võivad eelnevalt olla mingisugused vaimse tervise probleemid või traumad. Nendest tingitud negatiivsete emotsionaalsete seisundite leevendamine või neist tingitud nõrgenenud otsustusvõime võib olla üheks tarvitamise ajendiks:

Aga muidu üleüldiselt, ma ei tea, kõige suuremad tarvitajad on vaimselt – kõik on vaimselt haiged. Ma ei tea ühtegi, kes tarvitaks ja ta on vaimselt terve. N19c

Kui meeleolu langeb, siis on vaja meeleolu tõsta. M35c

Teisalt toodi välja ka sellises seisundis tarvitamise ohtlikkust, sest see võib inimese vaimset seisundit veelgi halvendada, eriti näiteks psühhedeelikumide puhul. Oluline on oma vaimse seisundi hindamine ja tundmine. Lisaks vaimse tervise häiretele peeti ohtlikuks vaimselt nõrgas seisundis tarvitamist, näiteks liiga väsinuna:

Sa oled ikkagi väga igatepidi avatud tol hetkel, et paraku võid ka leida midagi enda seest, mis parasjagu ei istu. Seetõttu kindlasti ei ole need ained kõigi jaoks. Eriti kui inimesel on vaimseid probleeme, siis kuigi on olukordi tuttavatel, kus on mingi asi teinud asja paremaks. Noh, see on riski värk, [naer] et seda kõigil, ei, kindlasti ei ole see, et sul on depressioon ja siis, kui sa teed midagi, siis on kõik elu lill, paraku see ei kipu nii olema. N22

Aga ka nagu LSD-ga näiteks ühel sõbrannal – ta oli nagu veits nii-öelda võõraste inimestega, ta ei tundnud teisi inimesi nii hästi ja mingi vähe maganud ja veits võib-olla suurem kogus kui nagu plaanitud ja siis see oli nagu hästi selline kaotus lihtsalt. M18

Lisaks mõjutab inimeste otsustus- ja vastutusvõimet uimastite tarvitamise tagajärjel muutunud meeleseisund. Meeleseisund võib olla muutunud nii positiivses kui negatiivses mõttes, olles mõlemal juhul üks olulistest teguritest, mis intervjuueeritavate sõnul inimeste riskikäitumist suurendas:

Vahest on niimoodi, et ma olen nagu joonud, siis ma mõtlen, et söön nüüd ravimit sisse ja saan kaineks, aga kuna siis hakkab, siis pohmelli pole, on nii hea olla, siis mõtlen, et aga äkki ma joon ühe päeva ikka veel. M35c

Eraldi töid mõned intervjuueeritavad veel välja, et inimestel võivad olla eelsoodumused psüühikahäireteks, mille väljakujunemise tõenäosust võib uimastite tarvitamine suurendada:

Noh ta tarvitas päris tihedalt seal kanepit, MDMAd ja tal täiesti katus sõitis ära. Et oligi, löi skisofreenia välja, seal olid lausa mingid juhtumid, kus ta oli seal kedagi jälitanud, seal olid kriminaalasjad, kõik, mis seal tulid. Et noh, jällegi tõenäoliselt

seal oli eelsoodumus selleks, aga kas tal oleks see välja tulnud, kui neid aineid ei oleks tarvitanud, seda ei tea. M25

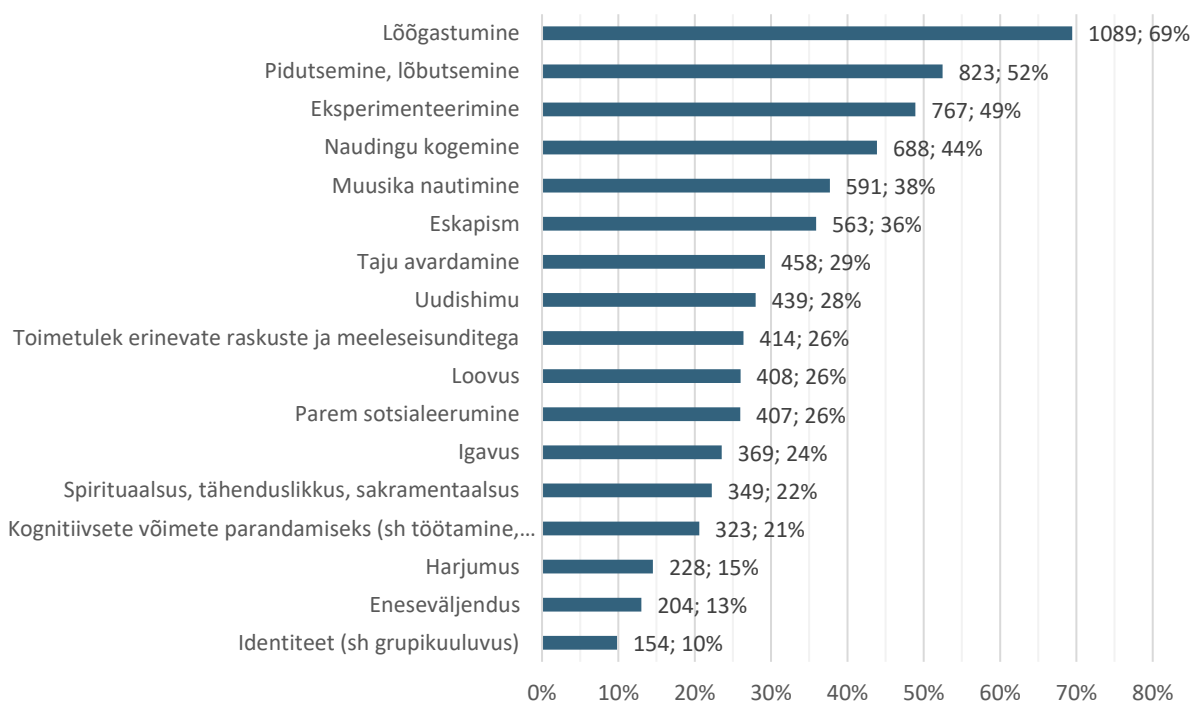
Negatiivsete emotsionaalsete seisundite leevendamine on üks olulistest uimastite tarvitamise põhjustest. Lisaks võib uimastite tarvitamiseni viia nõrgenenud otsustusvõimene, mis võib olla tingitud näiteks vaimse tervise probleemidest, väsimusest või uimastite tarvitamisest endast, mille tõttu võidakse selliseid otsuseid hiljem kahetseda. Inimese vaimne seisund (sh positiivne või eufooriline) mõjutab oluliselt tarvitamist ja sellest tekkivaid tagajärgi, mistõttu on oluline sellega uimastite tarvitamisel arvestada.

3.2 Uimastite tarvitamise põhjused

3.2.1 Kvantitatiivsed tulemused

Küsisime vastajatelt, millega nende jaoks uimastite tarvitamine eelkõige seostub ehk millistel põhjustel enda hinnangul uimasteid tarvitatakse (Joonis 1). Vastajad võisid valida mitu vastusevarianti. Vastused jaotusid erinevate põhjuste vahel alates vaba aja veetmisest ja toimetuleku parandamisest kuni spirituaalsuse ja taju avardamiseni.

Joonis 1. Uimastite tarvitamise põhjused vastajate enda hinnangul



Suure osa vastajate jaoks seostus uimastite tarvitamine eelkõige aja maha võtmisega – 69% vastajatest märkis uimastite tarvitamise põhjuseks lõõgastumise. Levinud põhjusteks olid veel pidutsemise ja lõbutsemise (52%) ning eksperimenteerimine ja soov midagi uut kogeda (49%).

Vastajad, kes põhjendasid uimastite tarvitamist sooviga lõõgastuda ning pidutseda, tarvitasid peamiselt peale kanepi (lõõgastumine 76%, pidutsemise 51%) veel MDMA-d (73%, 72%), amfetamiini (68%, 66%), kokaiini (79%, 68%) ning LSD-d (63%, 79%). Kui pidutsemise oli levinum vastusevariant nooremate vanusegruppide seas, siis lõõgastumisega põhjendasid enda tarvitamist vastajad nii nooremates kui ka vanemates vanusegruppides.

Erinevate eluraskustega toimetulekuks kasutasid uuringus osalejad peamiselt ketamiini (41%), rahusteid (39%) ning psilotsübiini (37%). Samad uimastid olid levinud ka vastajate seas, kes põhjendasid uimastite tarvitamist argielust vahelduse otsimisega.

Parema sotsialiseerumisega seostusid vastajate seas sarnased uimastid kui eelmainitud põhjustel, aga tarvitajate profiil oli rohkem kaldu harvem tarvitajate poole – üle 40% vastajatest kasutavad uimasteid sotsialiseerumiseks ühel päeval kuus või harvem.

Keskmiselt valisid uuringus osalejad 5,3 põhjust uimastite tarvitamiseks. Ainult ühe põhjuse valis 185 vastajat (11,8%), neist omakorda 27% pidasid peamiseks põhjenduseks uimastite tarvitamiseks lõõgastumist, 21% pidutsemist ja lõbutsemist ning kolmandana toodi välja eksperimenteerimine 18%.

Ühel päeval kuus või harvemini tarvitati uimasteid enamasti eksperimenteerimiseks (51%), uudishimu rahuldamiseks (49%) ja pidutsemiseks (47%). Neljal päeval nädalas või tihedamini tarvitasid need, kes ütlesid, et tarvitavad harjumusest (45%), neile järgnesid igavusest tarvitajad (26%).

3.2.2 Intervjuud

Järgnevalt on esitatud intervjueeritavate välja toodud põhjused uimastite tarvitamiseks, mis ühtisid valdavalt küsitluses väljapakututega. Lisandusid eneseareng ja vaba aja veetmine. Mõnede põhjuste nimetusi täiendati intervjuudest saadud vastuste põhjal. Kuna kirjeldatud põhjuste puhul pole tegemist teaduslike eristustega, vaid need põhinevad intervjueeritavate hinnangutel, võivad mõned neist olla kattuvad ning mitte alati üksteisest selgesti eristuda.

Eksperimenteerimine – uimastite tarvitamine pakkus intervjueeritavatele võimalust kogeda uusi meeleseisundeid ja tarvitamise tagajärjel tekkinud olukordi. Eksperimenteerimine oli relevantne nii meelelahutuslikus kontekstis kui olukordades, kus inimesel oli sügavam huvi ainete mõju vastu. Samuti oli see lähedalt seotud uudishimuga.

Et kõik see, mis nagu oli, see erinevad ained ja – see oligi nagu, eks ma olin noorem ka, see oli nagu kuidagi eksperimenteerimine ja degusteerimine ja fun. N38

Eneseareng – uimastite tarvitamisel oli enesearengut soodustav mõju või sooviti selle poole tarvitamise abil liikuda. Ühelt poolt seostus see inimeste jaoks mõne olemasoleva probleemi lahendamiseks. Teisalt võis inimesel olla ka soov end lihtsalt arendada, ilma teadvustatud probleemi olemasoluta. Neid kahte aspekti oli intervjuudes keeruline üksteisest eristada. Seostus eelkõige kanepi, MDMA, psühhedelikumide, vahel ka vaimsete praktikatega ning spirituaalse tarvitamisega.

Noh, et kuidagi see oli väga selline avardav, väga-väga-väga meeletult avardav kogemus ja ma olen väga tänulik ka, et ma ikkagi julgesin seda teha. Aga ma ütleks, et võib-olla teised drug'id, et need on mind ka kindlasti mõjutand. Et iga kord, kui ma ikkagi MDMA-d teen, siis ma saan ka aru, et ma olen nagu, ma olen liiga range endaga, et ma nagu tunnen, et ma panen ennast pidevalt tundma halvasti mingite mõttetute asjade pärast ja siis see ongi nagu ülimalt teraapiline asi, mida teha, kui seda nagu mõtestatult teha. Ja seentega ma avastasin sellise asja, et ma peaksin olema palju enesekindlam, kui ma olen. N22a

Harjumus – uimastite tarvitamine oli (või oli olnud varasemalt) mõnede intervjueeritavate jaoks harjumuspärane tegevus (sh sõltuvus), mis kujunes välja pikema aja jooksul.

Kanepist aga selliseid tagajärgi polnud. Võisin rahulikult järgmisel päeval üles tõusta ja kõik oli normaalne. Võisin minna duši alla ja mul oli hea olla. Võisin tööd teha ja mul ei olnud kõrvalmõjusid ning kaua ma ei mõelnud. Hiljem muutus see aja jooksul harjumuseks. M22

Igavus – uimastite tarvitamise abil sooviti leevendada igavuse tunnet.

Viimasel ajal on nagu, tihti on nagu igavusest võib-olla. Ja ma kardan, et ka vist lihtsalt sellepärast, et ma olen harjunud juba seda tegema ja ma tahan nagu teha seda. N24

Loovus – uimastite tarvitamine pakkus inimestele uusi ideid ja vaatenurki, mis suurendasid loovust. Oluline loovaladel tegutsevatele inimestele.

Ma ütleks, tarvitamine annab mulle – huvitavaid mõtteid, jah. Ma olen nagu kunstnik ja siis on tähtis, et mul oleks inspiratsiooni ja huvitavaid mõtteid ja aju liiguks. MB21

Lõõgastumine – esiteks hinnati uimastite rahustavat ja stressi maandavat mõju (sh selleks, et paremini magada). Teisalt seostati lõõgastumist ka pidutsemise ja vaba ajal enda vabaks laskmisega.

Sellise stressi võtab nagu maha ja teeb nagu enesetunde, noh, füüsilise ja mentaalse tunde teebki kuidagi nagu pehmemaks ja nagu selliseks nagu chill-relax. N35

Naudingu kogemine – uimastite tarvitamine võis inimestele pakkuda naudingu kogemust, heaolutunnet ja võimendatud emotsioone. Mõnede intervjuueeritavate jaoks oli ka stimulantide tarvitamisega kaasnev erksus ja energilisus nauditav. Lisaks võisid ka nt lõõgastavad ained pakkuda naudingut seeläbi, et leevendasid ebameeldivaid seisundeid.

See on nagu meeldivalt soe mullivann koos ilusate naistega – just sellist tunnet tundsin tarvitades. M34

Parem sotsialiseerumine – uimastite tarvitamine võttis maha pidurdusmehhanisme või vähendas sotsiaalset ärevust, mille tõttu nad olid rohkem lõõgastunud, vastuvõtlikud ja avatud teiste inimestega suhtlemiseks.

Et see on alati selline, et ma alati nagu tunnen rohkem siukest armastust ja austust ja nagu positiivsust inimeste vastu, kellega ma olen nagu sõber. Tavaliselt, kuna see on peol, on ju, siis ma alati, see on selline, et ma saan inimestega nagu rääkida tõsistest teemadest ja kuidagi asjadest, millest muidu ei räägiks ja lihtsalt saada lähedasemaks ja alati tunnen siukest positiivsust nende vastu. MB20

Pidutsemine, lõbutsemine – uimastite tarvitamine seostus meelelahutuslike eesmärkidega nagu pidutsemine, lõbutsemine, kõrgendatud meeleolu ja vaba aeg. Pidutsemise juurde kuulus enamasti ka muusika ja tantsimine. Stimulantide tarvitamine võimaldas pidutseda pikemalt.

Siis siukesed nagu peolõvid, et neid huvitavad kiiremad asjad... amfetamiin või ecstasy. Eks ikka tarvitatakse selleks, et noh, ennem peole minekut tund aega alla, sest siis tunni aja pärast hakkab pea nagu tööle. Ja siis ollakse jutukam, ollakse nii-öelda paremas meeleolus, tantsitakse rohkem. M26b

Toimetulek negatiivsete meeleseisunditega – uimastite tarvitamine aitas toime tulla negatiivsete emotsioonide, füüsilise valu, vaimse tervise probleemide ja traumadega. Seostub ka eskapismiga ehk sooviga põgeneda oma probleemide eest.

See on kõige lihtsam viis iseenda ja iseenda murede eest tegelikult ära põgeneda või see võimaldab mul muuta minu vaimset seisundit põhimõtteliselt. M26a

mingi aeg ma tegin seda [kanepit], et ma ei tahtnud valuvaigistit kasutada. Siis ma kasutasin teda nagu valu leevendamiseks.

- Füüsilise valu?

- Füüsilise valu, jah. Tabletid oli mao juba nagu väga hellaks teinud. M34b

Sotsiaalsed põhjused – uimasteid tarvitati sotsiaalsetel põhjustel. Näiteks oldi huvitatud teiste tegevustega kaasaminemisest või tajuti tarvitamist vajalikuna, et kuhugi gruppi kuuluda. Sotsiaalsed põhjused esinesid olulisemana noorte puhul.

Suhtlesin sel ajal nendega, kes pigem provotseerisid minu tarvitamist.

- Kuidas nad provotseerisid?

- Lihtsalt kutsusid, ei sundinud, aga tahtsin ise. M22

Et seda on ka hästi palju näha, et inimesed ei taha teha, aga grupis olemiseks nad teevad. N19a

Spirituaalsus ja tähenduslikkus – uimastite tarvitamine aitas inimestel enda elu ja selle kõrgemaid tähendusi mõtestada. Tarvitamisel oli mõju inimese maailmavaatele ja arusaamadele.

Tahtsin, et mul tekiks teispoolsusega seotud hallutsinatsioonid. Soovisin minna astraaltasandile ja seal oma elu korraldada, et see kulgeks paremini kui praegu. Olles lugenud esoteerilist kirjandust, mõistsin, et seda on võimalik teha harjutuste ja tegevuste abil astraaltasandil viibides. M34

Taju avardamine – uimastite tarvitamine võimaldas inimestel avastada uusi vaatenurki asjadele, endale ja maailmale laiemalt. Lisaks mõelda uutel viisidel ja „kastist välja“. Sellised seisundid võisid pakkuda inimesele nii intellektuaalset huvi kui ka abi erinevate psühholoogiliste seisunditega. Oluline osa enesearengu, loovuse ja spirituaalsetel eesmärkidel tarvitamise juures.

Kui ma esimest korda [LSD-d] tegin, ma sain väga palju aru, kuidas ma nagu lihtsalt, enda nagu mõttemustritest ja sellest, kui valesti ma enda pea sees elan või kuidas ma kogu aeg teen endale liiga ja kogu aeg siis nagu mõtteliselt nii-öelda peksan ennast või et olen liiga range endaga kogu aeg ja ootan ma-ei-tea-mida ja siis, ja siis ei tee mingeid asju mingite väga jaburatel, jaburatel põhjustel. N22a

[Eesmärgiks oli] siis seda nii-öelda kogeda, mida on paljud need loojad. ... Et kogeda siis selle mõju all tegutsemist ja siis niimoodi ma erinevaid aineid hakkasin otsima. ... Tahtsin teada, mida see teeb, aga kui tegutsemistahte mõni aine veel võib anda, siis lihtsat füüsiliselt võime kirjutada... See on absurd, mis sealt välja tuleb. MB39

Töövõime tõstmine – uimasteid tarvitati peamiselt eesmärgiga kauem töötada või õppida. Vahel aitasid uimastid ka efektiivsemalt töötada, parandades näiteks keskendumist. Enamasti tarvitati sellel eesmärgil stimulante või mikrodooseeriti psühheedelikume.

High intensity performers ehk siis nagu inimesed, kes kasutavad mingeid aineid selleks, et... või vähemalt neile tundub, et nad kasutavad neid selleks et oma, et oma tootlust suurendada, et paremini tööd teha või kauem üleval olla. M33a

Uudishimu – uimasteid tarvitati selleks, et saada uusi kogemusi ja elamusi, avastada iseennast ja oma piire. Lähedalt seotud eksperimenteerimisega. Uusi kogemusi võisid pakkuda nii tundmatud ained kui ainete tarvitamine uues ja tundmatus olukorras. Oluline motivaator alustamisel ja eriti noorte puhul. Ainete mõju polnud alati kõige olulisem, vaid põnevust võis tekitada ka uimastite illegaalsus.

Inimesed on uudishimulikud ja noored eriti tahavad asju proovida. N38

Ma just üks päev nagu, just pidin ise ostma ükskord – ja see oli juba, ma olin nagu suht šokis selle tegevuse üle. See tundus nagu hirmus ja – oo, vau – see tundus imelik. M18

Vaba aja veetmine – uimastite tarvitamine oli suure osa inimeste jaoks peamiselt seotud vaba aja veetmisega. Lähedalt seotud lõõgastumise ja pidutsemisega, olles viimase kergem versioon, mida tehti rohkem ka näiteks nädala sees.

No ongi näiteks peale mingit pikka kooli- või tööpäeva saadakse kokku, siis võib-olla mingid õlled, kes teeb kanepit, niimoodi. M25

Vaheldus – uimastite tarvitamine pakkus inimestele teistsuguseid meeleseisundeid ja olukordi, vaheldust argipäevast. Vabastas näiteks erinevatest piirangutest, kohustustest või tavapärastest rollidest. Oluline osa lõõgastumisest, pidutsemisest ja eskapismist.

Mõnus on. Saad selliseid emotsioone, mida sa tavaelus ei koge. Narkootikumide abil aga saavutad selle. Osa inimesi tarvitab seetõttu, et mingitest probleemidest kaugeneda. M31

Uuringus osalenud inimesed seostasid enda tarvitamist keskmiselt rohkem kui viie põhjusega, mis näitab, et uimasteid tarvitatakse väga mitmetel eesmärkidel. Inimesed piiritlesid tarvitamise põhjuseid sarnaselt tarvitatavatele ainetele – mõne inimeste tarvitamisel oli üks konkreetne eesmärk, teisel võisid need pidevalt varieeruda. Samuti oli intervjueeritavate vastustest näha, et nende otsuste tegemist mõjutasid sageli samaaegselt mitmed erinevad põhjused, mis võisid ka omavahel konkureerida. Kõige levinum oli selgelt meelelahutuslike või hedonistlike eesmärkidega seotud tarvitamine. Võrreldes küsitlusega lisandusid intervjuudega eneseareng ja vaba aja veetmine, kuid eneseväljendust ja identiteeti mainiti intervjuudes harva ning nende sisu mõisteti väga erinevalt, mistõttu jäid need analüüsist välja.

3.3 Teadlikkus

Ühe olulise tarvitamisega kaasnevate kahjude vähendamise meetmena töid intervjueeritavad välja teadlikkust ja teadmisi. Teadlikkus kehtis kõigi kolme tegurite valdkonna kohta: uimastite, inimese enda ja teda ümbritseva keskkonna kohta.

Teadmisi tarvitatavate ainete kohta pidasid enamus intervjueeritavatest väga tähtsaks. Võimalusel otsiti uute ainete kohta enne nende tarvitamist teavet, teinekord aga ka pärast tarvitamist. Mõned välistasid ka tundmatute ainete proovimist:

Alati, kui ma midagi proovisin, siis ma tegelikult ei pistnud midagi endale suhu, ei tõmmanud seda ninna enne, kui ma ei teadnud, mis asi see on ja mida see teha võib. Et ma, mingisugune uhkus oli minus, et ma uurisin enne järgi, et mis asi see on ja üritasin aru saada, kuidas ta töötab ja mis ta minuga teeb. M33b

Teadmised ainete omaduste kohta aitasid inimestel tarvitada õigemaid koguseid ning hoiduda ohtlike ainete segamisest või millegi liiga tihti tarvitamisest. Lisaks aitas aine toimimise tundmine paremini toime tulla ka selle järelmõjudega või olukordadega, kus kõik ei läinud plaanipäraselt:

Ma tean, kokaiini see nii-öelda pilves olek – kui me niimoodi nimetame –, see kestab võib-olla kuskil võib-olla pool tundi, on ju, et see ei saa nagu kaua kesta. Et ma nagu sisestasin iseendale, et hinga rahulikult, ära satu nagu paanikasse. Et ma nagu kontrollisin iseenda nagu kõiki käike ja mida ma tegin. Et ma ei oleks nagu mingi paanikas, mingi et houu, issand jumal, ma nüüd, aa, mul on nii paha olla ja ma nüüd kohe mingi viskan pildi kotti. M23

Teiseks toodi välja olulise oskusena eneseteadlikkus – oskus ennast ja oma käitumist analüüsida, õppida oma kogemuste põhjal, kuidas erinevad ained inimesele mõjuvad –, mis võimaldas teha paremaid otsuseid ja riske vähendada:

Ma olen suutnud viimased aastad tarvitada niimoodi, et ma ei noh, kuidas nüüd ei ... kuritarvita. [naerab] Et ma olen adekvaatne ainete tarvitamise ajal. Mul ei teki mälukaotusi jah, et ma ei tarvita aineid nii palju, et ma ei saa enam aru, mis ma teen. ... Teen pause, et kui seltskonnas võib juhtuda see, et iga viie minuti tagant tehakse jälle peale, et siis annan endale aru, et mul ei ole seekord vaja, mul aine töötab, et mul ei ole tegelikult mitu tundi veel vaja teha. Sellega ongi, ma arvan, paljud riskid maandatud. M35b

Keskkonnaga seotud teadmiste puhul tulid eelkõige esile kaks teemat: psühhedeelikumid ja kaaslased. Esiteks rõhutasid paljud intervjueeritavatest, et psühhedeelikumide ennustamatu mõju tõttu on väga oluline valida selleks õige aeg, koht ja inimesed (algajatele soovitati kindlasti ka kedagi kogenumat järelevalvajaks (ingl k *tripsitter*). Nende reeglite vastu eksimise tõttu oli mitmetel olnud väga negatiivseid kogemusi:

Ja siis kui ma seda [25x-NBOMe] sõin, mul nii-öelda mõistus kadus täiesti ära, ma hakkasin inimestele helistama ja ütleva, et ma armastan neid. Ma kõndisin, ma helistasin emale ka, ütlesin, ma armastan teda ja siis ema küsis, et kuule, kus sa oled. Siis mul oli nagu, et ma olen siin, ma teen toda ja siis ma läksin, käisin, kallistasin inimesi tänaval, suvalisi inimesi, kuni ema tuli mulle taksoga järgi ja tahtis mind haiglasse viia. M26b

Teise teemana rõhutati oma sõprade ja üldiselt teiste inimeste järele vaatamise olulisust, et kõigil oleks kõik hästi. Kaaslaste eest hoolitsemise puhul on aga samuti oluline teada, kuidas neid õigesti aidata, et mitte nende olukorda veel halvemaks teha:

Mul hakkas ikka päris halb. Et nemad näiteks koristavad mu kähku, nagu viisid peitu ära, et keegi jumala eest ei näeks, et mul nii halb hakkas. Mis minule pärast omakorda mõjus veel rohkem traumeerivamalt, et mul nagu hakkas väga-väga halb, et ma oleks võind võib-olla ära surra, on ju, aga teie kardate, et ei tohi nagu näidata, et ma nüüd midagi tarvitasin. Et noh, see oli nagu küll väga halb kogemus. N35

Lisaks töid intervjueeritavad välja muude traditsiooniliste kahjude vähendamise põhimõtete olulisust nagu vee tarbimine, puhkamine ja magamine, tervislik toitumine (vitamiinid, mineraalid) ja liikumine.

3.3.1 Teadmiste hankimise viisid

Intervjueeritavatele uuriti ka selle kohta, kuidas nad oma teadmisi hangivad. Teadmiste allikana toodi peamiselt välja neli kategooriat: isiklikud kogemused, infootsing, kaaslased ja teavituskampaaniad.

Esiteks hindasid intervjueeritavad isiklike kogemusi väga kõrgelt, sest ainete mõju võis olla väga individuaalne ja ilma ise proovimata nende mõju ennustada ei osatud. Negatiivsed kogemused olid olulised õppimiskohad ja vahel peeti neid isegi väärtuslikuks, sest need aitasid kaasa enesearengule:

Ma nagu kindlasti ei kahetse, et ma käisin ulpimas nii-öelda sellisel paadil, et sest noh, sest ma hindan väga seda, et ma nagu välja sain ja et ma olen praegu nii-öelda nendest vaba ja olen võitlemas sellega, olen natukene sellest nagu sellest mingisugusest suuremast asjast nii-öelda üle saanud. M26b

Uimastite kohta otsiti teavet enamasti internetist, mõned intervjuerijad töid välja ka teemakohast kirjandust. Valdavalt loeti internetis populaarsemaid uimastitele suunatud veebikeskkondi (nt Erowid, Redditi alafoorumid) ja teadusartikleid, kuid oluliseks peeti ka teiste inimeste kogemuslugusid:

No kunagi oli, eks ole, nihilist.fm-is oli, oli pikk õpetus selle kohta, kuidas darkweb'ist narkot tellida. ... ma olen päris huviga lugenud neid kasutajate kirjeldusi, sest et sealt saab infot, mida sa mujalt ei saa ja üldiselt mulle tundub, et me peaksime võtma neid allikaid ka tõsiselt, sellepärast et need on inimesed, kes puutuvad narkootikumidega kõige tihedamalt kokku. M33a

Kolmanda olulise infoallikana toodi välja sõbrad ja teised inimesed. Enamus intervjueeritavatest hankis aineid sõprade ja tuttavate kaudu ning nendega koos neid ka tarvitati, jagades seeläbi ka omavahel teavet ja kogemusi. Alati ei peetud seda teavet aga kõige kvaliteetsemaks:

No esimene asi, mida ma küsin, on ikkagi sõprade-tuttavate käest. Et kas te olete sellist asja teinud, kui te olete teinud, mida siit oodata võib jne eks ole, aga enamasti see info, mis ma nende käest saan, on selline hästi üldine. M30

Viimaks toodi välja ka erinevaid kampaaniaid ja teavitustegevusi, mille kaudu info intervjueeritavateni oli jõudnud. Nende suhtes omasid inimesed vastakaid hoiakuid – mitmed kritiseerisid erinevaid hirmutuskampaaniaid, mida neile näiteks nooremana koolis tehti. Samas toodi välja ka kiiduväärt teabe levitamist:

Nüüd ei teagi, kes selle taga on olnud, aga et on informeeritud inimesi, et kui sa ei tea, mis ainega tegu on, ma ei tea, mingi kampaania käigus või kuskilt raadiost televisioonist on tulnud, et kui sa ei tea, mis ainega tegu, et tee vähem või tee pool. Ma arvan, et see on väga hea soovitus, seda tuleb aeg-ajalt meelde tuletada. M35b

Teadlikkus uimastite, iseenda ja ümbritseva keskkonna suhtes oli intervjueeritavate jaoks keske tähtsusega erinevate tarvitamisega kaasnevate kahjude vähendamiseks. Sellest tulenevalt on ka kõige suuremad riskid just teadmatul-kogenematul tarvitajal. Teadmiste hankimisel hinnati kõrgelt nii ekspertteadmisi kui enda ja teiste isiklikke kogemusi. Sõprade ja kaaslaste mõju inimese hoiakutele ja teadmistele on suur, kuid seda ei peetud alati positiivseks.

3.4 Enesekontroll

Olulise teemana, mida valdav osa intervjueeritavatest korduvalt välja tõi, oli enesekontroll seoses tarvitamisega. Selles teemas eristus omakorda kaks tasandit – enesekontroll tarvitamise ajal ehk ühe tarvitamispisoodi jooksul ning oma tarvitamise kontrollimine üldisemas plaanis –, mis lähtusid väga erinevatest põhimõtetest:

Ma suudan olla ka ilma mitu kuud ja see nagu ei mängi minu jaoks nagu eriti rolli, aga kui on nagu pidu, siis see nagu tuleb automaatselt, jah, ja siis ei suuda nagu öelda ei. N19b

3.4.1 Enesekontroll tarvitamise ajal ja binge-tarvitamine

Tarvitamispisoodide kestus kerkis intervjueeritavate jaoks esile peamiselt pidutsemise situatsioonis. Pidutsemise eesmärgil tarvitati lisaks muudele uimastitele tihti just stimulante, mis võimaldab pikemalt (enamasti 2–3 päeva järjest) väsimatult pidutseda. Sellist käitumismustrit nimetatakse ka binge-tarvitamiseks:

Ma nimetan seda tsükliks, kui ma niimoodi kaks või kolm ööd olen üleval ja tarvitan mingisuguseid aineid. ... et üleval olla. Kui ma tean, et pidu juba tuleb, siis mina ja minu sõbrad teame juba ette, et mitu päeva tuleb vabaks võtta. Sellepärast et kõige piinarikkam asi inimesele, kes tarvitab, on see, kui ta saab hoo sisse, aga kui hoog on sisse saadud, siis on juba hommik. Ja siis keegi ei taha koju minna ja siis see lihtsalt niimoodi juhtubki. N19b

Intervjueeritavate seas eristusid selgelt inimesed, kes kontrollisid rohkem või vähem oma käitumist tarvitamispisoodide vältel. Ühed võisid omada enne tarvitamist selget plaani tarvitatavatel ainetel, kogustest ning sellest, kui kaua nad plaanivad sellele aega kulutada. Neile ei valmistanud raskusi teiste pakutud ainetele ära öelda ja tarvitamist etteseatud ajal lõpetada:

Tegelikult isegi sel ajal, kui ma palju tarbisin, kui ma tegin mingisuguseid sihukesi trippe, et ma mõtlesin endale välja, et ma võtan seda asja nii palju, toda asja naapalju ja siis kellaajaliselt enam-vähem ka, et nii, ma teen seda-seda-seda. Siis

oli ka minu reegel oli see, et ma ei lähe plaanist üle. Ma kainena mõtlesin selle välja, et ma ei hakka, et nüüd duubeldaks, ma ei teinud seda kunagi. M33b

Näiteks ongi see, et kui mul ongi olemas endal see kotikene ainega, siis ma pigem lähen koju niimoodi, et mul on selles kotis veel järgi asju. Et ma ei, et ma ei lähe päris niimoodi, et mul on see kott katki rebitud, et sealt ka viimane raas kätte saada, vaid nii, et ma pigem lähen pooliku kotiga koju tagasi [naer]. M23

Teiste jaoks ei olnud enese sel määral kontrollimine nii lihtne või see polnudki neil eesmärgiks. Nende jaoks lõppes tarvitamisepisood pigem mõne välise teguri mõjul – nt tarvitatavat ainet saab otsa, hakkab halb või lihtsalt ei jõua enam, ajaliselt tulevad töö või muud kohustused peale. Seetõttu oli tavaline ka episoodi jooksul ainete juurdehankimine:

Me otsisime vahepeal 4–5 tundi seltskonnaga laupäeva hommikul. Kõigil on halb olla, silmad suured, istumegi lihtsalt korteris ja otsime. Ja me helistame isegi inimestele, kes elavad võib-olla Eesti teises otsas, et minna järgi, et isu oli lihtsalt nii suur. ... Et mida rohkem sul on, seda pikemalt see pidu venib lihtsalt, teisiti ei ole. N20

Madala enesekontrolliga kaasnes tihti ka riskikäitumise suurenemine (nt tarvitati tundmatuid aineid või segamini, vales vaimses seisundis, mindi kergesti kaasa teiste inimeste ettepanekutega), kuigi tegelikult oldi riskidest teadlik. Mõned intervjuueritavad tõid välja, et mitu päeva magamata (ja enamasti ka söömata) olemine ning samaaegne ainete tarvitamine suurendab oluliselt erinevaid terviseriske, nt psühhooside tekkimise võimalust:

Ja aga siis oli juba nii pohhui, et näiteks kui jäi teksapükste taskusse, jäi see ja, ja püksid läksid pesumasinas läbi. Noh, selle pesupulbriveega, ikka sai seda edasi pandud, et noh ma ei mõelnud, keegi mõelnud sellise asja peale.

- Et sellist ohutunnet või noh, sel ajal?

- Ei, mitte mingisugust, et võiks nagu üle panna või see võiks mu tervisele kuidagi mõjuda, ei.

- Aga kas see oli nagu ka sellest, et nagu ei olnud informatsiooni?

- See oli lahe. N45

Üks asi on see, kui sa oled 48 tundi üleval old. Teine asi on see, kui sa oled viis päeva üleval. Et jah, et minu puhul ma olen kõige rohkem näinud neid riske ikkagist enda tuttavate näol. Et kuidas nad on ära läinud, kuidas nad on, noh, vägivaldseks muutund, kuidas inimesed nagu ei saa enam asjadest aru. Ja ma olen nagu ise ka nagu tunnetanud, et hakkavad mingid hallogeensed asjad nagu tekkima, mis ei ole nagu reaalsed. N27

Mitmete intervjuueritavate vastustest ilmnest, et pidutsemise käigus või tarvitamisepisoodi ajal kontrolli kaotamine ongi üks eesmärkidest, selleks et tunda vaheldust näiteks liiga kontrollitud argipäevast või muul ajal domineerivatest meeleseisunditest:

Mina olen nii palju aru saanud, et inimene tahab – vahet ei ole, mida ta tarbib, aga ta tahab midagi nagu ära unustada või nagu kuskile nagu teise kohta, et korra nagu selle mingi argimurede nagu ära unustada, et ei mõtleks nendele, et lülitaks korra ennast välja ükskõik mis aine abil siis. M34b

Enamasti üritasid intervjuueritavad siiski seada oma tarvitamisele mingisugused piirid ka siis, kui eesmärgiks oli sihilikult enesekontrolli kaotamine, et vältida suuremaid kahjusid. Näiteks keelati endal ainet juurde hankida või kuulati sõpradu, mis soovitasid hoogu maha võtta. Täielikku kontrolli kaotamist esines intervjuueritavate seas harva ja nendes olukordades toodi välja ka negatiivseid tagajärgi:

Et olen sõitnud – või no mitte mina, vaid olen olnud autos, kus on olnud, noh, juht ecstasy mõju all: üks kord oli avarii ja teine kord sõitsime korra kraavi. Ja põhjus oli see, et oli vaja uute järgi minna. Ja siis on ükskõik sellel hetkel. N19b

3.4.2 Uimastite tarvitamise kontrollimine üldisemalt

Enesekontrolli omamine episoodide üleselt ehk selle kontrollimine, millal üldse uimasteid tarvitatakse, oli intervjueeritavate seas märgatavalt olulisemal kohal. Siin tasandil jälgiti enda käitumist pikema aja jooksul ja tehti „kulude-tulude analüüsi“, et ära hoida negatiivseid tagajärgi:

Ma olen aru saand, et kui sa tahad tarvitada, siis sul peab olema nende asjadega nagu hea suhe ja sa pead oskama hinnata oma suhet sellega. Sa pead aru saama, millal, millal sa nagu lähed liiale ja millal sa oled heas kohas nendega. ... Et kui ma tunnen, et ma olen nagu hakanud rohkem tarvitama, siis ma nagu küsin enda käest, et mis põhjusel sa praegu tarvitad seda asja, kas sa teed seda, mis su motiiv on. Kui ma vastan, et mu motiiv on vaja mingi asja eest põgeneda kuidagi või, või mingisugust siukest, ma ei tea, siis mul on nähtavasti juba halb suhe ja siis ma pean tegelema sellega. MB20

Sellist enesekontrolli ja -analüüsi peeti nõrgemaks eriti noortel. Lisaks võivad neil puududa erinevad kohustused, mis vanemas eas inimesele piiranguid seavad:

Kui ma olingi kuskil 16–18 vanuses, siis vahet ei olnud. Kui sõber ütles, et lähme teeme, siis me läksime ja tegime. Sest et see oligi siuke kiusatus, sest sa ei saa ju ennast niisama nii õnnelikuna ju paar tundi tunda, et väga lihtsasti oligi see, et „Lähme!“ – ja läksimegi. N20

Sellel tasandil enesekontrolli omamist peeti oluliseks eelkõige sellepärast, et kontrolli kaotamise puhul kasvas tarvitamise sagedus ja seda seostati sõltuvusse sattumise ning muude tõsisemate probleemide tekkega:

Üks on see, et ma tean, et ma ei tohi ja ma ei peaks ja see on halb kõik, ja siis teine pool on see, mis täiesti nagu, täiesti suva, et ma tahan lihtsalt lapata. ... mina lasen pigem, mul asjad, mul nagu elu kannatab selle pärast, et ma teen neid asju ja, ja ma teen seda tihedalt. N24

3.4.3 Uimastite tarvitamise planeerimine

Ühe intervjueeritava jaoks tähendas kõigi uimastite tarvitamine alati planeerimist, välistades igasuguseid juhuslikke pakkumisi või olukordi. Rohkemate jaoks olenes see pigem konkreetsetest uimastitest. Näiteks mõnede jaoks eeldas pidudel või festivalidel uimastite tarvitamine rohkem planeerimist nende hankimise vajaduse tõttu:

Et kui me nüüd võtame mingid kangemad asjad, et kokaiin ja ecstasy ja siuksed asjad, siis nendega on pigem see, et planeeritakse ette ja siis õhtusel ajal enne mingit suuremat pidu, festivali ... et kuidas, kuidas sinna sisse smugeldada või, või et kus ja kuna ja kellega – ja kui ongi mingi suurem pidu, et siis pead enne leidma endale kellegi nii-öelda diileri, kellelt saada kindlasti see kogus enne. Et see on kindlasti rohkem ette planeeritud kui kanepi oma manustamine. N19a

Lisaks väljendasid enamus seisukohta, et psühhedeelikumide tarvitamist planeeritakse rohkem ette, sest see nõuab õiget vaimset seisundit, olukorda ja inimesi. Planeeritus võis oleneda ka tarvitamise eesmärgist – kas seda tehakse lihtsalt lõbutsemiseks või teraapilisel eesmärgil, soovides näiteks käsitleda mõnda isiklikku teemat:

See on nagu üks kõige põnevamaid tegevusi nagu. Mul on alati nagu mingi päevik kaasas, kuhu ma kirjutan üles kõik mõtted, mis tekkisid, ja see on nagu selline väike ja väga mitteametlik nagu research – nagu selline ettevõtmine ja nagu, ma ei tea, saab veits planeerida sõpradega seda ja see on selline hästi nunnu ja mõnus.

- Et see on rohkem nagu planeeritud, et ta ei ole nagu spontaanne?

- Jaa, jaa, seda kindlasti. M18

Vahepealse variandina ilmnes ajaliselt piiritletud tarvitamine ehk inimestel on tarvitamiseks ette nähtud kindel aeg, kuid mis täpsemalt saama hakkab, jäetakse lahtiseks – kas selle aja jooksul üldse midagi tarvitatakse või mida ning mis kontekstis. Näiteks inimesed, kes tarvitavad ainult nädalavahetusel mõnel peol, kuid välistavad nädala sees tarvitamise:

Teinekord on nii, et me saame kokku, nüüd teeme sauna, võtame paar pitsi viina ja siis hakkame mõtlema, et okei, nüüd on vist aeg hakata otsima ja mõtlema, et ja siis nii ta läheb. Et seda spontaansust on ka küllaltki palju, et lihtsalt ei plaanigi ette. Et me teeme täna kaks õllet ja siis vaatad, et on laupäeva hommik ja sellest on saanud juba 4 grammi või midagi sellist. ... [noorem] siis ka nagu nädala sees vahest, et sai tehtud, aga enam seda niimoodi ette ei tule, et nädala sees. M32

Spontaanset tarvitamist töid intervjuueeritavad rohkem välja seoses kanepiga. Muul juhul seostus spontaanne tarvitamine ebaregulaarse elustiiliga või oli tingitud välistest teguritest nagu teiste inimeste mõjutused ja tekkinud meeleseisundid (enamasti negatiivsed), mis motiveerisid tarvitama:

Aga üleüldiselt ma olen selline tujude... ma pole kunagi teinud hea tuju pärast, kuna ma olen üleüldiselt halvas tujus kogu aeg, siis ma olingi nädalas mitu korda erinevaid aineid.

- *kui suur osa sellest tarvitamisest on ikkagi olnud selline – no ütleme protsentuaalselt – selline teadlik ja ettekavatsetud?*
- *Suht väike protsent ausalt öeldes.*
- *Et pigem on nagu selline, et on peo situatsioon või selline koos olemise situatsioon ja siis?*
- *Või siis lihtsalt mingi minu puhul ka mingi impulsiivne hoog, et nüüd ma teen. 21*

Enesekontroll oli intervjuueeritavate jaoks oluline, et hoiduda tarvitamisega kaasnevatest kahjustest ja sõltuvusest. Samas tuleb enesekontrolli puhul eristada vähemalt kahte tasandit: tarvitamise ajal ja üldisemalt. Kui enesekontrolli üldiselt peeti väga oluliseks ja selle kaotamist seostati sõltuvusega, siis pidutsemise ajal võis teatav kontrolli kaotamine olla omaette eesmärk. Mitmepäevased tarvitamisepisoodid on kõrge riskiga käitumine, kus ainete tarvitamise kõrval suurendavad oluliselt kahjusid ka sellega tihti kaasaskäiv magamatus ja söömatus. See toob omakorda välja teadlikkuse tinglikkuse, sest inimene võib olla teadlik riskide maandamise viisidest, kuid tal võib puududa motivatsioon nende järgimiseks. Suuremale enesekontrollile viitab ka tarvitamise planeerimine, mis vähendab mitmeid riske. Tarvitamise planeerimine oli intervjuueeritavate jaoks märgatavalt olulisem seoses psühheedelikumidega ja vähem pidutsemise kontekstis, kus spontaanne ja riskieriv käitumine on rohkem levinud. Püsivalt spontaanne või impulsiivne tarvitamine eeldab, et see on inimese elustiili normaalne osa ega nõua erilisi ettevalmistusi, lisaks võib see viidata ka vähesele enesekontrollile või vaimse tervise probleemide olemasolule.

3.5 Uimastite tarvitamise tähendus ja olulisus

Intervjuueeritavate vastustest ilmnesid ka erinevused selles, millise tähendusega uimastite tarvitamine nende jaoks on ning kui oluliseks nad seda peavad. Inimesed, kes tarvitasid harvemini või juhuslikumalt ja meelelahutuslikumal eesmärgil, ei pidanud enamasti tarvitamist enda jaoks oluliseks. Mõne jaoks valmistas sellele küsimusele vastamine isegi raskust või nad polnud sellele varem mõelnud. Tarvitamise lõpetamine ei valmistaks sellises olukorras nende jaoks suurt raskust või ei tooks elus kaasa suuri muutusi:

See ei ole mingi osa mu elust, mille peale ma nagu liiga palju mõtleksin. ... ja samas nagu asi, mis on nagu selgelt luksus mingis plaanis. Et ütleme, et nagu

praegu on restoranid kinni⁸ – nii kallid kui ka odavad – ja ühelt poolt on sellest kahju ja teiselt poolt on nagu, et see ei ole nüüd see asi, mille pärast minna autodega mööda Eestimaad sõitma. Et maailmas on ka olulisemaid asju kui see, et sa saaksid nagu lõppkokkuvõttes nagu mingeid omaenda isiklikke mingeid huve rahuldada. M33a

Nende seas, kelle elus mängisid uimastid olulist rolli, eristusid omakorda kahte tüüpi suhtumised. Esimeste jaoks seostus tarvitamine toimetulekuviisi ja vajadusega, millega kaasnes enamasti ka sagedasem tarvitamine ning koos sellega kõrgem risk kaotada tarvitamise üle kontroll ja sattuda sõltuvusse:

Tal lihtsalt nagu, ongi see sõltuvuse moment, et ta nagu kogu aeg otsib nagu raha, et midagi osta endale. Tal on vist niimoodi, et tal isegi vahet ei ole, mida ta tarvitab – peasi, et nagu midagi oleks. Et see on lihtsalt vist see nagu päris elust põgenemise tunne, et kuna tal on suht sügav depressioon, siis ta nagu üritab sellest kuidagi, sellest nagu eemale põgeneda. Ja siis, jah, kogu aeg nagu otsib mingit narkootikumi, mida nagu tarvitada. Ja mingi üks õhtu ta reaalselt nagu tuli meie juurde kohale lihtsalt selleks, et ta saaks võtta mingi pool seda ruutu LSD-d, et ta saaks nagu, et ta saaks õhtu üle elada ja hommikul tööle minna. MB20

Teiste jaoks võis tarvitamine olla nende elus väga olulisel kohal tingituna sisemisest või intellektuaalsest huvist uimastite vastu. Sellisel juhul ei eeldanud see sagedast tarvitamist või kontrolli kaotamist, kuid tarvitamisest täielikult loobumist peeti siiski keeruliseks:

See [tarvitamisest loobumine] oleks väga raske, sest minu jaoks on see teatud laadi tegevus. Mitte eriti romantiline, aga oluline, nagu näiteks hea toit, kuhugi minek või, juba kolmas kord ütlen, puhkusele sõit. See oleks mulle raske, sest ma ei suudaks endale seletada, miks. Mulle meeldib see. ... Tegelikult, kui mõelda, kui palju aega on möödas ja kui kaua ma pole peol käinud, ja ma tunnen end hästi. Vaatan vanu videoid ja mõtlen, et pidutseks, aga ei ole sellist asja, et „nüüd kohe läheks“. 15

Mõne intervjuueeritava vastustest tuli välja, et tarvitamine (või tarvitamise aluseks olev probleem) võib saada osaks ka inimese identiteedist, mis meelelahutuslikuma tarvitamise juures on pigem vähetõenäoline:

No oleks loomulikult vale öelda, et ma ei taha sõltuvusest vabaneda, aga teisest küljest mingi osa minust täiesti pooldab selle jäämist või eks ikkagi ma tunnen, et ma ei saa ka päris ilma sellela. ... ma olen pisut mõnes mõttes mitte selle ainete tarvitamisele uhke, aga selle oma... Ma ütlen, et vaimuhaigus on tegelikult minu eripära ja ma olen selle üle teatud mõttes õnnelik. MB39

Tarvitamise tähendus ja olulisus on eraldiseisvad tegurid, mis kirjeldavad täiendavalt inimese mitmekülgset suhet tarvitamisega. Kui sagedane tarvitamine viitab tarvitamise olulisusele inimese jaoks, siis tarvitamise olulisus võib olla tingitud ka muudest huvidest ega eelda sagedast tarvitamist. Mõne intervjuueeritava jaoks moodustas uimastite tarvitamine ka osa tema identiteedist.

3.6 Järeldused

Riskikäitumise ja uimastite tarvitamise põhjuseid selgitavad uuringud on näidanud, et uimastite proovimist mõjutab individuaalsete omaduste, nt geneetilise eelsoodumuse, temperamendi ja isiksusetüübi koosmõju. Tähtis osa on ka sellel, kuidas inimene keskkonda või inimesi ja kogemusi väljaspool iseennast tegelikult näeb, kuuleb ja tunnetab (23).

⁸ Intervjuude ajal kehtisid COVID-19 piirangud.

Käesolevas uuringus ei analüüsitud inimeste individuaalseid omadusi, kuid intervjuudes käsitleti tarvitaja enda kohta käivaid tegureid nagu vaimne seisund, tarvitamise põhjused, teadlikkus, enesekontroll ja uimastitesse suhtumine.

Inimese vaimne seisund avaldab olulist mõju sellele, kuidas uimastid talle mõjuvad (32).

Eriti aktuaalseks on peetud seda psühheedeelikumide puhul, mille mõju on kirjeldatud ka kui tarvitaja mõistuses juba toimuvate protsesside mittespetsiifilist võimendumist (*non-specific amplifiers* (33)). Negatiivsete meeleseisundite leevendamist võib pidada üheks keskseks uimastite tarvitamise põhjuseks, kuigi samal ajal võivad uimastite tarvitamise tagajärjel need probleemid hoopis süveneda (34). Uimastite tarvitamise ja vaimse tervise probleemide samaaegne eksisteerimine on keeruline „muna ja kana“ küsimus, kus algsete põhjuste tuvastamise küsimusele pole ühtset vastust leitud (35). Vaimse tervise probleemide tekkimise riski võivad omakorda suurendada geneetilised eelsoodumused, mille olemasolust tarvitajad enamasti teadlikud ei ole. Lisaks sellele mõjutab uimastite tarvitamise tagajärjel muutunud meeleseisund oluliselt inimese edasiste otsuste tegemist, suurendades erinevate riskikäitumiste tõenäosust (36).

Uimastite tarvitamise põhjuseid⁹ on väga erinevaid (37) ja nende täpsem määratlemine on keeruline, sest tihti tulenevad need erinevate tegurite koosmõjust ja võivad esineda samaaegselt (38), võides sügavamal tasandil jääda ebaselgeks ka tarvitajale endale (4). Siiski on uuringus osalejatelt saadud selgitused tema tarvitamise kohta väga oluline teave, mille abil erinevaid tarvitamismustreid mõista ja üksteisest eristada. Lisaks näitab uuringus välja toodud põhjuste paljusus (keskmiselt rohkem kui viis erinevat põhjust), et **inimesed tarvitavad uimasteid väga erinevatel eesmärkidel ja olukordades, nii samaaegselt kui vaheldumisi.**

Sarnaselt võivad konkreetsed tarvitamise põhjused olla samaaegselt seotud erinevate sihtrühmadega, kuid mängida neis väga erineva tähtsusega rolli. Näiteks käivad sotsiaalsed koosviibimised ja pidustused sageli koos erinevate meeleseisundeid muutvate ainetega, aidates inimestel kergemini sotsialiseeruda ja suhteid luua (4), kuid **sihtrühmade seisukohalt on oluline erinevus selles, kas uimastid „täiustavad“ inimese jaoks pidutsemise kogemust või kasutatakse neid selleks, et tulla toime inimestega suhtlemisega.** Lisaks tarvitamise eesmärkide uurimisele on sihtrühmade eristamisel oluline arvestada tarvitamise tegelikku mõju ning tagajärgi, sest need ei pruugi alati ühtida (39, 40). Näiteks võivad inimesed tarvitada uimasteid selleks, et tulla toime mõne negatiivse seisundiga, kuid ühel juhul see on abiks ja teisel juhul pikemas plaanis hoopis suurendab probleeme.

Teadmised tarvitatavate ainete, enda ja ümbritseva keskkonna kohta on igasuguse riskiteadlikkuse ja kahjude vähendamise aluseks, erinedes sihtrühmade lõikes oluliselt. Ühes äärmuses on kogenematud juhutarvitajad, kel puuduvad teadmised ainete kohta ja kes ei tunne enda reaktsiooni neile ainetele. Teises äärmuses on psühhonaudid, kes teevad pidevalt põhjalikku uurimistööd ainete kohta, jälgivad nende mõju enda suhtes, jagavad ja arutavad omavahel saadud kogemusi (28). Sõpru ja tuttavaid peetakse üheks kõige olulisemaks teadmiste allikaks, sest inimesed jagavad omavahel väärtusi, kogemusi, keelekasutust ja tausta, tehes sellest väga mõjusa sekkumiskoha (41, 42). Teadlikkuse tõstmisel on oluline jagada vastavale sihtrühmale relevantset teavet, et mitte tekitada neis segadust või põhjustada info üleküllust.

Lisaks teadlikkusele on riskide maandamisel keskse tähtsusega enesekontroll, kus „tuludekulude analüüsi“ abil jälgitakse oma tarvitamist ja selle tagajärgi, on välja toodud mitmetes uuringutes (1, 20). Kontrollitud tarvitamine toimub kindlatel aegadel, kohtades ja seltskondades, millest välja minemist seostatakse kontrolli kaotamise ja sõltuvusse sattumisega (43). Noorte puhul on välja toodud ka aju arenguga seotud protsesse, mille

⁹ Käesoleva uuringu eesmärk ei olnud tarvitamise põhjuseid täpsemalt defineerida, mistõttu on tõenäoline, et nii küsitlusele vastajad kui intervjueeritavad võisid neid mõneti erinevalt mõista. Uuringus välja toodud tarvitamise põhjused ei pretendeeri ühtsele klassifikatsioonile ning nende vahel esineb kattuvusi ja hägusaid piire. Lisaks ei saa siinset loetelu pidada täielikuks.

tõttu kiputakse eelistama kiireid tulemusi ja riskikäitumist pikaajalisema planeerimise asemel (44). Eraldi lähenemist vajab pidutsemisega kaasaskäiv sihilik ajutine enesekontrolli tahaplaanile asetamine ja *binge*-tarvitamine, eesmärgiga kogeda vaheldust argipäevast. Uimastite tarvitamine mitu päeva järjest, sellal magamata ja söömata, suurendab kahjude tekkimise riski märgatavalt (45). Uimastite tarvitamise planeerimine ja läbimõtlemine seevastu võimaldab erinevate meetmete rakendamise abil vähendada võimalikke kahjusid (46).

Teadlikkust ja enesekontrolli tuleks vaadata kui kahjude vähendamise mündi kahte erinevat külge, kus ühest on vähe kasu ilma teiseta. Intervjueeritavate välja toodud kahjude vähendamise võtteid võib teistes uuringutes väljatooduga pidada sarnaseks ja üldlevinuks (47, 48). Siiski ei tähenda teadlikkus, et neid võtteid ka alati rakendatakse (1) ehk teisisõnu ei kandu teadmised alati edasi käitumisse (49, 50). Edukad kahjude vähendamise sekkumised ja sõnumid peavad arvesse võtma uskumuste, hoiakute ning kavatsuste omavahelist toimimist, et jõuda soovitud käitumiseni (51).

Uimastite tarvitamise olulisus ja tähendus inimese jaoks on samuti tegurid, mis võimaldavad paremini tarvitamismustreid üksteisest eristada. Näiteks, **kas tarvitamise olulisus tuleneb inimese enda huvist uimastite ja nende toime vastu, st sisemisest motivatsioonist (nt psühhonauudid), või on tegemist välistest teguritest tingitud vajadusega**, mis on omane sõltuvuslikule suhtele. Välistest teguritest lähtuvat uimastite tarvitamist seostatakse isemääramisteooria põhjal kõrgema riskiga käitumisega (52). Lisaks võivad inimesed uimastite tarvitamise põhjuseid internaliseerida ja teha need osaks enda identiteedist, mida võib olla seejärel väga keeruline muuta. Siinkohal on tähtis pöörata tähelepanu inimese teadlikkusele ja uskumustele (sh ootused tarvitamise tulemuste suhtes (53)), et vältida erinevate müütide omaksvõtmist (nt et sõltuvus on ravimatu haigus), mis võivad kahjude vähendamise meetmete rakendamist pärssida.

Kokkuvõttes võib öelda, et **nii inimeste tarvitamismustrite kui sihtrühmade mõistmisel, on vaja lasta inimestel ennast ja oma positsiooni ise määratleda.** Lisaks on see, mida keegi peab enda puhul kahjuks, teatud määral subjektiivne (54). Siinses uuringus käsitletud tarvitamismustrite puhul tuleb inimesi näha kui ratsionaalseid tegutsejaid, kes teevad läbimõeldud otsuseid (sh ka otsus üldse mitte uimasteid tarvitada) võttes arvesse erinevaid individuaalseid ja kontekstuaalseid tegureid, ainete mõju ja tarvitamise tagajärjesid (37). Enamasti oskavad inimesed öelda, kuidas nad uimastite tarvitamise tagajärjel ennast tunnevad, isegi kui ei osata selgitada, miks see nii on.

4 Keskkondlikud tegurid

Järgnevas peatükis käsitletakse intervjuudes esile tulnud teemasid, mis seostusid eelkõige uimastite tarvitamist mõjutavate tegurite kolmest kategooriast viimasega – uimastite tarvitamist ümbritseva keskkonnaga. Käsitletakse teemasid nagu uimastite tarvitamise aeg ja asukoht, tarvitajat ümbritsev sotsiaalne kontekst ja uimastite kättesaadavus selles.

4.1 Uimastite tarvitamise aeg

4.1.1 Kvantitatiivsed tulemused

75% vastajatest märkis, et tarvitavad uimasteid vabal ajal. Vastanutest 23% jaoks ei olnud uimastite tarvitamine piiritletud kindla ajaga, täpsustusena lisasid mõned, et tarvitavad uimasteid pidevalt. 2% vastanutest tarvitas uimasteid ainult õppimise või töö tegemise ajal.

Vaba ajaga piiritletud tarvitamise sagedus oli madalam kui töö või õppimise jaoks tarvitamise sagedus. Vabal ajal tarvitajatest tarvitas 52% uimasteid ühel päeval kuus või harvem ja 8% neljal päeval nädalas või tihedamini. Kuigi võrreldavad rühmad on väga erineva suurusega ja tehtavad järeldused on piiratud, siis töö või õppimise eesmärgil tarvitavatest inimestest tarvitas ainult 9% ühel päeval kuus või harvem ja 53% vastanutest neljal päeval nädalas või tihedamini.

Vabal ajal oli kanepi tarvitamise osakaal suurem kui töö või õppimise ajal (80% vs. 63%), samuti oli kanep levinud vastajate seas, kelle tarvitamine ei sõltunud kindlast ajast (77%) (Tabel 8). Vastajate seas saab vaba aja uimastiteks pidada veel MDMA-d (40% vabal ajal tarvitajatest) amfetamiini (28%), kokaiini (26%) ning LSD-d (22%). Samad ained olid levinud ka vastavalt olukorrale tarvitajate seas, kuid kohati kõrgemate määradega (MDMA 40%, amfetamiin 48%, kokaiin 32%, LSD 25%).

Tabel 8. Vastajate jaotus tarvitamise aja ja uimasti kaupa

Tarvitamise aeg	Vabal ajal (<i>n</i> =1154)		Vastavalt olukorrale (<i>n</i> =352)		Töö või kooli jaoks (<i>n</i> =32)	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Kanep	921	80	270	77	20	63
MDMA	459	40	141	40	15	47
Amfetamiin	327	28	170	48	26	81
Kokaiin	295	26	112	32	11	34
LSD	257	22	89	25	13	41
Psilotsübiin	179	16	59	17	12	38
Rahustid	122	11	80	23	10	31

Ainult töö või õppimise eesmärgil tarvitavaid inimesi oli uuringus vähe (*n*=32) ning esinduslikkust käesolev uuring ei näita, aga nende vastajate seas oli ülekaalukalt kõige levinum uimasti amfetamiin (81%).

4.1.2 Töö ja vaba aja määratlemine

Intervjueeritavad jagunesid tarvitamise aja suhtes kolme rühma: ainult vabal ajal tarvitajad, ainult töö või õppimise eesmärgil tarvitajad ning need, kelle jaoks selge eristus puudus. Valdava osa intervjueeritavate jaoks oli uimastite tarvitamine selgelt vaba aja tegevus. Nende jaoks, kellel oli nädala lõikes töö (sh kool) ja vaba aeg selgemalt määratletud, võib seda pidada riske maandavaks teguriks, sest aitab tarvitamist piirata:

Ma käisin nädalavahetuseti Tartus ja suht iga nädalavahetus – no mitte iga, aga nagu üsna tihti oli, tegime aineid ja siis ma pidin esmaspäeval või pühapäeval tagasi minema. ... et põhimõtteliselt kuna mul endal on esmaspäev ja reede mul ei ole kooli, siis nagu vahepeal võib juhtuda, et läheb, et esmaspäeval ka veel teen midagi. Aga pigem nädalavahetuseti ainult. N24

Konkreetsete piiride riske maandav mõju võib väheneda juhul, kui töö ja vaba aja pole nii selgelt määratletud. Isegi kui inimene määratleb oma tarvitamist ainult vaba ajaga, võivad selle sagedus ning sellega kaasnevad riskid kasvada ebaregulaarse graafiku puhul:

Selle hulgas on hästi palju, kes on, teevad mingit loovtööd, et neil ei ole seda... kuna neil ei ole kaheksast viieni tööd ja ei ole mingit ülemust kuski kõrval, et siis nad saavad ka vabamalt näiteks [kanepit] suitsetada. M33b

Uimastite tarvitamine võis toimuda ka mõlemal, nii töö- kui vabal ajal. Eristuti aga selle poolest, kas mõlemal ajal esines sama tarvitamismuster või oli tegu kahe selgelt eristuva tarvitamismustriga, mis esinesid vastavatel aegadel. Mõlemal ajal tarvitamist võis soodustada olukord, kus töö- ja vaba aega oli üksteisest keeruline eristada:

Teinekord ka töö ajal, koolipäeva ajal. [mõtleb] Mina ei tea pidevalt. [naerdes] ... Ma ei oskagi neid praegu eristada neist... mul on elu praegu selline, et mu töö ja vaba aeg ongi täiesti läbipõimunud ja mul ei ole kindlat kellaega, mil ma töötan või millal on mul vaba aeg. Millal, noh, kuna nüüd kool on ka kaugõppel, siis on üks suur, ongi üks suur kulgemine kõik. Kool, vaba aeg ja töö on mul kõik läbisegi. M35b

Amfetamiin on pigem kooliga seotud, üksi või siis niimoodi koolis, ega keegi aru ei saa. Näiteks oled jõudnud magada ka kolm tundi ja siis lihtsalt pead puusalt panema mingit teemat, siis ka aitab. ... [kanep] oli pigem just siuke koosolemistel siuke reläksimine, et noh see pigem ta mul, üksi ma teda niimoodi ei tarvitaks. 27

Sellist inimest, kes oleks uimasteid tarvitanud ainult töötamise/õppimise eesmärgil ning mitte kunagi proovinud mõnda ainet mõnes teises olukorras, uuringu intervjueeritavate seas ei leidunud. Siiski kandis mõnede intervjueeritavate jaoks tarvitamine peamiselt töövõime tõstmise eesmärki ehk peamiselt tarvitati uimasteid töö tegemise ajal:

- Aga kas te praegu piirate oma tarvitamist ainult töö eesmärkidega, et tööjõudlust suurendada?
- Arvestades, et ma olen sellega hõivatud suurema osa ajast, siis jah. Vabal puhkepäeval, kui me tüdrukuga jalutama või vanemate juurde läheme, siis ma loomulikult ei tarvita. M33c

Uimastite tarvitamine kuulus valdava osa uuringus osalejate jaoks vaba aja juurde. Sellise piiritletud tarvitamise puhul, kus inimesel on kindel töö ja vaba aja graafik, on kergem märgata ka ohtusid nagu tarvitamise sageduse kasvamine või selle laienemine muule ajale. Ebaregulaarne elurütm võib seega mõnel juhul olla riskiteguriks. Ainult töötamiseks või õppimiseks tarvitamist esines osalejate seas vähe, pigem tarvitati mõnel teisel viisil ka vabal ajal või tehti seda läbisegi.

4.2 Uimastite tarvitamisega seotud asukohad

Peamiste asukohtadena, kus intervjuueeritavate jaoks tarvitamine aset leidis, esinesid enda ja teiste inimeste kodud, meelelahutusasutused, festivalid, loodus ning töö/kooliasutused. Lisaks esines ka üksikuid välises keskkonnas mainimisi nagu näiteks park, staadion, auto või kino.

Mitmed intervjuueeritavad eelistasid uimasteid tarvitada näiteks iseenda või oma kaaslaste kodudes, mitte avalikes kohtades. Kodudes eelistati nii pidutseda kui lihtsalt vaba aega veeta ja lõõgastuda. Pidutsemist ja lõõgastumist omavahel rangelt eristada oli keeruline ja üks võis sageli teiseks üle minna. Kodust keskkonda peeti kontrollitumaks ja turvalisemaks, mis vähendab selliseid riske, nagu näiteks õnnetustesse sattumine või politseile vahele jäämine, sest uimastite tarvitamine on ühiskonnas stigmatiseeritud illegaalne tegevus. Mõnedel intervjuueeritavatel oli esinenud ka väljas tarvitamisega negatiivseid kogemusi, misjärel eelistati seda teha kodustes tingimustes.

Ja siis mulle meeldib seda teha üldiselt noh, kas oma vanemate kodus või kellegi juures, kus on väike seltskond. Ma tean neid inimesi, ma tean, et ma ei pea nagu muretsema, et ma jään kuskile politseile vahele või et noh, et ma saangi rahulikult tobil käia. Noh, kodus eriti see, et ma tean täpselt, kus mul mis on ja noh, siuke kontrollitud keskkond nagu. ... Mulle muidu üldse ei meeldi linnas teha või kuskil klubides ja värki. N23

Siiski leidis ka intervjuueeritavate seas vastupidine arvamus, mis pidas just koduseid tingimusi ohtlikumaks, sest seal puudub väline kontroll toimuva üle. Samal põhjusel eelistasid kodudes tarvitamist alaealised, kes selle võimaluse puudumisel kasutasid muid juhuslikumat laadi ettejuhtuvaid asukohti:

Minu arust inimesed nagu tarbivad veel rohkem kodudes ja minu arust kodudes tarbimine on palju ohtlikum, sest, jah, nagu klubis realselt nagu – mingi – inimesed vaatavad ja on keegi ikka, kes on nagu teadlik sellest olukorrast, kui on mingisugune keiss. Aga kui inimesed kodudes nagu teevad, siis... sul ei ole seda süsteemi, kes saaks aru enne, kui mingi asi on juhtund, et see asi hakkab juhtuma. Et näiteks ülepanekust või siis, ma ei tea, vägistamiseni või nii edasi, nii edasi. Et suletud uste taga on ikka suletud uste taga. N27

See oli nagu, et kas üksteisele külla või isegi kusagil tänaval, põllul või niimoodi. ... Saadi kokku, joodi, tehti aineid. Lihtsalt see oligi põhimõtteliselt, kui see on, alaealistega koos oled sellisel üritusel, siis see tähendab ka mingil määral seda, et te olete kusagil, kus ei ole vanemaid inimesi, kellegi juures kodus, ja lihtsalt olete vaikselt, et keegi ei saaks teada. N19c

Kodudes pidutsemine mängis aga olulist rolli ka siis, kui inimesed käisid näiteks klubides, sest sageli eelnes sellele kellegi juures „soojendus“ ning pärast peo lõppu võidi minna uuesti kellegi juurde *afterparty*'le. Intervjuude toimumise ajal vähendasid klubides käimist koroonapiirangud:

Aga muidu üldiselt on see, et kas alustad kuskil, sealt lähed kluppi, sealt lähed veel kolmanda inimese juurde ja siuke. Siuke headel aegadel on seda liikumist ja seda sotsialiseerumist rohkem, aga praegu, jah, pigem korteripeod. M32

Koroonapiirangute mõjud võimaldasid eristada intervjuueeritavate seast inimesi, kelle jaoks oli olulisem just klubis käimise kogemus. Mõnede vastajate jaoks kolisid sellises olukorras peod lihtsalt klubist kodudesse, kuid teised ei näinud sellel erilist mõtet:

Ma räägin, kuna Covid on, siis ma isiklikult ei näe sellel hetkel praegu üldse point'i, sest et kui ma teeks, siis teekski ilmselt võib-olla mingil suuremal klubiüritusel või siis suurel festivalil. Aga kuna siukseid asju ei ole, siis ... et mis sa ikka kellegi juures kodus istudes – ma ei tunne seda vajadust nii-öelda. N19a

Klubiüritustest suuremaid pidusid, nagu festivalid, planeeriti enamasti pikemalt ja need pakkusid inimestele veel tugevamat argireaalsusest põgenemise võimalust:

No igatahes nagu [festivali nimi] on minu jaoks nagu see festival, et ma tean, et seal on küll nagu teisi inimesi ka, aga ma ei tunne, et ma peaksin hullult varjama, et ma olen natuke segi kamminud võib-olla, nagu heas mõttes, et ma täiega tripin, sest et kõik tripivad seal ja keegi ei nagu mõista hukka sellega. Ja seal on küll tore mingi neli päeva lihtsalt veits rihma lödvaks lasta. N23

Psühhedeelikumide tarvitamine erines jällegi teistest ainetest märgatavalt. Mõned intervjuueeritavatest nautisid neid ka festivalidel, kuid mitmed vältisid avalikke kohti või võõraid inimesi, eelistades olla rohkem „omakeskis“ kellegi kodus või näiteks looduses kuskil rohkem eraldatud kohas. Eraldi mainiti veel reive, mis vahel võisid toimuda ka vabas õhus ning kus oli psühhedeelikumide tarvitamine levinum kui n-ö tavalises peokeskkonnas. Mõned intervjuueeritavatest olid osalenud ka spetsiaalsetel tseremooniatel, mis justkui ühendasid festivali ja kontrollitud keskkonna aspekte:

Üldiselt jah, ikkagi väiksed grupid omavahel. Et jah, et on ka siukseid üritusi täitsa, mis luuakse, kus on sadu ja sadu inimesi koos, kes teevad neid asju. Kõik on väga kontrollitud, kõik on väga professionaalne, kõik on väga, väga nagu iga festival või siuke üritus on väga-väga kontrollitud ja et ei ole, kõik see õhkkond on loodud, keskkond on loodud, kõige eest on hoolitsetud, et, et jah, on ka nii. ... ma ei tea ühtegi korda, kus oleks olnud mingisugune kas tüli, kaklus või mingisugune siuke, et keegi on ennast kuskil üle tõmmanud, et on vaja abi, et lihtsalt kõik lähevad sealt ära väga hea emotsiooniga ja kõik on terved ja korras ja kõik on kontrollitud. M32

Oluliselt teistsuguse tarvitamise keskkonnana toodi välja töökohta ja kooli. Enamuse intervjuueeritavate seas kehtis siin hoiak, et kuna töö- või koolikaaslased sellist käitumist heaks ei kiida, siis tuleb seda kindlasti varjata:

Oi-ee [Naer] Ma ei usu, et keegi sellesse nagu hästi suhtuks. Ei töökaaslased ega sõbrad ega üldse keegi. Noh, selles mõttes, et see, et sul ei ole nagu, kõrvaltvaataja ei saa sellest nagu aru. N38

Tööl või koolis tarvitamise põhjuseid oli mitmeid. Mõned tegid seda sihilikult eesmärgiga paremini ja kauem töötada või vähendada tööst tingitud stressi, teised ei eristanud töö ja vaba aega selliselt, et tööle minek peaks tähendama tarvitamise lõpetamist, kolmandana esines ka tahtmatut tööl tarvitamist, mis oli mõnede intervjuueeritavata jaoks toonud kaasa negatiivseid tagajärgi:

Ma jõudsin tööle niimoodi, et ma olin öö jooksul teinud suure koguse LSD-d pluss suitsetanud seeni ja siis ma läksin tööle ja peale selle, et sa kardad, et keegi klientidest saab aru, et sa oled aines, siis sa, sul ka moonduvad klientide näod ja kõik ja siis see tekitab paanikahoo, mis kestis kaks päeva ja ma pidin töölt ära minema. N20

Eraldiseisva teemana mainiti aga ka meelelahutusasutustes või -valdkonnas töötamist, kus tarvitamisel oli hoopis teistsugune kuvand. Mõne intervjuueeritava hinnangul oli see loomulik või peeti valdkonnas töötavaid inimesi isegi kogenumateks tarvitajateks:

Ta on muusik. Need panevad kõik, eks ole ... Muusikute ringkonnas liigub seda väga palju. See on, see on ilmselge. N45

Need, kes on pikemalt, n-ö DJ-d ja peokorralduses olnud, need panevad [lisaks üldtarvitatavatele ainetele] GHB-d ja ketamiini ka. N27

Pidutsemine ja vaba aja veetmine toimub enamasti kas erapidudel inimeste kodudes või meelelahutuskeskkondades toimuvatel üritustel. Mitmed inimesed eelistavad kodusid, sest uimastite tarvitamine on illegaalne tegevus ning sellega võib avalikus ruumis kaasneda

probleeme. Samal ajal võivad inimeste kodudes puududa sellised kontrollimehhanismid nagu üritustel ning vajaduse korral ka tugi, kui midagi peaks juhtuma. Töökohal tarvitamine tähendas intervjueritavate jaoks kas väga hästi kontrollitud ja teadlikku tegevust või just kontrolli kadumist, millel enamasti olid negatiivsed tagajärjed.

4.3 Uimastite tarvitamise sotsiaalsus

4.3.1 Kvantitatiivsed tulemused

Kuna uimasteid tarvitatakse erinevatel eesmärkidel ja olukordades, küsisime eelküsitleuse lõpus vastajatelt, kuidas on uimastite tarvitamine nende jaoks sotsiaalne tegevus. 39% vastajatest tarvitas uimasteid alati koos teistega ja 7% vastajatest märkisid, et tarvitavad ainult üksi. Kokku 55% vastajate jaoks ei olnud erilist vahet, kas tarvitada uimasteid üksinda või koos teistega, esines nii üksi kui koos tarvitamist (Tabel 9).

Tabel 9. Uimastite tarvitamise sotsiaalsus

Tarvitamine koos teistega	Arv	%
Jah, tarvitan alati koos teistega	593	39
Pigem sotsiaalne, kuid vahel esineb ka üksi tarvitamist	339	22
Kuidas kunagi	239	16
Vahel sotsiaalne, kuid see pole eeltingimus	258	17
Ei, tarvitan ainult üksi	100	7
Kokku	1529	100

Kanep oli populaarseim uimasti kõigis siin välja toodud rühmades. Ainult üksi tarvitajate seas ($n=100$) olid samuti levinud ained amfetamiin (27%), LSD (24%) ning rahustid (23%). Vastajate seas, kes tarvitavad uimasteid alati koos teistega ($n=593$), olid kanepi järel enimlevinud uimastid MDMA (44%), amfetamiin (36%) ja kokaiin (33%).

Alati koos teistega tarvitajatest 66% tarvitas uimasteid ühel päeval kuus või harvem ja vaid 5% neljal päeval nädalas või tihedamini. Ainult üksi tarvitajate profiil oli kirjum – ühel päeval kuus või harvem tarvitas 35% vastajatest ja neljal päeval nädalas või tihedamini 32%.

Võis märgata seaduspärasust tarvitamise staaži ja vanuse ning tarvitamise sotsiaalsuse vahel (Tabel 10). Alati koos teistega tarvitajate staaž ja enamuse vanusevahemik olid madalamad (vastavalt keskmiselt 5,6 aastat ja vanus 18–20 eluaastat). Ainult üksi tarvitajatel olid nii staaž kui vanus kõrgemad (vastavalt keskmiselt 7,6 aastat ja vanus 26–35 eluaastat).

Tabel 10. Uimastite tarvitamise staaž koos sotsiaalsusega

Tarvitamine koos teistega	Keskmine staaž aastates	Enamuse vanusevahemik (%)
Jah, tarvitan alati koos teistega	5,6	18–20 (32%)
Pigem sotsiaalne, kuid vahel esineb ka üksi tarvitamist	6,9	18–20 (32%)
Kuidas kunagi	7,7	18–20 (28%)
Vahel sotsiaalne, kuid see pole eeltingimus	7,1	21–25 (30%)
Ei, tarvitan ainult üksi	7,6	26–35 (52%)
Muu	4,1	18–30 (67%)
Keskmine kokku	6,5	18–20 (28%)

4.3.2 Intervjuud

Valdavalt oli intervjuueeritavate jaoks uimastite tarvitamise alustamine sotsiaalne tegevus, mida tehti koos sõprade või tuttavatega. See sotsiaalne komponent oli domineerima jäänud ka inimeste puhul, kes tarvitasid harva või meelelahutuslikel eesmärkidel:

Ma ei olegi kordagi, ma mõtlen, ma ei ole vist kordagi elus teinud mitte ühtegi narkootilist ainet sellisel olekul, kus ma näiteks üksinda kodus või et ma nüüd mängin arvutimänge ja ma võtan seda või et ma vaatan filmi ja ma tahan lihtsalt lõõgastuda. Et mul ei ole kordagi. Pigem on, jah, et mul ongi seltskonnas kõik need asjad nagu olnud. Et kellegi juures külas olles. M23

Ainete tarvitamise sotsiaalsus oleneb kohati ka konkreetsetest ainetest. Näiteks seostus kanep ühtedel magamisega, mistõttu välditi selle seltskonnas tegemist, kuid teised kasutasid seda just koosviibimistel lõõgastumiseks. Eraldi toodi välja MDMA/ecstasy, mille üks peamistest mõjudest on suurenenud empaatilisus ja sotsiaalne avatus, mistõttu tarvitatakse seda pigem teiste inimestega koos:

Mulle ei meeldi teha kindlasti rahva hulgas asju. Noh, MDMA on selline võib-olla rohkem peo narkootikum. Et seda nagu ma võin teha. Ma olen kindlasti palju sotsiaalsem ja armastavam ja hoolivam – nagu kõik inimesed, kes teevad seda. N22a

Kui inimene tarvitas mingites olukordades juba ka üksi, siis viitas see intervjuueeritavate puhul suuremale kogemusele ainete ja enda tundmisel. Inimesed olid leidnud ainetele funktsioone, mis täitsid nende individuaalsemaid huvisid, näiteks tõsteti oma kognitiivset võimekust töötamiseks või tegeleti eneseavastamisega:

Mind paneb see kõik mõtlema iseenda, elu üle, filosoferima. Mulle lihtsalt meeldib sellise asja puhul iseendaga üksi olla. M36

Kui inimene hakkab lisaks vabal ajal seltskonnas tarvitamisele tegema seda üksi, võib see viidata ka mingite probleemide tekkimisele. Näiteks hakatakse aineid tarvitama negatiivsete meeleseisunditega toimetulekuks või eneseravi eesmärgil. Sellise tarvitamise puhul nähti ka sõltuvuse väljakujunemise ohtu, mille puhul seltskond võib inimese jaoks oma senise tähtsuse kaotada:

Mul oli üks semu, tarvitasime koos temaga amfetamiini. Asi läks selleni, et ta helistas mulle ja ütles: „Kas saad mulle hankida? Võta mulle, lihtsalt enda tarvis.“ Mulle tundub, et tal oli juba tugev sõltuvus. M31

Mõnede intervjuueeritavate tarvitamismuster oli aga piiritletud ainult üksi tarvitamisega, mis tähendab, et inimesel olid välja kujunenud väga spetsiifilised eesmärgid tarvitamiseks ning

muud olukorrad ei omanud tema jaoks enam tähtsust. Üks hea näide sellest, mida intervjuueeritavad korduvalt välja tõid, on näiteks uimastite tarvitamine magamiseks:

Ma ei saa aru, kas see on psühholoogiline või füüsiline probleem. Unerohu võtmine on minu jaoks isegi hullem kui narkootikumid. Ja nii ongi öö, midagi pole teha, ja võtan amfetamiini, et ärkvel püsida ja saaks midagi teha. Pärast amfetamiini taastub minu unerežiim kuuks ajaks. Ma ei tea, miks. Tõenäoliselt sellepärast, et ma ei maga sellega kaks päeva ja siis keha teeb taaskäivituse. On ära kurnatud ja järgmisel päeval saan jälle kuu aega normaalselt magada. Saan töötada ja välja magada, sest režiimi on vaja.

- Ja see juhtub alati üksi, selline iseregulatsioon.

- Ma ei tarvita koos kõigi teistega, nagu vanasti diskodel. M35a

Ainult üksinda tarvitamisega esines koos ka väga individualistlikku hoiakut, kus enda sõnul lähtutakse ainult iseendast ega olda teiste poolt kuidagi mõjutatud:

Kas on olnud juhtumeid, kui keegi teid ära rääkis või vastupidi, tarvitama innustas?

- Ei, keegi ei rääkinud mind ära. Keegi ei saa mind peatada, sest ma olen iseseisev inimene. Oma sugulastest on mul ainult ema, kes ei saaks mind mõjutada isegi siis, kui ta tahaks. M35a

4.3.3 Suhtevõrgustik

Viimase, kuid väga olulise teemana toodi kontekstuaalsetest teguritest esile kaaslaste mõju. Esiteks mõjutavad kaaslased üksteist pidutsemise või tarvitamise ajal. Sageli nimetatakse sellist mõju *peer pressure*'iks, kuid intervjuueeritavate vastustest ilmnes, et tegelikult on see nähtus palju keerulisem ja nüansirohkem kui ühepoolne kaaslaste surve millegi tegemiseks. Ühelt poolt võib inimene olla juba ise niivõrd vastuvõtlik teiste tegevusele, et kaaslased otseselt ei pea selleks midagi tegema:

Jah, muidugi narkomaanid ei provotseeri meelega, mulle tundub. Nad ei pruugi sellest isegi aru saada. Praegune sõltlane provotseerib alati endist sõltlast. Isegi oma välimusega. M35a

Inimestega manipuleerimist ja nende otsest survestamist võiks pidada mõjutamise skaala teiseks äärmuseks ning intervjuueeritavate seas toodi välja ka neid olukordi:

Miks ma selle venna juurde enam ei viitsi minna on see, et iga kord, kui ma sinna lähen, siis ma ei saa sealt ära tuldud ilma selleta, et ma midagi teeks. Ma olen talle öelnud, et ma ei taha teha ja siis ta nagu... Kuidas ma ütlen, ta vaatab sind sellise solvunud näoga, et mis mõttes, mis sul viga on. Et sellepärast ma väga ei kipu sinna. M30

Ja siis see tüüp oli nagu iga mõne aja tagant küsis: „Aa, teeme veel, teeme veel, teeme veel,“ ja ma arvan, et ma vist selle ühe õhtu jooksul sõin ära mingi 5 või 6 kommi. Et noh kogu aeg poolte kaupa ja ma olin lihtsalt nii läinud ... ja kui hiljem ta seltskonnast inimesed said teada, et ma nii palju tegin, siis kõik olid nagu mingi: „What the fuck, kas sa tahtsid surma saada või nagu see on väga jõhker.“ N23

Sellised mõjutused avaldusid omakorda erinevalt, olenedes konkreetsetest seltskondadest, mille liikmeks intervjuueeritavad ennast pidasid. Mõnedele seltskondadele oli omane erinevate hoiakute paljusus, kus mõni inimene grupis on selgemalt eestvedaja või sagedasem tarvitaja, teised aga pigem pidurdavad tarvitamist või ei tarvita üldse. Samal ajal käis selliste erinevustega kaasas aga üksteisega arvestamine ja austamine:

Nemad on alati sellised, et sa võid nagu teha, mida sa ise soovid, nii kaua kui see nagu väga ei ohusta sind. Meil on üks sõber, kes kipub vahepeal nagu liiale minema ja hästi palju tarvitama. Siis me alati nagu üritame talle öelda, et kuule,

nüüd sa oled nagu natukene liiale läind, et vaata, kontrolli ennast. Noh, me alati nagu vaatame teiste järgi, et meil ei ole kedagi sellist, kes meid nagu peataks kuidagi. Meil on selliseid, kes on nagu vastu sellele, aga nad ei ole kunagi niimoodi, et kuulge, ärge tehke. MB20

Tavaliselt olen meie seltskonnas mina see, kes pidurdab. Ei ole selliseid inimesi, kes konkreetselt räägivad; „Tarvita, tarvita.“ Minu tutvusringkond on kõik toredad inimesed ja kõik austavad minu valikut ja keegi ei paku liigset korda ega küsi, sest nad teavad, et kui ma midagi tahan, siis ma ütlen. M21

Mõned intervjuueeritavad väljendasid aga arvamust, et seltskonda valitakse rohkem sarnaste hoiakutega inimesi ning liigsed erinevused jäävad seltskonnast välja. Sellistel juhtudel toodi ka rohkem välja, et inimesed tajuvad vahel vajadust midagi öelda, kuid nad ei tee seda:

Need kes on vastu, need lihtsalt nagu hoiavad eemale. Ja pigem ma nagu võib-olla ise tunnen seda, et ma peaks olema see, kes võib-olla pidurdab. Et peaks nagu selle rolli enda peale võtma, aga üldiselt ei tee, et ei proovi takistada. M24

Ma arvan, et nende pidurdajatega ongi see, et kui nad näevad seda ja nad üldse ei tolereeri seda, siis nad pigem ei suhtle selle seltskonnaga enam. ... ja siis on siuksed minusugused, kes lihtsalt on seal ja ei keela, sest et sa ei saa keelata siukest asja, sest et see on inimeste enda otsus, mida nad teevad, aga sa ise tajud, et see ei ole okei võib-olla igas mõttes ja igas koguses. N19a

Mõned intervjuueeritavad tõid ka välja, et kahjude vähendamise ja vaimse tervisega seotud teemade üle nende seltskonnas ei arutleta, sest need on pigem mõeldud igapäevatarvitajatele ega ole vajalikud enda tarvitamismustri puhul:

Sest kui enamusi ongi sellised, lihtsalt noh, et mingi seltskonnaga või mingi peovärgiga, onju need tarvitajad, mitte igapäevased. ... ma ei usu millegipärast, et see jõuaks nendeni. See ei paneks neid mõtlema. ... Nad naeraks mu välja näiteks, kui isegi mina peaks siukse asja neile, noh ettepaneku tegema või niimoodi. Siis nad kahtleks minu vaimses tervises. Sest see ei ole üldse nagu minu moodi, nad teavad, milline ma olen ja ma hakkaks mingit. Noh ma oleks nende jaoks nagu Jehoova tunnistaja ja mind saadetakse perse lihtsalt [naer]. N45

Lisaks tarvitamisega seotud mõjutamisele toodi väga olulise teemana välja sõprade ja kaaslaste osutatud tugi, mis oli mitmeid intervjuueeritavaid erinevates olukordades aidanud. Eraldiseisvalt peeti oluliseks seda jällegi psühhedeelikumide tarvitamisel, kus oleks alati soovitatav omada endast kainemat järelevalvajat, eriti kogenematute tarvitajate puhul. Oma kaaslaste eest hoolitsemist peeti mõnede jaoks ka kirjutamata reegliks, kuid tõdeti, et kõik seda alati kindlasti ei järgi:

Ja siis põhimõtteliselt mu elukaaslane, kes ootas nagu sellist romantilist õhtut – niivõrd kui see Skype'i teel on võimalik – veetis terve õhtu lihtsalt nagu mind maha rahustades ja mulle nagu unejuttu rääkides, et ma kuidagi nagu reaalsusega kontaktis püsiksin.

- Ja kas see aitas?

- Jaa, see aitas väga, jah. M33a

Ja selles suhtes kindlasti ka nagu teiste jälgimine, et kui sa oled seltskonnas, siis et vaatad, et ka teistel oleks kõik korras, et ja kindlasti see, et kedagi maha ei jäeta. Et kui midagi on, siis tuleb üksteise eest hoolitseda.

- Kas need on nagu sellised kirjutamata reeglid?

- Ma arvan, et need on kirjutamata reeglid, jah. Jaa, selles suhtes, jah, aga see on jällegi, ma arvan, see oleneb jälle ka seltskonnast ja inimestest, kellega sa teed ja kus sa oled. Et mõned on lihtsalt nii, et mina ja mina ja mina. M32

Kui ühelt poolt mõjutavad kaaslased inimeste tarvitamist selle toimumise ajal, siis teiselt poolt mõjutavad nad ka üldisemalt seda, millal või kuidas üldse tarvitamine aset leiab, ning seda nii positiivses kui negatiivses mõttes. Paljud intervjuueeritavad tõid välja, kuidas

kaaslaste kõrvaltvaataja pilk ja tugi on olulised olukorras, kus inimese enesekontrollist jääb vajaka:

Noo, sotsiaalne võrgustik on hästi oluline. Selle kohta on hästi palju teadustööd ka, et üks kõige nagu olulisemaid asju on see, et sul on toetav sotsiaalne võrgustik, kes aitab sul märgata neid ohte ja aitab sind nagu mingisugusesse reaalsusesse juurduda, kui seda peaks vaja minema. Et sul on sõbrad, kes, kes on usaldusväärsed, kes siis, kui sul on abi vaja, siis aitavad sind, mitte ei pane sulle puid alla või ei survesta sind midagi tarvitama. M33a

Samal ajal töid aga paljud välja, et nende jaoks oleks tarvitamise vähendamine keeruline just ümbritsevate kaaslaste tõttu, kes ise tarvitavad ja pigem ootavad seda ka teistelt. Tarvitamise lõpetamiseks peeti vajalikuks seltskonda vahetada, mis oleks omakorda väga keeruline otsus:

Esiteks see, et ma praegu suht ainuke inimene, kellega ma simmin väljaspool pere, on mu eks. Ja kõik need tema sõprus-, tutvusringkond – nad on ka samasugused inimesed, kes nagu tarvitavad ja see nagu alati mingi hetk jõuab sinnamaale, et kellelgi midagi on ja kui juba midagi on, siis on raske ära öelda. ... Jah, nagu mu eksil on see, et kui ta on üritanud seda kanepisuitsetamist maha jätta, siis see on nagu täiesti võimatu, nagu ta ei saaks mitte kellegagi tšillida, sest kõik ta sõbrad teevad sedasama. N24

Uimastite tarvitamine ei ole ühiskonnas laiemalt normaliseeritud nähtus, kuid võib seda olla mõne konkreetse sotsiaalse ringkonna tasandil, mõjutades sinna kuuluvate inimeste tarvitamisharjumusi. Selline normaliseeritus võib olla üldisem või kehtida ainult teatud tarvitamismustrite kohta:

Sul on nagu mingid seltskonnad, kelle puhul sa tead, et see seltskond ei tarvita eriti midagi, ja siis teistes seltskondades jällegi sa tead, et siin võib nagu midagi olla või, noh, et siin on see nagu normaliseeritud või midagi taolist. ... Et sa võid enam-vähem nagu eeldada, et keegi ei kergita kulmugi, vaid sa võid igal mingisugusel sotsiaalsel üritusel sa võid eeldada, et on nagu üks-kaks inimest, kes, kes tõmbavad midagi ja see ei ole kuidagi nagu ootamatum või, või see ei muuda kuidagi nagu seda keskkonda kui, ma ei tea, veini joomine või midagi taolist. M33a

Minu tutvusringkonnas on ikkagi ka põhiliselt inimesed, kes ainult kanepit suitsetavad. Ja kui, siis väga-väga harva mingeid muid aineid. Aga nende muude ainetega on kuidagi, noh, kuidagi, kas see vaikumisi kokkulepe, et keegi kellelegi midagi ei paku ja kõik, noh, teevad oma asja omas kohas nagu. Noh, põhiliselt minu tuttavad ikkagi ainult ongi, et seda suitsu ja ongi kogu lugu. N35

Uimastite tarvitamise sotsiaalsus oleneb enamasti tarvitamise eesmärkidest ja kogemusest. Enamus inimestest alustavad tarvitamist koos teistega ja jäävadki seda seltskondlikult tegema. Üksi tarvitamine viitab kas suuremale kogemusele koos spetsiifilisemate vajadustega või juba probleemide väljakujunemist. Kaaslaste mõju (*peer pressure*) tarvitamisele tuleks vaadata väga nüansirohke ja mitmepoolse protsessina, mis võib toimuda mõlemas suunas (nii tarvitamist suurendava kui vähendavana), ning kus ühepoolne survestamine on ainult üks äärmus. Teisalt võib tarvitamisega kaasnevaid riske suurendada liigne individualism, kus inimene ei lase ennast oma lähedastel mõjutada positiivses suunas. Kui mõnedes seltskondades on tavaline üksteise tarvitamise jälgimine, siis teistes ei peeta sekkumist (või isegi nendel teemadel arutlemist) eriti kohaseks või vajalikuks. Lisaks eristuvad kogukonnad selle poolest, kui normaliseeritud (ja kättesaadav) neis uimastite tarvitamine on ning millist tarvitamist täpsemalt peetakse seltskonnas normaalseks. Sotsiaalne võrgustik on aga väga oluline ka toe pakkumisel ja nõu andmisel, et inimese tarvitamine kontrolli alt ei väljuks.

4.4 Uimastite kättesaadavus

Intervjueeritavad töid tarvitamist mõjutava tegurina välja uimastite kättesaadavust. Üldiselt pidasid intervjueeritavad uimastite kättesaadavust pigem heaks. Mõnede hinnangul on ained isegi liiga lihtsasti kättesaadavad (nt peeti seda ka noorte jaoks ohtlikuks) ja neid pole alati vaja isegi hankida, mis võib omakorda soodustada liigset tarvitamist:

Kuidagi iseenesest igalt poolt tulid need ained, et oli mingisugune kokkusaamine, siis kellelgi oli kanepit, kellelgi oli speedi, kellelgi oli komme. ... Et lihtsalt nad on nii kättesaadavad, et tänu sellele... see on üks põhjus, miks neist raske eemale hoida. M35b

Kättesaadavus sõltus intervjueeritavate hinnangul siiski ka konkreetsest aimest. Paljud töid välja kanepi väga kergelt kättesaadavust, mis soosib ka juhuslikumat ja spontaanset tarvitamist, sest aine hankimine ei vaja erinevalt mõnedest teistest ainetest mingit planeerimist:

Kanepiga on see, jah, et võib nagu, ah et kellegil on raha, siis teeme täna ja nii läheb. Aga enamik, teistega on kõigiga niimoodi, et planeeritakse ja ostetakse ette ja niimoodi, sest et eks me kõik käime tööl ja pole niukest aega, et spontaanselt teha seda kõike alati. MB21

Mõnedel intervjueeritavatel puudusid aga nii lähedased kontaktid, et igal hetkel omale soovitud aineid hankida. Pigem sõltus nende tarvitamine konkreetsetest inimestest, kelle kaudu teatud hetkedel võimalus avanes. Muul ajal aineid ei tarvitatud ning neil puudus ka motivatsioon neid kusagilt mujalt hankida:

Noh, mul ei ole lihtsalt neid kontakte niimoodi nagu. Pole olnud siiani, et kelle käest osta. Mul on ikka oma tuttavad: kellel on, see annab, ja ise ma nagu kuskile otsima ei lähe. N35

Kokkuvõttes võib järeldada, et ainete kättesaadavusel mängib olulist rolli inimest ümbritsev kogukond, mõjutades sellega sageli inimese tarvitamisharjumusi. Näiteks inimese ümber toimuv väga sage tarvitamine võib suurendada tema enda tarvitamist. Kättesaadavuse muutumise põhjal on samuti võimalik teha järeldusi tarvitamise olulisuse kohta – mõni tarvitab siis, kui kuskilt on midagi saadaval, ning kui ei ole, siis ei nähta selles probleemi, mõne teise jaoks on aga pideva kättesaadavuse tagamine prioriteediks.

4.5 Järeldused

Uimastite tarvitamise aeg, asukoht ja tarvitajat ümbritsevad inimesed on intervjueeritavate vastuste põhjal peamised uimastite tarvitamise kontekstuaalsed tegurid. Nad avaldavad mõju nii konkreetsetes tarvitamise olukordades kui tarvitamise tagajärgedele pikaajaliselt (55, 56) ning nende põhjal on võimalik sihtrühmi üksteisest eristada.

See, millisel ajal inimene uimasteid tarvitab, aitab oluliselt määratleda sihtrühmi ja tarvitamise riskitaset. **Enamus inimesi tarvitab uimasteid vabal ajal.** Rekreatiivne tarvitamine piirneb enamasti nädalavahetuste ja vaba ajaga, muul ajal tarvitamist nähakse pigem probleemse ja taunitavana. Kui inimesel on selgelt eristatud töö- ja vaba aeg, ent kui tarvitamine hakkab laienema ühest teise (nt on vaja tööl enesetunnet parandada või minnakse jooles tööle), võib seda pidada ohu märgiks. Sama on välja toodud ka teistes uuringutes (18, 20). Veebiküsitluses kogutud andmed seostasid samuti töö ajal tarvitamist sagedasema tarvitamisega.

Osa inimestest tarvitab uimasteid ka töötamiseks või õppimiseks, kuid oluline on siin eristada, kas töö- ja vaba aja tarvitamismustrid eristuvad üksteisest (nt tarvitatakse

töötamiseks amfetamiini ja hiljem lõõgastumiseks kanepit) või esineb sama tarvitamismuster mõlemal ajal ilma eristusteta. Esimese puhul võib riske pidada väiksemaks, sest tarvitamise erinevad tegurid on selgemalt piiritletud (nt tarvitatav uimasti või aeg). Lisaks võib ebaregulaarne töögraafik või töötamine kohas, kus esineb uimastite tarvitamist (nt meelelahutusasutused), tingida töö ja vaba aja segunemist, mis võib suurendada riske (eriti kombineerituna vähese enesekontrolliga) (57, 58). **Töö (või õppimise) ajal tarvitamine ei tähenda aga tingimata samu tarvitamise põhjuseid** ja neid on omakorda vähemalt kolme tüüpi: töötamise võimekuse tõstmine üle normaalse taseme (*enhancement*), tööst tingitud probleemidega (nt öövahetused, tööstress, halvad tingimused) või muude tööväliste probleemidega toimetulekuks (57, 59).

Lisaks töökohale on olulisemad asukohad veel kodu, meelelahutuskeskkonnad ja tseremooniad. Kuigi asukoha kohta siinse uuringu eelküsitusel küsimusi ei esitatud, võib kodu pidada üheks peamiseks uimastite tarvitamise paigaks (60). Kodus tarvitatakse uimasteid kõikvõimalikel põhjustel, mistõttu ei saa rääkida kodu-spetsiifilistest põhjustest. Kodust keskkonda peetakse mugavamaks, turvalisemaks ja privaatseks, eriti uimastite illegaalse staatuse kontekstis, et vältida avalikus ruumis probleemide tekkimist. Samadel põhjustel on aga kodus toimuvale tarvitamisele keerulisem arendada välja toetavaid sekkumisi.

Rekreatiivne tarvitamine toimub lisaks kodudele avalikes meelelahutuskeskkondades (klubid, baarid, festivalid) või näiteks looduses. Meelelahutuskeskkonnad erinevad oluliselt oma väärtuste ja hoiakute poolest – mõnes on tarvitamine äärmiselt taunitud, kuid teises on just rõhk pandud muusikale ning kehalise kogemuse saamisele, mille juurde tihti kuuluvad ka uimastid (20). See, kas inimeste kodud on turvalisemad või ohtlikumad keskkonnad kui avalikud asutused, oleneb pigem konkreetsetest tarvitamismustritest, kuid meelelahutuskeskkondadel on olemas parem võimalus pakkuda inimestele turvalist keskkonda läbimõeldud tingimuste ja koolitatud personali näol. Siiski jäävad erapeod ja kodud olulist rolli mängima eel- ja järelpidude kontekstis (61).

Asukohad erinevad oma seotuselt konkreetsete tarvitamise põhjustega. Kodu mitmekülgsus on mainitud eespool, kuid ka näiteks meelelahutuskeskkonnas võivad inimesed tarvitada uimasteid negatiivsete meelesunditega toimetulekuks või paremini töötamiseks. Spetsiifilisemaks keskkonnas võib aga pidada tseremooniaid, mis on selgemalt piiritletud enesearengu, taju avardamise ja eneseravi eesmärkidega. **Sarnaselt ajaga võib oma tarvitamise piiritlemist kindlate asukohtadega pidada üheks enesekontrolli viisiks (5), mis kahjustava tarvitamise puhul kaotab oma tähtsust.**

Uimastite tarvitamine on valdava enamuse jaoks sotsiaalne tegevus – nende proovimiseni jõutakse enamasti sõprade või tuttavate kaudu, kellelt saadakse lisaks ainetele ka õpetused, kuidas nendega ümber käia ning millist tarvitamist peetakse selles seltskonnas normaalseks (62, 63). Teisisõnu on igale sotsiaalsele võrgustikule omane iseäralikum konkreetne tarvitamiskultuur. Näiteks seltskond, kelle tarvitamisharjumused liigitavad nad rekreatiivse tarvitamise sihtrühma, millest tulenevalt pole nende jaoks aktsepteeritav opioidide tarvitamine või süstimine. Samas on sellistele meelelahutuslikele seltskondadele omased erisugused grupidünaamikad ja tarvitamiskultuur, mis võivad grupiliikmete tarvitamis- ja riskikäitumist mõjutada mõlemas suunas. Lisaks võib uimastite kõrge „normaliseeritus“ seltskonnas tähendada ka nende suuremat kättesaadavust, mis omakorda võib mõjutada inimese tarvitamisharjumusi.

Sarnaselt intervjuudes kirjeldatule on ka teistes uuringutes välja toodud erinevad grupidünaamikad nagu sotsialisatsioon (grupiliikmed mõjutavad üksteist vastastikuselt), selektsioon (valitakse endale sarnaseid liikmeid) ja survestamine (ühtede grupiliikmete tugev mõju teiste üle) (37). Kõigi nende mehhanismide puhul võib mõjutamine toimuda nii positiivses kui negatiivses suunas ja enamasti pole tegu ühepoolse survega, vaid pigem mitmesuunalise mõjuga, kus teiste grupiliikmete väärtustega kohanetakse, et saavutada ka enda jaoks seatud eesmärgid (64). Näiteks noorte puhul, keda peetakse sotsiaalse tõrjutuse suhtes eriti tundlikuks, võib „sotsiaalse riski“ vältimine olla ratsionaalne käitumine,

kaaludes üles võimalikud terviseriskid (65). **Igatahes avaldab inimese sotsiaalne ringkond olulist mõju tema tarvitamustrile, tehes sellest olulise ressursi sekkumiste ja sõnumite arendamisel (42).**

Kuigi valdavalt piirduvad inimesed sotsiaalse ja meelelahutusliku uimastite tarvitamisega, jõuab osa inimestest ka üksi tarvitamiseni. Selle põhjused võivad olla näiteks nõrgad ja ebasobivad suhted või aja jooksul muutuvad tarvitamise eesmärgid. Näiteks eneseravi või töötamise eesmärgil tarvitamise puhul pole sotsiaalne aspekt enam niivõrd oluline. Üksi tarvitamise tõenäosus suurenes uuringus osalejate näitel vanuse ja tarvitamise staaži kasvamisega. Üksi psühhedeelikumide tarvitamist peetakse samuti pigem kogenud tarvitajate valdkonnaks (66). **Üksi tarvitamisega suurenevad ka teatud riskid** nagu abi puudumine üledoosi korral (19, 67) või varasemate tarvitamist kontrollinud rituaalide kadumine (20). Lisaks pole võimalik nende inimesteni jõuda sotsiaalse võrgustiku sekkumiste abil.

Keskkondlike tegurite olulisust tarvitamisele võtab kokku hästi uuringus osalejate suhtumine psühhedeelikumide tarvitamisele. Psühhedeelikumide puhul pööratakse märkimisväärselt rohkem tähelepanu sobiliku aja, koha ja seltskonna leidmisele kui teiste uimastite puhul. Valdavalt planeerisid intervjuueeritavad nende tarvitamist rangelt, tasakaalustades sellega psühhedeelikumide ennustamatut mõju (nt tseremooniad kui väga läbimõeldud ja kontrollitud keskkond). Psühhedeelikumid näitavad, et **inimesed võivad tarvitades pöörata palju tähelepanu erinevatele teguritele (enda seisund, kontekst, planeerimine) ja rakendada erinevaid meetmeid riskide ennetamiseks, kui tekkivad kahjusid või nende tõenäosust (nt *bad trip*) peetakse suureks**. Järelikult hinnatakse aga teisi kõrge riskiga tarvitamisviise (nt sega- või *binge*-tarvitamist) vähem ohtlikuks.

5 Uimastite tarvitamise teekond

Järgnevas peatükis illustreeritakse, kuidas eelnevates peatükkides kirjeldatud uimastite tarvitamist mõjutavad tegurid tingivad inimeste tarvitamisharjumustes pidevalt erinevaid muutusi. Tarvitamisharjumuste pideva muutumisega on oluline arvestada sihtrühmade määratlemisel.

5.1 Uimastite proovimine

Olukorrad, milles intervjueeritavad esimest korda uimasteid proovisid, ilmutasid mitmeid sarnasusi. Esimest korda prooviti enamasti kanepit ja seda tehti 13–20-aastaselt. Peamine põhjus oli uudishimu ja soov kogeda midagi uut, kuid selle juures mängisid väga olulist rolli ka sõbrad või kaaslased, kes ainet pakkusid või kelle kaudu seda hangiti:

Esmakordselt tarvitasin kanepit, kui ma olin 14, ma arvan. Ja see kuidagi mingi sõbra kaudu jõudis minuni. Siis see tundus nagu siuke äge asi, mida proovida. Et kõik vanemad tüübid nagu juba proovisid ja, ja kuna see nii lihtsalt jõudis minuni. M24

Kuigi inimeste lood uimastiteni jõudmise kohta olid sarnased, siis saadud kogemused ja sellele järgnenud reaktsioonid erinesid oluliselt. Esimesele proovimisele järgnenud mõju ei vastanud alati inimeste ootustele. Mõned intervjueeritavad näiteks loobusid tarvitamisest pärast esmast negatiivset kogemust, kuid proovisid siis mõne aja möödudes uuesti. Aja möödudes prooviti nii uusi aineid kui ka uuesti juba varasemalt proovitud, mis võis sellel korral anda uut sorti kogemuse:

Ja-aa see ei olnud eriti meeldiv kogemus. See oli siis kanep [vanuses 19–20]. See oli ka siuke suvakas. Jah, oli rahustav, aga mitte midagi, mis oleks kuidagi tekitanud tunde, et vau, et ma olen avastanud mingisuguse uue maailma enda jaoks. ... Ütleme, et mingisugune nagu suurem muudatus või ühe sõnaga see, kui ma nagu avastasin enda jaoks mingid asjad, mis mulle nagu päriselt meeldisid. Oli, ma arvan, ma olin siis vist mingi 25. M33a

Teiste jaoks võis sarnane mõju pakkuda aga väga positiivset kogemust, pakkudes leevendust mõnele probleemile või midagi, millest nad olid puudust tundnud. Teisisõnu olenes hinnang mõjule inimese individuaalsest seisundist ja sobivuse korral toetas see tarvitamise jätkamist ka edaspidi:

Kanep mulle meeldis kohe miskipärast. Nii et selles suhtes, et ma ei tea, ta tegi mind nagu kuidagi rahulikuks. Et kui ma muidu olen siuke pedant nagu, et ma otsin nagu siukest väikest viha taga, on ju, siis kui ma olin nagu selle suitsu ära teinud, siis no ma ei öelnud teisele inimesele näiteks, et vaata, sa peaks nii tegema või. See muutis mu kuidagi nagu leplikumaks nagu asjade suhtes või, ma ei tea, kuidagi nagu muutis ära. M34b

Kirjeldatud muster ei piirdunud ainult esimese uimastite proovimisega, vaid leidis aset iga uue aine proovimisel. See, kui palju uusi aineid inimene proovida soovis, olenes tema tarvitamise eesmärkidest. Mõne intervjueeritava jaoks täitis üks aine soovitud eesmärgid ning tal puudus huvi teisi proovida, teise jaoks oligi aga uudishimu rahuldamine uute tundmatute ainete proovimisega üks tarvitamise eesmärkidest. Lisaks võidi erinevaid aineid proovides otsida mingit konkreetset mõju:

Okei kui kanep see ei olnud, äkki on ecstasy, kui ecstasy esimene tripp ei tulnud, äkki on LSD, LSD ei olnud, aga LSD oli üldse veider noh, seda võib veel teha. Umbes nii ja seened ja värgid ja oo ma pole kokaiini teinud, amfetamiini teinud, et äkki on seal ja nii edasi. Kuni opioidideni välja, opioididega tegin proovi ja siis noh, see

oli ikka ülim, ülim. See oli väga-väga hull kogemus nagu selles mõttes, et see oli nii vabastav. M26b

5.2 Tarvitamismustrite muutumine

Kui inimesel oli mõne konkreetse uimastiga positiivne kogemus, siis võidi selle tarvitamist jätkata, kujundades välja erinevaid tarvitamismustreid. Nendele mustritele oli enamasti omane pidev ajas muutumine, sest neid mõjutasid kõik eelpool kirjeldatud tegurid. Näiteks võisid inimeste tarvitamisharjumusi mõjutada välised tegurid nagu ainete kättesaadavus või kaaslased. Mitmete intervjueeritavate jaoks oli olulist mõju avaldanud ka näiteks COVID-19 olukord:

Enne seda oli sellele eelnenud mitmeaastane periood, kui kogu aeg oli saada ja kogu aeg oli ja kogu aeg tehti ja olid suured peod koos suurte koguste alkoholiga. See pikapeale hakkas nii füüsiliselt kui vaimselt ikkagi mõjuma. [paus] Et küll tekkis tahtmine mõnda aega kaine olla, paus nii-öelda või puhata sellest. ... Covid aitas, ma arvan. M35b

Lisaks töid mitmed intervjueeritavad välja, et kui nad olid mingit ainet pikka aega järjest tarvitanud, siis muutus selle mõju võrreldes esialgsega. Kirjeldata tunnet, kuidas mõni aine on ennast näiteks ammendanud ega paku enam midagi uut või huvitavat, eriti kui algselt oli tarvitamise põhjuseks uudishimu:

Kui ma 18-aastaselt alustasin, siis ma olin peale seda esimest trippi, ma olin täiega vaimustuses, et see oli midagi hullult ägedat. Ja siis mul oli nagu küll tahtmine tihedamini teha ja kuidagi sattus ka, et võib-olla nagu mitmel järjestikusel nädalavahetusel, aga seda ei olnud väga kauaks, sest et noh... Et see ei ole nii äge enam. Noh, okei, okei. No ja siis peaks vahet hoidma. Ja nüüd mul on põhiliselt, ma olen teinud endaga muidu siukse kokkulepe, et ma võin kord kvartalis teha. Ma ei tea, mind ei isuta ka enam nagu nii väga või see ei ole kuidagi, on tehtud ja proovitud. ... see uudsus kaob ära, et ongi kord kvartalis. N23

Tarvitamismustri muutumiseni võisid viia ka konkreetset negatiivsed kogemused (nii isiklikud kui inimese tutvusringkonnas) või tarvitamisest tingitud pikemaajalised negatiivsed tagajärjed:

Põhimõtteliselt ma olin sellises seisus ja ma olin sügavas depressioonis ja mul kõik inimesed, absoluutselt kõik inimesed mu ümbert kadusid ära tollel momendil nagu. Mitte kedagi ei olnud. Ja seal kohas tuli nagu see otsus ka, et noh, et kui ma nagu praegu ära lõpetan, siis asi vähemalt ei lähe hullemaks... M26b

Kui seni kirjeldatud tegurid mõjutasid inimesi üldise tarvitamise vähendamise suunas, siis tegelikult võisid tegurid ka suurendada inimeste tarvitamissagedust või jätta selle samale tasemel ning mõjutada hoopis tarvitatavaid aineid või tarvitamise konteksti. Näiteks võis aja jooksul muutuda asukoht, kus inimene peamiselt tarvitab, või seltskond, kellega tarvitab:

Tulid mängu ergutid amfetamiin ja ecstasy ja siis sai kõvasti peol käidud, pidudes käidud. Ja niimoodi, ütleme, mingi kolm-neli aastat siis, kui minu närvisüsteem enam nendele ainetele vastu ei pidanud. Ja siis läks rohkem asi alkoholi peale ja siis rahustid ja GHB. ... Vanasti sai kuhugi edasi mindud alati, aga nüüd ma pigem väldin kuhugi avalikku kohta minekut, kuna tihtilugu alkoholiga koos kõik asjad põhjustavad probleeme, ma ei taha. M35c

Varem oli nagu chill, et kui ma tegin kanepit, siis oli lihtsalt ihaha-ahaha, jube naljakas ja täiega tore. Aga siis, millegipärast oli nagu siuke et alguses on jaa, täiega naljakas ja mingist hetkest kuidagi nagu veits parakad on peal. ... Mul on nii veider siin olla. Ma tahaks üksinda ühikas olla, räigelt mingi munch'i laua endal valmis teha ja sarja vaadata oma toas. N23

Intervjueeritavatel küsiti eraldi ka arvamust tarvitamise lõpetamise kohta, mille suhtes hinnangud erinesid. Need, kelle jaoks polnud tarvitamine olulisel kohal ja seda tehti harvem, pidasid lõpetamist väga lihtsaks. Mõned tõid välja, et tarvitamist on keeruline lõpetada, kui tutvusringkonnas seda jätkatakse, teised pidasid mõnda tõsisemat õnnetust või väga negatiivset tagajärge piisavaks, et lõpetada. Arvestada tuleb siinkohal ka tarvitamise rolli inimese elus, sest isegi kui inimene suudab tarvitamist päevade lõikes kontrollida, võib see omada tema jaoks laiemas plaanis konkreetset funktsiooni, mida lihtsalt ära lõpetada ei saaks ilma seda millegagi asendamata:

Tahaks vist öelda, et halb, väga halb kogemus, aga võib-olla see on see, aga noh, võib-olla ka see, et ükski mu sõpradest enam ei tee seda. MB21

Ma arvan, et ma suudan ennast kontrollida. Sellest täielikult loobuda ma ei suuda. Õigemini suudan, aga siis läheb mul väga raskeks. ... [see on minu jaoks nagu] vajadus, vältimatus, oluline osa minu tööst. Ma võin ilma sellela elada, aga siis pean millestki muust loobuma. M33c

5.3 Järeldused

Kirjeldatud näidete eesmärk oli lühidalt illustreerida, kuidas uimastitega seotud, individuaalsed ja keskkondlikud tegurid koos erinevate elusündmustega mõjutavad pidevalt inimeste tarvitamisharjumusi, luues ainete proovimise, jätkamise ja muutumise kauduväga mitmesuguseid „tarvitamistekondi“, mida inimesed elu jooksul läbivad¹⁰. Iga uue uimasti proovimine sarnaneb alati alustamisega, sest inimese individuaalset reaktsiooni uimastile ei ole võimalik täielikult ennustada, isegi kui ollakse väga informeeritud selle mõjude kohta. Mõnede inimeste jaoks võibki olla see teadmatus ja ennustamatus põhjuseks, miks ainete proovimisest üldse hoiduda (37). Olenevalt saadud kogemusest võib mõne inimese jaoks jääda uimasti proovimine juhuslikuks katseks, kuid teistel võib see kujuneda välja järjepidevaks tarvitamismustriks, kui saadud kogemus osutub tema jaoks väärtuslikuks või täidab mõnda eesmärki (23). Kuigi leidub ka väljakujunenud ja väga stabiilse tarvitamismustriga inimesi, siis kirjeldatud uute uimastite otsimise, proovimise ning nende mõjude avastamisega kaasneb pidev eesmärkide ja tarvitamisharjumuste muutumine (70).

¹⁰ Sellist elutee lähenemist kasutatakse ka uimastite tarvitamise uurimiseks [68, 69].

6 Sihtrühmad

Kahjude vähendamise valdkonnas mudelite väljatöötamisel saab lähtuda põhimõttest, et kuigi igasugused mudelid on alati mõnevõrra meelevaldsed ega kujuta nähtusi täiesti tõeselt või täielikult, on oluline just nende mudelite kasutatavus konkreetsetes kontekstis ja eesmärkidel (71). Järgnevalt kirjeldatavaid sihtrühmi on käsitletud ideaaltüüpina (72) ning on teadvustatud, et tegelikkuses on sihtrühmade vahelised piirid hägusad, need on pidevas muutumises ning inimesed liiguvad sihtrühmade vahel, kuuludes vahel mitmesse sihtrühma korraga.

Peatükis esitatud sihtrühmad on moodustatud seni kirjeldatud tegurite põhjal, mida võib tinglikult jaotada omakorda kolme kategooriasse: tarvitamise põhjused, sihtrühmi eristavad tegurid ja üldkehtivad riski- või kaitsetegurid. Tarvitamise põhjused või eesmärgid, miks inimene uimasteid tarvitab, on kõige esmane tegur, mille põhjal luua tema jaoks relevantseid ja kõnetavaid sekkumisi. Kuna erinevaid põhjuseid on mitmeid ja alati pole neid võimalik rangelt üksteisest eristada, on praktilisuse mõttes koondatud kõik varem kirjeldatud tarvitamise põhjused kolme suuremasse kategooriasse: rekreatiivsetel, teraapilistel ja võimekust tõstvatel eesmärkidel tarvitamine¹¹. Selline jaotus lihtsustab oluliselt loodavate sihtrühmade raamistikku ja on kasutusel olnud ka teistes uuringutes (73–75). Seejuures on oluline rõhutada, et ka nende kategooriate omavahelised piirid pole alati selged, sest inimesed võivad samaaegselt tarvitada uimasteid erinevatel või ka teadvustamata eesmärkidel. Näiteks illustreerib enesearengu eesmärk hästi teraapiliste ja võimekust tõstvate eesmärkide kattuvust, kus on keeruline üht rangelt teisest eristada¹².

Lisaks tarvitamise põhjustele leidub teisigi tegureid, mille abil on võimalik sihtrühmi üksteisest eristada. See tähendab, et mõne teguri esinemist või mitte-esinemist võib pidada iseloomulikuks mõnele konkreetsele sihtrühmale. Näiteks tarvitatavate uimastite piiritlemine on omasem eneseravi sihtrühmale, kuid mitte psühhoautidele, või teatud uimastite sakramendina käsitlemine on omane enteogeense tarvitamise sihtrühmale, kuid mitte rekreatiivsele tarvitamisele. Enamasti pole ainult ühe teguri põhjal võimalik sihtrühma teistest eristada ja sihtrühma kirjeldust võib käsitleda kui konkreetset valitud tegurite kooslust. Sellesse kooslusesse kuuluvad nii tarvitamise põhjused kui eristavad tegurid, kuid mitte üldkehtivad riski- ja kaitsetegurid.

Üldkehtivate riski- ja kaitsetegurite põhjal ei ole võimalik sihtrühmi üksteisest eristada, sest need on relevantseid kõigi sihtrühmade puhul. Siiski on nende abil võimalik kirjeldada suurema või väiksema riskiga tarvitamismustreid konkreetsete sihtrühmade siseselt. Näiteks teadmised uimastite mõjude või doseerimise kohta võivad konkreetse sihtrühma liikmete seas märgatavalt varieeruda, olles kas riski- või kaitseteguriks, ilma et see määraks inimese kuulumist konkreetsele sihtrühmale.

Järgnevalt on kirjeldatud kaheksat sihtrühma, lähtudes nende kõige iseloomulikematest teguritest. Sihtrühmad on valdavalt loodud intervjuudest hangitud materjali põhjal, kuid võimalusel on lisatud neile toetavat materjali ka teistest uuringutest ja teadusartiklitest.

¹¹ Uuringus tuli välja, et inimestel võivad olla ka sotsiaalsed põhjused tarvitamiseks (nt tarvitamise alustamise puhul või grupikuuluvuse vajadus), kuid selle uuringu andmete põhjal jäi ebaselgeks, kuidas need suhestuvad täpsemalt teiste põhjustega, mistõttu ei olnud siinkohal eraldiseisva sihtrühma loomine võimalik. Sotsiaalsete tegurite mõju tarvitamisele on eraldi käsitletud peatükis 4.3. Võiks arvata, et kui inimene tarvitab uimasteid näiteks grupikuuluvuse eesmärgil, siis olenevad tema riskid selle konkreetse grupi tarvitamisharjumustest ja -kultuurist, kuhu inimene kuuluda üritab. Samas ei saa eeldada, et seda inimest kõnetaksid samad sekkumised või sõnumid, mis seda sihtrühma, sest tarvitamise aluseks olevad põhjused on erinevad.

¹² Mõned autorid on liitnud eneseravi ja võimekuse tõstmise kokku ka instrumentaalseks tarvitamiseks [76] või käsitletud selliste kategooriate piiride probleeme laiemalt [59, 77].

6.1 Juhuslik tarvitamine

Tarvitamismustri puudumine

Esimene oluline juhutarvitajaid iseloomustav tegur on harv tarvitamise sagedus ehk keskmiselt alla ühe korra kuus. Lisaks harvale sagedusele on iseloomulik tarvitamise juhuslikkus ja ebaregulaarsus, mistõttu on keeruline konkreetset tarvitamismustrit välja tuua. Konkreetsema tarvitamismustri puudumise tõttu ei ole võimalik välja tuua ka sihtrühmale omaseid tarvitamise põhjuseid, sest need võivad pidevalt varieeruda. Kui inimene tarvitab väga harva, kuid teeb seda siiski regulaarselt ja kindlatel eesmärkidel (nt osaleb korra aastas *ayahuasca* tseremooniatel), siis on tegemist vastavasse sihtrühma kuuluva harva tarvitajaga (tseremooniate puhul nt enteogeenne tarvitamine). Mitmete uuringute põhjal võib lisaks väita, et harva uimasteid tarvitavad inimesed on kõige suurem sihtrühm.

Aga siis on ka mingi aeg, kus ma ei tee näiteks aasta aega või ei ole teinud. Et mul sellist otsest mustrit ei ole. N22a

Seltskonnast sõltumine

Uimastite tarvitamine on siin sihtrühmas enamasti sotsiaalne tegevus, sest seda kutsuvad rohkem esile juhuslikumad välised tegurid – nt kas seltskonnas leidub kellelgi uimasteid, kas neid otsustatakse tarvitada või kas neid üldse inimesele pakutakse –, ja mitte niivõrd inimese enda eesmärgistatud tegevus. Sellist tarvitamist on nimetatud ka oportunistlikuks, kus inimene ise uimasteid endale ei hangi, kuid võib neid võimaluse avanedes tarvitada (78).

Võib muidugi taimi suitsetada ja head kokaiini leida, aga see ei ole süstemaatiline. Mina ise ei võta ega osta midagi. Sõbrad soovivad – tahad? No teeme. M36

Juhuslik omal tahtel või olude sunnil

Riskide hindamisel tuleb eristada ka seda, kas tarvitamise juhuslikkus tuleneb inimese enda soovist või juba mainitud välistest teguritest, nagu näiteks uimastite kättesaadavus. Esimesel juhul võib inimene kuuluda ringkondadesse, kus uimastid on kättesaadavad, kuid ta omab piisavat enesekontrolli või madalat huvi nende vastu, et sagedasemast tarvitamisest hoiduda. Teisel juhul on risk märgatavalt suurem, sest inimesel on olemas motivatsioon tarvitamist suurendada, kuid selle sagenemist hoiab tagasi ainult madal kättesaadavus. Veel üks näide välistest teguritest oleks vastunäidustus ehk olukord, kus inimene sooviks uimasteid tarvitada, kuid hoidub sellest selgete negatiivsete tagajärgede tõttu, lubades seda endale väga harva.

Et praegu ma teen ka nii harva, et ma tegin viimati pool aastat tagasi, aga enne seda ma tegin ka umbes pool aastat tagasi või niimoodi. Et tegelikult ma ei tunne, et ma oleksin kusagil seal riskigrupis ja et mul võiks nii halvasti minna. Aga samas ei tohiks üldse tegelt teha. N20

Valdavad on lühiajalised riskid

Kuna juhuslik tarvitamine leiab aset harva, on pikemaajaliste terviseprobleemide tekkimine vähem tõenäoline ja valdavad on lühiajalised riskid nagu üledoseerimine, tundmatust ainest või segatarvitamisest tekkiv ootamatu mõju, isikliku tunnetuse puudumine, mis võib kaasa tuua õnnetusi, vigastusi ning muid negatiivseid kogemusi. Valdavalt on need riskid tingitud vähesest kogemusest, teadmistest ja oskustest ning toetava seltskonna puudumisest. Teadmatust võib suurendada ka tarvitavate ringkondadega mitte läbi käimine, sest uimastiturul toimuvad pidevalt muutused. Inimesed võivad olla liiga

enesekindlad, lähtudes oma varasematest kogemustest ja teadmistest, mis on paraku vahepeal aegunud. Lisaks võib usaldusväärsete kontaktide puudumine suurendada ohtu hankida uimasteid tundmatutelt isikutelt, kes müüvad madala kvaliteediga või ohtlikku ainet (45).

Ongi see, et ma olen nii vähe ise teind. Ma olen pigem nagu kõrvalt näind, et kuidas tehakse. Siuke väga mitteteadja-tarvitaja võib-olla. 1

6.2 Rekreatiivne tarvitamine¹³

Pidutsemine

Üks osa rekreatiivsest uimastite tarvitamisest on rõhutatult sotsiaalne – see kuulub pidude, festivalide ja erinevate koosviibimiste juurde. Viimaseid võib olla keeruline üksteisest selgelt eristada, sest need võivad toimuda nii meelelahutusasutustes, inimeste kodudes kui mujal avalikus ruumis (nt looduses). Tarvitamise tagajärjel võimenduvad emotsioonid, seda peetakse lõbusaks, nauditavaks, eufooriliseks. Inimestel vähenevad pidurdusmehhanismid, mis muudab suhtlemise kergemaks ja avatumaks. Stimulandid võimaldavad pidutseda pikemat aega ilma väsimata. Sellisel viisil eksperimenteeritakse ka uute olukordade ja kogemustega, mis on eriti oluline noorte jaoks. Olulisel kohal on ka muusika, eriti elektroonilise tantsumuusika üritused. Enamasti on inimeste jaoks loetletud tarvitamise põhjused samaaegselt relevantset, mitte ei eristata neid rangelt. Kuigi pidutsemise tagajärjel võib inimesel esineda pohmelust, siis ei sega tarvitamine siin muud igapäevast funktsioneerimist ega tekita tavaelus probleeme.

Siis [on] siukesed nagu peolõvid, et neid huvitavad kiiremad asjad... amfetamiin või ecstasy. Eks ikka tarvitatakse selleks, et noh, ennem peole minekut tund aega alla, sest siis tunni aja pärast hakkab pea nagu tööle. Ja siis ollakse jutukam, ollakse nii-öelda paremas meeleolus, tantsitakse rohkem. M26b

Lõögastumine

Kõigil inimestel esineb mingi määral stressi ja ärevust, mida erinevatel viisidel maandatakse, ning lõögastumine uimastite tarvitamise abil on samuti üheks selliseks viisiks. Lõögastumine võib olla üks eesmärkidest ka pidutsemise kontekstis, kuid seda esineb eraldiseisvalt vabal ajal, näiteks kodus pärast tööpäeva. Sellisel juhul tarvitatakse uimasteid mõõdukamalt kui pidutsedes, et see ei segaks näiteks järgnevat tööpäeva. Erinevalt pidutsemisest ei pea selline lõögastumine olema sotsiaalne. Tegemist on sarnase kontseptsiooniga nagu „klaasike veini pärast tööd“.

No ongi näiteks peale mingit pikka kooli- või tööpäeva saadakse kokku, siis võib-olla mingid õlled, kes teeb kanepit, niimoodi. M25

Vaheldus-eskapism

Rekreatiivsed tegevused ei ole „lihtsalt meelelahutus“, vaid mängivad olulist rolli puhkamisel ja taastumisel. Sarnaselt võib uimastite tarvitamine pakkuda vaheldust argipäevast ja kohustustest. Inimesed soovivad kogeda teistsuguseid emotsioone ning argiste reeglite ja kohustuste puudumist. Väga hea näide sellest on näiteks festivalid, kus inimesed veedavad nädalavahetuse justkui „teises reaalsuses“.

¹³ Vahel mõeldakse rekreatiivse tarvitamise all igasugust tarvitamist, mis ei toimu meditsiinilistel eesmärkidel või millega ei kaasne sõltuvushäiret. Siinkohal aga on käsitletud kitsamalt tarvitamist meelelahutuslikel eesmärkidel.

Mina olen nii palju aru saanud, et inimene tahab – vahet ei ole, mida ta tarbib, aga ta tahab midagi nagu ära unustada või nagu kuskile nagu teise kohta, et korrakski nagu selle mingi argimurede nagu ära unustada, et ei mõtleks nendele, et lülitaks korra ennast välja ükskõik mis aine abil siis. M34b

Enesekontrolli paradoks

Rekreatiivsele tarvitamisele on keskseks tunnuseks hoiak, et tarvitamise üle omatakse kontrolli ja oma harjumusi suudetakse vajadusel muuta. Selle põhjal eristatakse end kahjustavast tarvitamisest ja sõltuvusest, kus seda kontrolli enam ei omata. Sellist kontrolli omatakse aga eelkõige üldisemas plaanis, mitte konkreetsete tarvitamisesoodide (pidu, nädalavahetus) ajal, sest teatav kaos, argipäevale vastandumine või „minnalaskmine“ ongi üks tarvitamise eesmärkidest. Need on ka peamised olukorrad, kus toimuvad kõrgema riskiga praktikad nagu sega- ja binge-tarvitamine.

Kuna see pidu kestis kaks või kolm päeva, ja siis lihtsalt peo jooksul, kui mingid asjad otsa saavad, siis hakatakse otsima midagi muud, midagi, mis nagu nii-öelda – vahet ei ole põhimõtteliselt mida – et peasi, et nagu pidu edasi läheks. Ja siis nii-öelda otsitigi erinevaid asju ja siis lihtsalt juhtus niimoodi, et lihtsalt võtsingi kõiki neid [erinevaid ained segamini]. N19b

Iseloomulikud uimastid

Pidutsemise kontekstis omavad tähtsat rolli erinevad stimulandid, kuid arvestada tuleb ka alkoholi laialdase tarvitamisega, eriti ainete segatarvitamise suhtes. Kanepit tarvitatakse väga palju lõõgastumise eesmärgil. Mõõdukat psühheedelikumide tarvitamist esineb pidudel ja koosviibimistel samuti. Sellisel juhul ei otsita lahendust mõnele konkreetsele probleemile või sügavamalt spirituaalset sisekaemust (kuigi viimane võib tahtmatult sellega kaasneda), vaid psühheedelikume tarvitatakse meelelahutuslikel eesmärkidel, sest moonutatud taju peetakse lõbusaks (79).

Ohumärgid ja riskid

Kuna rekreatiivset tarvitamist defineerib vaba aeg, siis üheks ohumärgiks võib pidada tarvitamise laienemist selle piiridest väljapoole. Lisaks võib iganädalane, mitu päeva järjest kestev pidutsemine hakata negatiivset mõju avaldama muudele eluvaldkondadele, viidates mõne võimaliku probleemi olemasolule, mille eest sellisel viisil põgenetakse.

Kui inimene leevendab aeg-ajalt stressi pidutsemise abil, kuhu juurde kuuluvad ka uimastid, ei täheda see koheselt probleemide tekkimist. Probleemide tekkimise oht kasvab, kui uimastite abil emotsioonide tuimastamisest (mis võib toimuda pidutsemise kontekstis) saab näiteks ainuke stressiga toime tulemise viis. Sarnaselt – see, et uimastid hõlbustavad inimestel sotsialiseerumist, pole iseenesest probleem, kuid probleemne on olukord siis, kui nende abita ei suudeta sotsialiseeruda.

Ühe sõnaga mul endal juba mingi siuke nagu väärarvamus või arusaam, et kui sa ühe korra olid teinud mingi aine mõju all nagu midagi, noh, käinud tantsimas või midagi siukest, siis järgmine kord oli nagu juba ka vaja seda nagu ainet, et uuesti jälle minna. Et muidu on nagu, noh nagu kuidagi väga kehv on minna kaine peaga. M34b

Pidutsemine kui mööduv nähtus

Oluline osa uimastite rekreatiivsest tarvitamisest ja nendega eksperimenteerimisest toimub noorte seas, kes enamasti omavad vähem kohustusi ja rohkem vaba aega. Samuti tehakse otsuseid emotsionaalsemalt, ei kalkuleerita kõiki tagajärgi läbi ning negatiivsed

mõjud tervisele ei pruugi veel kohe avalduda. Olulise osa inimeste jaoks on aga tegemist teatud perioodiga elus, millest kasvatakse välja (n-ö saadakse täiskasvanuks) ehk tekitavad uued huvid ja kohustused, mis pole enam varasema elustiiliga ühildatavad (75, 80). Sageli tuntakse ka, et vananedes ei jõuta enam varasemal viisil pidutseda. Uimastid ei oma sellisel juhul inimeste jaoks mingit sügavamat tähendust ega ole osa nende identiteedist (81) – koos pidutsemisega kaob ka tarvitamine.

Nemad kõik enam-vähem nagu käivad tööl, lõpetasid ülikooli enamus, et ja nagu nemad ei ole kunagi, mulle tundub vähemalt, võib-olla kunagi noorena nagu oli, noorena tegid need lollused ära, aga nagu nüüd nad on nagu välja kasvand sellest. Et nad ei tarvita enam. N24

6.3 Eneseravi

Teadlik ja eesmärgistatud toimetulekuviis

Sellesse sihtrühma kuuluvad inimesed on teadvustanud endale mõne vaimse või füüsilise tervise, või sotsiaalse probleemi, trauma vmt olemasolu, millega toimetulemiseks tarvitatakse uimasteid ehk tarvitamise keskmes on teraapiline eesmärk – vaeguste leevendamine. Uimasti tarvitamine millegagi toimetulekuks on erinev füüsilisest sõltuvusest (74). Inimene võib toimetulekuks sarnaselt sõltuda mõnest ravimist (nt diabeediravi), mis omab laiemas plaanis siiski positiivset mõju tema elule ning mida ei käsitleta negatiivse nähtusena. Eneseravile on iseloomulik motivatsiooni olemasolu ja püüdlus enda seisundit parandada.

Samal ajal on ka mul sõpru, kes suitsetavad ainult kanepit. Muid aineid ei tarvita, ka alkoholi mitte. Ja kasutavad seda kui ravimit, et see aitab erinevate probleemide vastu glaukoom, keskendumisraskused, ärevus, erinevad valud, erinevad muud füüsilised tervisehädad. [mõtleb] Et on ka selliseid inimesi. M35b

Sümptomaatiline (enese)ravi

Levinumad „sümptomid“, mida sel viisil leevendatakse on näiteks unetus, stress, keskendumisraskused, motivatsioonipuudus ja füüsiline valu, mis on inimese jaoks piisavalt tõsised, et vajavad eraldiseisvat sekkumist. Lisaks võib inimene tajuda, et tarvitamisega kaasnev mõju aitab tal olla „parem mina“ ehk vähendada enda mõnda häirivat omadust, vastata paremini enda väärtustele ja ideaalidele. Kuna sellise ravi fookus on just sümptomite leevendamisel, mitte probleemide algpõhjustega tegelemisel (mis alati ei olegi võimalik), võiks seda nimetada ka sümptomaatiliseks eneseraviks.

See ongi, et see on nagu selline mugav nii-öelda kiirtee-lahendus mingitele, mingite lahendusteni jõudmine. Ma arvan, et kindlasti mingite vaimsete praktikatega jõuaks kuidagi niimoodi, et lihtsalt, ma arvan kindlasti, et mingisugusest mediteerimisest on kasu jne. Aga see, kuidas see lihtsalt, kuidas see ei ole nagu selline pikaajaline protsess, vaid tuleb umbes nagu tunni ajaga ja lööb väga tugevalt nagu su arusaamasid ja asju, et see on nagu just see, mis minu meelest on võluv. N22a

Tarvitamismuster või „raviskeem“

Eneseraviga tegelevad inimesed on enamasti teadlikud ja kogunud selle suhtes, kuidas konkreetne uimasti neile mõjub. Neil on väljakujunenud suhe tarvitatava uimastiga, mida iseloomustab regulaarsus ja stabiilsus, ehk tarvitatav aine, selle tarvitamise sagedus, kogused või kontekst ei ole pidavas muutumises (5). Siiski tuleb arvestada tõsiasjaga, et nii

nagu kõigil ravimitel, on ka kõigil uimastitel omad kõrvalmõjud (82), mistõttu ei ole kõik tarvitamismustrid pikaajaliselt jätkusuutlikud ja võivad toimida pigem ajutiselt. Samas tuleb käsitleda ka tekkivaid kõrvalmõjusid subjektiivsete nähtustena, mille puhul on olulisel kohal inimese enda eesmärgid ja hinnang nende tõsidusele või sellele, kas need kaaluvad üles algsed probleemid.

Ja siis ma lihtsalt sattusin selsse, et ma iga päev, iga õhtu tulin töölt koju, suitsetasin kanepit ja nagu elasingi niimoodi, et iga päev tegin seda lihtsalt selleks, et nagu hakkama saada vaimset sellega. Ja siis ühel hetkel ma juba hakkasin ka tööl tegema seda, et läksin pausile – suitsule – ja siis tegin. Suitsetasin kanepit natuke ja siis läksin tööle tagasi. See on nagu kõige tõsisem, mis mul sellega on olnud. Aga see lihtsalt nagu, see töökoht iseenesest oli nagu nii jube minu vaimsele tervisele. Ma olin nagu üsna sügavas depressioonis selleks hetkeks, et mulle lihtsalt oli vaja nagu seda, mis mind hoiab pinnal. Aga siis ma sain ära sealt töölt ja siis ma nagu sain selle igapäevase tarvitamise pealt ära. MB20

Probleemidele ei nähta muid lahendusi

Põhjuseid, miks otsustatakse iseseisvalt probleeme uimastitega lahendama hakata, mitte pöörduda spetsialisti poole, on erinevaid. Esiteks ei pruugi tervishoiuteenused olla piisavalt kättesaadavad (nt vastuvõtudele on liiga pikad järjekorrad või kõrged hinnad), mis võib omakorda olla tingitud vähesest teadlikkusest. Teisalt võivad inimesed suhtuda traditsioonilisse meditsiini negatiivselt või olla sellega rahulolematud mõne varasema negatiivse kogemuse tõttu. Lisaks võib ravile minemine olla stigmatiseeritud ja inimesed ei taha, et sellest teatakse (näiteks kardetakse tööd kaotada) (83).

[Kanepile alternatiiviks] on tõenäoliselt rahustid, eks ole, mida psühhiaater välja kirjutab. Kui hea või, noh, ma ei ole, ma ei ole väga kindel, et kumb see nüüd parem variant on pikas perspektiivis. N35

Iseloomulikud uimastid

Tarvitavad uimastid varieeruvad oluliselt, sest probleemid, mille suhtes ennast ravitakse, on samuti väga erinevad. Olulisel kohal on näiteks kanep erinevate psühholoogiliste ja füüsiliste hädade leevendamiseks (84). Samuti tarvitatakse retseptiravimeid ilma arsti otsese korralduseta. Siinkohal on alati võimalus, et ravimeid tarvitatakse „ettenähtud eesmärkidel“, kuid inimesel on häire diagnoosimata või ravimata (73). Sama võib kehtida ka illegaalsete stimulantidega aktiivsus- ja tähelepanuhäire puhul. Psühhedelikumide kasutamine erinevate vaeguste leevendamiseks on samuti tõusev trend (85, 86), kuid siinse sihtrühma puhul on tegemist pigem sümptomaatilise raviga (sh mikrodoseerimine), mitte erinevate vaimsete ja spirituaalsete praktikatega tegelemisega.

Individuaalsetest vajadustest lähtumine

Kuna eneseravi puhul lähtub inimene enda isiklikest vajadustest, võivad tarvitamise kontekstuaalsed tegurid olla tarvitajati erinevad, jäädes selle konkreetse inimese jaoks siiski pigem püsivaks. See tähendab, et tarvitamismuster sõltub inimese sisemisest motivatsioonist ega ole niivõrd mõjutatav välistest teguritest, nagu näiteks kaaslast. Kuigi kaaslaste surve võib olla riskikäitumise põhjuseks, on teisalt tegemist kaitseteguriga, kes on inimesega pidevalt kontaktis ning jälgib, et ta püsiks normide raames (64). Siit tuleneb ka üks peamisi eneseravi ohtusid: inimene ei pruugi alati olla iseenda seisundi ja oma tarvitamisharjumuste hindamisel piisavalt objektiivne või pädev. Seda eriti mõne vaimse tervise probleemi olemasolul. Lisaks võib inimene ka probleemi ja selle lahenduseks oleva tarvitamise internaliseerida, muuta osaks end identiteedist või leida sellele ideoloogilisi selgitusi.

Minul minu tuttavate eest ei ole see mingi saladus ja ma olen pisut mõnes mõttes mitte selle ainete tarvitamisele uhke, aga selle oma... Ma ütlen, et vaimuhaigus on tegelikult minu eripära ja ma olen selle üle teatud mõttes õnnelik. MB39

6.4 Võimekuse tõstmine

Töövõime ja loovuse tõstmine (ingl k *enhancement*)

Peamine töövõime tõstmise viis on stimulantide tarvitamine, et suurendada oma keskendumisvõimet, mälu ja motivatsiooni ning vähendada väsimust, eesmärgiga paremini ja pikemalt tööd teha või õppida. Tegemist on väga piiritletud ja kontrollitud tarvitamisega, kus uimasteid kasutatakse „tööriistana“ oma eesmärkide saavutamiseks (n-ö instrumentaalne tarvitamine), eristades ennast näiteks rekreatiivsest tarvitamisest (63). Tarvitamismuster on enamasti ratsionaalselt läbi kaalutud, ollakse teadlik tarvitatava ainete mõjudest ja kahjustest iseendale, enda keha iseärasustest, et ainete mõju parimal viisil optimeerida ning saavutada suurem produktiivsus.

Sarnaselt eesmärgiga parandada kognitiivset funktsioneerimist võib olla eesmärk ka loovuse suurendamine ja taju avardamine näiteks psühhedeelikumide mikrodoosierimise abil. Kuigi see võib kohane olla eriti loomingulistel aladel töötavate inimeste seas, siis siinse taju avardamise eesmärk on ratsionaalselt piiritletud – oluline on just eelise saavutamine teiste ees (nt tööturul). Tegemist ei ole spirituaalse taju avardamisega, millega kaasneksid esoteerilised uskumused või maailmavaade (87).

See high intensity performer ehk siis nagu inimesed, kes kasutavad mingeid aineid selleks, et – või vähemalt neile tundub, et nad kasutavad neid selleks et oma tootlust suurendada, et paremini tööd teha või kauem üleval olla või Ühe sõnaga mingid amfetamiinipõhised asjad ja või siis LSD mikrodoosimine, mis on vist üks nendest asjadest, mis, mis sai kunagi Räniorust alguse ja siis levis üle nagu mingi IT-maailma ... Et jah, need on, need on need, mida ma märganud olen. M33a

Muud iseloomulikud uimastid

Lisaks uimastitele tarvitatakse muid aineid nagu toidulisandid ja nootroopikumid¹⁴, et enda võimekust optimeerida (ingl k *biohacking*) kognitiivse funktsioneerimise, loovuse tõstmise või ka rahustava toime eesmärgil. Rahustamiseks tarvitamine iseloomustab hästi võimekuse tõstmise piiride hägusust teraapiliste eesmärkidega (nt ärevuse maandamine selleks, et sooritada eksamit paremini (73)). Siiski on selliste toidulisandite ja nootroopikumide efektiivsus tervetele inivididele siiani ebaselge ning täpsemaid mõjusid alles uuritakse (88). Lisaks sellele, et uimastitel on enamasti kõrvaltoimed, võib inimese võimekuse tõstmine ühes aspektis tuua alati kaasa langusi teistes aspektides, mistõttu on oluline arvestada inimese individuaalsete iseärasuste ja eesmärkidega – kas asi on seda väärt? (54).

Ja siis sellel ajal algas ka selline huvitav [otsib õigeid sõnu] ja mida ma ka praegu suhteliselt tihedalt taritan, on siis nootroopikumide valik – ehk siis seal noopeptid ja [otsib õigeid sõnu] fenüülpiratsetaam. Piratsetaam oli siis retseptiravim näiteks. Et hakkasime neid proovima-katsetama ja isegi müüsimise neid mingi moment. Aga need on sellised hästi-hästi õrnalt tuntavad, et ta ei häiri tõsiselt inimese ajukeemiat, et oleks võimalik tõsine kahju. Mõningad mõjud neil on, et ühe tarvitamise tulemusel selline lühimälu halvenemine, seda ma täheldasin küll. Või et ei tule mõned sõnad meelde väga hästi. M26a

¹⁴ Tinglik raviainete klass, mis arvatakse parandavat mälu ja õppimisvõimet.

Töövõime või üldise võimekuse tõstmine

Kui võimekuse tõstmise piiritlemine tööajaga on lihtsam, siis hägusemaks lähevad piirid olukorras, kus tarvitatakse näiteks uinutit selleks, puhata paremini välja järgnevas tööpäevaks. Lisaks võib toidulisandite ja nootroopikumide mõju avalduda alles pikema aja jooksul (88), mistõttu tuleks rääkida pigem inimese üldise, mitte ainult töövõimekuse tõstmisest. Tööaja järjest ebaselgem määratlemine (nt kaug- ja vabakutselise töö puhul) võib samuti teha keerulisemaks tarvitamisele selgete piiride seadmise, mis võib riske suurendada (57).

Sisemine huvi või väline surve

Erinevate ainetega enda võimekuse tõstmine on väiksema riskiga, kui tegevus tuleneb inimese sisemisest huvist tegeleda enese optimeerimisega ja sellega kaasneb pidev teabe hankimine ning kõrgem teadlikkus. Kõrgema riskiga tarvitamine on see, kui inimene tajub välist survet tarvitada aineid enda ebapiisava soorituse kompenseerimiseks (tehes näiteks stimulantide abil ületunde). Lisaks võidakse tarvitada selleks, et tulla toime ebahuvitava, vastumeelse või liiga koormava tööga (57). Tööga toime tulemise eesmärgil tarvitamine ei ole tõenäoliselt pikaajaliselt jätkusuutlik lahendus, kuid oleneb jällegi konkreetse inimese enda eesmärkidest ja eelistustest.

Kahjuks on töövõime teine külg see, et koguneb väsimus. Võid kuu, kaks, kolm, kuus kuud, aasta end töösse uputada, aga varem või hiljem saabub hetk, kui sa pead puhkama ja magama. Sest hakkad üle keema, igal juhul on vaja pea taaskäivitamist. See võib kaasa tuua mitte väga häid asju, näiteks magad kaks-kolm päeva maha. Väsimus on kogunenud ja kuhugi on midagi juurde tekkinud, kusagilt on midagi vähemaks jäänud. Siiani ei ole ma sellele probleemile lahendust leidnud. M33c

Indiviidikesksus

Sarnaselt eneseraviga lähtub sinne võimekust tõstev tarvitamine enamasti inimese isiklikest huvidest ja vajadustest ning näiteks töökohal tarvitamist enamasti varjatakse. Kuigi võimekust tõstvaid aineid saab tarvitada ka seltskondlikus kontekstis, siis pole tegemist eraldiseisva eesmärgiga ja nende eesmärgipärane kasutamine ei tekita kasutajas niivõrd tugevat tajutavat mõju. Nende ainete tarvitamine üle ettenähtud koguste kuulub aga juba rekreatiivse tarvitamise alla. Samuti võivad enese optimeerimisega tegelevad inimesed kuuluda erinevatesse (interneti) kogukondadesse, kus antud teemasid arutatakse, kuid ka sellisel juhul pole tarvitamine ise enamasti sotsiaalne tegevus.

Reede oli küll selline pidupäev, kus hommikul jälle enne tööle minekut võtsid tableti sisse ja töö lendas tõesti hästi, on ju. Et noh, sul on nagu energiat ja kõike on nagu nii palju, et võid kõik maailma töö ära teha, aga no, aga ma ei oska küll öelda, kas keegi teine – ei näe küll välja selline. ... Ma ei usu, et keegi sellesse nagu hästi suhtuks. Ei töökaaslased ega sõbrad ega üldse keegi. Noh, selles mõttes, et see, et sul ei ole nagu, kõrvaltvaataja ei saa sellest nagu aru, et sul ei lähe pupillid suuremaks ega mitte midagi, vaid sa oled, noh, ma olen loomult ka suhteliselt kiiresti tegutseja ja energiline ja räägin, ma ei tea, kiiresti – et see ei ole nagu minu isiksuse puhul ei paista see välja nagu niimoodi hirmsasti teistsugusena. N38

6.5 Eskapistlik tarvitamine

Põgenemine negatiivsete meeleseisundite eest

Selle sihtrühma tarvitamise keskmeks on soov tulla toime negatiivsete meeleseisunditega uimastite tarvitamise abil. Uimasteid kasutatakse tunnete tuimastamiseks või muude probleemide vältimiseks ehk teisisõnu reaalsuse eest põgenemiseks – eskapismiks. Negatiivsed meeleseisundid võivad tuleneda näiteks vaimse tervise probleemidest, traumadest või varasemast uimastite tarvitamisest. Esineb sarnane algne tarvitamise põhjus kui eneseravi sihtrühmal, kuid ratsionaalse ja kontrollitud lähenemise asemel on siin rõhuasetus spontaansusel ja emotsioonidest lähtumisel. Tarvitamine on kaootilisem ja isegi kui leitakse mõni uimasti, mis inimese jaoks soovitud eesmärgil toimib, siis hakatakse seda aja jooksul enamasti tarvitama viisil, millel on negatiivsed tagajärjed ja n-ö rikutakse oma suhe selle uimastiga ära. Sellisele kahjulikule toimetulekustrateegiale on iseloomulik lühiajaline sümptomite leevenemine ja näiline toimimine, mis pikemas perspektiivis pigem suurendab negatiivseid kõrvalmõjusid ja probleeme.

Kui võtta kanepi suitsetamine, siis suitsetades lased justkui lahti. Sul on probleemidest ükskõik. Probleemid justkui on ja vajavad lahendamist, aga suitsetades on ükskõik. Sa lihtsalt ei mõtle sellele ja kõik. Kanepiga langesin sellisesse lõksu: mul olid teatud asjad, probleemid, mida oli vaja lahendada, aga ma ei teadnud, kuidas seda teha ja soovisin, proovisin kanepi abil neist eemale saada. Suitsetasin ja kõik – ma isegi ei mõelnud sellele. M22

Tumedama varjundiga pidutsemine

Eskapistlik tarvitamine võib välja areneda rekreatiivsest tarvitamisest, mistõttu tarvitamise keskkond võib jääda samaks (meelelahutusasutused, peod), kuid erinevus peitub käitumise taga olevates põhjustes. Varasem soov vahelduseks lõbutseda ja lõögastuda muutub pigem vajaduseks ning tarvitamisest saab peamine viis, kuidas midagi positiivset kogeda. Erinevalt meelelahutuslikust tarvitamisest hakkavad kontekstuaalsed tegurid (millal, kus, kellega jne) muutuma ajapikku vähem oluliseks ja tarvitamise enda tähtsus kasvab, mistõttu „pidutsemise“ sagedus ja kestus järjest kasvab. Selletõttu kasvab ka uimastite olulisus inimese jaoks ning mõnel juhul võib see kujuneda osaks tema identiteedist.

Ma arvan, et kui, siis nagu varem, kunagi alguses äkki see oli meelelahutus. Aga kuna ma ise tean, et isegi kui ma veel ei tarvitanud ja ma jõin alkoholi, siis alkohol juba nagu oli minu jaoks mitte just meelelahutus, vaid nagu pigem nagu ärevuse vähendamine ja lihtsalt nagu kuidagi elust eemale saamine. Et ma arvan, et narkootikumidega on umbes sama. ... nagu, jah, ma kuidagi, mul, mina lasen pigem, mul asjad, mul nagu elu kannatab selle pärast, et ma teen neid asju ja, ja ma teen seda tihedalt. N24

Eneseravist enesehävituseni

Kui ühtedel võib probleemide vältimise nimel pidutsemine intensiivistuda – kasvab sagedus ja esineb rohkem *binge*’imist, väheneb enesekontroll –, siis teised võivad ka seltskonnast eemalduda ja hakata tarvitama pigem üksi. Mõlemal juhul väheneb aga erinevate kahjude vähendamise võtete kasutamine. Kuigi inimene võib olla teadlik oma käitumise kahjulikkuses, siis ei oska ta seda muuta või puudub motivatsioon ja tekib ükskõiksus tagajärgede suhtes. Eneseravi asemel tegeletakse pigem enesehävitusega. Tarvitamise sagedus ei ole veel nii suur, et inimesel tekiks uimastitest füüsiline sõltuvus, kuid välja kujuneb pigem psühholoogiline sõltuvus uimastite tarvitamisest kui toimetulekuviisist.

Ma ei olnud võib-olla õnnelik inimene ja ma arvasin, et kui ma teen, et siis ma saangi olla õnnelik. Et mul ei olnudki vahet, kellega ma olen, kus ma olen – peasi, et ma seda saan. Et üheks õhtuks lihtsalt ongi see, et mul ei ole muresid, ma ei pea mitte millegi peale mõtlema paar tundi või terve öö. N20

Pealtnäha psühhonauudid

Kui vaadata ainult tarvitatavaid aineid, siis võib eskapismi esmapilgul segamini ajada psühhonautikaga, sest mõlema tarvitamisviisi esindajad võivad olla proovinud väga palju erinevaid aineid ning tegemist võib olla väga kogenud tarvitajaga. Oluline erinevus on aga selles, et psühhonautidel on turvalisus, teadlikkus ja kahjude vähendamise võtted väga olulisel kohal. Eskapistlik piiride kompamine eirab sihilikult ratsionaalsust ja teadlikkust, eksperimenteeritakse väga ohtlikult ja läbimõtlematult. Uusi aineid otsitakse mitte huvist nende vastu, vaid vajadusest end uutel viisidel tuimastada, sest varasemad ained ei pruugi enam soovitud mõju omada.

Kui ei soovi [mingeid emotsioone tunda], siis on rohkem see, et ükskõik mida ja ükskõik kui palju. Ma olen nõus võtma sisse kõik – lihtsalt et, et mitte tunda kõike seda, mis toimub enda peas, enda elus jne. N19c

6.6 Enteogeenne ja esoteeriline tarvitamine

Holistiline eneseareng

Enesearengu eesmärk ühendab teraapilised ehk tervendavad ja võimekuse tõstmise ehk arengu eesmärgid, mis pole alati üksteisest eristatavad. Näiteks võib inimesel tekkida huvi enese avastamise ja vaimse arengu teemade vastu tingituna mõnest allolevast probleemist, kuid probleem ise ei pruugi olla alati selgelt teadvustatud. Lisaks vaimse või füüsilise tervise probleemidele on olulisel kohal laiemad ühiskondlikud probleemid või eksistentsiaalsed küsimused. Kuigi sarnaselt eneseraviga on ka siin üheks aluseks teraapiline eesmärk ja rahulolematust traditsioonilise meditsiiniga, siis siin nähakse ravi pikemaajalise teekonnana, mille eesmärk on probleemide sügavamate põhjuste otsimine ja nende holistiline lahendamine parema enesetunde ja muude vaimsete praktikate abil, mitte lihtsalt sümptomaatiline ravi.

Hästi palju jõudis nagu kohe kohale, et okei, ma nagu visualiseerisin seda, kuidas mu mõtted tulevad mulle pähe, ja seda, kui toksilised need kohati on. Aga siis ka nagu see järelmõju, millest hästi palju räägitakse, et see ongi nagu, et sa ei saa seda tagasi võtta. Et sa lihtsalt muutudki selle käigus nii oluliselt. Ja sa lihtsalt muutudki ja siis kogu mingisugune tänutunne ja mingi selline nagu – kuidas öelda – mingi ärkamine nagu kestis ja kestis ja ma sain lõpuks aru. Võib-olla see oli selline tunne, nagu esimest korda käiks nagu psühholoogi juures ja ta ütleks sulle, et vaata, et sul on nüüd see ja see ja see asi lapsepõlvest, ja siis sa saad aru. Ja siis su elu ei kunagi enam endine. N22a

Uskumused ja spirituaalsus

Enteogeenne ja esoteeriline uimastite tarvitamine on lähedalt seotud „uue vaimsusega“, mis koondab erinevaid vaimseid, alternatiivseid ja esoteerilisi uskumusi ja praktikaid. Iseloomulikuks on üldisem avatus eri religioonidele ja teadmistele, kuid ka huvi näiteks põliskultuuride, rahvameditsiini või looduslähedase eluviisi vastu, pidades oma maailmavaadet pigem spirituaalseks kui religioosseks (89). Kuigi spirituaalsuse täpsem defineerimine pole siinkohal võimalik, on selle aspekti sidumine uimastite tarvitamisega sihtrühmale väga iseloomulik. Spirituaalsus erineb ratsionaalsest enesearendamisest ja -optimeerimisest ning sümptomaatilistest ravist erinevate vaimsete aspektide ja uskumuste

olemasolu poolest. Nende uskumuste kontekstis võivad ka tarvitavad uimastid omandada erilise sakramentaalse tähenduse ehk uimastitel võib olla oma hing ja agentsus, mis on enamasti kõrgemal tarvitajast endast ning mille suhtes ollakse aukartlikud.

Nüüd huvitavad mind rohkem psühhedeelikumid, mida võetakse tseremooniatel. Võib-olla te teate. Tseremooniale tuleb Lõuna-Ameerikast pärit šamaan ja toob „väetaimi“, nagu neid nimetatakse. ... neil antakse see edasi põlvkonnalt põlvkonnale ja nad nimetavad seda teadmiseks. Neil ei ole jumalaid, keda kummardada, nagu meil on Jeesus Kristus ja kõik muu. Neil on Suur Vaim – Great Spirit – ja nad tarvitavad väetaimi tänutäheks sellele vaimule. M36

Enteogenid

Kõiki inimesi, kes kirjeldatud tüüpi ringkondadesse kuuluvad või sarnaseid uskumusi viljelevad, ei saa kindlasti pidada uimasteid tarvitavateks inimesteks. Pigem võivad mõnede inimeste jaoks kuuluda teatud tüüpi uimastid nende praktikate juurde. Sellisel juhul on tegu enteogeenidega ehk erinevate psühhedeelikumide, hallutsinogeenide, kanepi ja muude eelkõige just taju muutvate ainetega, mis on võimelised pakkuma spirituaalseid või müstilisi kogemusi. Sellised kogemused võivad inimestele pakkuda uusi alternatiivseid vaatenurki, teatavat väljapääsu olemasolevatest mõttemallidest, mis võivad olla kinnised ja kahjulikud.

Siinkohal võib leiduda ka psühhedeelikumide erandlikkuse (*psychedelic exceptionalism*) vaadet, mis peab teatud uimasteid paremaks või pühaks, millele ei kehti samad reeglid nagu ülejäänud uimastitele (90). Lisaks võib sihtrühma puhul välja tuua laiemat toidulisandite, nootroopikumide või rahvameditsiinis kasutusel olevate ainete tarvitamist, et parandada oma tervist ja suurendada heaolu.

Kui ma hakkasin tutvust tegema psühhedeelikumide, seente, LSD-ga, siis kirjutasin ühe tüdrukuga, kes rääkis mulle, et neil on Tallinnas mingi seltskond, mis tarvitab just nimelt psühhedeelikume. Mulle tundus see tol ajal kummaline. Mõtlesin, et see sarnaneb sektiga, sest neil oli selline arvamus, et psühhedeelikumid ei ole narkootikumid. Nad suhtuvad kõikidesse narkootikumidesse ülimalt negatiivselt, aga kui jutt on LSD-st ja seentest, siis see on midagi muud: see aitab ennast mõista, lahendada sisemisi probleeme, avardada teadvust. Nagu ma aru sain, on neid üsna palju. Mulle hakati isegi rääkima, et kui hakkab halb, siis võib sinna kirjutada, tulevad kohale inimesed, kes on valmis aitama. Ehk siis mitte kiirabi, vaid „omad“. M22

Transformatiivsetest festivalidest tseremooniateni

Sarnaselt rekreatiivse tarvitamisega on ka siin levinud erinevad praktikad ja festivalid, millest võiks eraldi välja tuua „transformatiivsed“ festivalid ja tseremooniad. Transformatiivsed festivalid asetuvad tarbimisel ja hedonismil põhinevate meelelahutuslike festivalide ja rangelt reguleeritud tseremooniate vahepeale, põimides elemente mõlemast, kuid rõhutades siiski vaimset arengut, kogukondlikku koosloomet ja keskkonnateadlikkust. Nendele festivalidele on omased ka näiteks *psytrance* või sarnase elektroonilise tantsumuusikaga reivid (91). Neošamanistliku taustaga tseremooniatel (nt *ayahuasca*) osalemist peetakse tõsiseks vaimseks praktikaks, millele (erinevalt spontaansemast rekreatiivsest tarvitamisest) eelneb alati põhjalik ettevalmistus – planeerimine ja eesmärkide seadmine. Need on väga struktureeritud ja kontrollitud keskkonnad, kus tseremoonia juhti järgides taotletakse korda ja harmooniat (89).

Siinkohal võiks veel eraldi käsitleda mõistet *bad trip*, mida nähakse erinevalt teraapilises ja rekreatiivses kontekstis. Kuna rekreatiivse tarvitamise eesmärk on meelelahutus ja lõbu, siis seisneb *bad trip* negatiivses kogemuses, mis võib tekitada hoopis näiteks hirmu, ärevust või paranoiat. Teraapilises kontekstis nimetatakse seda halva asemel aga pigem raskeks või

keeruliseks (*challenging*), sest vaatamata ebameeldivale kogemusele, on see kasulik edasisele arengule ja tervenemisele.

Ma ei ütleks, et need olid bad trip'id. See oli huvitav teadmine, see oli lihtsalt väga hirmus. M36

Psühheedelse teraapia riskid ja ohud

Edusammud psühheedelikumidega tehtavates kliinilistes uuringutes on esile kutsunud n-ö „psühheedelikumide renessansi“, kus nende populaarsus on hakanud laiemalt kasvama, vaatamata sellele, et võimalike kasude uurimine alles käib ning palju on veel ebaselgust (79, 92). Kuigi tuuakse välja, et ka üksikust tarvitamiskorrast võib piisata, et tuua inimeses esile muutusi või mõnda varem tähelepanuta jäänud probleemi, siis suuremate arengute saavutamine vajab siiski järjepidevat tööd ja psühholoogilist tuge (sh sessioonijärgset integratsiooni). Inimestel võivad olla erinevate uimastite suhtes valed ootused ja nad võivad näha neid „imerohuna“, mille pelgast kasutamisest piisab probleemide lahendamiseks, ja see võib omakorda tuua kaasa pettumust. Paljud psühheedelikumide tarvitamisest tingitud negatiivsed tagajärjed ja kogemused on tingitud just ebapädevatest praktikatest ja professionaalse toe puudumisest (32).

Ma võtsin julguse kokku mingi hetk – see on hästi keeruline teema –, oli psühholoogi juures käimine ja siis natuke tänu sellele, ma läksin sinna ja siis ma sain aru, et tegelikult, et see, et kui ma teen ühe korra neid aineid, et see nagu ikkagi pikaajaliselt ei mõju mulle, et ma pean nagu ise endaga tegelema ja nagu pidevalt vaatama enda sisse ja kogu oma nii-öelda lapsepõlve dekodeerima, et midagi muutuks päriselt. Et ma ikkagi tegin mingisuguseid aineid ja ma sain aru, et see muutis mind, aga et nagu mingeid väga pikaajalisi mõjusid ikkagi nagu mingis mõttes ei olnud, mida ma natuke ootasin kohati. Aga samas see jällegi viis mind sinna, et ma nagu tegelesin endaga ka kaine peaga. Et see oli nagu väga oluline. N22a

6.7 Intellektuaalsete või kunstiliste huvidega tarvitamine

Loovus ja eksperimenteerimine

Uimastite tarvitamine pakub selle sihtrühma inimestele intellektuaalset huvi – see pakub loomingulisi kogemusi, uudseid vaatenurki ja inspiratsiooni. Kuigi loovuse suurendamist ja uute vaatenurkade tekkimist saab käsitleda samuti kui enese võimekuse tõstmist, siis siinkohal ei läheneta sellele niivõrd ratsionaliseeritult või eesmärgiga enda funktsioneerimist optimeerima. Olulisemal kohal on eksperimenteerimine ja enda piiride kompamine, mistõttu on selline tarvitamismuster vähem kontrollitud ja suuremate riskidega kui ainult võimekuse tõstjatel.

No ilmselt mu enda taustast sõltuvalt nagu kõige rohkem ma olen märganud sellist nagu – huvitav, kuidas seda nimetada nagu? –, mingit sellist nagu intellektuaalset-slash-nagu-kunstiliste huvidega tarvitamist. Nagu selliseid kultuure, et inimesi, kelle, kes töötavad kuskil kunsti- või või haridusvaldkonnas ja kelle jaoks nagu tarvitamisel on mingid spetsiifilised nagu loomingulised eesmärgid. Et see ei ole mitte lihtsalt, et having a good time, vaid see on nagu oma vaimu avardamiseks ja inspiratsiooni saamiseks ja mingid sellised asjad, on ju. M33a

Tarvitamise normaliseeritus sotsiaalsetes ringkondades

Sarnaselt rekreatiivse tarvitamisega mängib siingi olulist rolli sotsiaalne tarvitamine. Teatav kattuvus on siinsel sihtrühmal (uus)boheemlike ringkondadega, mis väärtustavad kõrgelt isiklikku vabadust, loovust ja spontaansust, ning kus tihe sotsiaalne elu mängib olulist rolli enese teostamisel (58). Uimastite tarvitamist võib pidada neis ringkondades rohkem normaliseerituks, kuuludes vaba aja veetmise ning koosviibimiste juurde, mis ei ole nii rangelt piiratud ainult nädalavahetuste või pidudega. Vajadus uudsuse ja eksperimenteerimise järele ei avaldu ainult uimastite mõjus, vaid ka nende mõjude tagajärjel tekkinud olukordades – koosviibimised muutuvad lõbusamaks, huvitavamaks ja ennustamatumaks. Kui uimastite tarvitamine on inimese sotsiaalsetes ringkondades normiks, võib aga tekkida kaaslaste poolne surve suuremaks tarvitamiseks.

Et muusikud, kirjanikud, kunstnikud, luuletajad, et rohkemal-vähemal määral nad kõik tarvitavad¹⁵. ... No ja põhjus... on kindlasti ongi need, need inimesed, kellega ta on ümbritsetud. Et need on, ju mingite kohtade pealt omavahel sarnased. Ja on sarnased maailmavaated, ühised olengud... M35b

Iseloomulikud uimastid

Kuigi sellistele ringkondadele võivad omased olla normid ja „hea maitse“ reeglid, mida väga teadlikult järgitakse ning mille abil ennast teistest eristatakse (58), siis erinevad need normid ringkonniti oluliselt ega võimalda rääkida üldistest sihtrühmale spetsiifilistest ainetest. Levinud on kanepi ja psühhedeelikumide tarvitamine, sest neist saadud kogemusi seostatakse suurema loovuse ja enesearenguga. Stimulandid on levinud pidudel ja koosviibimistel, võimaldades pikemalt ka diskussioone pidada (20). Siiski pole vabadust ja eksperimenteerimist väärtustavates ringkondades välistatud kõikvõimalike muude ainete tarvitamine.

Töö kui elustiil

Kuigi pidudel ja üritustel osalemine on olulisel kohal, siis peavoolu pidudele eelistatakse väiksemaid ja privaatsmaid üritusi, kus näiteks muusika, asukoht ja inimesed peavad vastama teatud subkultuurilistele väärtustele. Sageli ollakse ürituste korraldamise või vähemalt korraldajatega tihedalt seotud. Sellistel koosviibimistel luuakse vajalikke uusi tutvusi ja koostööprojekte, mitte ei käida pelgalt külalisena lõbutsemas ja pidutsemas. Sellele sihtrühmale omane kultuuri- ja loomevaldkonnas tegutsemine (sh meelelahutusvaldkond, kus riske suurendab uimastite kergem kättesaadavus ja normaliseeritus (57)) meenutab pigem elustiili, kus töö ja vaba aeg võivad üheks sulanduda, kui rangelt piiritletud graafikuga töökohta. Selline spontaansem ajakasutus võib avaldada mõju ka uimastite tarvitamisele, eriti kui see saab osaks eneseväljendusest või identiteedist.

Ma ütleks, et see [pidutsemine] on midagi enam, sest kui on lihtsalt koht, kuhu sa tuled ja seal mängib lihtsalt vali muusika, siis see mulle ei sobi. Mulle on oluline õhustik, kus vähese valgusega on kõik punane, suitsetamisruumis istuvad kõik rahulikult, tantsupõrandal on installatsioon. Minu jaoks on see nagu muuseumisse minek. ... See on nii esteetiline kui ka emotsionaalne ja sotsiaalne tasand, sest sa suhtled seal erinevate inimestega, tihti on kõik lahked ja sellest saab ainult meeldiv tunne tekkida. M21

¹⁵ „Piinatud kunstniku“ või „hullu geenuse“ stereotüübi üle on arutletud vähemalt antiigist saadik, seostades loovust vaimse tervise probleemidega. Uimastite tarvitamist käsitletakse seejuures nende probleemidega toimetulemise viisina. Kaasaegsed uuringud seda stereotüüpi siiski ei kinnita, tuues välja nende seoste keerukuse ja samuti loovuse positiivse mõju inimese heaolule [93, 94].

Toimetulek ebakindlusega

Vabakutselise elu paindlikkus sobib hästi küll loometöö projektipõhisusega, kuid selle tööga kaasas käiva ebakindluse, vaimsete pingete ja ebaühtlaste sotsiaalsete garantiide kättesaadavuse tõttu võib inimeste vaimne ja füüsiline tervis oluliselt halveneda (95). Kui sotsiaalsetele ja loovust tõstvatele tarvitamise eesmärkidele lisandub toimetulek stressi või tervislike probleemidega ning kõik see toimub uimastite tarvitamist normaliseerivates ringkondades, kus omakorda esineb palju spontaansust, siis on tegemist kõrge riskiga tarvitamismustriga.

[Tänane päev on möödunud] kartuses, et kuidas ma saan hakkama, kuidas ma... Mida toob homme ja siis, kui öeldakse, et noh tänasel päeval ongi, kõik inimesed ongi stressis ja maailmas ongi selle eriolukord, aga minu jaoks küllaltki tavaline. MB39

6.8 Psühhonautika

Kreeka keeles *psychē* „hing/vaim/meel“ ja *naútēs* „meremees/navigaator“

Psühhonautideks nimetavad end võrdlemisi erinevate tarvitamismustritega inimesed, keda ühendab huvi inimese psüühika ja selle erinevate seisundite uurimise vastu psühhoaktiivsete ainete tarvitamise abil. Erinevalt paljudest teistest sihtrühmadest, kelle jaoks on esmatähtis uimastite tarvitamise kaudu saadud mõju (n-ö instrumentaalne tarvitamine), on siin olulisel kohal just sisemisest motivatsioonist tingitud huvi ainete endi vastu: nende mõjud, keemiline koostis, kasutamise ajalugu või ühiskondlik tähendus. Sellise uurimise juurde võivad kuuluda ka muud vaimsed praktikad (nt paastumine, kirkad unenäod, transs) (96) või soov enda funktsioneerimist optimeerida erinevate ainete abil, mis paigutab psühhonautidid selgelt enteogeense ja võimekust tõstva tarvitamise vahele, kus mõned eesmärgid ja praktikad võivad hakata kattuma.

Ma olen ise naljatatavalt öelnud, et erinevate meelt muutvate ainete tarvitamine ja nende proovimine võib-olla olekski üks minu suurtest hobidest olnud. M26a

Väga lai kogemuste pagas

Psühhonautide kui sihtrühma peamine omadus on huvi proovida pidevalt uusi uimasteid, olgu need lihtsalt nende jaoks varem proovimata või uued psühhoaktiivsed ained. Erinevaid aineid otsitakse suure huviga pidevalt juurde internetist või katsetatakse näiteks looduses leiduvate taimedega, mille tarvitamise vastu puudub laiemalt huvi või neid peetakse ohtlikuks. Siit tuleneb ka psühhonautika peamine riskitegur, milleks on sihilik ohtlike ainete eksperimenteerimine või uute psühhoaktiivsete ainete proovimine, mille kohta on lühi- ja pikaajaliste tervisemõjude teave sageli puudulik (97).

„E-psühhonautidid“

Väga oluliseks uute psühhoaktiivsete ainete hankimise allikaks on internet, mis eeldab teatavaid teadmisi ja oskusi infotehnoloogia vallas, sest keelatud või haruldasemad ained ei pruugi olla kergesti ligipääsetavad. Lisaks kuulub „e-psühhonautika“ hulka aktiivne osalemine erinevates internetikogukondades selleks, et hankida sealt teavet ning samas ka ise teavet jagades vastu panustada. Nende inimeste jaoks on ainete ja nende mõjude uurimise puhul väga oluline eksperimentide ja kogemuste täpne dokumenteerimine (mida tarvitati, mis koguses, millal, kuidas mõjus) ja ülevaadete koostamine, et üksteiselt õppida ning selle põhjal anda soovitusi ja luua kahjude vähendamise strateegiaid (98).

Teadusliku meetodi järgimine

Kirjeldatud eksperimenteerimine ja teadmiste kogumine vajab väga kontrollitud ja ratsionaalset lähenemist, mis ei saa toimuda kaootiliselt. Ainete tarvitamist planeeritakse ja mõeldakse täpselt läbi, mis võivad olla võimalikud ohud ja riskid, et neid minimeerida. Tänu laiale isiklikule kogemustepagasile ja aktiivsele osalusele psühhonautide internetikogukondades on nende inimeste teadlikkus erinevate ainete ja enda kohta märgatavalt suuremad teistest sihtrühmadest, vähendades oluliselt riske. Kuna uimastite tarvitamisel on laiemalt negatiivne ja kontrollimatusele kalduv maine, siis võib sellist kontrollitud ja „teaduslikku“ lähenemist käsitleda ka kui identiteediloomet ja vastureaktsiooni sellisele kuvandile (98).

Neid [tarvitatud uimasteid] on kogunenud päris mitu. Meil on, jah, meil on kujunenud välja lausa natuke selline huvi proovida erinevaid asju. Lihtsalt sellepärast, et kogeda erinevaid kogemusi ja võrrelda neid ja. ... Aga jah, me alati enne uurime selles mõttes, kas nad üldse sobivad kokku ja ja katsetame väga väikeste kogustega [naer] vähemalt esialgu. N22

Sisemised huvid ja eesmärgid

Sarnaselt võimekuse tõstjate ja eneseravi sihtrühmaga lähtuvad ka psühhonautikaga tegelevad inimesed ainete tarvitamisel enda sisemistest huvidest ja vajadustest. Seltskondlik tarvitamine pole välistatud, kuid see on pigem teisejärguline, sest esmatähtis on isiklike kogemuste võimalikult täpne kirjeldamine ja dokumenteerimine. Kuigi erinevate kahjude vähendamise põhimõtete (nt *set* ja *setting*, ainete interaktsioonid või *tripsitter*'ite kasutamine (sh interneti vahendusel)) kasutamisele pööratakse palju tähelepanu, võidakse vahel mõnda neist ka teadlikult (kuid samas väga kontrollitult) eirata, et saada järjekordseid uusi kogemusi ja kombata oma võimete piire.

Aga jah, [oluline kahjude vähendamise põhimõte on] kindlasti positiivne keskkond. Kuigi ma olen vastupidiselt ka sellele teinud läbi väga karme kogemusi suurte rahvamasside keskel ja sünge muusika taustal ja kuidas inimesed näevad kõik välja koledad ja kohutavad. Ma olen seda teadlikult valinud ka, et näed, milleks teha asju kuskil soojas pehmes toas, kui sa võid välja minna oktoobrikuus. Väljas sajab vihma, mängib kole muusika ja väljas on pime ja sopane. Ma arvan, et see teeb tugevamaks. Et oluline on see vaade. M26a

6.9 Järeldused

Kirjeldatud sihtrühmade näol on tegemist esialgsete tulemustega, mis tulid selgemalt esile siinse uuringu valimi põhjal. **Iga sihtrühma puhul on oluline tuvastada just selle sihtrühma seisukohalt olulisemad tegurid ja arendada välja sekkumisi neist lähtuvalt** (19). Intervjuude põhjal on võimalik väita kirjeldatud tüüpi tarvitamismustrite esinemist Eestis, kuid nende sihtrühmade leviku kohta andmed puuduvad. Samuti esineb Eestis suure tõenäosusega sihtrühmi, keda siinse uuringu ülesehitus ei võimaldanud eraldiseisvalt käsitleda (nt *chemsex*-sihtrühm¹⁶ või uimastite tarvitamine eesmärgiga parandada oma jõudlust ja välimust (ingl k *performance and image-enhancing drug consumption*)).

Kuna uuringu fookuses oli uimastite tarvitamine üldiselt (v.a tarvitamine, millega kaasneb sõltuvushäire), siis keskendusid kirjeldused sihtrühmade omavahelistele sarnasustele ja erinevustele. Selline fookus ei võimaldanud detailsemalt käsitleda konkreetsete sihtrühmade spetsiifilisi teemasid ja küsimusi ega ole sobilik väiksemate ja varjatamate sihtrühmade leidmiseks. Näiteks võib eeldada, et kõigil sihtrühmadel on

¹⁶ Uimastite tarvitamine seksuaalse võimekuse ja naudingu tõstmiseks eelkõige meestega seksivate meeste seas.

omakorda alarühmad. Kuna igasugused mudelid (sh sihtrühmad) on meelevaldsed konstruktsioonid, oleneb nende hulk või detailsuse aste alati nende mudelite kasutamise eesmärkidest. Ent isegi, kui eesmärgid on põhjendatud, tuleb arvestada ka võimekusega – kas sihtrühmi on mõtet üksteisest eristada, kui puudub võimalus pakkuda neile erinevaid sekkumisi?

Seetõttu ei saa siin tehtud esialgseid visandeid kindlasti pidada täielikuks või lõplikuks, kuid **need võiksid siiski pakkuda võimalust alustada neil teemadel edasist arutelu ja uurimist ning aidata arendada välja neile inimestele paremini suunatud tuge ja sekkumisi**. Teatav paindlikkus või lõtk võib esialgsete sihtrühmade puhul olla ka tervitatav, soodustades esmast rakendamist ja edasist uurimist.

Mõnede tarvitamise põhjuste määratlemine osutus juba iseenesest keeruliseks, paigutudes praeguseks pigem „hägusatele aladele“. Kui inimene näiteks tarvitab uimastit öhtul lõõgastumiseks, et järgmisel päeval olla tööks paremas vormis, kas see on siis teraapiline, rekreatiivne või töövõimekust tõstev tarvitamine? On näha, et need eesmärgid on üksteisega lähedalt seotud ja **määravaks võib olla just inimese enda hinnang olukorrale**.

Mitmed intervjueritavad töid ka välja, et lisaks muutuvatele tarvitamisharjumustele (ja seetõttu ka sihtrühmadesse kuuluvusele) võidakse end käsitleda korraga mitmesse sihtrühma kuuluvana, moodustades seeläbi mitmeid unikaalseid kombinatsioone. Inimeste tarvitamismustrites võivad muutused toimuda ka väikesel määral (näiteks vaid ühe teguri piires), jäädes teiste tegurite osas sihtrühmale omaseks. Seetõttu on oluline arvestada, et **kuigi uuringus on üritatud määratleda konkreetsete tegurite avaldumisel põhinevaid sihtrühmi, siis esindavad tegelikkuses inimesed selliseid ideaalseid tüüpe harva**. Kuigi üks konkreetne grupp inimesi võib esindada ühte konkreetset sihtrühma, siis ükski sihtrühm tervikuna ei ole üks omavahel läbikäiv grupp inimesi.

Lisaks tuleks sihtrühmade määratlemisel arvestada sellega, et inimesed ei soovi end sildistada ja lähtuda tuleks pigem konkreetsetest tarvitamismustritest. Näiteks „peavoolu pidutsejate“ asemel võiks rääkida inimestest, kes tarvitavad uimasteid meelelahutuslikel eesmärkidel või peavoolu klubides.

Kindla eesmärgiga tarvitamist tuleks pidada väiksema riskiga käitumiseks, sest see võimaldab omada paremat kontrolli konkreetsetelt piiritletud uimastite, eesmärkide ja olukordade suhtes, milles tarvitamine aset leiab. Mitmete erinevate uimastite, põhjuste või olukordade praktiseerimine nõuab inimeselt eksponentsiaalselt rohkemate tegurite omavaheliste mõjudega arvestamist, suurendades tõenäosust, et inimene kaotab võime enda tarvitamisharjumusi adekvaatselt hinnata ja sellega võivad kaasnedä erinevad kahjud kuni kontrolli alt väljumiseni.

7 Lahendused

Peatükis tuuakse välja intervjueeritavate kogemused ja seisukohad erinevate tegevuste suhtes, mille eesmärk on uimastite tarvitamise tagajärjel tekkivaid kahjusid ennetada või vähendada. Peatüki esimeses osas käsitletakse erinevaid teenuseid või sekkumisi ning nende osutamist. Teises osas käsitletakse uimastitega seotud teavitustegevusi Eestis koos ettepanekutega nende parendamiseks.

7.1 Teenused ja sekkumised

Kokkupuuted kahjude vähendamise teenustega

Kui intervjueeritavalt küsiti kahjude vähendamise teenuste kohta, siis enamasti olid inimesed mingite teenuste olemasolust kuulnud, kuid ebaselgeks jäi, millega seal täpsemalt tegeletakse. Kõige rohkem seostati neid teenuseid puhaste süstalde vahetamisega. Teenustelt saadav abi seostus nende jaoks pigem tõsisemate probleemidega, millega ennast ei seostatud:

No kui on mingi sõltuvuse asjad, siis nagu tõenäoliselt saab nagu minna kuhugi rääkima, on ju. Ma eeldan, et Google pakub suht ruttu mingeid lahendusi. Aga ma ei tea. Et jällegi ma ise ei ole uurinud ja siis sa väga ei tea ka. M18

Olen mõnikord näinud reklaami tänaval, aga ma ei arva, et mul oleks abi vaja. Kui mul oleks abi vaja, siis ma praegu siin Sinuga ei räägiks. M22

Alternatiivide pakkumine uimastite tarvitamisele

Üks võimalikest variantidest, kuidas vähendada tarvitamisega seotud kahjusid, oleks pakkuda inimestele alternatiivseid tegevusi. Selleks oleks esmalt vaja välja selgitada, millistel põhjustel üldse inimesed tarvitavad, et siis pakkuda sobivat alternatiivi. Konkreetsemate näidetena toodi välja väga traditsioonilisi variante nagu sport, hobid, sõbrad, loominguilised tegevused jmt. Lisaks tuleks tõsta inimeste teadlikkust alternatiivsetest võimalustest, sest vahel ei olda neist üldse teadlikud. Uimastite tarvitamine võis kaasas käia ka muude tegevustega ning sooviti, et seda tegevust oleks võimalik teha ka ilma kaasneva tarvitamiseta.

Minul suur sisemine tahe oli ikkagi, ma usun, see tollane tahe, et olla loominguiline, avardada nagu loomingu, et sellepärast ma lõpuaastatel kindlasti tarbisin hästi palju, et ma tahtsin kuuluda nendesse ringkondades, kus tehti räppmuusikat ja noh, tahes-tahmata asi juhtus, pigem lõppes sellega, et sai teha koos räppi teha ja siis kõik hakkasid aineid tarvitama. Et pigem nagu lahe, kui olekski sihuke ainete vaba keskkond, kus niisugust asja nagu noh, saad aru, loominguukeskused, kus aineid ei tehta, aga kõik saavad nagu luua, ennast vabalt tunda ja nautida nagu. M26b

Aga jah, et tuleks õigelt nagu selgitada ja siis võib-olla, jah, lähtuda sellest ka, et miks see tahtmine on seda teha, et kust see nagu stress tuleb ja kuidas seda teistmoodi. Tuleb nagu lahendus ka anda, et nagu rääkida, et kui sa sporti teed, siis sa saad enda stressi maandada ka sellega, et terves kehas terve vaim. Et see oleks, jah vähe mõistlikum. 33

Sekkumised meelelahutuskeskkondades

Meelelahutuskeskkondades peeti oluliseks jagada tasuta vett ja näiteks torukesi, et neid ei peaks omavahel jagama. Üritustel võiks olla ka turvalisem ja rahulikum ruum või ala, kus

oleks võimalik puhata või olla, kui hakkab halb. Mitmetel intervjuueeritavatel olid ootused klubide suhtes, et seal jälgitaks inimeste seisundit ja pakutaks abi. Kuna uimastite tarvitamine on illegaalne tegevus, siis on abi küsimise juures oluline, et sellele ei järgneks probleeme. Abi võimaluste ja muu turvalisema käitumise kohta võiks kohapeal jagada teavet nt voldikute või bänneritena, mis aitaks ka inimestel endil käituda teadlikumalt ja hoolitseda teiste eest.

Kui sa ei tunne ennast hästi, et sul on võimalus minna kuskile kellegi juurde, noh et palun aidake mind või et kas ma saan natuke siin istuda, et ma saan natuke turgutada ennast või et mul oleks nagu võimalus, et te nagu jälgiksite mind hetkeliselt, et ma ei peaks nagu, et mul ei ole see, et vajun kuskil keset tantsuplatsi kokku ja inimesed trambivad must üle, sest sellises olekus on sul suhteliselt savi, mis su ümber toimub. M23

Seal olid telgid, kuhu sa saad minna ja testida enda narkootikumide puhtust. Keegi ei võta sul neid ära, keegi ei pane sind vangi, sa saad, et mul on, ostsin sellist kristalset ainet, et palun öelge, mis asi see on ja kui ohutu see on. Ja seal jagatakse tasuta vett ja on mingisugused palatid, kus saad puhata, on inimesed, kes on teadlikud. Aga see kõik algab sellest, et teadvustatakse, et inimesed tarbivad neid asju, inimesed ei ole nagu ramedad kriminaalid, nad on lihtsalt tavalised inimesed, kes on peol ja proovivad neid asju, et kas proovida või tarbida neid asju. Kõige parem siis ongi see, et aitame neid nii-öelda. M33b

Narkootikumide tarvitamise eelne testimine

Narkootikumide teadmata koostis, mis võib sisaldada tundmatuid ohtlikke aineid, oli intervjuueeritavate jaoks üks kesksemaid tarvitamisega kaasnevaid ohtusid. Seetõttu nähti olulise vajadusena narkootikumide tarvitamise eelset testimist, mis võimaldaks teha teadlikumaid otsuseid ja vältida ebavajalikke riske:

Et sa tegelt ei tea ju kunagi, kuidas mõni aine mõjub, sa ei tea, mis seal sees on. Me oleme ise vahepeal maksnud ühe testi eest, et me vaatasime, et mis ained seal sees on. Ja juba see – me viskasime tookord ka juba koti minema. Mõtlesime, et see on täitsa lõpp, et mis sodi seal tegelikult sees on. ... Et minu meelset eesti võikski pigem nagu propageerida seda, et tarbime nagu mõõdukalt, tarbime seda, mida me teame, mida me tarbime. N20

Nõustamis- ja tugiteenuste arendamine

Samuti peeti oluliseks, et inimestel oleks ligipääs nõustamis- ja tugiteenustele. Takistustena nähti madalat teadlikkust teenuste olemasolu ja võimaluste kohta, teenustele pääsemise keerukust ning üldisemalt kehtivat negatiivset suhtumist abi otsimisse. Ühe võimalusena nähti ka internetti, kuid oluline on tagada erinevad võimalused vastavalt inimeste vajadustele. Teenuste puhul oli väga oluliseks nende konfidentsiaalsus (eriti noorte puhul) ja hinnanguvaba suhtumine, millega esines mitmete intervjuueeritavate arvates probleeme. Mõned töid välja, et nõustamisel ei piisa ainult erialateadmistest ning kasu võiks olla ka kogemustest uimastite valdkonnas, sest kohatakse stigmatiseerivat suhtumist ja mittemõistmist.

Ma olen pidanud otsima oma nagu vaimse tervisega abi Eestis, mis on juba niigi keeruline: mul läks aastaid, et saada normaalse arsti juurde, nii et ma ei kujutagi ette, kui mul peaks nüüd tekkima mingisugune tarvitamisega probleem, et mis ma siis peale hakkaks. [Naer] Et nagu väga üldse ei tea, kuhu pöörduda. MB20

Minu arust on need psühholoogid ka, mis nagu tänapäeval, kes enamasti, kelle juurde mina olen sattund, siis nad nagu ei suuda tegelikult mõista, mis nagu käib noore inimese sees, kes on nagu tulnud väga-väga raskest nagu elutingimustest. Üldiselt nagu psühholoogid on suhteliselt noored, on ju, kelle juures, keda mulle

on määratud. Nad on elukogenematud, on ju. Sest nad lihtsalt ei taju ära, miks sul on vaja seda nagu, et mis see aitab ja kuidas aitab ja, et kuidas nagu parandada, noh, jah. N27

Stigmatiseerituse vähendamine

Uimastite tarvitamisega seotud stigmatiseeritust tajusid intervjueeritavad laialt, mõjutades nii erinevate sekkumiste toimimist kui nende kasutamist. Mõned intervjueeritavatest soovisid olemasolevatele teenustele (nt kiirabile) alternatiivseid variante, sest nende kasutamisele võisid väidetavalt järgneda karistused. Stigma tõttu oli intervjueeritavate seas levinud ka tarvitamise varjamine, mis vähendas võimalust võimalike probleemidega tegeleda, nt pereliikmete või sõprade toel.

Jah, et kui oleks niimoodi, et on, et inimene saab minna sinna anonüümselt, saab seal lihtsalt abi, ei teatata lähedastele ja ei ole seda, et mingi politsei kutsutakse, sest et ma tean, et haiglates on see, et kui sa ütled, et sa midagi tarvitaisid, siis võib, nad võivad vist segada politseid asjasse. Aga ma ei ole kindel. Aga kui oleks, jah, selline anonüümne asi, siis, ma arvan, et inimesed rohkem julgeksid sinna minna, kui seda oleks reklaamitud ka, et tegelt midagi nagu ei juhtu sellest, et kui sa tuled. N19b

No eks see on selles mõttes – kuidas me ütleme – ega see mingi uhke asi ei ole. Et see on ikka mingi häbitunne ju, et miks ma seda nagu teen või miks ma võtan. Et ei taha ju sellist nagu enda nõrkust jagada. N38

Uimastitega seotud teemade stigmatiseeritusele võis viidata ka see, et mitmed intervjueeritavad said intervjuust positiivse kogemuse, kus oli võimalik neil teemadel avatult rääkida ning neid enda jaoks paremini mõtestada. Sellest järeldub, et inimestel võib sellistest vestlustest olla tegelikult puudus ning nad sooviksid neil teemadel rohkem rääkida.

Väga silmiavav vestlus on olnud. Ma olen ise pidanud läbi mõtlema mingeid küsimusi, millele ma väga palju mõelnud ei ole. M33a

Hea on rääkida inimestega, kellega ei pea end peitma. See mõjub mulle positiivselt. Mul on siis alati kergem. ... Tahan öelda aitäh intervjuu ja huvitava vestluse eest. M35a

Intervjueeritavate seas oli kokkupuude ja teadlikkus olemasolevatest kahjude vähendamise teenustest pigem madal, kuid see on arusaadav, arvestades uuringu valimit. Peamiselt toodi teiste riikide näitel välja uimastite tarvitamiseelset testimist ja erinevaid sekkumisi meelelahutuskeskkondades. Oluliseks peeti ka uimastite tarvitamise põhjuste mõistmist, et pakkuda turvalisemaid alternatiive. Uimastite tarvitamist läbivat stigmatiseeritust nähakse takistava asjaoluna nii olemasolevate teenuste kasutamisel kui uute sekkumiste arendamisel. Vähemal määral mainiti olukorda parandavate lahendustena näiteks turvalisema tarvitamise ruume, infoliini, mobiilirakendust ja uimastite legaliseerimist.

7.2 Teavitustegevused

Eestikeelsete sõnumite puudujäägid

Uimastitega seotud eestikeelse teabe jagamine oli paljude intervjueeritavate jaoks teema, kus arenguruumi oleks palju. Jagatud teavet peeti liiga ühekülgses, käsitledes ainult tarvitamisega seotud riske ja kahjusid, mõjudes patroniseerivalt ja hirmutavalt. Intervjueeritavad nentisid, et tarvitajatest luuakse tihti negatiivne ja stigmatiseeriv kuvand, mis ei ühti inimeste isiklike kogemustega ning millega ei samastuta. Keskkond ei tohiks

inimest liigselt suunata või tekitada temas tunnet, et ta vajab abi. Selliselt pakutav teave ei vasta inimese vajadustele, mistõttu pöörduakse teiste allikate poole. Lisaks toodi välja, et riiklikelt institutsioonidelt pärit teavet ei peeta uimastite valdkonnas alati usaldusväärseks.

Lähed narko.ee peale ja seal on pikk nimekiri kõrvalmõjudest. Ma ei küsinud selle kohta, mind huvitab, kui palju ma pean võtma, et mitte surra. Ma ei taha lugeda sellest, kui ohtlik see on ja mis mu ajuga 10 aasta pärast juhtub. Kõik see ei ole mulle tähtis. See ressurss ei ole tarvitajasõbralik. M21

Sul kohe tekib niisugune tunne, et ma olen nagu... noh ja selles mõttes, et ma olen juba mingi hälbega, et ma sinna sattusin. Et siukest nagu tunnet ei tahaks, et tekiks. Et mõnel inimesel on see, et ta realselt otsib seda abi. Aga teisel inimesel on lihtsalt seda infot vaja. M26b

Teabe mitmekülgne käsitlemine

Kuigi teadvustati, et tarvitamise „positiivsetest külgedest“ rääkimine tuleb hästi läbi mõelda, et mitte mõjuda propageerimisena, peeti siiski oluliseks tarvitamise mitmekülgset käsitlemist. Tarvitamise lõppstaadiumi (sõltuvuse) asemel tuleks käsitleda rohkem tarvitamise erinevaid põhjuseid ja sõltuvuse kujunemise protsesse. Pakutava teabe juures hinnati kõrgelt nii akadeemilisi allikaid kui inimeste isiklikke kogemuslugusid. Teemade avatum ja mitmekülgsem käsitlemine aitaks kaasa ka laiemale diskussiooni tekkimisele.

Tegelikult ma ei tea, kas see on hea mõte –, aga et rääkida ka sellest, et mis see nii-öelda tasu on, kui sa teed narkootikume. Aga see tundub teisest küljest propagandana äkki. Aga ikkagi nagu sellist infot, et mis nagu inimesel, millest päriselt kasu oleks. Sest et ma realselt ei ole eesti keeles ühtegi nagu asja tarbind või lugend, millest nagu päriselt kasu oleks. Et kogu see mingi nii-öelda tarvitamise sagedus, et mis võiks olla maksimaalne jne. Et nagu sellest rääkida. Kindlasti sellest, kui oluline on teada, mida sa päriselt teed – ehk siis sellest test-kit'i asjast. Ja siis, jah, turvalisusest. Et mida nagu erinevad narkootikumid ikkagi nagu päriselt tähendavad ja mis need nagu, mis tundeid need võivad tekitada. Ja kui need tekitavadki mingi tunde, et sa arvad, et sa oled mingisugune – oskad lennata –, et siis kuidas nagu seda ära hoida ja seda maandada jne. 4

Et pigem ongi see inimeste harimine, et kuidas, mida ja kas üldse ja siis miks ja mida ja. Ja siukseid kogemusi võib-olla inimesed rohkem rääkida. M32

Kanalite mitmekesisus

Intervjueeritavate hoiakud erinesid selle suhtes, milliste kanalite kaudu tuleks inimestele sõnumeid edastada. Väga oluliseks kanaliks peeti internetti laiemalt – mainiti erinevaid sotsiaalmeedia kanaleid (sh Facebooki-grupid), veebilehti ja -reklaami, kuid ka suhtlusrakendusi ja tumeveebi. Vajalikud on samal ajal aga ka füüsilised kanalid nagu reklaam tänavapildis või bussipeatustes, plakatid, voldikud ning meelelahutusasutused. Kasutatavad kanalid olenevad konkreetsest sõnumist ja sihtrühmast, kellele seda edastatakse. Oluline on, et see jõuaks õige inimeseni seal, kus ta asub, mitte ei peaks inimene seda ise taga otsima.

No mingil määral võiks seda reklaami ka olla, et mingigi teadvus tekiks inimestele, et niisugune asi on olemas, et isegi kui ta ütleme praegu võib-olla ei vaja, et võib-olla ütleme aasta pärast tuleb talle meelde, et niisugune asi on ja võib-olla siis ta oskab seda otsida. ... Aga noh, samas on jälle inimesed, kes realselt abi vajavad. Seal on võib-olla jälle need inimesed enam niimoodi sotsiaalmeedias just ei käi. Et mingi info peaks olema ka konkreetset niimoodi tänavapeal, tänavapildis olemas, et ka nagu nendeni jõuda. 27

Läbi sotsiaalmeedia üldiselt ikka asju tänapäeval liigub. Ta on lihtsalt noortele veits usaldusväärsem ja nagu inimesed rohkem nagu käivad seal, et kuidas võib-olla jõuda siis nooreni. Ja siis võib-olla nagu oleks mõistlik mingisugustesse klubidesse ka, ma ei tea, teha mingit kampaaniat. Et nagu mõnda – Weekend festivalil olid siis à la nagu narkotelgid. N27

Uimastitele keskenduvad veebikeskkonnad

Paljud intervjueeritavatest mainisid veel veebikeskkondi, mida nad olid kasutanud või kust oldi abi saanud (kohalikest nt Nihilist.fm). Nende puhul hinnati kõrgelt interaktiivsust ja turvalise keskkonna loomist, kus inimesed saavad omavahel avatult suhelda ja oma lugusid jagada. Sellisel viisil tekivad kogukonnad, mis on mõjusamad passiivsest teabe jagamisest. Samas toodi välja ka näiteid, kus selline keskkond oli inimese tarvitamist suurendanud.

Erowid.org. Seal on olemas. Siis kindlasti olid sellised foorumid... Eestis oli kunagi selline foorum ka nagu kanep.info. Seal ma surfasin kunagi väga alguses ja sõber on mul rääkinud mingisugusest Kalbassi foorumist ja erinevatest elektroonilise muusika foorumitest, kus olid väga elavad narkootiliste ainete diskussioonid, aga mina olin selleks natukene liiga noor, et mina sinna ei sattunud. Siis olid sellised saidid nagu – mainin, et need on endiselt olemas – drugs.forum.com ja teine oli siis Bluelight. Et seal oli ka palju neid diskussioone ja arutelusid nende mõjude üle ja sinna viidati tavaliselt ka teaduslikku infot, kui seda oli – siis erinevate mõjude, erinevate efektide, erinevate pikaajaliste mõjude kohta ka. Ja tänapäeval on siis kõige levinum foorum Reddit. M26a

Oli selline huvitav portaal sellel ajal nagu nihilist.fm. See oli Kaur Kenderi loodud siis blogi baasil. Portaal, kus hästi palju inimesi kirjutas oma erinevaid kogemusi ja lugusid. Noh, anonüümsena. Ja mina kirjutasin ka sellest samast tabletikogemusest. Ja seal olid nagu – inimesed said kommenteerida neid lugusid ja kuidagi keegi inimene, kes kommenteeris minu lugu, kuidagi me hakkasime temaga suhtlema temaga. Ma ei mäleta enam täpselt, kuidas, aga ta mainis mingit väljendit seal kommentaaris, millest ma ei saand aru, ja siis ma vist uurisin ja küsisin. Ühe sõnaga me kuidagi sattusime läbi Skype'i suhtlema selle inimesega. Ja siis see väljend, mida ta kasutas, oli CWE ehk cold water extraction. Ja kui seda guugeldada ja sealt edasi minna, siis on leitavad viisid, kuidas apteegist käsimüügiravimitega sa ka jõuad sama tulemuseni. Ühe sõnaga see inimene sealt Skype'ist siis tegelikult nagu õpetas mind nii-öelda, sest huvi nagu kestis, on ju. N38

Hinnangud narko.ee-le

Intervjueeritavate hinnangud narko.ee veebikeskkonna kohta varieerusid suuresti. Enamasti pöörduti lehe poole mingi konkreetsema küsimusega. Mõnede jaoks oli tegemist väga kasuliku allikaga, kust nad leidsid kõik vajaliku. Teised töid puudustena välja juba mainitud teemasid nagu teabe ühekülgus, passiivsus või moraalitsev toon. Ühe vastaja hinnangul on juba veebilehe nimi negatiivse kuvandiga. Üks intervjueeritav tõi aga näiteks ka välja, et temale just sobib paremini akadeemilisem stiil kui foorum, kus inimesed oma lugusid jagavad. Valdav enamus olid veebilehest kuulnud, kuid mitte kõik. Paljud olid seda külastanud kaua aega tagasi ega polnud viimaste arengutega kursis.

Eesti keeles sa leiad ainult see mingi narko.ee leht – või mis see on – ja seal on ka ainult et: tarvitad – sured, tarvitad – sured. Ja siis keegi enam ei vaata seda, sest, noh, kõik tarvitavad, keegi ei sure. [Naer] Ja see on selline, et kõik inimesed tahavad leida päris informatsiooni, päris nagu mingil määral – noh, kõik teavad, et on kõrvalmõjud, aga sa tahad teada, mis kogust sa pead tarvitama jne, et sul oleks vähem neid jne. N19c

Vaata, seda ma mõtlengi, vaata nagu, et, et narko.ee. Mina küll ei tahaks näiteks särki, on ju, et mul särki selja peal on „narko.ee“. [Naer] Et selles suhtes nagu see ei toimi nagu. ... nagu alateadlikult ta hirmutab juba nagu algselt ära oma nimega.M34b

Uimastitega seotud kommunikatsiooni suhtes väljendasid intervjuueeritavad enamasti rahulolematust. Teabe jagamist peeti liiga ühekülgsest probleemikeskseks, mis ei enamasti vastanud selle uuringu valimi vajadustele. Passiivse ülalt-alla teabe edastamise asemel hinnati kõrgemalt mitmekülgset diskussiooni, kus on võimalik ka ise osaleda ning kuulata teiste kasutajate kogemusi. Kommunikatsioonikanalite suhtes selged eelistused intervjuueeritavatel puudusid, olenedes konkreetsest sihtrühmast, kellele on sõnumid suunatud.

7.3 Järeldused

Uimastite tarvitamisega kaasnevaid kahjusid on võimalik vähendada väga erinevate sekkumistega. Riigipoolsed ennetus- ja teavitustegevused on neist kõige universaalsemad, tuginedes enamasti uimastipoliitikas laiemalt kehtivatele põhimõtetele. Enamasti on need suunatud üldisele elanikkonnale, mitte spetsiifilisematele sihtrühmadele, mis tähendab, et enamik selle sihtrühma inimestest ei tarvita tegelikult uimasteid (23). Inimesi käsitletakse siin kui ratsionaalseid tegutsejaid, kes on huvitatud tõenduspõhistest teadmistest ja „normaalsest“ käitumisviisist, mis taunib uimastite tarvitamist (99). Selline **ühesuunaline riskikommunikatsioon spetsialistidelt tavainimestele kipub pakkuma aga vaid valitud teavet** – pigem uimastite vastu, mitte nende kohta –, minnes vastuollu läänelike väärtustega, mis toetavad kriitilist mõtlemist, tõendite kaalumist, mitte passiivset dogmade järgimist (100).

Riskikommunikatsiooni ja tervist edendavate sõnumite puhul esineb ohtudele ja kahjudele keskendumist, piirdudes erinevate riskide ja nende tagajärgede kirjeldamisega, mis jätab välja muud mittekahjulikud või isegi inimeste jaoks soovitud-kasulikud tegurid, mis on tarvitamise põhjuste ja tervikkogemuse mõistmiseks äärmiselt olulised (101).

Uimastite tarvitamisega seotud riskid ja kahjud on loomulikud reaalsed, kuid nende tajumine ja tähendus tarvitaja jaoks oleneb ka tarvitajast endast ja teda ümbritsevast sotsiaalsest kontekstist ehk teisisõnu ei ole riskid midagi objektiivset, mis meid kõiki ühtviisi mõjutaks (102). Riskide käsitlemisel on oluline mõista nende kollektiivsust – riskide tajumine on oma sotsiaalses ringkonnas tehtavate läbirääkimise tulemus, mitte individikeskne otsus –, pakkudes võimalusi nii riskide eiramiseks kui ka järgimiseks (103).

Kommunikatsioon on alati kahe-suunaline protsess, milles mõlemad osapooled osalevad, kasutades jagatavat teavet erinevatel viisidel, vastavalt oma võimalustele ja vajadustele, mitte seda alati ratsionaalselt järgides. **Inimeste isiklike vajaduste ja sotsiaalse kontekstiga mittearvestavalt allikalt pärit sõnumeid võidakse hakata eirama** või endale soodsamalt pehmendama, toetudes pigem isiklikele kogemustele või allikatele, mida usaldatakse (nt sõbrad ja kaaslased), sest usaldus on riskikommunikatsioonis keske tähtsusega (104).

Dialogis osalemise loomist raskendab ühepoolne kommunikatsioon, mis mõjub oma tõesid kehtestavalt ega kuula inimeste endi jaoks olulist „kogukondlikku teadmust¹⁷“ (99). Uimastite tarvitamise käigus loovad inimesed alati omi norme, praktikaid ja väärtusi, mille jagamist omade keskis peetakse väga oluliseks kahjude vähendamise meetmeks (105). **Sihtrühmade loodud kogukondlikku teadmust ei tohiks vaadata vastuolus ametliku või tõenduspõhise teadmise ega tarvitamist propageerivana.** Tegelikult võivad mõlemad

¹⁷ Ingl k *local knowledge* – tarvitajate endi kogemustel põhinevad teadmised, mis võivad erineda ametlikest või ekspertide teadmistest.

osapooled püüelda samade eesmärkide poole (nt tervis ja heaolu), tehes seda lihtsalt omal viisil ja võimaluste piires (106). Uimasteid tarvitavate inimeste kogukondlik teadmus on seotud ka sihtrühma identiteediga, mistõttu kaob selle ignoreerimise tagajärjel ühe poole usaldus teise osapoole vastu (99).

Kommunikatsioon, mis räägib valikuliselt ainult riskidest ja kahjustest ning ignoreerib ülejäänud tarvitamisega kaasnevat kogemust (nt naudingut), ei ole kooskõlas tarvitajate enda kogemuste ja teadmistega, mistõttu võivad inimesed seda pidada kellelegi teisele suunatuks ning see lakkab neid seetõttu kõnetamast. Käskiv ja hoiatusi jagav kommunikatsioon võib mõjuda inimestele stigmatiseerivalt, kujundades neist abivajajad, mille suhtes võetakse kuulamise asemel kaitsepositsioon, et end sellise kujutamise eest kaitsta (99). Inimestele ei meeldi enamasti näha end haigete või probleemsetena.

Kaotades sihtrühmade silmis oma usaldusväarsuse, muutub väga keeruliseks edastada neile olulist teavet õigeaegselt või arendada nendega koostöös välja uusi sekkumisi.

Seda eriti pikalt stigmatiseeritud teema puhul nagu uimastid, mille puhul ei olda harjunud rääkima või kaasa mõtlema.

Inimesed vajavad üldistava lähenemise asemel personaalsemat teavet (104) – midagi, millega suhestuda. Selleks on vaja paremini mõista sihtrühmi, nende jaoks olulisi riske, kasusid ja vajadusi. Luues usaldusväärse ja avatud keskkonna, kus mõlemapoolset dialoogi ja teadmiste loomist väärtustatakse, on võimalik rääkida tarvitamise kogemusest terviklikuna (sh positiivsed eesmärgid ja mõjud), muutes ka kahjude käsitlemise sihtrühmade jaoks elulisemaks ja kõnetavaks, mitte piirduda lihtsalt üldise umbisikuliste manitsustega. **Igasugune riskikommunikatsioon peab pakkuma inimestele terviklikku teadmist, et oleks võimalik teha iseseisvalt teadlikke otsuseid.** Intervjueeritavad töid ka välja, et inimesed võiksid olla teadlikumad tarvitamise alternatiividest (nimetatud näiteks ka *natural highs*'ks (107) või „positiivseteks sõltuvusteks“ (108)), mis tähendab, et inimesed võiksid saavutada tarvitamise aluseks olevaid eesmärke ka muudel, ohutumatel ja jätkusuutlikumatel viisidel. Selliste soovitude tegemine nõuab aga sihtrühmade (või isegi indiviidide) tarvitamise põhjuste väga head mõistmist.

Õigete kanalite kasutamine on oluline, et sõnumid ja sekkumised jõuaksid sihtrühmadeni – meelelahutusliku tarvitamise puhul tuleks ära kasutada näiteks klubikeskkonda, kuid inimesi, kes sotsiaalmeediat ei kasuta, tuleks püüda näiteks tänavapildis. Sihtrühmade vajaduste mõistmine võimaldab paremini luua neid kõnetavaid sekkumisi (52, 109) ja selleks on vaja sihtrühmasid kaasata, et luua „kultuuriliselt sobilikke“ sekkumisi. Kahjude vähendamise teenuste mittekasutamine laiemal tarvitajaskonnal poolt on siinkohal hea näide – inimesed ei samasta end selle sihtrühmaga (16). See, et inimesed ei kasuta seda teenust, ei tähenda, et neil puuduks vajadus selle järele. Teenuse osutamise viis ei vasta lihtsalt nende kultuurilistele vajadustele. Kui nõustamisteenuste puhul tuuakse ennekõike välja nende vähest kättesaadavust või teadlikkust neist, siis konkreetsete sihtrühmade mõistmine (mitte ainult tarvitamisega kaasnevate kahjude tundmine, vaid ka sihtrühmale oluliste põhjuste ja tarvitamisest saadavate kasude mõistmine) parandaks samuti olulist teenuste kvaliteeti.

Narkootikumide tarvitamise eelne testimine oli uuringus intervjueeritud inimeste jaoks keskne sekkumine, millest tunti puudust.

Ainete teadmata koostisest tingitud riskide iseseisvalt vähendamine on inimeste jaoks väga piiratud ning antud sekkumist ei ole nad enamasti võimelised iseseisvalt piisava kvaliteediga tagama. Sellisele vajadusele vastamine annaks võimaluse luua kontakti oluliste sihtrühmadega, kes ei ole muude sekkumiste vastu seni huvi tundnud (110, 111).

On oluline mõista, et hirmutamisel ja heidutamisel põhinevad strateegiad ei aita inimestel vähendada uimastite tarvitamisega seotud kahjusid. **Pigem tuleks näha riigil vastutust, et luua avatud, teadlik, usaldav ja toetav keskkond.** Inimesi tuleb kaasata nende jaoks olulise teabe loomisel, mitte neid sellest eemal hoida. (112)

8 Soovitused

Uuringu tulemuste põhjal saab kokkuvõtvalt anda edaspidisteks tegevusteks järgmised üldised soovitused:

- Tarvitavate uimastite ja tarvitamise sageduse kirjeldamisest ei piisa inimeste tarvitamisharjumuste mõistmiseks. Tähelepanu tuleb pöörata ka inimesele endale ja kontekstile, milles tarvitamine aset leiab.
- Sekkumiste ja sõnumite väljatöötamisel võimaldab kolmest peamisest tegurikategooriast (uimasti, indiviid, keskkond) lähtumine neid paremini omavahel seostada ja organiseerida. Iga teguri puhul tuleks sekkumist arendada vastavalt sihtrühma vajadustele (nt psühhonautika sihtrühm vajab oluliselt rohkem uimastite alaseid teadmisi kui juhuslikult tarvitavad inimesed).
- Välja tuleb töötada universaalne sekkumine – n-ö kahjude vähendamise ABC –, mis loob esmase teadlikkuse uimastite tarvitamise kõige olulisemate teemade kohta. Sekkumine peaks keskenduma eelkõige lühiajaliste riskide ennetamisele (nt üledoosid) ning katma teemasid, mis puudutavad kõiki sihtrühmi (sh mittetarvitajaid), olles samal ajal raamistatud kõigi jaoks vastuvõetavalt.
- Uimasteid tarvitavaid inimesi¹⁸ tuleb näha kui ratsionaalseid tegutsejaid, kes teevad iseseisvalt läbimõeldud otsuseid. See eeldab vajaliku teabe lihtsat kättesaadavust ja inimeste tervisealast võimestamist ehk vaimse tervise harituse tõstmist¹⁹, mille juurde peaks kuuluma ka uimastite alane teadlikkus.
- Keskkondlikud tegurid on mõne sihtrühma jaoks oluliseks sekkumisvõimaluseks. Näiteks inimese suhtevõrgustiku (kogukonnapõhised sekkumised) või ruumi kaudu, milles tarvitamine aset leiab (nt meelelahutusasutused või töökoht). Pikemas perspektiivis tuleks toetada uimastite turvalisema tarvitamise kultuuri loomist.
- Sekkumised ei peaks olema loodud fikseeritud „komplektina“ vastavatele sihtrühmadele, vaid koosnema konkreetsete tegurite moodulitest, et vajadusel neid käsitlusi eraldiseisvalt uuendada ja täiendada. Lisaks ei pruugi iga sihtrühm vajada iga teguri suhtes eraldiseisvat unikaalset sekkumist – mõne teguri käsitlus võib ühtida ka mõne teise sihtrühmaga, mistõttu on mõistlik luua laiem sihtrühmade ülene sekkumine (nt kahjude vähendamise ABC).
- Sekkumised peavad olema paindlikud, kattes turvavõrguga ka pidevalt muutuvate ja kombineeritud tarvitamismustritega inimeste vajadusi, et nad ei kukuks n-ö kahe sihtrühma vahelt läbi ega kaoks sekkumiste kaardilt.
- Sihtrühmade vajadustele paremini vastamisega tuleb tegeleda ka olemasolevate sekkumiste (nt nõustamisteenused) arendamisel, mitte ainult uute välja töötamisel.
- Sekkumiste pakkumisel tuleb arvestada sellega, kuidas inimene ise ennast positioneerib – kus ta ennast ja oma tarvitamist parasjagu enda elus näeb –, ja luua temaga kontakt lähtuvalt sellest. Inimesed on iseennast puudutavates küsimustes kõige olulisemad partnerid, mitte passiivsed abisaajad.
- Igasuguste sekkumiste (sh kommunikatsioonitegevuste) väljatöötamisel on oluline viia omavahel kokku teadusuuringud ja ekspertteadmised ning sihtrühmad ise ja nende kogukondlik teadmus. Toimivaid lahendusi saab luua vaid mõlema osapoole

¹⁸ Siinne uuring keskendub uimasteid tarvitavatele inimestele, kellel ei kaasne tarvitamisega (veel) olulisi probleeme (sh sõltuvushäiret).

¹⁹ Vaimse tervise haritus – teadmised ja uskumused vaimsete häirete kohta, mis aitavad häireid ära tunda, nendega toime tulla ja neid ennetada, huvi tervisealase teabe vastu. Lisaks ka oskus ja motivatsioon neid enda ja teiste vaimse tervise heaks kasutada. [113]

koostöös. Sihtrühmade kaasamine sekkumiste ja sõnumite vormi küsimustes (kuidas midagi teha ja öelda) on oluline, et tulemus oleks kultuuriliselt sobilik.

- Spetsialistide ja sihtrühmade vahelise koostöö toimimiseks on vaja luua turvalisi keskkondi, kus on võimalik aus ja avatud dialoog, sest illegaalsete uimastitega seotud karistamise hirmu kontekstis on see dialoog olnud seni puudulik.
- Dialoog ja infovahetus sihtrühmadega peab toimuma regulaarsemalt kui ainult uuringute kaudu. Vajalik on luua paindlikumad „reaalajas“ toimivad kanalid, et koguda kõige uuemaid andmeid ja saada kiiremat tagasisidet.
- Sihtrühmade vajadused on väga erinevad, mistõttu on oluline sõnumeid ja sekkumisi õigesti suunata (nt kanalite valik), et neid mitte üle koormata ebavajaliku teabega. Süsteemsem lähenemine sõnumite pakkumisel aitab vähendada sellist koormust.
- Pärast sekkumiste ja sõnumite väljatöötamist on oluline mõista nende toimimist ja vastuvõtmist (nt mis tegelikult takistab inimestel ohutuma tarvitamise põhimõtete rakendamist).
- Edasised suunatud uuringud on vajalikud sihtrühmade detailsemaks mõistmiseks. Väiksemate ja varjatamate sihtrühmade uurimiseks tuleks kasutada pigem lumepallimeetodit.

Soovitused sihtrühmade tasemel:

Juhuslik tarvitamine

- „Kahjude vähendamise ABC“ peab sihtrühma vajadused ära katma.
- Juhuslik tarvitamine on sageli esimene tarvitamismuster (st sihtrühm), mille inimesed läbivad, mistõttu on oluline tagada tugi ka seal, kuhu nende tarvitamismustrid siit edasi võivad areneda.

Rekreatiivne tarvitamine

- Sihtrühm vajab teadlikkust episoodiliste kõrge riskiga käitumismustrite suhtes (sihilik enesekontrolli kaotamine, sega- ja *binge*-tarvitamine). Sellest tingituna kasvab keskkondlike sekkumiste olulisus (meelelahutusasutused ja sõbrad, kaaslased).

Eneseravi

- Parandada teadlikkust spetsialistide abi suhtes ja selle abi kättesaadavust, et vähendada vajadust eneseravi järele. Enese ravimise puhul vajab inimene enda kõrvale spetsialisti või tugiisikut – kedagi, kes oskaks hinnata tema käekäiku ja anda nõu.

Võimekuse tõstmine

- Tähelepanu tuleb suunata eelkõige inimestele, kes tunnevad välist vajadust enda sooritust tõsta (nt mingitele ootustele vastamine).
- Töökohad (sh meelelahutusasutused) ja õppeasutused peaksid võimaldama anonüümset edasisuunamist (kultuuriliselt sobilikele) teenustele.
- Kohalolekut internetikeskkondades, kus enese optimeerimisega seotud teave levib, tuleks suurendada. Tegemist on olulise kanaliga sihtrühmaga suhtlemisel.

Eskapistlik tarvitamine

- Eskapistlik tarvitamine võib esineda rekreatiivse tarvitamisena, mistõttu võiksid viimase sekkumised suuta sihtrühmi üksteisest eristada ja eskapistlikku tarvitamist edasi suunata näidustatud sekkumiste (nt narko.ee tugiliin) juurde.
- Tegemist on kõrge riskiga sihtrühmaga, kes ei pruugi olla motiveeritud erinevaid kahjude vähendamise meetmeid rakendama, vajades rohkem suhtlusvõrgustiku, spetsialistide ja keskkonna tuge.

Enteogeenne ja esoteeriline tarvitamine

- Oluline on arvestada sihtrühma kogukondliku teadmuse ja väärtustega, mis ei lähtu alati tõendus põhisusest. Dialoogi arendamine ja enda usaldusväärse kasvatamine sihtrühma silmis on oluline, et oleks võimalik neid üldse kõnetada või sekkumistega toetada.

Intellektuaalsete või kunstiliste huvidega tarvitamine

- Uimastite tarvitamise normaliseeritus sihtrühmas tuleb seada küsimuse alla (sh levinud stereotüübid).
- Vabakutseliste ametite esindajad võivad vajada eraldiseisvaid sekkumisi ja tuge, sest kehtiv sotsiaalkindlustussüsteem ei toeta neid piisavalt.

Psühhonautika

- Kõrge riskiga tarvitamismustrite tõttu vajab inimene enda kõrvale spetsialisti või tugiisikut – kedagi, kes oskaks hinnata tema käekäiku ja anda nõu.
- Kohalolekut internetikeskkondades, kus sihtrühma jaoks oluline teave levib (sh suhtlusrakendused, tumeveeb), tuleks suurendada.

„Tarvitamismustrite väli või ruum?“

Metafoorselt võiks võimalikke tarvitamismustreid ja nendevahelisi seoseid kujutada ühel väljal või ruumis paiknevana, kus need asetuvad üksteise kõrvale, mõned osalt kattudes. Mõned piirkonnad (st tegurid, tarvitamismustrid) on suurema riskiga kui teised ja inimene liigub sellel väljal oma tarvitamisteedel, kuuludes erinevatesse sihtrühmadesse pigem ajutiselt. Tuleb üles seada viitasid, et inimene mõistaks paremini enda paiknemist ja liikumissuunda selles ruumis ehk märkaks enda tarvitamisharjumustes toimuvaid muutusi. Võimalusel tuleks teda ka n-ö nügida ohutumate alternatiivide poole. Kirjeldatud viidad ei ole aga kohustuslikud sõidusuunad, vaid annavad teada võimalikest riskidest ja alternatiividest ning annavad soovitusi, et inimene ise oskaks teha paremaid ja teadlikumaid valikuid.

Kasutatud kirjandus

1. Cruz OS. Nonproblematic Illegal Drug Use: Drug Use Management Strategies in a Portuguese Sample. *J Drug Issues*. 1. aprill 2015;45(2):133–50.
2. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. European prevention curriculum :a handbook for decision makers, opinion makers and policy makers in science based prevention of substance use. [Internet]. LU: Publications Office; 2019 [tsiteeritud 19. jaanuar 2023]. Available at: <https://data.europa.eu/doi/10.2810/852697>
3. Becker HS. *Outsiders: studies in the sociology of deviance*. New York: Free Press; 1963. 215 lk.
4. Müller CP, Schumann G. Drugs as instruments: A new framework for non-addictive psychoactive drug use. *Behav Brain Sci*. detsember 2011;34(6):318–9.
5. Chassid-Segin M, Gueta K, Ronel N. Toward a Typology of Normative Drug Users Based on Levels of Functioning, Justifications and Types of Use. *J Drug Issues*. 1. juuli 2020;50(3):242–58.
6. Keene J. An International Social Work Perspective on Drug Misuse Problems and Solutions: Reviewing Implications for Practice. *J Soc Work*. 1. august 2001;1(2):187–99.
7. Ross A, Potter GR, Barratt MJ, Aldridge JA. “Coming Out”: Stigma, Reflexivity and the Drug Researcher’s Drug Use. *Contemp Drug Probl*. 31. august 2020;009145092095363.
8. Parker H, Williams L, Aldridge J. The Normalization of ‘Sensible’ Recreational Drug Use: Further Evidence from the North West England Longitudinal Study. *Sociology*. 1. november 2002;36(4):941–64.
9. Cohen P. Shifting the main purposes of drug control: from suppression to regulation of use: Reduction of risks as the new focus for drug policy. *Int J Drug Policy*. 1. juuni 1999;10(3):223–34.
10. Allaste AA. Drug cultures in Estonia : contexts, meanings and patterns of illicit drug use [Internet]. 2006 [tsiteeritud 1. juuli 2020]. Available at: https://www.researchgate.net/publication/47934973_Drug_cultures_in_Estonia_contexts_meanings_and_patterns_of_illicit_drug_use
11. Hollo V, Riikoja A, Barndök T, Abel-Ollo K, Kurbatova A. Tallinna reovee uuring narkootiliste ja psühhotropsete ainete jääkide suhtes. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2020.
12. Vorobjov S, Salekešin M, Vals K. Eesti täiskasvanud rahvastiku uimastite tarvitamise uuring, 2018. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2019.
13. Raag M, Vorobjov S, Uusküla A. Prevalence of injecting drug use in Estonia 2010–2015: a capture-recapture study. *Harm Reduct J*. 14. märts 2019;16(1):19.
14. Vorobjov S, Tamson M. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: tubakatoodete, alkoholi ja narkootiliste ainete tarvitamine Eesti 15–16-aastaste õpilaste seas. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2020.
15. TAI. Kahjude vähendamise teenuse kirjeldus. 2017.
16. Rigoni R, Breeksema J, Woods S. Speed Limits: Harm Reduction for People Who use Stimulants [Internet]. Mainline, Centrum voor Verslavingsonderzoek.; 2018 [tsiteeritud 24. august 2020]. Available at: <http://localhost/handle/1874/394238>

17. WHO. Technical Briefs 2 on amphetamine-type stimulants (ATS). Harm reduction and brief interventions for ATS users [Internet]. World Health Organisation; 2011. Available at: <http://www.drugsandalcohol.ie/15415/3/Brief2harmreduction.pdf>
18. Askew R. Functional fun: Legitimising adult recreational drug use. *Int J Drug Policy*. 1. oktoober 2016;36:112–9.
19. EMCDDA, toimetaja. Health and social responses to drug problems: a European guide. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2017. 181 lk.
20. Vihma P, Allaste AA, Mäe R, Araste L, Kaha K, Uusmaa H. Uimastite tarvitamine ja sellega seotud riskikäitumine Tallinna ööklubisid külastavate noorte hulgas. 2010.
21. Tõnisson H. Eesti kanepitarvitajate sotsiaalne identiteet [Internet]. 2017 [tsiteeritud 1. juuli 2020]. Available at: <https://www.etera.ee/zoom/32357/view?page=1&p=separate&search=hedvig%20t%C3%B5nisson&tool=search&view=0,0,2480,3509>
22. Hartogsohn I. Constructing drug effects: A history of set and setting. *Drug Sci Policy Law*. 1. jaanuar 2017;3:2050324516683325.
23. Streimann K, Pertel T, Vilms T, Abel-Ollo K. Ennetuse käsiraamat: sõltuvusainete tarvitamise ennetuse teaduslik käsitlus otsustajatele, arvamussaadikutele ja poliitikakujundajatele. Kohandatud Euroopa ennetusõppekava (EMCDDA) põhjal. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2020.
24. Laherand ML. Kvalitatiivne uurimisviis. Tallinn: Infotrükk; 2008.
25. Greener T, Hollands R. Beyond Subculture and Post-subculture? The Case of Virtual Psytrance. *J Youth Stud*. 1. september 2006;9(4):393–418.
26. Boys A, Marsden J, Strang J. Understanding reasons for drug use amongst young people: a functional perspective. *Health Educ Res*. 1. august 2001;16(4):457–69.
27. Orsolini L, Papanti GD, Francesconi G, Schifano F. Mind Navigators of Chemicals' Experimenters? A Web-Based Description of E-Psychonauts. *Cyberpsychology Behav Soc Netw*. 1. mai 2015;18(5):296–300.
28. Kataja K, Törrönen J, Hakkarainen P, Tigerstedt C. A virtual academy of polydrug use: Masters, novices and the art of combinations. *Nord Stud Alcohol Drugs*. detsember 2018;35(6):413–27.
29. Gibbs D, Peacock A, Hughes C, Grigg J, Chandrasena U, Sutherland R. Encounters with police drug detection dogs at music festivals amongst people who regularly use ecstasy and/or other illicit stimulants in Australia. *Drug Alcohol Rev* [Internet]. 2022 [tsiteeritud 7. veebruar 2023];n/a(n/a). Available at: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/dar.13601>
30. Nutt DJ, King LA, Phillips LD. Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis. *The Lancet*. 6. november 2010;376(9752):1558–65.
31. Babor TF, Caulkins JP, Edwards G, Fischer B, Foxcroft DR, Humphreys K, et al. *Drug Policy and the Public Good*. OUP Oxford; 2010. 351 lk.
32. Carhart-Harris RL, Roseman L, Haijen E, Erritzoe D, Watts R, Branchi I, et al. Psychedelics and the essential importance of context. *J Psychopharmacol (Oxf)*. 1. juuli 2018;32(7):725–31.
33. Grof S. *LSD psychotherapy*. 2nd ed. Alameda, CA: Hunter House; 1994. 352 lk.

34. Puddephatt JA, Irizar P, Jones A, Gage SH, Goodwin L. Associations of common mental disorder with alcohol use in the adult general population: a systematic review and meta-analysis. *Addiction* [Internet]. 2021 [tsiteeritud 15. detsember 2021];n/a(n/a). Available at: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/add.15735>
35. Ganesh S, D'Souza DC. Cannabis and Psychosis: Recent Epidemiological Findings Continuing the "Causality Debate". *Am J Psychiatry*. jaanuar 2022;179(1):8–10.
36. Lane SD, Cherek DR, Pietras CJ, Tcheremissine OV. Alcohol effects on human risk taking. *Psychopharmacology (Berl)*. 1. veebruar 2004;172(1):68–77.
37. Liebrechts N, McGovern W, Spencer L, O'Donnell A. No Thanks! A Mixed-Methods Exploration of the Social Processes Shaping Persistent Non-Initiation of Amphetamine-Type Stimulants. *Contemp Drug Probl*. 10. märts 2022;00914509221084388.
38. Miller WR, Forcehimes A, Zweben A. *Treating addiction: a guide for professionals*. New York: Guilford Press; 2011. 464 lk.
39. Arria AM, Caldeira KM, Vincent KB, O'Grady KE, Cimini MD, Geisner IM, et al. Do college students improve their grades by using prescription stimulants nonmedically? *Addict Behav*. 1. veebruar 2017;65:245–9.
40. Wit H, Molla HM, Bershada A, Bremmer M, Lee R. Repeated low doses of LSD in healthy adults: A placebo-controlled, dose–response study. *Addict Biol* [Internet]. märts 2022 [tsiteeritud 9. märts 2022];27(2). Available at: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/adb.13143>
41. Rigoni R, Breeksema J, Woods S. Speed Limits: Harm Reduction for People Who use Stimulants [Internet]. Mainline, Centrum voor Verslavingsonderzoek.; 2018 [tsiteeritud 24. august 2020]. Available at: <http://localhost/handle/1874/394238>
42. Southgate E, Hopwood M. The role of folk pharmacology and lay experts in harm reduction: Sydney gay drug using networks. *Int J Drug Policy*. 1. oktoober 2001;12(4):321–35.
43. Weinberg D. Post-humanism, addiction and the loss of self-control: Reflections on the missing core in addiction science. *Int J Drug Policy*. 1. mai 2013;24(3):173–81.
44. Casey BJ, Jones RM. Neurobiology of the Adolescent Brain and Behavior: Implications for Substance Use Disorders. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. detsember 2010;49(12):1189–201.
45. Palamar JJ, Sönmez İ. A qualitative investigation exploring why dance festivals are risky environments for drug use and potential adverse outcomes. *Harm Reduct J*. 5. veebruar 2022;19(1):12.
46. Palamar JJ, Acosta P, Cleland CM. Planned and Unplanned Drug Use During A Night Out at an Electronic Dance Music Party. *Subst Use Misuse*. 2019;54(6):885–93.
47. Fernández-Calderón F, Díaz-Batanero C, Barratt MJ, Palamar JJ. Harm reduction strategies related to dosing and their relation to harms among festival attendees who use multiple drugs: Dosing-related harm reduction strategies. *Drug Alcohol Rev*. jaanuar 2019;38(1):57–67.
48. Pearson MR. Use of alcohol protective behavioral strategies among college students: A critical review. *Clin Psychol Rev*. detsember 2013;33(8):1025–40.
49. Sheeran P, Webb TL. The Intention-Behavior Gap: The Intention-Behavior Gap. *Soc Personal Psychol Compass*. september 2016;10(9):503–18.

50. Happell B, Stanton R, Hoey W, Scott D. Knowing is not doing: The relationship between health behaviour knowledge and actual health behaviours in people with serious mental illness. *Ment Health Phys Act*. september 2014;7(3):198–204.
51. Davis AK, Rosenberg H. Using the Theory of Planned Behavior to predict implementation of harm reduction strategies among MDMA/ecstasy users. *Psychol Addict Behav*. 2016;30(4):500–8.
52. Soussan C, Andersson M, Kjellgren A. The diverse reasons for using Novel Psychoactive Substances - A qualitative study of the users' own perspectives. *Int J Drug Policy*. 1. veebruar 2018;52:71–8.
53. Marlatt GA, Donovan DM, toimetajad. *Relapse prevention: maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2005. 416 lk.
54. Colzato LS, Hommel B, Beste C. The Downsides of Cognitive Enhancement. *The Neuroscientist*. 1. august 2021;27(4):322–30.
55. Haijen ECHM, Kaelen M, Roseman L, Timmermann C, Kettner H, Russ S, et al. Predicting Responses to Psychedelics: A Prospective Study. *Front Pharmacol* [Internet]. 2018 [tsiteeritud 9. august 2022];9. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2018.00897>
56. Carhart-Harris RL, Roseman L, Haijen E, Erritzoe D, Watts R, Branchi I, et al. Psychedelics and the essential importance of context. *J Psychopharmacol (Oxf)*. 1. juuli 2018;32(7):725–31.
57. EMCDDA. *Workplaces and drugs* [Internet]. PT: European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction; 2022 [tsiteeritud 7. juuli 2022]. Available at: <https://data.europa.eu/doi/10.2810/416043>
58. Allaste AA, Lagerspetz M, Kurbatova A. Uimastid ja uimastitarvitajad Eesti ühiskonnas [Internet]. 2005 [tsiteeritud 6. juuli 2020]. Available at: <https://www.etis.ee/Portal/Publications/Display/f944359a-3bf1-4b77-82de-f2f052704c87>
59. Maslen H, Faulmüller N, Savulescu J. Pharmacological cognitive enhancement—how neuroscientific research could advance ethical debate. *Front Syst Neurosci* [Internet]. 2014 [tsiteeritud 1. august 2022];8. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnsys.2014.00107>
60. Abel-Ollo K, Lõhmus L, Kurbatova A. *Narkootikumide tarvitamise veebiküsitlus 2021* [Internet]. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2022. Available at: https://www.tai.ee/sites/default/files/2022-05/Narkootikumide_tarvitamise_veebikysitluse_infoleht_web_0.pdf
61. Moore K, Miles S. Young people, dance and the sub-cultural consumption of drugs. *Addict Res Theory*. 1. detsember 2004;12(6):507–23.
62. Zinberg NE. *Drug, set, and setting: the basis for controlled intoxicant use*. New Haven: Yale University Press; 1984. 277 lk.
63. Webb M, Copes H, Hendricks PS. Narrative identity, rationality, and microdosing classic psychedelics. *Int J Drug Policy*. 1. august 2019;70:33–9.
64. Keyzers A, Lee SK, Dworkin J. Peer Pressure and Substance Use in Emerging Adulthood: A Latent Profile Analysis. *Subst Use Misuse*. 1. juuli 2020;55(10):1716–23.
65. Blakemore SJ. Avoiding Social Risk in Adolescence. *Curr Dir Psychol Sci*. aprill 2018;27(2):116–22.

66. Palmer M, Maynard OM. Are you tripping comfortably? Investigating the relationship between harm reduction and the psychedelic experience. *Harm Reduct J.* 24. juuli 2022;19(1):81.
67. Lombardi AR, Arya R, Rosen JG, Thompson E, Welwean R, Tardif J, et al. Overdose Detection Technologies to Reduce Solitary Overdose Deaths: A Literature Review. *Int J Environ Res Public Health.* 10. jaanuar 2023;20(2):1230.
68. Hser YI, Longshore D, Anglin MD. The Life Course Perspective on Drug Use: A Conceptual Framework for Understanding Drug Use Trajectories. *Eval Rev.* detsember 2007;31(6):515–47.
69. Chan AYF, Tam H lin. Exploring Problematic Substance use Trajectory in Hong Kong: A Life Course Perspective. *J Drug Issues.* 15. veebruar 2023;002204262311572.
70. Garnier-Dykstra LM, Caldeira KM, Vincent KB, O'Grady KE, Arria AM. Nonmedical Use of Prescription Stimulants During College: Four-Year Trends in Exposure Opportunity, Use, Motives, and Sources. *J Am Coll Health.* aprill 2012;60(3):226–34.
71. Adley M, Jones G, Measham F. Jump-starting the conversation about harm reduction: making sense of drug effects. *Drugs Educ Prev Policy.* 15. aprill 2022;1–14.
72. Weber M. *The Methodology Of The Social Sciences.* New York, Ny: Free Press; 1949.
73. Bawin F, Emplit K, Tieberghien J, Vandenbogaerde E, Pardal M, Christine G, et al. Youth perceptions of nonmedical use of psychoactive medications. Final Report. Brussels: Belgian Science Policy Office; 2021 lk 214.
74. Ozcubukcu A, Towl G. Illicit drug use in universities: zero tolerance or harm reduction? *hepi.* 2022;Debate paper 29.
75. Liebrechts N, Rigoni R, Petruželka B, Barták M, Rowicka M, Zurhold H, et al. Different phases of ATS use call for different interventions: a large qualitative study in Europe. *Harm Reduct J.* 12. aprill 2022;19(1):36.
76. Watkins WC. Prescription Drug Misuse Among College Students: A Comparison of Motivational Typologies. *J Drug Issues.* juuli 2016;46(3):216–33.
77. Askew R, Williams L. Rethinking enhancement substance use: A critical discourse studies approach. *Int J Drug Policy.* 30. november 2020;102994.
78. Chan GCK, Leung J, Hall W. Non-medical use of pharmaceutical opioids with and without other illicit substances in Australia: Prevalence and correlates. *Drug Alcohol Rev.* 2019;38(2):151–8.
79. Johnstad PG. Who is the typical psychedelics user? Methodological challenges for research in psychedelics use and its consequences. *Nord Stud Alcohol Drugs.* 1. veebruar 2021;38(1):35–49.
80. Golub A, Johnson BD, Dunlap E. Subcultural evolution and illicit drug use. *Addict Res Theory.* 1. juuni 2005;13(3):217–29.
81. Edland-Gryt M. Cocaine Rituals in Club Culture: Intensifying and Controlling Alcohol Intoxication. *J Drug Issues.* 1. aprill 2021;51(2):391–408.
82. Harro J. *Uimastite ajastu.* Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus; 2017.
83. Sørensen JK. How physicians professional socialisation and social technologies may affect colleagues in substance use disorders. *Addict Res Theory.* 4. märts 2019;27(2):104–13.

84. Wallis D, Coatsworth JD, Mennis J, Riggs NR, Zaharakis N, Russell MA, et al. Predicting Self-Medication with Cannabis in Young Adults with Hazardous Cannabis Use. *Int J Environ Res Public Health*. jaanuar 2022;19(3):1850.
85. Mason NL, Kuypers KPC. Mental health of a self-selected sample of psychedelic users and self-medication practices with psychedelics. *J Psychedelic Stud*. 1. juuni 2018;2(1):45–52.
86. Bornemann J, Close JB, Spriggs MJ, Carhart-Harris R, Roseman L. Self-Medication for Chronic Pain Using Classic Psychedelics: A Qualitative Investigation to Inform Future Research. *Front Psychiatry* [Internet]. 2021 [tsiteeritud 8. november 2022];12. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.735427>
87. Tvorun-Dunn M. Acid liberalism: Silicon Valley's enlightened technocrats, and the legalization of psychedelics. *Int J Drug Policy*. 1. detsember 2022;110:103890.
88. Malík M, Tlustoš P. Nootropics as Cognitive Enhancers: Types, Dosage and Side Effects of Smart Drugs. *Nutrients*. jaanuar 2022;14(16):3367.
89. Kaasik H. Ayahuasca rituaalne kasutamine Eestis. *Usuteaduslik Ajak*. 2019;75(2):118–46.
90. Johnson MW. Consciousness, Religion, and Gurus: Pitfalls of Psychedelic Medicine. *ACS Pharmacol Transl Sci*. 9. aprill 2021;4(2):578–81.
91. Ruane D. Harm Reduction or Psychedelic Support? Caring for Drug-Related Crises at Transformational Festivals. *Dancecult*. 2015;7(1):55–75.
92. Plesa P, Petranker R. Manifest your desires: Psychedelics and the self-help industry. *Int J Drug Policy*. 1. juuli 2022;105:103704.
93. Kaufman JC, toimetaja. *Creativity and mental illness*. Cambridge: Cambridge University Press; 2014. 413 lk.
94. Smith K, Pickering A, Bhattacharya J. The Creative Life: A Daily Diary Study of Creativity, Affect, and Well-Being in Creative Individuals. *Creat Res J*. 2. oktoober 2022;34(4):460–79.
95. Koppel K, Masso M, Arrak K, Michelson A. Vabakutselised loovisikud, nende majandusliku toimetuleku mudelid ja sotsiaalsete garantiide kättesaadavus. *Mõttekoda Praxis*; 2021.
96. Pestana J, Beccaria F, Petrilli E. Psychedelic substance use in the Reddit psychonaut community. A qualitative study on motives and modalities. *Drugs Alcohol Today*. 1. jaanuar 2020;21(2):112–23.
97. Abel-Ollo K, Lõhmus L. Euroopa narkootikumide tarvitamise veebiküsitluse meetoodika ja esmased tulemused. *Eesti Arst*. 20. detsember 2019;98(11):627–35.
98. Ruane D. Field experiments: psychonauts' efforts to reduce the harm of old and new drugs at music festivals. *Drugs Educ Prev Policy*. 4. juuli 2018;25(4):337–44.
99. Farrugia A, Fraser S. Science and scepticism: Drug information, young men and counterpublic health. *Health (N Y)*. 1. november 2017;21(6):595–615.
100. Blackman SJ. *Chilling out: the cultural politics of substance consumption, youth and drug policy*. Maidenhead: Open university press; 2004.
101. Larney S, Jones H, Rhodes T, Hickman M. Mapping drug epidemiology futures. *Int J Drug Policy*. 1. august 2021;94:103378.

102. Lupton D. Risk and emotion: towards an alternative theoretical perspective. *Health Risk Soc.* detsember 2013;15(8):634–47.
103. Pilkington H. In Good Company: Risk, Security and Choice in Young People'S Drug Decisions. *Sociol Rev.* 1. mai 2007;55(2):373–92.
104. Alaszewski A. Risk communication: identifying the importance of social context. *Health Risk Soc.* 1. juuni 2005;7(2):101–5.
105. Van Schipstal I, Mishra S, Berning M, Murray H. Harm Reduction From Below: On Sharing and Caring in Drug Use. *Contemp Drug Probl.* 1. september 2016;43(3):199–215.
106. Rolando S, Arrighetti G, Fornero E, Farucci O, Beccaria F. Telegram as a Space for Peer-Led Harm Reduction Communities and Netreach Interventions. *Contemp Drug Probl.* 18. jaanuar 2023;00914509221145196.
107. Milkman HB, Sunderwirth SG. Craving for ecstasy and natural highs: a positive approach to mood alteration. Thousand Oaks, Calif: Sage Publications; 2010. 464 lk.
108. Glasser W. Positive addiction. 1st ed. New York: Harper & Row; 1976. 159 lk.
109. Kelly CM, Jorm AF, Wright A. Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders. *Med J Aust* [Internet]. oktoober 2007 [tsiteeritud 7. märts 2023];187(S7). Available at: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01332.x>
110. Measham FC. Drug safety testing, disposals and dealing in an English field: Exploring the operational and behavioural outcomes of the UK's first onsite 'drug checking' service. *Int J Drug Policy.* 1. mai 2019;67:102–7.
111. Valente H, Martins D, Carvalho H, Pires CV, Carvalho MC, Pinto M, et al. Evaluation of a drug checking service at a large scale electronic music festival in Portugal. *Int J Drug Policy.* 1. november 2019;73:88–95.
112. Hartogsohn I. Constructing drug effects: A history of set and setting. *Drug Sci Policy Law.* 1. jaanuar 2017;3:2050324516683325.
113. Ilves K, Kubre MA, Trankmann S, Kalda R, Konstabel K. Tõenduspõhiste sekkumiste rakendamisevõimalused koos mõju hindamisega terviseharituse parandamisel Eestis [Internet]. Tartu: Tartu Ülikooli sotsiaalteaduslike rakendusuuringute keskus (RAKE); 2022. Available at: <https://www.sm.ee/media/2542/download>
114. Allaste AA, Lagerspetz M, Kurbatova A. Uimastid ja uimastitarvitajad Eesti ühiskonnas [Internet]. 2005 [tsiteeritud 6. juuli 2020]. Available at: <https://www.etis.ee/Portal/Publications/Display/f944359a-3bf1-4b77-82de-f2f052704c87>
115. Törrönen J, Samuelsson E, Roumeliotis F, Room R, Kraus L. 'Social health', 'physical health', and well-being: Analysing with bourdieusian concepts the interplay between the practices of heavy drinking and exercise among young people. *Int J Drug Policy.* 24. juuni 2020;102825.
116. Calafat A, Fernández C, Juan M, Bellis MA, Bohrn K, Hakkarainen P. Risk and control in the recreational drug culture [Internet]. IREFREA; 2001 [tsiteeritud 1. juuli 2020]. Available at: <http://www.julkari.fi/handle/10024/104172>
117. St John G. Rave culture and religion. London; New York: Routledge; 2004.
118. Nutt DJ. Drugs - without the hot air: minimizing the harms of legal and illegal drugs. Cambridge: UIT Cambridge; 2012. 352 lk.

119. Maier LJ, Ferris JA, Winstock AR. Pharmacological cognitive enhancement among non-ADHD individuals—A cross-sectional study in 15 countries. *Int J Drug Policy*. 1. august 2018;58:104–12.
120. Maier LJ, Liechti ME, Herzig F, Schaub MP. To Dope or Not to Dope: Neuroenhancement with Prescription Drugs and Drugs of Abuse among Swiss University Students. *PLoS ONE*. november 2013;8(11):1–10.
121. Kuypers KP, Ng L, Erritzoe D, Knudsen GM, Nichols CD, Nichols DE, et al. Microdosing psychedelics: More questions than answers? An overview and suggestions for future research. *J Psychopharmacol (Oxf)*. 1. september 2019;33(9):1039–57.
122. Salasuo M, Seppälä P. Drug Use within the Finnish Club Culture as Marks of Distinction. *Contemp Drug Probl*. 1. juuni 2004;31(2):213–29.
123. Simonis S, Canfyn M, Van Dijck A, Van Havere T, Deconinck E, Blanckaert P, et al. Awareness of users and motivational factors for using new psychoactive substances in Belgium. *Harm Reduct J*. 25. juuli 2020;17(1):52.

Lisa 1 Eelküsitlus eesti keeles

Tausttunnused:

1. Sugu

Mees
Naine
Mittebinaarne
Ei soovi vastata

2. Vanus

18-20
21-25
26-30
31-35
36-40
41-45
46 ja vanem

3. Keel

eesti
vene

4. Elukoht

Harju maakond
Hiiu maakond
Ida-Viru maakond
Jõgeva maakond
Järva maakond
Lääne maakond
Lääne-Viru maakond
Põlva maakond
Pärnu maakond
Rapla maakond
Saare maakond
Tartu maakond
Valga maakond
Viljandi maakond
Võru maakond

5. Sotsiaal-majanduslik staatus

5.1. Töötav

Assisteerimine, administreerimine
Ehitus ja ehitusmaterjalid
Energeetika ja loodusvarad
Finants ja õigusala
Haridus, teadus
Iluteenused
IT, telekommunikatsioon, elektroonika
Juhtimine
Klienditeenindus
Korrakaitse
Kultuur, vaba aeg
Lihttöö

Põllumajandus ja loodusteadused
Meedia, loomemajandus, tõlkimine
Puhastusteenindus
Riigi- ja avalik haldus
Tervishoid, sotsiaaltöö
Toiduainetetööstus
Transport, logistika, mehaanika
Turism, hotellindus
Turundus, reklaam, müük
Tööstus ja tootmine

5.2. **Töötu**

5.3. **Õpilane**

5.4. **Üldharidus**

5.5. **Kutseharidus**

Haridus
Humanitaaria ja kunstid
Informatsiooni- ja kommunikatsioonitehnoloogiad
Loodusteadused, matemaatika ja statistika
Põllumajandus, metsandus, kalandus ja veterinaaria
Sotsiaalteadused, ajakirjandus ja teave
Teenindus
Tehnika, tootmine ja ehitus
Tervis ja heaolu
Ärindus, haldus ja õigus

5.6. **Kõrgharidus**

Haridus
Humanitaaria ja kunstid
Informatsiooni- ja kommunikatsioonitehnoloogiad
Loodusteadused, matemaatika ja statistika
Põllumajandus, metsandus, kalandus ja veterinaaria
Sotsiaalteadused, ajakirjandus ja teave
Teenindus
Tehnika, tootmine ja ehitus
Tervis ja heaolu
Ärindus, haldus ja õigus

5.7. **Pensionär**

5.8. **Ei tööta tervislikel põhjustel, töövõimetuspensionär**

5.9. **Ajateenija**

5.10. **Kodune**

5.11. **Muu mitteaktiivne**

6. **Haridustase**

Algharidus
Põhiharidus
Kutseharidus ilma keskhariduseta
Üldkeskharidus
Kutseharidus keskharidusega
Rakenduskõrgharidus
Bakalaureus
Magister
Doktor

7. **Peamiselt tarvitav(ad) narkootikum(id)**

Amfetamiin
Fentanüül
GHB/GBL („korgijook“)
Heroin
Kanep
Ketamiin
Kokaiin
LSD
MDMA („Ecstasy“)
Mefedroon
Metadoon
Metamfetamiin
Psilotsübiin („võluseened“)
Rahustid ja/või uinutid (ilma arsti korralduseta)
Süntetilised kannabinoidid (Spice/K2 jt)

8. **Tarvitamise viis**

Suu kaudu manustades (alla neelates)
Nina kaudu manustades (ninna tõmmates, pihustades)
Suitsetades (sh bong, vesipiip)
Veipides
Sisse hingates (kas suu või nina kaudu)
Süstides
Muu

9. **Tarvitamise sagedus viimase 12 kuu jooksul**

ühel päeval kuus või harvem
2-4 päeval kuus
2-3 päeval nädalas
4 päeval nädalas või tihedamini

10. **Tarvitamise staaž aastates (kui alla 1 aasta, siis sisestage 1)**

11. **Millega eelkõige seostub narkootikumide tarvitamine Teie jaoks? Valige loetelust kõige tähtsamad. Vajadusel lisage ise juurde.**

Eksperimenteerimine (soov kogeda midagi uut või meeldivat)
Eneseväljendus
Eskapism (vaheldus argielust)
Harjumus
Identiteet (sh grupikuuluvus)
Ilgavus
Kognitiivsete võimete parendamine (nt töötamiseks, õppimiseks)
Loovus
Lõõgastumine
Muusika nautimine
Naudingu kogemine
Parem sotsialiseerumine
Pidutsemine, lõbutsemine
Spirituaalsus, tähenduslikkus, sakramentaalsus
Taju avardamine
Toimetulek erinevate raskuste ja meeleseisunditega
Uudishimu

12. **Kas tarvitamine on Teie jaoks pigem sotsiaalne tegevus?**

Jah, tarvitatan alati koos teistega
Pigem sotsiaalne, kuid vahel esineb ka üksi tarvitamist
Kuidas kunagi

Vahel sotsiaalne, kuid see pole eeltingimus
Ei, tarvitan ainult üksi

13. Millisel ajal enamasti narkootikume tarvitate?

Vabal ajal

Töö ajal ja/või töö jaoks (sh õppimise)

Vastavalt olukorrale (pole piiratud kindla ajaga)

14. Meiliaadress või muu elektroonilise suhtluskanali kontakt:

Lisa 2 Eelküsitlus vene keeles

Социально-демографические данные:

1. Пол

Мужчина
Женщина
Не бинарный
Не желаю отвечать

2. Возраст

18-20
21-25
26-30
31-35
36-40
41-45
46 и старше

3. Язык

эстонский
русский

4. Местожителство

Харьюмаа
Хийюмаа
Ида-Вирумаа
Йыгевамаа
Ярвамаа
Ляэнемаа
Ляэне-Вирумаа
Пыльвамаа
Пярнумаа
Рапламаа
Сааремаа
Тартумаа
Валгамаа
Вильяндимаа
Вырумаа

5. Социально-экономическое положение

5.1. Работаю в сфере:

Ассистирование, администрирование
Строительство и стройматериалы
Энергетика и природные богатства
Финансы и право

Образование, наука
Услуги красоты
ИТ, телекоммуникация, электроника
Управление
Обслуживание клиентов
Охрана порядка
Культура, свободное время
Неквалифицированный труд
Сельское хозяйство и природа
СМИ, креативная экономика, переводы
Услуги по уборке
Государственный сектор, госуправление
Здравоохранение, социальная работа
Производство продуктов питания
Транспорт, логистика, механика
Туризм и гостиничный бизнес
Маркетинг, реклама, продажи
Промышленность и производство

5.2. **Безработный**

5.3. **Ученик**

5.4. **Общее образование**

5.5. **Профессиональное образование**

Образование
Гуманитарные науки и искусство
Информационные и коммуникационные технологии
Естественные науки, математика и статистика
Сельское, лесное хозяйство, рыбное хозяйство, ветеринария
Социальные науки, журналистика и информация
Обслуживание
Техника, производство и строительство
Здоровье и благополучие
Предпринимательство, управление и право

5.6. **Высшее образование**

Образование
Гуманитарные науки и искусство
Информационные и коммуникационные технологии
Естественные науки, математика и статистика
Сельское, лесное хозяйство, рыбное хозяйство, ветеринария
Социальные науки, журналистика и информация
Обслуживание
Техника, производство и строительство
Здоровье и благополучие
Предпринимательство, управление и право

5.7. **Пенсионер**

Не работаю из-за проблем со здоровьем, пенсионер по нетрудоспособности
Военный срочной службы

Веду домашнее хозяйство (нахожусь дома)
Не активен на рынке труда по другим причинам

6. **Уровень образования**

Начальное образование
Основное образование
Профессиональное образование без среднего образования
Общее среднее образование
Профессиональное образование со средним образованием
Высшее прикладное образование
Степень бакалавра
Степень магистра
Степень доктора

7. **Основные употребляемые наркотики или основной наркотик**

Амфетамин
Фентанил
ГНВ/CBL (колпачки, korgijook)
Героин
Конопля
Кетамин
Кокаин
ЛСД
МДМА (экстази)
Мефедрон
Метадон
Метамфетамин
Псилоцибин (волшебные грибы)
Успокоительные, снотворные (без назначения врача)
Синтетические каннабиноиды (спайс/К2 и др.)

8. **Способ употребления**

Перорально, или через рот (проглатывание)
Назально, или через нос (втягивание в нос, впрыскивание)
Курение, в том числе через кальян, бонг и т. п.
Через вапорайзер (е-сигарета)
Вдыхание (через рот или нос)
Инъекции (уколы)
Другой способ

9. **Частота употребления за последние 12 месяцев**

1 день в месяц или реже
2-4 дня в месяц
2-3 дня в неделю
4 дня в неделю или чаще

10. **Стаж употребления в годах (если менее одного года, то поставьте «1»)**

11. С чем у Вас прежде всего ассоциируется употребление наркотиков? Выберите из списка самое важное для себя. Если надо, добавьте свой вариант.

Экспериментирование (желание испытать что-то новое или приятное)
Самовыражение
Эскапизм (уход от действительности/проблем)
Привычка
Идентитет, в том числе принадлежность группе
Скука
Улучшение когнитивных способностей (например, чтобы лучше работать, учиться)
Творчество
Расслабление
Наслаждение музыкой
Чувство наслаждения
Улучшение социализации
Вечеринки, праздники, веселье
Спиритуализм, совершение обрядов, поиски смысла жизни
Расширение сознания
Преодолеть / справиться с различными трудностями и настроениями
Любопытство

12. Употребление наркотиков – для Вас это скорее социальное действие?

Да, всегда употребляю вместе с другими
Скорее социальное, но иногда употребляю в одиночку тоже
Когда как
Иногда социальное, но это не обязательное условие
Нет, употребляю в одиночку

13. Когда (в какое время) Вы в основном употребляете наркотики?

В свободное время
Во рабочее время или для работы (в том числе и для учебы)
По ситуации (нет каких-то ограничений по времени)

14. Ваш адрес электронной почты или контакт какого-либо другого электронного канала связи:

Lisa 3 Intervjuu kava eesti keeles

Sissejuhatus-soojendus

Räägi palun alustuseks pisut endast, Näiteks, kui vana sa oled, mis elu sa elad, mis hobid, mis laadi tööd teed?

Sobivusel: Näiteks, mis sa eile/täna tegid? *Või* Milline näeb välja sinu tavapärase päev? Lühidalt?

Tarvitamise algus ja tänased tarvitamise muustrid.

Räägime nüüd tarvitamisest – kui kaua oled tarvitanud ja **kuidas selleni jõudsid? AJEND**

Milliseks tarvitajaks sa ennast täna pead – iseloomusta ühe lausega.

Milline on viimasel ajal sinu „tarvitamise muster“ ehk ained, kohad, olukorrad, inimesed, mis tarvitamisega seotud? Millest tuleb mõte ja mis edasi juhtub?

Vajadusel täpsusta/aita: Näiteks räägi mulle viimase aja tüüpilisest tarvitamise juhtumist. Et ma paremini toimunut ette kujutaksin, räägi juhtunust ajalises järjekorras.

Jutu ajal õhuta olulistest teemades detaile rääkima: Nt: Midagi veel? Kirjelda lähemalt? Kui on loo lõpetanud, esita vajadusel täpsustavaid küsimusi, et olukorra detaile mõista, võimalusel väldi KAS...? Ja kasuta Kuidas..., Milline..., Millal...?

Vajadusel võid tema jutu lõppedes tuua ta tagasi oluliste kuid eelnevalt vähe avatud teemade juurde. Selles teemas oluline mõista:

Kas enamasti on tarvitamine spontaanne või süsteemne/planeeritud?

Kui tarvitab erinevaid aineid (mitte korraga), siis iga ühe kohta eraldi: kust hangib? Miks just seda? Olukorrad, inimesed? Kas on kindel/tüüpiline koht? Miks just seal? Kuhu edasi minnakse / mida tehakse pärast tarvitamist?

Kas on tulnud ette olukordi, kui sa tarvitad korraga rohkem kui ühte ainet? Kombinatsioonis alkoholi? Ravimitega? Miks nii? On see juhuslikult kujunev vs teadlik, kavatsuslik?

Kompa teised inimesed nii soodustavad kui pidurdavad. Nt: Kelle seltsis või mis sündmuse eel sul tavaliselt tekib tarvitamise mõte? Kas ja kes on proovinud sind tarvitamisest eemal hoida?

Kas COVID olukord muutnud sinu tarvitamise mustreid? Kui jah: Mis on peamine erinevus täna COVID eelse olukorraga võrreldes? *Kompa:* hankimise kanalid, ained, tarvitamise kohad, seltskond

Kas COVID piirangud/epideemia lõpp toob tänasega võrreldes muutuse? Kui jah:

Milline on tulevikumuster? Kompa, aga ära survesta: hankimise kanalid, ained, tarvitamise kohad, seltskond

RÄÄGIME TARVITAMISEST ÜLDISELT

Eestis on tarvitajate seas erinevaid tarvitamise kultuure, mustreid, tarvitaja tüüpe.

Milliseid tarvitamise subkultuure/skeenesi (kildkondi) sa Eestis oled märganud? Midagi veel? Mis neid iseloomustab? **Millisesse neist tunned ise end kuuluvat, kui üldse?**

Aga kui mõelda inimestest, tarvitajates, siis **millised tarvitajatüüpe (tarvitamismustri, aine järgi) oled märganud? Mille järgi sa neid ära tunnud? Mis neid iseloomustab?**

Kui tundub sobilik ja pole varasemas jutus selgunud, siis küsi juurde mõni täpsustav „tüübiküsimus“ järgnevast tabelist.

Tüüp	Iseloomulik.	Täpsustav lisaküsimus tüübile
Juhutavitaja	<i>Tarvitavad harva, juhuslikult, neil ei ole kindalt eelistust aines ega tavapärasest mustrit.</i>	Mis sa arvad, kas sa jääd ka tulevikus juhuslikult tarvitama? Miks nii?
Peavoolu pidutseja	<i>Narkootikumide tarvitamine kuulub vaba aja veetmise juurde, seostudes pidutsemise, lõbutsemise ja muusika nautimisega.</i>	Kas pidutsemine on täna oluline osa sinu elustiilist? Milles see väljendub? Kui oluline on sinu jaoks töö- ja vaba aja eristamine? Mis sa arvad, kas koos pidutsemiste perioodiga lõpeb ka tarvitamine?
Alternatiiv- kultuuri skeene	<i>Vaba aeg ja töö rohkem segunenud, meelelahutusvaldkond, kultuuriinimesed, loovus</i>	Kas võib öelda, et tarvitamine teeb sinust selle inimese, kes sa tahad olla? Miks nii? Kuidas? Kas tarvitamine sõltub sellest, kas on vaba aeg või töö aeg? Kuidas, miks?
Reivikultuur, enteogeenne tarvitamine	<i>Peod ja tarvitamine kuulub rohkem elustiili juurde, saab osaks identiteedist, spirituaalne tähendus</i>	Kas tarvitamine on sinu jaoks lihtsalt meelelahutus või midagi rohkemat? Mida tähendab sinu jaoks peol/üritustel käimine? Kas see on lihtsalt meelelahutus või midagi rohkemat? Kuidas on tarvitamine/need üritused/see skeene on mõjutanud sinu maailmavaadet või seda, kes sa täna oled?
Eneseravijad	<i>Stressi ja pingete maandamine, lõõgastumine. Ebameeldivate vaimsete seisundite, häirete või traumade leevendamine.</i>	Kuidas jõudsid arusaamiseni, et tarvitamine aitab sul mingi seisundiga paremini toime tulla? Milliseid alternatiivseid lahendusi peale tarvitamise võiks olla selle seisundiga toime tulemiseks? Mille poolest eelistad just praegust? Kuivõrd on tarvitamine osa sinu identiteedist? Kuivõrd on tarvitamisel sinu jaoks meelelahutusliku/sotsiaalse tegevuse tähendust?
Töövõime tõstjad	<i>Tarvitavad nii tööl/koolis kui ka kodus, et olla</i>	Kuidas sinu kolleegid suhtuvad tarvitamisse?

	<i>erksamad, vaimselt või füüsiliselt võimekamad</i>	Kas sinu tarvitamine piirdub ainult tööalase eelise saamisega? Miks nii? Kuidas suhtud sa tarvitamise näiteks pidutsemise või lõbutsemise eesmärgil?
Psühhonaudid	<i>Uurivad ja katsetavad ainetega, teavad neist palju. Tahavad kogeda ja arendada taju piire, spirituaalsust.</i>	<u>Mida arvad nimetusest „psühhonaut“?</u> <u>Kas see on täpne? Miks?</u> Kuivõrd on narkootikumidel sinu jaoks meelelahutusliku/sotsiaalse tegevuse tähendus või on nad seotud mingisuguse sügavama huviga / elustiiliga? Miks on sulle taju/spirituaalsuse laiendamine oluline? Mida sa otsid?

TEEME VAHEKOKKUVÕTTE RÄÄGITUST

Kuidas sa oma ainete tarvitamise kogemust iseloomustaksid? Lühidalt, paari lausega.

Tarvitamise tähendus ja motiivid

Mida tarvitamine sulle annab? Midagi veel? *Vajadusel:* Mil moel?

Kuidas sa jätkaksid lõpetaksid laused: „**Tarvitamine (xxx aine) on minu jaoks nagu**“

„**Ma tahan kogeda**“

„**Tarvitamine tähendab minu jaoks**“

Tajutud ja kogetud riskid (hirmud).

Mis riske sa enda jaoks üldse tarvitamises näed?

Kas ma võin küsida – sa ei pea, kui tunned- et ei taha – ütles kohe: Kas sul endal on ainete tarvitamisega ette tulnud soovimatuid tagajärgi? Milliseid? Kuidas sa olukorra lahendasid?

Midagi veel?

Kui palju sa oled märganud enda ümber tarvitamisest tingitud kahjusid/probleeme - teiste tarvitajate näitel? Millest need võivad tuleneda?

Kas tarvitajatel on tarvitamise negatiivse kogemuse kohta omakeskis rääkides kindel väljend või sõna? Milline? *kompa, kas eri olukordade/ainete puhul kehtib sama või on erinev väljend*

Kas oled mõnikord tundnud lihtsalt, et tarvitamine ei paku enam sulle midagi? *Kui jah: mis hetkel, millega seoses sa tundsid nii?*

Kas sa oled kunagi tõsiselt mõelnud tarvitamise lõpetamisele või olulisele vähendamisele?

Kui ei, siis miks? Mida arvad, mis peaks juhtuma, et sa mõtleksid?

Kui sa otsustaksid täna lõpetada, siis kui lihtne see sulle oleks? Mida sa teeksid?

Kui jah, siis Mis täpsemalt pani nii mõtlema? Kas proovisid lõpetada? Mis juhtus?

Tarvitamise riskide maandamine

Kuidas sina tarvitamise riske täna maandad?
Millist infot või teenuseid sina kasutad, et tarvitada turvalisemalt, vältida riske?

Mida saaks inimene ise VEEL teha kaasnevate riskide ennetamiseks, ära hoidmiseks?

Mis laadi tuge sulle teadaolevalt tarvitajatele riskide ennetamiseks Eestis täna veel pakutakse?

Millist tuge tarvitamise riskide ennetamiseks saaks/võiks IDEAALIS sinu elukohas olla?

Milliseid teenuseid nt pidudel või internetis? Midagi veel?

Oletagem, et on loodud üks kasulik lahendus tarvitajatele nagu sina. Kuidas – kus sellest teavitada, et see jõuaks õigete inimesteni? *Kompa:* millistel internetilehtedel? Kuidas seal teavitamine välja võiks näha?

Viimane teema: infoallikad ainetest üldse

Millist infot ainete (xxx aine) tarvitamise ja mõju kohta üldse leidub? Mis allikatest? Näiteks, mis infot sina oled ainete kohta otsinud? Kas enne või pärast tarvitamist?

Mille kohta sa veel tahaksid teada? Oletagem, et sinu ees on „kõiketeadja tehismõistus“ – mida ta temalt küsiks? *Kompa:* mis oleks lihtsalt põnev-huvitav teada? Mis oleks kasulik teada?

Mida sa tead veebilehest narko.ee? *kui on külastanud: Mida arvad sellest? Kui ei ole:* Mida sa eeldad, et sellelt lehelt võib leida?

Intervjuu lõpetamine

Täna sind. Minul planeeritud teemad said otsa? Kuidas sa tunned ennast vestluse järel?

Tahad sa midagi veel lisada räägitule?

Tahad minult midagi küsida?

Lisa 4 Intervjuu kava vene keeles

Введение-разогрев

Расскажите, пожалуйста, немного о себе. Например, сколько Вам лет, какой образ жизни вы ведете, какие хобби у Вас, какая работа?

Если подходит: «Например, что вы делали вчера/сегодня?» Или «Как выглядит Ваш обычный день? Вкратце»

Начало употребления и характер употребления на сегодняшний день

Поговорим теперь об употреблении – как долго уже употребляете или как вы к этому пришли? **Хронология.**

Каким потребителем Вы сами себя считаете на сегодняшний день? Охарактеризуйте одним предложением.

Каков характер Вашего употребления на сегодняшний день? Т. е. какие вещества употребляете, в каких местах, ситуациях, с какими людьми? Что связано с употреблением? Откуда приходит мысль, с чего начинается и что происходит дальше?

При необходимости уточнить/помочь: «Например, расскажите мне о типичных случаях употребления за последнее время. Чтобы я лучше смог понять, расскажите о происходившем в хронологическом порядке»

Во время разговора попросите рассказать подробнее о важных деталях. Например: «Что-то еще можете сказать?» «Опишите точнее» Если рассказ закончен, то задайте уточняющие вопросы, чтобы понять детали ситуации. По возможности избегайте вопросов закрытого типа и используйте открытые вопросы: «как...», «какой...» «когда...».

При необходимости можете в конце разговора вернуться к важным деталям, если раньше о них было мало сказано. По данной теме важно понять:

Является ли употребление в основном спланированным/системным действием или же спонтанным?

Если человек употребляет разные вещества (одновременно), то спросите по каждому веществу отдельно – где достает, почему именно это вещество; ситуации, люди; есть ли определенное/типичное место и почему именно там; куда двигаются дальше, что делают после употребления.

Бывают ли ситуации, когда за раз Вы употребляете более одного вещества? Вместе с алкоголем? Лекарствами? Почему такое сочетание? Возникает ли такая ситуация случайно или осознанно/спланированно?

Другие люди – способствуют или тормозят? Например: «В чьем обществе или перед каким событием у Вас обычно возникает мысль об употреблении? Пробовал ли кто-то удержать Вас от употребления? Кто это был?»

Повлияла ли ситуация с коронавирусом на Ваши привычки употребления? Если да, то: «Какое главное отличие «доковидной» ситуации от нынешней «ковидной»? Попробуйте уточнить: Каналы получения/доставки, вещества, места употребления, компания.

Принесут ли ограничения в связи с коронавирусом / конец эпидемии какие-то изменения по сравнению с нынешней ситуацией? Если да, то:

Каким будет характер употребления в будущем? Попробуйте уточнить, но не давите: Каналы получения/доставки, вещества, места употребления, компания.

ПОГОВОРИМ ОБ УПОТРЕБЛЕНИИ В ОБЩИХ ЧЕРТАХ

Среди потребителей Эстонии существуют разные модели/характеры употребления и культура, а также существуют разные типы потребителей.

Какие субкультуры/сцены/характер употребления Вы замечали в Эстонии? Что-то еще? Что их характеризует? Что из перечисленного относится к Вам, если относится?

Подумайте, пожалуйста, о людях, потребителях. **Потребителей какого типа (в зависимости от характера употребления и вещества) вы замечали? По каким признакам их можно узнать? Что их характеризует?**

Если это кажется уместным, и из предыдущего разговора это не было прояснено, то задайте более конкретный «типовой вопрос» из нижеприведенной таблицы.

Тип потребителя	Описание	Уточняющий вопрос о типе потребителя
Случайные потребители	<i>Употребляют нечасто, случайным образом, они не имеют определенного предпочтения в отношении вещества или типичного характера употребления.</i>	Как вы думаете, в будущем вы будете также продолжать употреблять случайным образом? Почему так?
Тусовщики, посетители вечеринок	<i>Для них употребление наркотиков – часть проведения досуга, оно связано с вечеринками и праздниками, весельем и наслаждением музыкой.</i>	Вечеринки – это важная часть вашего нынешнего образа жизни? В чем это выражается? Насколько важно для вас различие между рабочим и свободным временем? Как вы думаете, вместе с окончанием периода вечеринок употребление прекратится тоже?
Представители альтернативных культур	<i>Для них свободное и рабочее время более перемешаны между собой, проводят время в области/среде развлечений, люди культуры, творческие люди.</i>	Можно ли сказать, что употребление делает вас тем человеком, которым вы хотите быть? Почему так? Каким образом? Зависит ли употребление от того, свободное ли это время или рабочее? Как, почему?
Участники рейвов, энтерогенное употребление	<i>Для них вечеринки, праздники и употребление – это часть стиля жизни, часть идентитета. Употребление имеет спиритическое значение.</i>	Для вас употребление – это просто развлечение или нечто большее? Что для вас означает посещение вечеринок и мероприятий? Это просто развлечение или что-то большее? Как употребление/ эти мероприятия / стиль жизни повлияли на ваше мировоззрение или то, кем вы являетесь сегодня?

Занимающиеся самолечением	<i>Употребляют для снятия напряжение и стресса, для расслабления, смягчения неприятных душевных/ психологических состояний, проблем/отклонений и травм.</i>	<p>Как вы пришли к пониманию того, что употребление помогает вам лучше справиться с каким-то неприятным состоянием?</p> <p>Какие альтернативы употреблению можно было бы использовать, чтобы справиться с этим состоянием? Почему вы предпочитаете именно нынешний способ?</p> <p>В какой степени употребление является частью вашего идентитета?</p> <p>В какой степени употребление означает для вас развлечение или социальную деятельность?</p>
Повышающие работоспособность	<i>Употребляют как на работе/ в школе, так и дома, чтобы быть более внимательными, повысить свои умственные или физические способности.</i>	<p>Как ваши коллеги относятся к употреблению?</p> <p>Ограничивается ли ваше употребление только получением преимущества в работе/учебе? Почему так?</p> <p>Как вы относитесь к употреблению, например, на вечеринках или для развлечения?</p>
Психонавты	<i>Исследуют и экспериментируют с разными веществами, много о них знают. Хотят испытать и расширить границы сознания. Для них употребление также имеет спиритическое значение.</i>	<p><u>Что вы думаете о названии «психонавт»? Точное ли это название? Почему?</u></p> <p>В какой степени наркотики означают для вас развлечение/ социальную деятельность? Или они связаны с какими-то более глубокими интересами/ образом жизни?</p> <p>Почему для вас важно расширение сознания/ спиритическое значение? Что вы ищете?</p>

ТЕПЕРЬ ПОДВЕТЕМ ИТОГИ СКАЗАННОГО ВАМИ

Как бы вы описали свой опыт употребления психоактивных веществ? Вкратце, в нескольких предложениях.

Значение и мотивы употребления

Что употребление дает вам? Что-то еще? Если необходимо, уточните: Каким образом?

Как бы вы закончили предложения: «Употребление (xxx вещества) для меня – это (как) ...»

„ Я хочу испытать“

„Употребление означает для меня“

Осознанные риски и опыт рисков (страхов)

Какие риски вы вообще видите для себя при употреблении?

Могу ли я спросить – вы не должны отвечать, если не желаете – скажите сразу, если не хотите: Испытывали ли вы когда-нибудь нежелательные эффекты от употребления? Как вы решили эту ситуацию? Что-то еще?

Вы замечали вокруг себя вред/проблемы, вызванные употреблением? Насколько много/часто? На примере других потребителей? Что могло быть причиной?

Есть ли у потребителей определенное выражение или слово, когда говорят о негативном опыте употребления? Какое именно? *Уточните, применимо ли одно и то же выражение к разным ситуациям/веществам или это разные выражения.*

Вы когда-нибудь просто чувствовали, что употребление больше ничего вам не дает? Если да, то:

В какой момент, в связи с чем вы так себя чувствовали?

Вы когда-нибудь серьезно думали о прекращении или значительном сокращении употребления?

Если нет, то почему? Как вы думаете, что должно случиться, чтобы вы задумались об этом?

Если бы вы решили бросить сегодня, насколько легко это было бы для вас? Что бы вы сделали?

Если да, то: Что именно заставило вас так думать? Вы пытались бросить? Что случилось?

Снижение рисков при употреблении

Как вы сегодня снижаете риски при употреблении?

Какую информацию или услуги вы используете, чтобы употреблять более безопасно и избегать риски?

Что еще может сделать человек, чтобы предотвратить или избежать связанные с употреблением риски?

Что вы знаете о том, какая поддержка сегодня предлагается потребителям в Эстонии для предотвращения рисков?

Какая поддержка могла бы быть в идеале доступна по вашему местожительству, чтобы предотвратить риски употребления?

Какие-то услуги, например, на вечеринках или онлайн? Что-то другое?

Предположим, вы создали одно полезное решение/приложение для таких же пользователей, как вы. Как и где сообщить об этом, чтобы информация дошла до нужных людей? *Уточните:* На каких сайтах? Как бы там могло выглядеть это уведомление/информация?

Последняя тема: источники информации о веществах в целом

Какая информация вообще имеется/доступна об употреблении и воздействии веществ (xxx вещества)? Из каких источников? Например, какую информацию вы сами искали о веществах? До или после употребления?

Что еще вы хотели бы знать? Предположим, перед вами «всеведущий искусственный разум» – о чем вы бы спросили его? *Уточните:* Что было бы просто очень интересно, любопытно узнать? Что было бы полезно знать?

Что вы знаете о parko.ee? Если посещали сайт: Что вы думаете об этом сайте?

Если нет: Как вы предполагаете, что можно найти на этом сайте?

Окончание интервью

Благодарю вас. Запланированные мной темы закончились. Как вы себя чувствуете после нашего разговора?

Хотите ли вы еще что-нибудь добавить к вышесказанному?

Хотите ли еще что-то спросить у меня?

Lisa 5 Uimastite tarvitamise mustrid teaduskirjanduses

Järgnevad tarvitamise mustrid põhinevad erinevates uuringutes kirjeldatud ega moodusta sellisel kujul terviklikku tüpoloogiat. Iga tarvitamismustri puhul on välja toodud selle iseloomulikumaid omadusi, mis võimaldavad seda teistest eristada. Siin kirjeldatud tarvitamise mustreid käsitleti uuringu jaoks kui esialgset orientiiri ja tegelikult sihtrühmad moodustati uuringutulemuste põhjal. Kõigi tarvitamismustrite (v.a esimene) puhul tarvitatakse uimasteid vähemalt korra kuus, kuid alla nelja päeva nädalas.

Proovijad, juhutarvitajad

Sellist tarvitamist defineerib uimastite tarvitamise vähene sagedus (keskmiselt kuni üks kord kuus viimase 12 kuu jooksul). Vähesese kogemuse tõttu ei tea tarvitaja, millist mõju uimastid talle avaldavad, mistõttu on keerulisem rääkida nende tarvitamisest kindlal eesmärgil (4). Levinud põhjused on uudishimu, soov eksperimenteerida ja kogeda midagi uut või meeldivat (20), millega seostub ka soov kogeda midagi muud ehk eskapism ebameeldivatest seisunditest (114). Lisaks mängivad (eriti noorte puhul) olulist rolli erinevad sotsiaalsed põhjused: uimastite tarvitamine võib olla seotud eneseväljenduse ja identiteediga ning sooviga kuuluda teatud gruppidesse, teisisõnu sotsiaalse kapitali kasvatamisega (115). Tarvitamise vähese sageduse tõttu on sellele tüübile omased just lühiajalised terviseriskid (üledoseerimine, mürgistused ja õnnetused) (31).

Peavoolu pidutsejad

Selles tarvitamismustris kuulub uimastite tarvitamine vaba aja veetmise juurde, seostudes pidutsemise, lõbutsemise ja muusika nautimisega. Tarvitamine leiab aset peavoolu ööklubides ja üritustel (eriti elektroonilise tantsumuusika (23) ning erapidudel, kus sõprade seltsis aega veedetakse. Olulisel kohal on traditsioonilise töönädala ja vaba aja range eristamine, mistõttu tarvitamise laienemine pidutsemise kontekstist väljapoole viitab suuremale riskile (116). Kuna selle tüübi jaoks on uimastite tarvitamine vaid üks vaba aja veetmise viis teiste tegevuste seas, siis on see omane pigem ühele eluperioodile, millest kasvatakse välja (80).

Alternatiivkultuur

Siin vastandutakse peavoolu pidutsejale esiteks ööklubide ja ürituste valikuga. Selle tüübi juurde kuuluvad väikeüritused ja „põrandaalused“ klubid, kus muusikat peetakse intellektuaalsemaks. Olulisel kohal on sotsiaalse ja kultuurilise kapitali omamine, mille juurde käib tihti ka uimastite tarvitamine. (114). Kuna alternatiivkultuuri ringkonnad on kitsamad ja inimesed käivad omavahel tihedamini läbi, siis puudub nende korraldatud üritustel eelmisele tüübile omane range töö ja vaba aja eristamine. See toob kaasa tarvitamisega seotud ajaliste piirangute hägustumise ja sellega kaasnevad suuremad riskid (20).

Enteogeenne tarvitamine

Enteogeenset tarvitajat võib samuti pidada pigem alternatiivseks kui peavoolu esindajaks. Selle tarvitamismustri puhul on olulisemal kohal muusikast saadav kehaline kogemus, mis on lähedalt seotud uimastite tarvitamisega, eriti hallutsinogeenidega. (20). Saadavate spirituaalsete kogemuste tõttu on selliseid pidusid (vahel nimetatud reivideks) peetud ka omamoodi jumalateenistusteks, olles lähedalt seotud ka teiste vaimsete ja religioossete uskumuste ning praktikatega (nt „New Age“) (117).

Eneseravijad

Siia rühma koondub tarvitamine erinevate vaevuste vähendamiseks. Sarnaselt alkoholiga tarvitatakse uimasteid stressi ja pingete maandamiseks ning lõõgastumiseks (118).

Eneseravimise hüpotees ehk ebameeldivate vaimsete seisundite, häirete või traumade (vähemalt ajutine) leevendamine on uuringutes laia kinnitust leidnud (4). See on lähedalt seotud eesmärgiga põgeneda karmist argielust või lahendada tarvitamisega isiklike probleeme (114). Kuigi antud eesmärgil tarvitamine võib toimuda ka sotsiaalselt, siis erinevalt eelnevatest tüüpidest ei ole see eeltingimus.

Kognitiivse võimekuse tõstjad

Selle tarvitamismustri juurde kuulub uimastite tarvitamine, suurendamaks enda võimekust (enamasti) töö tegemiseks või õppimiseks. Sellisel eesmärgil stimulantide tarvitamine on viimaste aastate jooksul globaalselt tõusnud (119). Sedatiivse toimega aineid võidakse samuti kasutada otsesemalt või kaudsemalt oma võimekuse tõstmiseks (näiteks närveerimise vähendamiseks või paremini puhkamiseks) (120). Lisaks on viimaste aastate jooksul järjest rohkem arutletud psühheedelikumide „mikrodoseerimise“ kasulike mõjude üle (121).

Psühhoaudid

Seda rühma iseloomustab sügav huvi uimastite ja nende mõjude vastu, otsitakse pidevalt uusi aineid ja kogemusi (122). Neil on väga palju teadmisi ja kogemusi erinevate psühhoaktiivsete ainetega. Tarvitatakse ka sotsiaalselt, kuid esmatähtsaks peetakse isiklikku arengut. (123). Uute ja tundmatute psühhoaktiivsete ainete tarvitamise teeb eriti riskantseks puudulik teave nende tervisemõjude kohta (97).

