



Sienet

Mitä se on?

Sienillä tai "taikasienillä" viitataan useimmiten psilositybiiniä ja psilosiinia sisältäviin sieniin. Tällaisiin kuuluu esimerkiksi suippumadonlakki (psilocybe semilanceata), jota kasvaa myös Suomessa. Psilositybiinisienet kuuluvat psykedeelisiin, eli ne ovat voimakkaasti mielen toimintaan vaikuttavia päihteitä. Sieniä käytetään yleensä syömällä, joko tuoreena tai kuivattuna.

Psilositybiinisienet on luokiteltu huumausaineiksi. Huumausaineiden käyttö, ostos, myynti ja hallussapito on kiellettyä. Noin kaksi prosenttia suomalaisista on kokeillut tai käyttänyt huumaavia sieniä. Käyttö on harvinaisempaa kuin esimerkiksi MDMA:n käyttö, mutta yleisempää kuin LSD:n käyttö.

Miten se vaikuttaa?

Psilositybiini muuttuu elimistössä psilosiiniksi. Aine vaikuttaa niillä aivoalueilla, jotka ovat tunteiden, muistin, aistien ja itsetietoisuuden kannalta keskeisiä aivoalueita. Sienten vaikutukset alkavat noin 30-60 minuutin kuluttua annoksen nauttimisesta ja kestävät muutaman tunnin. Sama määrä psilositybiiniä voi saada eri ihmisissä aikaan hyvin erilaisia reaktioita. Sienet ovat myös voimakkuudeltaan hyvin eri vahvuisia, mikä vaikeuttaa annoksen arvioimista.

Sienten vaikutukset muistuttavat LSD:n vaikutuksia. Sienipäihtymyksen aikana käsitys minästä ja todellisuudesta voi hämärtyä. Myös informaation käsittely, kommunikointi ja looginen ajattelu tavallisesti vaikeutuvat. Ajan ja tilan merkitys voi muuttua: muutama minuutti voi tuntua siltä kuin tuntikausia olisi jo kulunut. Päihtynyt voi kokea ikään kuin sulautuvansa ympäristöönsä. Aistit tyypillisesti korostuvat ja voivat sekoittua keskenään (synestesia). Esineet ja niiden pinnat voivat näyttää siltä kuin ne muuttaisivat muotoaan, mutta varsinaiset hallusinaatiot ovat hyvin harvinaisia.

Käytön aikana keho voi lämmetä, sydämen lyöntitiheys nopeutua ja verenpaine nousta. Myös pahoinvointia ja huimausta esiintyy.

Käytön riskit?

Sienet voivat aiheuttaa todella voimakkaita pelon ja ahdistuksen kokemuksia. Keskeisimmät riskit liittyvätkin niin kutsutun "huonon tripin" mahdollisuuteen. Tällöin painajaismaiset aistiharhat ja pelko hulluksi tulemisesta voivat laukaista paniikkikohtauksen. Sienet voivat niin ikään nostaa pintaan piileviä mielenterveysongelmia tai johtaa pitkäkestoiseen psykoottiseen oireiluun niiden ihmisten kohdalla, joilla on siihen perinnöllistä taipumusta. Koska sienipäihtymyksen aikana oman toiminnan ja tilan arviointi vaikeutuu, ovat onnettomuudet todennäköisempiä. Aineen käyttö julkisella paikalla ja ilman selväpäisen ihmisen valvontaa lisää tapaturmariskiä merkittävästi.

Sienten ei tiedetä aiheuttaneen yliannostuskuolemia, mutta riski väärin sienten poimimiseen on olemassa. Osa myrkyllisistä sienistä muistuttaa psilositybiinisieniä ulkonäöltään.

Sienet eivät aiheuta riippuvuutta eikä siten myöskään vieroitusoireita. Pitkäaikaiskäytöllä ei ole todettu olevan fyysisiä tai psyykkisiä haittavaikutuksia. Sienten vaikutuksia sikiöön ei tunneta. Varmuuden vuoksi käyttöä raskauden aikana on kuitenkin syytä välttää.

[Miten riskejä voi vähentää?](#)

Päihteiden käyttö on aina riskialtista. Parhaiten riskit on mahdollista välttää sillä, ettei käytä päihteitä.

Sienet ja muut psykedeelit ovat erityisen herkkiä sille, millaisessa mielentilassa ja ympäristössä niitä käytetään. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että sienten nauttiminen negatiivisella mielellä, rauhattomassa paikassa ja turvattomassa seurassa johtaa hyvin todennäköisesti epämiellyttäviin kokemuksiin. Paniikki- ja ahdistuskohtauksen riskiä voi lieventää sillä, että käyttää päihdettä vain rauhallisessa mielentilassa, turvallisessa ympäristössä ja tutussa seurassa, jos ollenkaan.

Jos sienten vaikutuksen alaisena oleva henkilö vaikuttaa pelokkaalta tai ahdistuneelta, rauhallinen puhe ja odottelu yleensä auttavat.

Sieniä, kuten muitakaan päihteitä, ei kannata käyttää, mikäli lähisuvussa on mielenterveysongelmia tai taipumusta skitsofreniaan. Sekakäyttöä alkoholin kanssa on syytä välttää, sillä alkoholi voi voimistaa sienten vaikutuksia. Tämä lisää epämiellyttävien kokemusten todennäköisyyttä.

[Lähteet](#)

van Amsterdam, Jan, Opperhuizen, Antoon & van den Brink, Wim (2011): "Harm potential of magic mushroom use: A review". *Regulatory Toxicology and Pharmacology* 59:3, 423–429.

Barceloux, Donald G. (2012): "Medical Toxicology of Drug Abuse. Synthesized Chemicals and Psychoactive Plants". John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.

Griffiths, Roland; Johnson, Matthew; Richards, William; Richards, Brian; McCann, Una & Jesse, Robert (2011): "Psilocybin occasioned mystical -type experiences: immediate and persisting dose -related effects". *Psychopharmacology*, vol. 218:4, 649–655, DOI: 10.1007/s00213-011-2358-5.

Hakkarainen, Pekka; Karjalainen, Karoliina; Ojajärvi, Anni & Salasuo, Mikko (2015): ["Huumausaineiden ja kuntodopingin käyttö ja niitä koskevat mielipiteet Suomessa vuonna 2014"](#). *Yhteiskuntapolitiikka*, vol. 80:4.

[Huumausainelaki \(373/2008\)](#). Finlex verkkosivut.

Korpi, Esa R. & Linden, Anni-Maija (2017b): "Hallusinogeenit: psykedeelit, dissosiatiiiviset aineet ja deliriantit". Teoksessa "Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia" (toim. Pelkonen, Olavi & Ruskoaho, Heikki). 4. painos, Duodecim, Helsinki. Verkkoaineisto, painettu versio julkaistu 2014.

Korpi, Esa R. & Linden, Anni-Maija (2017a): "Varsinaiset indolipsykedeelit: lysergidi (LSD) ja psilositybiini". Teoksessa "Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia" (toim. Pelkonen, Olavi & Ruskoaho, Heikki). 4. painos, Duodecim, Helsinki. Verkkoaineisto, painettu versio julkaistu 2014.

Krebs, Teri & Johansen, Pål-Ørjan (2015): "Psychedelics not linked to mental health problems or suicidal behavior: a population study". *Journal of Psychopharmacology*, vol. 29:3, 270-279, DOI: 10.1177/0269881114568039.

Nichols, David (2016): "Psychedelics". *Pharmacological Reviews*, vol. 68:2, 264–355.

dos Santos, Rafael, Osório, Flávia, Crippa, José & Hallak, Jaime (2016): "Classical hallucinogens and neuroimaging: A systematic review of human studies: Hallucinogens and neuroimaging". *Neuroscience and Behavioral Reviews* 71, 715–728.

Scott, Katherine & Lust, Karin (2010): "Illicit substance use in pregnancy – a review". *Obstetric Medicine*, vol. 3, 94–100, DOI: 10.1258/om.2010.100014.

Tylš, Filip; Pálení?ek, Tomáš & Horá?ek, Jiří (2014): "Psilocybin – Summary of knowledge and new perspectives". *European Neuropsychopharmacology*, vol. 24:3, 342-356. DOI: 10.1016/j.euroneuro.2013.12.006.

[Valtioneuvoston asetus huumausaineina pidettävistä aineista, valmisteista ja kasveista \(543/2008\)](#).
Finlex verkkosivut, katsottu 30.6.2017.

Vähäkangas, Kirsi & MacDonald, Ewen (2014): "Sienimyrkytykset". Teoksessa "Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia" (toim. Pelkonen, Olavi & Ruskoaho, Heikki). 4. painos, Duodecim, Helsinki

Source URL: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/sienet>