

3. Vähentää vai lopettaa?

Edellä esitettiin koko joukko ikäviä asioita. Jokainenhan täältä lähtee kumminkin, olipa sitten minkälainen terveysintoilija tahansa, saatat ajatella. Elämä on nauttimista varten, miksi siis pihtaila ja pinnistellä?

Totta on, että näinkin voi asiaa katsella. Mutta vaikka terveysvaarat eivät sinua huolettaisi, niin käsitys runsaan juomisen nautinnollisuudesta on myytti, jonka jokainen juoppo voi hetkessä romuttaa. Siinä vaiheessa, kun juomista ylläpidetään pakonomaisesti, ryypääminen ei yleensä enää ole hauskaa. *Jatkuva juominen ei myöskään vähennä ahdistusta tai masennusta vaan tutkimusten mukaan lisää sitä.* Jos siis todella annat arvoa elämän hyville puolille, niin muista, että nauttia, innostua ja jopa haltioitua voi muillakin tavoilla.

Tässä jaksossa tutkitaan ensin tekijöitä, jotka vaikuttavat muutoshaluihisi. Sitten arvioidaan, riittäisikö pelkkä juomisen vähentäminen vai olisiko parempi lopettaa kokonaan.

Muutoshalut puntarissa ►

Useimmilla alkoholin käyttäjillä on sekä myönteisiä että kielteisiä henkilökohtaisia kokemuksia juomisesta. Kummanko kokemuksen henkilökohtainen merkitys on suurempi vaikuttaa siihen, miten pontevasti haluat muutosta ja miten hyvin pysyt muutospäätöksessäsi. Tulosta alla oleva tehtävä 2 ja kirjota siihen vastauksesi.

Tehtävä 2. [Edut ja haitat puntarissa](#)

Miksi muutos kannattaa? ►

Entä mitä hyviä syitä sinulla on rajoittaa juomistasi? Mieti asiaa omalta kohdaltasi. *Tulosta alla oleva tehtävä 3 ja merkitse siihen itsellesi tärkeimmät syyt.* Kuvittele mahdollisimman elävästi, mitä nämä asiat sinulle merkitsevät.

Tehtävä 3. [Tärkeimmät syyntä rajoittaa juomista](#)

Kirjaa syysi myös oppaan lopussa olevaan [selviytymissuunnitelmaan](#), johon voit koota oman muutosohjelmasi. Pidä sitä

aina mukanas! "Kriittisellä hetkellä" suunnitelman vilkaisemisesta voi olla sinulle apua.

Muutostavoitteen asettaminen ►

Ongelmajoujia askarruttaa tavallisesti kysymys, riittäisikö pelkkä juomisen vähentäminen vai olisiko parempi lopettaa kokonaan. Edellä esitetyn pohjalta olet jo varmaan muodostanut kantasi asiaan. Alla olevien tietojen avulla voit kuitenkin tarkistaa, onko tämä tavoitteesi myös tutkimustiedon perusteella puolustettavissa.

Lopettaminen on parempi ratkaisu, jos

- sinulla on jokin elimellinen sairaus tai vamma, joka pahenee juomalla
- tunnet olevasi alkoholisti
- sinulla esiintyy selviä vieroitusoireita, kuten voimakasta aamuvapinaa, ellet saa alkoholia
- toimit hetken mielijohteesta ja olet huono noudattamaan itse asettamiasi rajoja
- olet raskaana tai yrität tulla raskaaksi; raskausaikana ei ole syytä juoda
- lähiympäristösi hermostuu vähäisestäkin juomisesta; erimielisyys tavoitteesta kariuttaa hyvätkin yritykset

Vähentäminen voi onnistua, jos

- olet juonut liikaa vain jonkin aikaa tai jostain poikkeuksellisesta syystä.
- et kärsi voimakkaista vieroitusoireista juomisen jälkeen etkä koe olevasi alkoholisti
- haluat oppia juomaan hallitusti

Kohtuudessa pysyminen voi kuitenkin olla tavallista vaikeampaa, jos runsas juominen on ystäväpiirissäsi yleistä ja hyväksyttyä. Ympäristön paine saattaa aiheuttaa huomattavia ongelmia yksilölle, joka haluaa juoda muita vähemmän. Kohtuuden ylläpito voi olla myös muista syistä hankalaa. *Jos et kuukauden tai parin yrityksistä huolimatta onnistu hallitsemaan juomistasi, harkitse uudelleen tavoitettasi. Nollalinja voi onnistua paremmin.*

Ja vielä pari sanaa sinulle, joka riippuvuusoireista huolimatta uskot pystyväsi kohtuuteen. Muutamissa harvoissa tapauksissa se on onnistunut, mutta enimmäkseen ei. Kohtuudessa pysymistä vaikeuttavat kohdallasi mm. seuraavat seikat:

- juomatapasi ovat todennäköisesti edelleen humalahakuisia, mitä sinun pitäisi nyt varta vasten välttää
- alkoholia käyttäessäsi sinun tulisi jatkuvasti tarkkailla juomistasi ja humalan astetta, mikä on entiselle juomatavoillesi täysin vastakkaista
- melko pienikin alkoholimäärä heikentää ihmisen harkintakykyä. Hallitsematon juominen alkaa tällöin helpommin kuin selvänä.

Mieti asiaa mahdollisimman realistisesti ja päätä, mikä on tavoitteesi. Sovi asiasta itsesi kanssa ja kirjaa sopimuksesi oheiseen tulostettavaan pdf -tiedostoon.

Tämä päätös voi olla elämäsi tärkeimpiä – tästä se alkaa!

Tehtävä 4. Sopimus itseni kanssa

Kirjaa tavoitteesi vielä oppaan lopussa olevaan [selviytymissuunnitelmaan](#). Kerro päätöksestäsi myös muille ja pyydä heitä tukemaan sinua. Sen on todettu auttavan muutoksen toteuttamisessa.

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/juomisen-hallinnan-opas/3-vahentaa-vai-lopettaa>