

1

ALKUUN PÄÄSEMINEN

TÄMÄ KIRJA ja sen ajatukset ja harjoitteet pohjautuvat kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan. Tämänäyttöiset terapiat ovat tehokkaita hoitomuotoja useissa psyykkisissä häiriöissä. Tämä kirja on tarkoitettu tueksi alkoholin liikakäytön sekä lievän tai keskivaikean alkoholiriippuvuuden hoitamiseen.

Haaste vastaanotettu

Jos luet tätä kirjaa aikomuksenesi vähentää juomista tai lopettaa se, haluamme onnitella sinua: kuulut siihen viisaiden ja rohkeiden ryhmään, joka on ryhtynyt toimiin alkoholinkäytön vähentämiseksi.

Kyseessä ei ole helppo askel, ja jo pelkkä päätös vähentämisestä tai lopettamisesta on hyvä asia. Samoin se, että alkaa tehdä asialle jotain. Moni ihminen, jolle alkoholi on muodostunut ongelmaksi, ei koskaan myönnä tätä itselleen tai muille, puhumattakaan että saisi haettua vaikeuteensa apua.

Rohkeus ei ole pelottomuutta vaan kykyä kohdata omat ongelmat, silmästä silmään. Murheiden ja vastuiden hukuttaminen juomiseen ja oman riippuvuuden kieltäminen sen sijaan ovat kyvyttömyyttä tai pelkuruutta, josta maksettava hinta on korkea. Itsekunnioituksen myötä häviää usein paljon muutakin.

Muutokseen valmistautuminen

Alkoholinkäyttöä vähennettäessä on hyvä, jos tukenasi on muita ihmisiä. Toisten tuki juomista vähennettäessä on tärkeää, sillä alkoholinhimoakin on helpompi kestää, jos siihen saa tukea ihmisiltä, jotka eivät itse juo liikaa. Muista, että lopullisen päätöksen juomisesta teet kuitenkin aina sinä itse ja kannat itse siitä vastuun.

Ensimmäinen asia juomisen vähentämisessä on muutokseen valmistautuminen. On hienoa, että olet ottanut ohjat omiin käsiisi ja päättänyt pohtia alkoholinkäyttöäsi ja sen hintaa. Tässä emme puhu edes rahasta, vaan kaikista haitoista, joita liiallinen juominen aiheuttaa terveydelle, ihmissuhteille, rakkauselämälle, työuralle ja koko ihmisen käsitykselle itsestään. Yritämme tuoda tämän kirjan myötä alkoholin tilalle mielekkäitä toimintatapoja ja auttaa sinua saamaan välineitä pitkäkestoiseen alkoholin käytön vähentämiseen.

Halu muutokseen vaihtelee

Jo näin alkumetreillä on hyvä valmistautua hetkiin, jolloin alkoholin vähentäminen tuntuu tarpeettomalta ja tyhmältä. Saatat ajoittain huomata myös luettelevasi itsellesi oikeutuksia juoda.

Päätös rajata juomista horjuu helposti. Välillä on kova tahto lopettaa juominen ja välillä haluaisikin taas juoda. Tie raittiuteen ei siis ole niinkään tasaisesti kiivettävä ylämäki vaan pikemmin kivikkoinen vuoristorotie, jossa onnistumisia seuraavat lipsahdukset ja taas uudet onnistumiset. Lopulta saavutetaan kestävämpi muutos juomistavoissa.

Takapakkeihin ja ajoittaiseen omaan empimiseen voi suhtautua mahdollisuuksina oppia. Lipsahduksesta voi edetä taas entistä viisaampana eteenpäin. Tämä hoito-ohjelma pyrkii huomioimaan motivaation vaihtelun. Mahdolliset retkahdukset tai muut takapakit eivät estä ohjelmassa etenemistä.

Tutkitaan alkoholinkäyttöäsi

Alkoholin liikakäytöllä on paljon riskejä, joihin tutustutaan tässä hoito-ohjelmassa. Netissä on paljon erilaista tietoa alkoholin liikakäytöstä. Hyvästä ja oikeasta tiedosta on yleensä aina hyötyä. Sen sijaan virheelinen tieto voi olla haitallista. Kannattaa siksi nojautua luotettavaan tietoon ja ammattilaisten tekemiin sivustoihin. Esimerkiksi Mielenterveys-talo, Päihdelinkki tai Terveysportti ovat luotettavia internetsivustoja. Niistä saat asiallista ja oikeaksi varmennettua tietoa pulmaasi.

Seuraavaksi arvioit itseäsi alkoholin käyttäjänä. Vastaat joukkoon kysymyksiä, joiden avulla saat selville, oletko jo vakavassa riskiryhmässä. Rehellisen tilannearvion tekemisellä luot perustan muutokselle. Myöhemmin ryhdyt myös pitämään yllä juomispäivä-kirjaa, joka on muutoksen seurannan perusta.

Tutkitaan nyt alkoholinkäyttöäsi. Vastaa ohessa olevaan AUDIT-kyselyyn alkoholinkäytöstä

1. KUINKA USEIN JUOT OLUTTA, VIINIÄ TAI MUITA ALKOHOLIJUOMIA?

- Ei koskaan
- 1 Noin kerran kuussa tai harvemmin
- 2 2–4 kertaa kuussa
- 3 2–3 kertaa viikossa
- 4 4 kertaa viikossa tai useammin

2. KUINKA MONTA ANNOSTA ALKOHOLIA OLET YLEENSÄ OTTANUT NIINÄ PÄIVINÄ, JOLLOIN KÄYTÄT ALKOHOLIA?

Yksi annos (12 g alkoholia) = 0,33 l (eli pieni pullo tai tölkki) keski-olutta tai siideriä / 12 cl viiniä / 8 cl väkevää viiniä / 4 cl viinaa. Tämän perusteella voidaan laskea, että
– 0,5 litraa olutta / siideriä = 1,5 annosta

- 0,75 litraa viiniä = 6 annosta
- 0,5 litraa väkevää viinaa = 13 annosta.

- 1-2 annosta
- 3-4 annosta
- 5-6 annosta
- 7-10 annosta
- 10 annosta tai enemmän

3. KUINKA USEIN OLET JUONUT KERRALLA KUUSI TAI USEAMPIA ANNOKSIA?

- Ei koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Kerran kuussa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

4. KUINKA USEIN VIIMEISEN VUODEN AIKANA SINULLE KÄVI NIIN, ETTÄ ET PYSTYNYT LOPETTAMAAN ALKOHOLINKÄYTTÖÄ, KUN ALOIT OTTAA?

- Ei koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Kerran kuussa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

5. KUINKA USEIN VIIMEISEN VUODEN AIKANA ET OLE JUOMISEN VUOKSI SAANUT TEHTYÄ JOTAIN, MIKÄ TAVALLISESTI KUULUU TEHTÄVIISI?

- Ei koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa

- 2 Kerran kuussa
- 3 Kerran viikossa
- 4 Päivittäin tai lähes päivittäin

6. KUINKA USEIN VIIMEISEN VUODEN AIKANA RUNSAAN JUOMISEN JÄLKEEN TARVITSIT AAMULLA OLUTTA TAI MUUTA ALKOHOLIA PÄÄSTÄKSESI PAREMMIN LIIKKEELLE?

- Ei koskaan
- 1 Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 Kerran kuussa
- 3 Kerran viikossa
- 4 Päivittäin tai lähes päivittäin

7. KUINKA USEIN VIIMEISEN VUODEN AIKANA TUNSIT SYYLLISYYTTÄ TAI KATUMUSTA JUOMISEN JÄLKEEN?

- Ei koskaan
- 1 Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 Kerran kuussa
- 3 Kerran viikossa
- 4 Päivittäin tai lähes päivittäin

8. KUINKA USEIN VIIMEISEN VUODEN AIKANA SINULLE KÄVI NIIN, ETTÄ ET JUOMISEN VUOKSI PYSTYNYT MUISTAMAAN EDELLISEN ILLAN TAPAHTUMIA?

- Ei koskaan
- 1 Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 Kerran kuussa
- 3 Kerran viikossa
- 4 Päivittäin tai lähes päivittäin

9. OLETKO ITSE TAI ONKO JOKU MUU SATUTTANUT TAI LOUKANNUT ITSEÄÄN SINUN ALKOHOLINKÄYTTÖSI SEURAUKSENA?

- 0 Ei
- 2 On, muttei viimeisen vuoden aikana
- 4 Kyllä, on viimeisen vuoden aikana

10. ONKO LÄHEISESI TAI YSTÄVÄSI, LÄÄKÄRI TAI JOKU MUU OLLUT HUOLISSAAN ALKOHOLINKÄYTTÖSTÄSI TAI EHDOTTANUT ETTÄ VÄHENTÄISIT JUOMISTA?

- 0 Ei
- 2 On, muttei viimeisen vuoden aikana
- 4 Kyllä, on viimeisen vuoden aikana

Laske yhteen ympyröimäsi luvut.

PISTEMÄÄRÄSI: _____

Alla on kuvattu juomisen vaikutukset pistemäärittäin. Tarkista oman pistemääräsi mukainen kuvaus.

0–7 P: Alkoholin käyttösi on rentouttavaa ja mahdollisesti sosiaalista vuorovaikutusta helpottavaa. Joskus kohtuukäyttökin on riski, esimerkiksi ajoittainen humalajuominen voi altistaa tapaturmille. Vähäinenkin alkoholin käyttö on haitallista joidenkin sairauksien tai lääkkeiden kanssa ja samoin raskaana ollessa.

8–10 P: Riskit ovat kohdallasi lievästi kasvaneet. Tällainen alkoholin käyttö voi aiheuttaa väsymystä, unihäiriöitä, verenpaineen kohoamista, alakuloisuutta, mielialan laskua, ongelmia ihmissuhteisiin, ongelmia seksuaaliseen suoriutuskykyyn ja tapaturmariskin kohoamista. Se myös suurentaa selvästi rattijuopumuksen riskiä.

11–14 P: Riskit ovat kohdallasi selvästi kasvaneet. Tällainen alkoholin­käyttö voi aiheuttaa väsymystä, unihäiriöitä, verenpaineen kohoamista, alakuloisuutta, mielialan laskua, ongelmia ihmissuhteissa, ongelmia seksuaalisessa suorituskyyvyssä ja tapaturmariskin kohoamista. Se myös suurentaa selvästi rattijuopumuksen riskiä.

15–19 P: Riskit ovat kohdallasi suuria. Tällainen alkoholin­käyttö voi aiheuttaa väsymystä, unihäiriöitä, verenpaineen kohoamista, alakuloisuutta, mielialan laskua, ongelmia ihmissuhteissa, ongelmia seksuaalisessa suorituskyyvyssä ja tapaturmariskin kohoamista. Se myös suurentaa selvästi rattijuopumuksen riskiä.

Näin suuri alkoholin­käyttö aiheuttaa maksan, haiman ja aivojen vaurioitumista. Se myös lisää suun, nielun, kurkunpään, ruokatorven ja mahan syöpiä.

20 P TAI ENEMMÄN: Riskit ovat kohdallasi hälyttävän suuria. Tällainen alkoholin­käyttö voi aiheuttaa väsymystä, unihäiriöitä, verenpaineen kohoamista, alakuloisuutta, mielialan laskua, ongelmia ihmissuhteissa, ongelmia seksuaalisessa suorituskyyvyssä ja tapaturmariskin kohoamista. Se myös suurentaa selvästi rattijuopumuksen riskiä.

Näin suuri alkoholin­käyttö aiheuttaa myös maksan, haiman ja aivojen vaurioitumista. Se myös lisää suun, nielun, kurkunpään, ruokatorven ja mahan syöpiä.

Voit aina halutessasi käydä täyttämässä testin uudelleen netissä, esimerkiksi [Mielenterveystalo.fi](https://www.mielenterveystalo.fi)-sivustolla.

Alkoholinkäytön vaikutukset, hyödyt ja haitat

Seuraavaksi ryhdytään käsittelemään kahden tehtävän avulla alkoholin­käytön vaikutuksia elämässäsi.

TEHTÄVÄ

Alkoholin liikakäytön oireeni

Tehtävässä luetellaan yleisiä alkoholin liikakäytön oireita. Merkitse ne oireet, joita tunnistat itselläsi esiintyvän.

	Alakuloisuus
	Ahdistusherkyys
	Univaikeudet (yölliset heräilyt, katkonainen ja levoton uni)
	Keskittymis- ja muistivaikeudet
	Yleinen ärtyneisyys
	Mielialan vaihtelut
	Vähentynyt kiinnostus muita ihmisiä kohtaan
	Toiminta- ja työkyvyn alentuminen
	Motivaation puute aiemmin kiinnostaviin asioihin
	Yleinen jaksamattomuus
	Yleinen nautinnon tunteen väheneminen
	Mahavaivat (esim. ripuli, närästys)
	Sydämentykytykset
	Käsien tärinä
	Kohonnut verenpaine
	Seksuaaliset ongelmat (esim. erektio-ongelmat)
Muu oire:	
Muu oire:	
Muu oire:	

TEHTÄVÄ

Juomisen hyödyt ja haitat

Pohdi juomisen ja juomattomuuden hyötyjä ja haittoja. Ota huomioon, miten juominen ja juomattomuus vaikuttavat parisuhteeseen, perhesuhteisiin, ystävyys-suhteisiin, koulutukseen, työhön, itsensä kehittämiseen, omiin tavoitteisiin, vapaa-aikaan, harrastuksiin, terveyteen, mielialaan jne. Voit halutessasi käyttää ranskalaisia viivoja.

JUOMISEN HYÖDYT

Esim. Pääsen rentoutumaan työpäivän jälkeen.

JUOMISEN HAITAT

Esim. Olen vähemmän läsnä lasteni elämässä.

JUOMISEN VÄHENTÄMISEN HYÖDYT

Esim. Opinnot edistyvät.

JUOMISEN VÄHENTÄMISEN HAITAT

Esim. Humaltuneiden ystävien seura ärsyttää selvin päin.
