

1. Miten juot?

Nykytilanteen kartoitus

Tässä jaksossa voit arvioida omaa tilaasi alkoholin käyttäjänä. Vastaamalla joukkoon kysymyksiä saat selville, onko ilmassa jo hälytysmerkkejä. Lisäksi opit muuttamaan juomasi alkoholimäärät annoksiksi ja laskemaan, kuinka paljon oikeastaan käytät alkoholia. Huolellisen tilannearvion tekemisellä luot perustan muutokselle.

Ongelmakäytön tunnusmerkkejä ►

Alle on koottu alkoholin ongelmakäytön varhaisia tunnusmerkkejä. Lue seuraavat kysymykset ja vastaa niihin pitäen silmällä viimeksi kulunutta neljännesvuotta. Ole rehellinen itsellesi.

1. Oletko aamulla herätessäsi huomannut, ettet pysty muistamaan joitakin edellisenä iltana humalassa tekemiäsi asioita?
2. Oletko riidellyt läheistesi kanssa juomisestasi?
3. Oletko havainnut käsiesi vapisevan edellisen illan juomisen jälkeen?
4. Oletko tuntenut syyllisyyttä juomisesi vuoksi?
5. Oletko seuraavana päivänä hävennyt käyttäytymistäsi humalassa?
6. Oletko myöhästellyt tai onko työsi muuten kärsinyt alkoholin käytöstäsi?
7. Oletko ottanut ryypyn heti aamulla herätessäsi rauhoittaaksesi hermojasi tai krapulaa parantaaksesi?
8. Oletko kertaakaan tuntenut, ettet pysty lopettamaan?
9. Hoidatko alkoholin avulla ikäviä tunteitasi tai stressiä?
10. Oletko epäillyt, että alat tulla riippuvaiseksi alkoholista?

Mitä useampaan kysymykseen vastasit myönteisesti, sitä tärkeämpää sinun on muuttaa juomistottumuksiasi. Mutta jos vastasit yhteenkin kyllä, sinun on syytä harkita asiaa kahteen kertaan. Olisiko sittenkin aiheellista vähentää?

Vaikka oireesi olisivat vielä vähäisiä, kannattaa tarkistaa myös määrällisesti, onko juomisestasi odotettavissa terveyshaittoja. Ne kehittyvät usein hitaasti eivätkä välttämättä anna kuulua itsestään, ennen kuin vahinko on jo tapahtunut.

Paljonko juot nykyään? ►

"Puolisoni väittää, että juon liikaa, mutta enhän minä juo sen enempää kuin muutkaan tuttavani." Puhuja on ehkä oikeassa, mutta on myös mahdollista, että sekä hän että hänen tuttavansa juovat kaikki liikaa. Se ei olisi kummallista, sillä runsas juominen kasaantuu usein tiettyihin ihmisryhmiin. Itse asiassa on arvioitu, että henkilöitä, joille alkoholinkulutus on terveysriski, on Suomessa yli puoli miljoonaa. Kymmenesosa väestöstä juo lähes puolet kaikesta kulutetusta alkoholista.

Entä paljonko sinä käytät alkoholia? Oman kulutuksen seuraamista vaikeuttaa usein se, että eri juomien alkoholipitoisuudet ja pakkauskoot vaihtelevat. Siksi on hyvä opetella arvioimaan kulutusta vakioannoksina, sillä sen avulla erilaiset alkoholijuomat saadaan yhteismitalliseksi.

Tulosta tehtävä 1 ja tee siihen alkuarvio nykyisestä alkoholinkulutuksestasi. Pidä seuraavan viikon ajan kirjaa jokaisesta juomastasi alkoholiannoksesta ilman, että asetat vielä itsellesi muutostavoitteita. Merkitse annokset päivittäin tukkimiehen kirjanpidolla tai suoraan numeroina ja laske viikon kuluttua, paljonko annoksia kertyi yhteensä.

Annosten laskemista voit myös harjoitella Päihdelinkin [annoslaskurin](#) avulla.

Tehtävä 1. Juomista koskevan alkuarvion tekeminen

- Jatka kirjanpitoa koko tämän ohjelman ajan ja merkitse päivittäin juomasi annokset oheiseen [oma-apukorttiin](#). Laske kunkin viikon lopulla yhteen, montako annosta joit. Näin voit seurata edistymistäsi. Jos olet päättänyt lopettaa juomisen kokonaan, voit ruveta seuraamaan nollapäivien kertymistä.

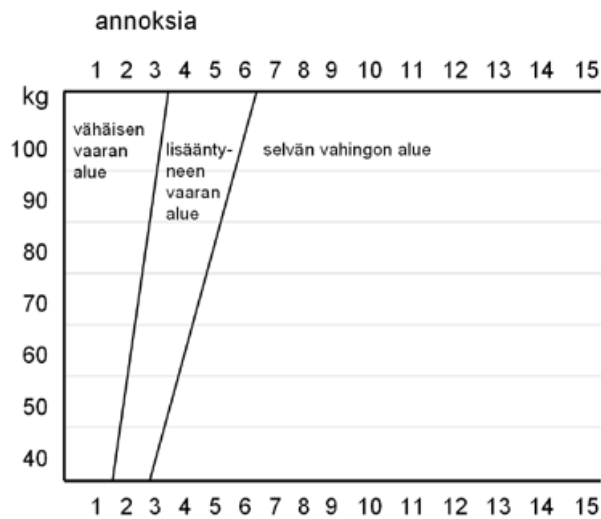
Esimerkki

	1. viikko tavoite =	2. viikko tavoite =	3. viikko tavoite =	4. viikko tavoite =
Ma	TKL TKL TKL 15			
Ti	0			
Ke	TKL III 8			
To	0			
Pe	TKL TKL II 12			
La	TKL TKL II 12			
Su	0			
	Toteuma yhteensä = 47	Toteuma yhteensä =	Toteuma yhteensä =	Toteuma yhteensä =

Kuinka paljon on liian paljon? ►

Alkoholin vaikutukset vaihtelevat yksilöstä toiseen ja samalla yksilölläkin tilanteesta toiseen. Tästä huolimatta joitakin ohjeellisia rajoja voidaan esittää siitä, missä määrin tietyn tasoinen juominen vaarantaa yksilön terveyttä. Oheinen kuvio antaa yleiskuvan terveystieteiden suhteesta ihmisen painoon erittelemättä vielä esimerkiksi sukupuolen, iän ja muiden tekijöiden vaikutuksia.

Päivittäisiin annoksiin liittyvät riskitasot eripainoisilla ihmisillä



Tämä kuvio on laadittu lähinnä maksa- ja aivovaurioiden mahdollisuutta silmällä pitäen. Luokkien välillä ei ole selvää rajaa. Mitä pidemmälle vahingollisen juomisen alueelle siirrytään, sitä vakavampia häiriöitä on odotettavissa.

Otetaan esimerkiksi Pekka, joka painaa 80 kg ja joka juo päivittäin keskimäärin 5 annosta. Hänelle merkitsisi alle 3 annoksen kulutus vähäistä vaaraa, alle 5 annoksen kulutus kasvavaa vaaraa ja sitä enempi juominen todennäköistä terveyden vahingoittumista. Hänen juomatapansa yltyvät siis jo selvästi kriittiselle rajalle. Vähentämiseen on aihetta.

Koska etenkin sukupuoli vaikuttaa myös erilaisten terveysongelmien todennäköisyyteen, alle on koottu tietoja viikoittaisen kulutuksen suhteesta terveystieteisiin miehillä ja naisilla. Vertaa omaa kulutustasi seuraaviin suuntaa antaviin riskirajoihin.

Annoksia viikoittain

Miehet	Naiset	Terveystieteet
0-15	0-10	Jos juomisesi ei keskity vain yhteen tai kahteen kertaan, tämä taso on jokseenkin vaaraton. Yritä pysyä näissä rajoissa.
16-23	11-15	Tällä tasolla saattaa jo ilmaantua joitakin ongelmia. Tapaturmavaara kasvaa, jos keskityt juomisesi vain muutamaan kertaan viikossa. Harkitse vähentämistä.
24-35	16-25	Ilmeisesti vahingoitat jo itseäsi jollakin tavoin, vaikka et sitä itse tiedostaisi. Yritä vähentää turvallisemmalle tasolle.
36-	26-	On harvinaista, että näin paljon juova selviää ilman vahinkoja. Sekä fyysinen että psyykinen terveytesi heikkenee. Monenlaisia ongelmia voi ilmaantua. Sinun on vakavasti yritettävä vähentää juomistasi tai lopettaa se kokonaan.

Eri maissa alkoholin riskirajat vaihtelevat. Suomessa lääkäreiden [Käypä hoito – suosituksissa](#) on päädytty miesten osalta keskimäärin 40 g/vrk eli vähän yli 3 annoksen ja naisten osalta 20 g/vrk eli vähän alle 2 annoksen vuorokautiseen kulutukseen. Viikossa korkean riskin kulutuksen alarajat ovat siten 23–24 annosta miehillä ja 12–16 annosta naisilla. Lääkäreitä neuvotaan puuttumaan tilanteeseen, jos potilaan kulutus ylittää nämä rajat. Kohtalaisen riskin taso on miehillä 14 annosta ja naisilla 7 annosta viikossa.

Naisten rajat ovat alhaisempia pääasiassa siksi, että heidän elimistössään on suhteellisesti enemmän rasvaa ja vähemmän vettä kuin miehillä. Kun vettä, johon alkoholi voi liueta, on vähemmän, elimistön nesteiden ja siten myös veren

alkoholipitoisuus nousee korkeammaksi. Sen lisäksi naisilla on miehiä vähemmän kahta alkoholia hajottavaa entsyymiä vatsalaukussa ja maksassa, mistä johtuen veren alkoholipitoisuus nousee heillä korkeammaksi. Alkoholi myös vahingoittaa naisten maksaa herkemmin kuin miesten.

Ikääntyneillä riskirajat ovat alhaisempia kuin muulla väestöllä. Yli 65-vuotiaille ei suositella yli 2 annosta kerralla, eikä yli 7 annosta viikossa. Veden määrä elimistössä pienenee vanhetessa, joten ihminen kestää alkoholia huonommin. Alkoholi heikentää myös havaintokykyä ja muistia, mikä lisää ikääntyneiden muutenkin korkeampaa riskiä erilaisiin virhesuorituksiin. Luuston haurastumisen takia kaatumiset ja muut sinänsä pienet tapaturmat voivat olla kohtalokkaita ikääntyneille. Myös jotkut sairaudet tai lääkkeet voivat heikentää alkoholin sietokykyä.

Fyysisten haittojen lisäksi alkoholinkäytöstä voi koitua rahanmenoa, riitoja, perheongelmia, masennustiloja, pelkoa, häpeää jne. Useimmiten ihmiset rupeavatkin harkitsemaan juomisen vähentämistä juuri tällaisista psyykkisistä tai sosiaalisista syistä. Oppaan alussa oli kysely ongelmajuomisen varhaisoireista. Huomattava osa niistä koski juomisen sosiaalisia ja psyykkisiä kustannuksia. Ovatko jotkin näistä haitoista viime aikoina kohdallasi lisääntyneet?

Kanadassa tutkittiin, millä tasolla ihmiset alkavat itse tiedostaa runsaan juomisen haittoja. Havaittiin, että jos kertamäärä ylitti 5 annosta ja useus 3 kertaa viikossa, ongelmia alkoi kertyä. Harvemmin ja enemmän ja toisaalta useammin ja vähemmän -juominen tuottivat nekin runsaammin ongelmia kuin molemmat edellä mainitut rajat alittava kulutus. Nämä rajat näyttävät tukevan myös lääketieteellisistä tutkimuksista saatuja tietoja. Ne viittaavat siihen, että päivittäistä juomista tulisi välttää ja annosten määrää juomiskertaa kohden tulisi rajoittaa.

Entä mitä järkeä on näin niukoissa ylärajoissa? Eihän niistä tule edes kunnon humalaan! Totta. Jos olet niitä ihmisiä, joiden mielestä humalan täytyy todella näkyä ja tuntua, et saa juuri vastiketta toiveillesi näin kohtuullisesta linjasta. Mieti siis tarkkaan, milloin otat ja kannattaako ylipäänsä ottaa ollenkaan.

Joillekin ihmisille voi olla merkitystä myös sillä tosiasialla, että mitä vähemmän ja harvemmin juot, sitä herkemmin tunnet alkoholin vaikutukset.

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/juomisen-hallinnan-opas/1-miten-juot>