

Kenelle tämä opas on tarkoitettu?

Suomessa on paljon ihmisiä, jotka ovat huolissaan alkoholinkäytöstään. He eivät tunne olevansa alkoholisteja, mutta juominen on silti aiheuttanut heille ongelmia. Tällaisen ihmisen mieltä hiertävät epäilykset. Olenko sittenkin vaaravyöhykkeellä? Vahingoitaniko terveyttäni? Entä voisiko minusta tätä menoa tulla alkoholisti?

Jos tällaisia mietteitä on käynyt mielessäsi, tämä opas on laadittu sinua varten. Se sisältää ajankohtaista tietoa alkoholista ja ohjeita, joiden avulla voit vähentää juomistasi haitattomalle tasolle tai lopettaa kokonaan, jos niin haluat.

Jos olet jo vahvasti riippuvainen alkoholista eli jos äkillinen lopettaminen aiheuttaa sinulle vaikeita vieroitusoireita, kuten vapinaa, tuskaisuutta, pahoinvointia, unettomuutta, kramppeja, harhoja yms., tarvitset pikaisesti muunkinlaista apua juomisesi lopettamiseksi. Sitä saat paikkakuntasi terveystieteiden keskukselta tai [A-klinikalta](#). [Audit](#) -testin avulla voit myös arvioida riippuvuutesi astetta.

Pohjan kautta vai ennen pohjaa? ►

Usein sanotaan, että juomarin on "käytävä pohjan kautta" ymmärtääkseen, että on aika polkea jarruja. Mutta miksi odottaa viimeistä varoitusta, kun alkoholiongelmien voittaminen on sitä helpompaa mitä lievempiä vaikeudet vielä ovat?

Monet uskovat myös, että alkoholista on haittaa vain niille, jotka eivät hallitse sen käyttöä. Tässä suhteessa ihmiset eivät kuitenkaan jakaudu vuohiin ja lampaisiin, sillä kyseessä on pikemminkin ongelmien aste- kuin laatuero. Sitä paitsi juomisen hallinta ei ole aina helppoa niillekään, jotka eivät ole riippuvaisia alkoholista.

Lisäksi on hyvä muistaa, että kohtuukäytöstäkin voi koitua monenlaista haittaa, kuten tapaturmia, riitoja, rahanmenoa ja jopa älyllisten toimintojen heikkenemistä. Sen vuoksi itse kullakin on aihetta aika ajoin tarkistaa käyttötapojaan. Jos ongelmia ei tällä hetkellä ole, on hyvä tietää, miten toimia, ettei niitä myöhemminkään tulisi.

Ongelmajuomisen ja alkoholismin perustunnusmerkkeihin kuuluu se, että pullo hallitsee ihmistä joko aika ajoin tai jatkuvasti. Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa sinua kääntämään asiat oikealle tolalle eli auttaa sinua hallitsemaan omaa alkoholinkäyttöäsi.

Useissa tutkimuksissa on todettu, että juomisen vähentämisen tai lopettamisen myötä ihmisten elämänongelmat yleensä helpottuvat. Tavoitteena ei siis ole viedä sinulta ainoaa iloasi. Pikemminkin kyseessä on ohjelmiston laajennus – iloa ja tyydytystä voi löytyä myös muualta!

Onnistumisen edellytykset ►

Mitä juomistottumusten muuttaminen sinulta edellyttää? Edellyttääkö se alkoholistiksi tunnustautumista, uskon tuloa, kurjan lapsuuden kelaamista, elinikäistä raittiuslupausta tai ankeaan keskivertoelämään sitoutumista? Ei mitään näistä,

ellet itse niin halua.

Juomistottumusten muuttaminen edellyttää *suunnitelmallista toimintaa*. Sinun tulisi tiedostaa, paljonko juot, asettaa itsellesi päämäärä, tunnistaa itsellesi tyypilliset vaaratilanteet ja valmentautua niihin sekä löytää uusia merkityksellisiä asioita elämääsi. Tässä oppaassa esitetään yksinkertainen ohjelma näiden muutosten läpiviemiseksi.

Muutoksen toteuttaminen edellyttää sinulta myös uusia taitoja. Näitä täytyy harjoitella. Siksi tähän oppaaseen sisältyy myös käytännön tehtäviä. Ne auttavat muutoksen toteuttamisessa. Tulosta itsellesi tehtävisivut, niin saat koottua itsellesi työkirjan, joka auttaa sinua muutoksen toteuttamisessa ja ylläpitämisessä.

Onnistuaksesi sinun on hyvä pyytää jotakuta toista käymään opasta läpi kanssasi. Hän voi olla joku vastaavien ongelmien kanssa kamppaileva tai sitten joku läheinen tai ammattiauttaja, johon luotat. Muutokseen sitoutuminen on yleensä varmempaa, jos mukana on toinen. Jos aiot toimia vain omin päin, pidä huolta siitä, ettet jätä opasta kesken ja lipsu tavoitteissasi.

Entä voivatko tässä esiteltävät menetelmät auttaa juuri sinua? Asia selviää vain kokeilemalla. On ehkä rohkaisevaa tietää, että samantapaisilla oma-apuoppailla on saatu monissa maissa hyviä tuloksia.

Esimerkiksi amerikkalaisissa tutkimuksissa noin kaksi kolmasosaa ongelmajuojuista onnistui tämältyyppisen oma-apuoppaan avulla rajoittamaan kulutustaan vähintään kolmanneksella. Paluuta entiseen ei juuri tapahtunut kahden seuraavan vuoden aikana. Pelkkä opas ja yhteen kertaan rajoittunut henkilökohtainen ohjaus toimivat yhtä hyvin kuin kolmen kuukauden terapia, jonka sisältö oli vastaava. Samansuuntaisia tuloksia on saatu myös muualta.

Oppaan rakenne ►

Juomisen vähentämisessä tai lopettamisessa on aina kyse muutosprosessista. Tämä opas noudattaa yleisiä muutosprosessien vaiheita. Asiaa koskevasta pohdinnasta edetään päätökseen ja muutoksen toteuttamisesta saavutusten ylläpitämiseen. Opas koostuu viidestä jaksosta.

- Ensimmäisessä jaksossa voit arvioida tilaasi ja nykyistä alkoholin kulutustasi.
- Toisessa saat tietoa alkoholin vaikutuksista.
- Kolmannessa valmistaudutaan muutokseen ja saat valita tavoitteen.
- Neljännessä kerrotaan, miten voit toteuttaa muutoksen.
- Viidennessä puhutaan saavutusten ylläpidosta ja opetellaan ehkäisemään paluuta entisiin juomatapoihin

Oppaan liiteosassa on sinulle tarkoitettu [oma-apukortti \(avaa pdf\)](#) , jonka avulla voit tarkkailla juomistasi. Siellä on myös [selviytymissuunnitelma \(avaa pdf\)](#) , johon voit laatia oman selviytymisohjelmasi. Tarkoitus on, että pidät niitä aina käsillä ja myös käytät niitä päivittäin.

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/juomisen-hallinnan-opas/kenelle-tama-opas-tarkoitettu>