

Atte Virolainen
Margareeta Häkkinen

LÄÄKÄRI ATTE

SELVIITYMISOPAS ELÄMÄÄN



Selkomukautus Riikka Tuohimetsä



HELSINGISSÄ KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ OTAVA

Alkuperäisteos:

Atte Virolainen ja Margareta Häkkinen,

Lääkäri Atte – Selviytymisopas elämään, Otava 2024

© 2024 Atte Virolainen, Margareeta Häkkinen, Riikka Tuohimetsä ja
Kustannusosakeyhtiö Otava

ISBN 978-951-1-49400-3

OTAVA
KIRJAPAINO

Keuruu 2024



SISÄLLYS

Lääkäri Aten 10 neuvoa hyvään elämään	8
Johdanto: Pieleen menneet huumekaupat	10

OSA 1: Minun tarinani 17

1 Synnyin perheeseen, jossa oli paljon ongelmia . .	18
2 Koulu ei ole minua varten	22
3 Jos äiti kuolee, niin soitetaan poliisi	27
4 Minusta tulee mopokerhon presidentti	32
5 Törkeä pahoinpitely	36
6 Teiden sankari jää viimein kiinni	40
7 Kuinka hyvältä kehut tuntuivat	43
8 Miksi minusta ei tullut huumeiden käyttäjää? . .	47
9 Koulun jälkeen	50
10 Miten lapsuus vaikutti elämäni?	53
11 Työ vartijana ja portsarina	57
12 Pelastuskouluun	60
13 Pelastan ihmisen hengen ensimmäistä kertaa . . .	65
14 Yksikin lyönti voi tuhota uhrin elämän	69
15 Opioidit ovat huumemaailman vaarallisinta kamaa	73
16 Väkivaltaista velan perintää	76
17 Kaveria ei saa jättää	80
18 Muutto Pietariin	83
19 Lääkäriksi opiskelu venäläisessä yliopistossa . . .	89
20 Miljoonan dollarin verkkokauppabisnes	93
21 Yrittäjän oppitunti	97

22	Töihin vankilaan	99
23	Näytä mulle sun kaverit, niin mä näytän sulle sun tulevaisuuden	102
24	Huumeiden myyntiä on vaikea lopettaa	106
25	Kuinka ihmiselle kehittyy rikollinen mieli?	110
26	Minusta tulee sosiaalisen median vaikuttaja	114

OSA 2: Selviytymisopas elämään 119

1	Löydä ikigai eli elämäsi tarkoitus	121
2	Älä kuuntele ihmisiä, jotka vähättelevät haaveitasi	125
3	Elämässä tarvitaan myös onnea	128
4	Opettele ajattelemaan paremmin	131
5	Nopea ja hidas ajattelu	135
6	Opettele ilmaisemaan itseäsi	138
7	Et ole niin viisas, kuin itse luulet	142
8	Varo nopean palkinnon himoa	145
9	Ota itsestäsi kaikki tehot irti	148
10	Elämästä ja kuolemasta	150
11	Luota tulevaisuuteen	153

OSA 3: Kysymyksiä päihteistä 155

1	Vanhempien päihteiden käyttö	157
2	Nikotiini	161
3	Alkoholi	170
4	Kannabis	180
5	Piristeet eli stimulantit (kuten amfetamiini)	188
6	Opioidit (kuten heroini ja Subutex)	196
7	Psykedeelit (kuten LSD ja sienet)	205
8	Rauhoittavat lääkkeet eli bentsot	210
9	Huumekuolemat	219
10	Huumeriippuvuus	223

Omistan tämän kirjan rakkaalle pojalleni.
Toivottavasti saat tästä kirjasta neuvoja elämään.
Olet minulle tärkeintä maailmassa.

LÄÄKÄRI ATEN 10 NEUVOA HYVÄÄN ELÄMÄÄN

1. Usko itseesi.

Meidän jokaisen sisällä on paljon voimaa ja vahvuuksia. Luota siihen, että löydät omat supervoimasi.

2. Puhu itsellesi ystävällisesti ja kannusta itseäsi.

Sisäinen puhe tarkoittaa sitä, kuinka puhumme itsellemme ajatuksissamme. Ole itsellesi ystävällinen. Älä moiti itseäsi, jos teet virheitä.

3. Käytä aikasi hyvin.

Aika on tärkein asia, joka sinulla on. Yritä toteuttaa unelmiasi. Opiskele hyvä ammatti. Se vaatii työtä, mutta kiität itseäsi aikuisena.

4. Epäonnistumiset kuuluvat elämään.

Kukaan ei ole täydellinen, kaikki epäonnistuvat joskus. Voit oppia virheistäsi, kun mietit, miksi epäonnistuit.

5. Pysy erossa päihteistä ja huonosta seurasta.

Älä käytä huumeita tai muita päihteitä. Valitse myös kaverisi hyvin. Pysy erossa kavereista, jotka käyttävät päihteitä tai tekevät rikoksia. Kavereilla on todella suuri vaikutus elämääsi ja ajatteluusi.

6. Opettele kohteliaat käytöstavat.

Kun esittelet itsesi,
kättele reippaasti ja katso toista silmiin.
Avaa ovi ihmiselle, joka tulee takanasi.
Ole ystävällinen kaikille.

7. Opettele ilmaisemaan itseäsi hyvin.

Saat enemmän mahdollisuuksia elämässä,
kun osaat puhua ja ilmaista itseäsi hyvin.
Lue kirjoja ja lehtiä,
niin opit puhumaan hyvin.
Trust me, bro.

8. Pidä aina lupauksesi.

Jos lupaat jotain, pidä lupauksesi.
Puhu aina totta, älä valehtele.
Kun teet tätä vuosien ajan,
saat rehellisen ihmisen maineen.

9. Elä terveellisesti.

Syö terveellisesti ja harrasta liikuntaa.
Kun olet hyvässä kunnossa,
myös ajattelusi on parempaa.

10. Hyväksy se, että et pysty hallitsemaan kaikkea elämässä.

Elämässä on paljon asioita, joille et voi mitään.
Voit kuitenkin itse päättää,
miten suhtaudut näihin asioihin.
Keskity asioihin, joihin voit itse vaikuttaa.

Johdanto:

Pieleen menneet huumekaupat

Monet huumeiden käyttäjät pelkäävät huumeiden ostotilanteita, etenkin jos myyjä on vieras. Kuten eräs huumeiden käyttäjä sanoi: ”Ostotilanteessa voi käydä ihan mitä vaan”.

Kohtasin kerran hyvin vaarallisen tilanteen, kun työskentelin ambulanssissa. Tilanne liittyi huumekauppoihin, jotka olivat menneet pieleen eli epäonnistuneet.

Oli yö, ja minä ajoin ambulanssia. Vieressä istui työparini. Äkkiä radiopuhelimesta kuului: ”Helsinki 191, ensihoitotehtävä Aatami 032”. Hätäkeskuksen työntekijä puhui nopeasti. Yleensä siitä jo tietää, että tilanne on vakava. Koodi 032 tarkoittaa puukotusta.

Matkaa kohteeseen oli noin minuutti. Lähdin ajamaan paikalle kovaa vauhtia.

Matkan aikana saimme lisää tietoja:

”Henkilö on tajuissaan,
häntä on lyöty rintaan puukolla.
Tekijä on poistunut paikalta.”

Olimme nopeasti perillä.
Jalkakäytävällä oli nuori mies,
joka seiso i kumarassa.
Hänellä oli selvästi hätä.
”Vittu se löi mua puukolla,
osui pahaan paikkaan”, mies sanoi.
”Ota ihan rauhassa.
Tule tänne paareille pitkälle”,
työparini sanoi ja avasi ambulanssin sivuoven.
Kun mies makasi paareilla,
me leikkasimme häneltä vaatteet pois nopeasti.
Sydämen kohdalla oli pieni puukotushaava.

Tiesimme työparini kanssa, että nyt on kiire.
Jo yksi puukonisku voi tappaa.
Varsinkin, jos isku osuu rintaan.
Kiinnitimme miehelle laitteet,
jotka mittaavat verenpainetta ja sydämen sykettä.
Lähdin ajamaan sairaalaan hälytyslaitteet päällä.
Tällaisessa tilanteessa on erittäin tärkeää
päästä nopeasti leikkaukseen.
Kaikki muu on turhaa.

Ajoin todella lujaa.
Nopeusmittari näytti 120 kilometriä tunnissa
Mannerheimintiellä, Helsingin keskustassa.

Työparini ilmoitti sairaalaan, kuinka mies voi:
”Verenpaine laskee, reagoi huonosti.”
Mies ei enää puhunut ja menetti tajunsa.

Kun pääsimme sairaalan pihaan,
miehen sydän ei enää lyönyt.
Hän oli jo melkein kuollut.
Juoksimme parien kanssa sisään sairaalaan
ja suoraan leikkaussaliin.
Salissa oli valmiina kahdeksan lääkäriä ja hoitajaa.
Kirurgi kysyi vain, milloin puukotus tapahtui
ja milloin miehen sydän pysähtyi.
Sitten hän pyysi ensimmäisiä työkaluja:
”Puukko ja saha.”

Aluksi kirurgi leikkasi miehen rintalastan auki.
Saha piti kovaa ääntä.
Sitten kirurgi alkoi elvyttää miestä.
Hän paineli kädellään suoraan miehen sydäntä.
Samalla hoitaja antoi miehelle verta.
Sydän lähti nopeasti käyntiin, mikä oli uskomatonta.
En voinut ymmärtää,
miten melkein kuollut ihminen heräsi henkiin.

Sen jälkeen mies leikattiin.
Kuulin myöhemmin,
että puukon terä oli osunut sydämeen.
Leikkaus oli pitkä ja vaikea.
Mies kuitenkin pelastui,
koska lähellä oli vapaa ambulanssi.

Myöhemmin selvisi,
että puukotus johtui epäonnistuneista huumekaupoista.
Kyseessä oli vain pieni määrä kannabista,
ei ammattirikollisten isot huumekaupat.

Vankilalääkärinä olen myöhemmin kuullut
monista samanlaisista tilanteista.
Huumekauppaan liittyy paljon väkivaltaa,
joka on selvästi lisääntynyt.
Myyjät ja ostajat eivät luota toisiinsa,
ja ryöstöjä tapahtuu paljon.

* * *

Kerron tässä kirjassa töistäni,
jotka ovat olleet mielenkiintoisia.
Olen nähnyt töissäni paljon rikoksia,
huumeita ja väkivaltaa.

Kerron myös lapsuudestani ja nuoruudestani,
jotka olivat vaikeita.
Vanhempani joivat liikaa alkoholia.
Äitini oli alkoholista ja lääkkeistä riippuvainen
eli hänen oli pakko käyttää niitä jatkuvasti.
Hän ei voinut lopettaa,
vaikka olisi halunnut.

Koulussa olin häirikkö.
En jaksanut keskittyä ja luovutin helposti.
Suurin osa aikuisista ajatteli,
että olen toivoton tapaus.

Onnistuin silti elämässä.
Opiskelin ensin palomieheksi ja sitten lääkäriksi.
Olen työskennellyt esimerkiksi vartijana, palomiehenä,
ambulanssissa ja lääkärinä vankilassa.

Kerron tässä kirjassa asioita,
joita olisin itse halunnut tietää nuorena.
Kerron esimerkiksi huumeista ja rikollisuudesta.
Olen nähnyt niitä paljon ambulanssin ensihoitajana
ja lääkärinä vankilassa.

Olen muuttanut nimiä
sekä tapahtumien aikoja ja paikkoja,
jotta kirjan ihmisiä ei voida tunnistaa.

Kirjan lopussa on tietoa päihteistä
eli nikotiinista, alkoholista, huumeista
ja bentsoista eli rauhoittavista lääkkeistä.
Tieto-osan on kirjoittanut päihdelääkäri
Margareeta Häkkinen.
Hän on yksi Suomen parhaista
päihdelääketieteen asiantuntijoista.

Työskentelen nykyään julkisuudessa.
Olen sosiaalisen median lääkäri
Tiktokissa ja Instagramissa.
En kerro siellä omista asioistani,
koska haluan suojella yksityisyyttäni.
Tässä kirjassa kerron kuitenkin lapsuudestani
sekä vanhemmistani, jotka kuolivat päihteiden takia.
Teen sen siksi, että haluan auttaa muita.

Suomessa on tuhansia nuoria,
joiden vanhemmat käyttävät liikaa alkoholia
ja ehkä muitakin päihteitä.
Siitä voi kuitenkin selvitä ja elämässä voi pärjätä.

En yritä kertoa tässä kirjassa,
kuinka ihmisten täytyy elää.
Haluan antaa toivoa ihmisille, erityisesti nuorille.
Elämä on monimutkaista,
mutta sen perussäännöt ovat melko yksinkertaisia.
Niitä voi jokainen oppia.

Helsingissä 24.2.2024

Atte Virolainen

OSA 1

MINUN TARINANI

1

Synnyin perheeseen, jossa oli paljon ongelmia

Minä synnyin vuonna 1983 Kotkassa.
Olin perheeni ainoa lapsi.
Lapsuuteni oli aika erikoinen.

Perheeni oli työläisperhe.
Vanhempani olivat käyneet vähän kouluja,
ja meillä oli vain vähän rahaa.
Isäni teki raskasta työtä telakalla,
jossa hän korjasi ja rakensi laivoja.
Äitini ei käynyt töissä.

Isäni oli luonteeltaan hyvin arka.
Hän ei pystynyt puhumaan tunteistaan.
Siksi hän joi paljon alkoholia,
etenkin myöhemmällä iällä.
Kaikki tämä johtui hänen lapsuudestaan ja isästään.
Isäni isä eli minun vaarini oli taistellut sodassa.
Sota ja väkivalta vaikuttivat vaariin niin,
että hän oli ankara ja kova isä lapsilleen.
Isäni lapsuus oli siis vaikea.

Myös äitini lapsuus oli vaikea.
Äitini isä oli hyvin väkivaltainen,
ja hän löi usein myös äitiäni.
Jatkuvan väkivallan takia
äitini sairastui psyykkisesti hyvin vakavasti,
kun hän oli nuori aikuinen.
Äidilläni oli niin pahoja mielenterveyden ongelmia,
että hän ei pystynyt tekemään töitä.
Sen lisäksi äiti käytti alkoholia ja rauhoittavia lääkkeitä.
Lopulta hän kuoli alkoholin
ja lääkkeiden yliannostukseen
eli hän otti niitä liian suuren määrän.

Olin lapsena äidin kanssa kahdestaan kotona.
En mennyt päiväkotiin,
eikä minulla ollut kavereita.
Asuimme maaseudulla.
Pihallamme oli traktori
ja paljon auton romuja, joita isä keräsi.
Siellä minä lapsena leikin yksin
vanhojen autojen keskellä.

Äitini oli hyvin herkkä ja taiteellinen ihminen.
Maalasin hänen kanssaan öljyväreillä,
kun olin pieni.
Äidillä oli kaksisuuntainen mielialahäiriö.
Se tarkoittaa, että ihminen kokee
välillä syvää masennusta ja välillä maniaa.
Maniajakso kestää vähintään viikon.
Silloin olo on epätavallisen hyvä tai ärtynyt.

Ihminen voi olla hyvin puhelias,
innostunut ja itsevarma.
Maniajakson aikana vauhti on kova,
ja ihminen nukkuu vain vähän.

Äitini ei nukkunut yhtään maniajakson aikana.
Äiti herätti minutkin yöllä,
kun halusin kertoa ideoistaan ja suunnitelmistaan.
En lapsena ymmärtänyt,
että se johtui sairaudesta.
Ymmärsin vain, että jokin oli vialla.
Maniajakson aikana äiti myös haukkui minua.

Välillä äiti voi paremmin,
ja silloin elämä oli melko rauhallista.

Kaikesta huolimatta minulla
oli turvallinen olo kotona.
En kokenut väkivaltaa,
ja vanhempani pitivät minusta huolta.
Todelliset ongelmat alkoivat vasta,
kun olin noin 10-vuotias.
Silloin äiti alkoi juoda jatkuvasti.

Vanhempani olivat hyviä ihmisiä,
mutta heillä oli omat ongelmansa.
Suomessa on monta tuhatta perhettä,
joissa on sama tilanne.
Mielen terveyden häiriöt
ja päihderiippuvuus ovat sairauksia,
jotka eivät ole ihmisen omaa syytä.

Sairastumiseen vaikuttaa paljon se,
millaisessa kodissa ihminen on kasvanut
ja onko hän kokenut stressiä.
Tämä pitää hyvin paikkansa
myös minun vanhempieni kohdalla.

Vaikka äidilläni oli suuria ongelmia,
sain aitoa rakkautta ja hoivaa,
kun olin pieni lapsi.
Se pelasti minut,
koska kaksi ensimmäistä vuotta
ovat todella tärkeitä ihmisen elämässä.
Silloin lapselle syntyy perusturvallisuuden tunne,
joka vaikuttaa koko elämään.
Siksi on erittäin haitallista,
jos lapsi ei saa rakkautta ja huolenpitoa.
Moni ihminen kärsii lapsuuden
ongelmista vielä aikuisena.
Minulla oli siis onnea tämän asian suhteen.

2

Koulu ei ole minua varten

Vaikeudet alkoivat, kun menin kouluun.
En osannut olla muiden kanssa,
koska olin ollut vain kotona äidin kanssa.
Minulla ei myöskään ollut kavereita.
Keskittymiskykyäni oli täysi nolla.
En pitänyt siitä,
että opettaja neuvoi ja käski minua.
Kotona olin saanut tehdä mitä halusin,
mutta koulussa täytyi keskittyä ja totella.
Siitä ei tullut mitään.

En halunnut opetella matematiikkaa.
Ei kiinnosta, roskaa, minä ajattelin.
Äidinkieli: *roskaa*.
Läksyt: *roskaa*.
Pidin kuitenkin välitunneista ja koulussa olemisesta.
Sain koulusta elämäni ensimmäiset kaverit.