

4. Muutoksen toteuttaminen

Tässä jaksossa keskitytään muutoksen toteuttamiseen. Aluksi esitetään ensiapuohjeita lopettajille. Sitten seuraa ohjeita vähentäjille siitä, miten kohtuujoumista voi käytännössä opetella. Ja lopuksi käsitellään molemmille tärkeitä itsensä palkitsemista.

Ohjeita lopettajille: Mitenkähän tästä selviän? ►

Olet siis päättänyt luopua alkoholinkäytöstä. Useimmille paljon ja pitkään juoneille se on hyvä ratkaisu! Alku saattaa olla hankala, mutta ajan oloon selviytyminen käy helpommaksi.

Mitä enemmän olet juonut parin viime viikon aikana, sitä kovempia ovat yleensä vieroitusoireet. Alle 10 annosta päivittäin nauttineilla nämä oireet eivät tavallisesti vaadi lääkärin hoitoa. Piina on pienempi, jos lopetat vähitellen 4-5 päivän kuluessa, mutta kerrasta poikki on usein käytännössä helpompi toteuttaa.

Levottomuus, vapina ja unettomuus ovat pahimmillaan kahden ensimmäisen vuorokauden aikana viimeisestä ryypystä. Pahimmat ruumiilliset oireet häviävät tavallisesti viikossa. Jos vieroitusoireesi ovat ankaria, ota yhteyttä lääkäriin tai mene joko terveyskeskukseen tai A-klinikalle.

- Poista houkutukset kotoasi.
- Yritä rentoutua ja levätä. Vältä stressiä ulkoilemalla, kuuntelemalla lempimusiikkiasi, tekemällä kotitöitä. Pääasia on, että teet mitä tahansa suunnataksesi huomiosi pois juomishaluistasi.
- Ota rauhallisesti, jos juomishimo iskee. Hyväksy tilanne ja tarkkaile tuntemuksiasi. Tällaiset tuntemukset tulevat ja menevät ohi aikanaan ilman, että niihin tarvitsee reagoida.
- Valmistaudu siihen, että kärsit unettomuudesta. Se ei ole vakavaa. Noin kuukauden kuluessa normaalit unenlahjasi palautuvat. Olisi parempi olla ottamatta unilääkkeitä, jotta normaalirytmisi pääsee palautumaan.
- Älä tee elinikäisiä raittiuslupauksia, vaan pidä kiinni lähitavoitteista, jotka voit myös saavuttaa. Päätä vaikka viikko, päivä tai tunti kerrallaan, että et tartu lasiin – oli kiusaus kuinka suuri tahansa. Tätä ohjetta on noudatettu AA-liikkeen piirissä hyvällä menestyksellä.
- Palauta päivittäin mieleesi syyt, joiden takia haluat pysyä raittiina. Kirjoita syyt kortille ja pidä sitä paikassa, jonka näet usein (esim. kylpyhuoneen peilin reunalla, lompakossa, tms.)

Tukitoimenpiteet ►

Varaudu siihen, että uuteen tilanteeseen sopeutuminen voi olla vaikeaa. Elämä saattaa aluksi tuntua yksinäiseltä ilman kantapöydän porukoita. Myönteisiin muutoksiin tarvitaan aina aikaa. Aikaa menee elimistön palautumiseen, uusien tyydyttävien toimintamuotojen ja ystävyyssuhteiden vakiintumiseen.

- Jos mahdollista, keskustele tuntemuksistasi jonkun kanssa, johon luotat, tai soita AA:n auttavaan puhelimeen tai tutustu alan kirjallisuuteen.
- Hakeudu AA-kerhoon tai A-klinikalle.
- Nettikeskustelut muiden vastaavia ongelmia kokeneiden kanssa ovat myös avuksi.

Riskikuluttaja, joka haluaa päästä eroon vanhoista tavoistaan, asettaa usein puolisonsa tai kumppaninsa itsensä vartijaksi. Tämä voi joskus auttaa, mutta aikaa myöten se ei ole hyvä keino. Olennaista on, että opit itse selviytymään houkutuksista ja ulkoisista paineista. Puoliso tai ystävät eivät aina ole läsnä ja tarvitset heitä tukemaan, et vartioimaan, itseäsi.

Sinun on myös tässä vaiheessa ryhdyttävä kehittämään toimivia selviytymistaitoja hankalien tilanteiden varalle tai niiden ennaltaehkäisemiseksi. Näihin asioihin palataan jatkossa, mutta nyt sinun on joka tapauksessa parasta *välttää*

- ihmisiä, jotka juovat
- paikkoja ja tilaisuuksia, joissa juodaan
- paikkoja, joissa itse olet juonut
- reittejä, joiden varrella on alkoholimyymälä, kantapaikkasi tai jokin muu houkutus.

Ilmoita alkoholia käyttäville ystäville ja "kantapöydän kavereille" päätöksestäsi ja kerro, ettet voi osallistua heidän illanistujaisiinsa. Älä uskottele itsellesi, että voit istua entisissä seuroissa jatkuvasti vain vettä juoden. Jotkut paikat ja seurat ovat ja pysyvät märkinä. Ystäviä löytyy muualtakin.

Juomistilanteiden välttäminen merkitsee samalla sitä, että sinulle jää paljon aikaa. Mieti, mitä mukavaa voisit tehdä tällä ajalla. Heti kun pahin vieroitusvaihe on ohi, voit siirtyä 5. jaksoon, jonka otsikko on [Saavutusten ylläpitäminen](#). Siinä puhutaan enemmän niistä elämäntapamuutoksista, joiden avulla voit ylläpitää saavutuksiasi ja ehkäistä paluuta entisiin juomatapoihisi.

Tutustu kuitenkin sitä ennen tämän jakson lopussa olevaan kappaleeseen itsensä palkitsemisesta.

Ohjeita vähentäjille - kohti hallittua juomista ►

Hallitun juomisen taitoa voisi monessa suhteessa verrata ajotaitoon. Molemmista voi olla tuhoisia seurauksia, jos ne tehdään holtittomasti, mutta myös iloa, jos maltti ja valppaus säilyvät.

Oppiaksesi ajamaan autoa sinun on opittava monenlaisia asioita: ajoneuvon hallintaa, liikennesääntöjen ja nopeusrajoitusten noudattamista, tilanteiden tarkkaa havainnointia ja vaarojen ennakoimista. Oppiaksesi juomaan hallitusti sinun on opittava vastaavanlaisia taitoja: juomisen tarkkailua, rajojen asettamista, sääntöjen noudattamista, juomisen hidastamista, alkoholitietoutta ja asianmukaista valmentautumista riskitilanteisiin.

Seuraavassa käymme läpi nämä asiat yksi kerrallaan. Tutkimuksissa on havaittu, että ne kannattaa myös opetella yksi kerrallaan. Harjoittele kutakin niin, että tunnet hallitsevasi sen ennen kuin siirryt seuraavaan.

Alkuun pääseminen ►

Alkuun pääseminen edellyttää tavoitteen valitsemisen ohella tiettyä henkistä valmentautumista muutokseen. Tutustu seuraaviin ohjeisiin ja mieti askel askeleelta, mitä käytännön toimenpiteitä juomisen vähentäminen sinulta vaatii.

Entä se suuri askel, miten se olisi tehtävä? Muissa maissa saatujen kokemusten mukaan sinulla on kolme vaihtoehtoa:

1. raittiilla jaksolla aloittaminen, jonka jälkeen vasta opettelet juomaan kohtuullisesti
2. välitön hallitun juomisen opettelu tai
3. vähitellen vähentäminen

Suosittelavin vaihtoehto on ensimmäinen eli vähintään 2 viikon raittiilla jaksolla aloittaminen. Hallitun juomisen opettelu on huomattavasti helpompaa, kun olet ensin puhdistanut elimistösi ja pääsi. Jos huomaat pärjääväsi hyvin ilman alkoholia, voit vielä harkita, pitäytyisitkö kuivilla jatkossakin.

Samat ohjeet, joita esitettiin edellä raittiustavoitteen valinneille, sopivat tässä vaiheessa myös sinulle:

- Poista houkutukset kotoasi.
- Yritä rentoutua ja levätä. Vältä stressiä ulkoilemalla, kuuntelemalla lempimusiikkiasi, tekemällä kotitöitä. Pääasia on, että teet mitä tahansa suunnataksesi huomiosi pois juomishaluistasi.
- Ota rauhallisesti, jos juomishimo iskee. Hyväksy tilanne ja tarkkaile tuntemuksiasi. Tällaiset tuntemukset tulevat ja menevät ohi aikanaan ilman, että niihin tarvitsee reagoida.
- Vältä houkutuksia ja juomistilaisuuksia

Muutaman viikon raitis jakso on sitä kokeilleiden mielestä yleensä kiinnostava kokemus. Useimmat törmäävät tällöin niihin sosiaalisiin paineisiin, joita Suomessa kohdistetaan ihmisiin, jotka eivät käytä alkoholia. *Mieti etukäteen, mitä sanot ja teet tällaisissa tilanteissa.* Jos et halua kaikille kertoa muutossuunnitelmistasi, voit vedota lääkekuuriin, autolla ajamiseen, tms. Paras strategia on kuitenkin vain sanoa yksinkertaisesti, että "ei kiitos, en ota nyt alkoholia" ilman sen enempiä selityksiä.

Raittiin jakson aikana törmäät varmasti myös niihin sisäisiin houkutuksiin ja mielitekoihin, joita entiset tottumukset sinussa herättävät. Mielitekojen torjumisessa auttaa muuhun toimintaan ryhtyminen, ajattelutapojen muuttaminen ja raittiutta tukeva itsensä kannustaminen.

- Muistuta itsellesi, että raitis jakso on väliaikainen, mutta sitäkin välttämättömämpi.
- Palauta mieleesi ne edut, joita raitis jakso tarjoaa.

- Muistuta itsellesi, että on olemassa muutakin tekemistä. Ryhdy heti toimeen!

Kahden viikon raittiin jakson jälkeen voit jatkaa samoin kuin seuraavan, vaihtoehto kakkosen valinnee.

Annosten laskeminen ja tavoitteiden asettaminen ►

Jos siis päätit heti tai vähitellen vähentää toivomallesi tasolle, on tärkeää, että ensin *määrittelet muutostavoitteesi päivittäisten ja viikoittaisten juomisen ylärajojen muodossa:*

Tavoitteesi voi olla esimerkiksi

- enintään kolme juomispäivää viikossa
- enintään 4 annosta juomiskertaa kohti
- ei enempää kuin 12 annosta viikossa.

Jos nämä rajat tuntuvat sinusta liian tiukoilta, kokeile väljempiä rajoja. Ota huomioon, että kovin monen annoksen jälkeen kontrollikyky ei ole terävimmillään!

- Merkitse tavoitteesi myös **oma-apukorttiin** ennen seuraavan viikon alkua ja kirjaa sinne myös juomasi annokset välittömästi tukkimiehen kirjanpidolla. Laske päivän annokset yhteen samana iltana tai viimeistään seuraavana aamuna.
- Jos sinulla ei ole korttia, pane toiseen taskuusi päivän annosten enimmäismäärää osoittava määrä lantteja ja siirrä niitä sitä mukaa toiseen taskuun, kun aloitat uutta annosta. Näin voit huomaamattomasti pitää lukua kulutuksestasi ja tiedät myös, milloin on aika lopettaa.
- Kotona annoksia voi olla helpompi laskea pulloina tai niiden osina. Mutta useimmissa kodeissa on desilitran mitta, jolla annoksia voi mitata tarkemmin. (Tavalliseen juomalasiin mahtuu 2 dl, kahvikuppiin 1,5 dl.)
- Juodessasi ystävien luona älä anna isäntävään kaataa puoliksi juotuun lasiin lisää, koska silloin tarkkailu vaikeutuu
- Laske viikon lopulla annokset yhteen ja arvioi, miten hyvin onnistuit saavuttamaan tavoitteesi. Päätä sen pohjalta, pidätkö saman tavoitteen ensi viikolla vai olisiko sitä parempi muuttaa.

Annosten laskeminen on tärkeää useista syistä. Voidaksesi muuttaa jotain totunnaista käyttäytymistä, automaattiset toimintarutiinit pitää ensin tiedostaa. Juomisen kirjaaminen auttaa tässä tiedostamisessa. Annosten laskemisen on todettu jo itsessään vähentävän alkoholin kulutusta. Samalla se auttaa myös oman edistymisen seuraamisessa.

Kiinnitä erityistä huomiota *tavoitteiden toteutumiseen.*

- Jos ylität jatkuvasti rajasi, koeta väliaikaisesti väljempiä rajoja. Jos se onnistuu paremmin, voit jatkossa pienentää määriä.
- Jos et kuukauden parin aikana opi hallitsemaan juomistasi, on todennäköisesti parempi yrittää lopettaa kokonaan.

Juomiskirjanpitoa kannattaa jatkaa niin kauan, että uudet toimintamallisi vakiintuvat. Halutessasi voit jatkaa senkin jälkeen. Näin huomaat, milloin olet lipsumassa. Retkahdusvaara on suurin ensimmäisen puolen vuoden aikana. Sen jälkeen olet jo voiton puolella.

Juomistilanteiden analyysi ja sääntöjen asettaminen ►

Annosten kirjaaminen on minimivaatimus. Jos haluat oppia tuntemaan paremmin niitä tekijöitä, jotka ylläpitävät liiallista alkoholinkäyttöäsi, asiaan kannattaa paneutua perusteellisemmin. *Tutkimalla myös juomistilanteita ja niiden seurauksia opit huomaamaan, mitkä tilannetekijät johtavat kohdallasi liialliseen juomiseen ja millaiset eivät.*

Kun olet jonkin aikaa pitänyt kirjaa juomisistasi, käy läpi päiväkirjamerkintäsi. Katso, millaisissa tilanteissa juot paljon ja millaisissa vähän. Onko paikalla tai seuralla merkitystä? Vai onko tapanasi ottaa aina tavallista enemmän ollessasi yksin kotona? *Aseta itsellesi selvät säännöt, miten toimit näissä riskitilanteissa.*

Monet juovat sitä enemmän, mitä aikaisemmin he aloittavat. Päätä, ettet koskaan juo ennen kello 18:aa tai että menet kantapaikkaasi tästä lähtien tuntia tai kahta myöhemmin. Entä kuulutko niihin, jotka juovat vain viikonloppuisin, mutta silloin sitäkin enemmän? Päätä esimerkiksi, ettet juo peräkkäisinä päivinä etkä niin paljon, että tarvitsisit krapularyyppyjä.

Tutkiessasi päiväkirjamerkintöjasi saatat myös huomata, että otat paukut aina samaan aikaan päivästä, esimerkiksi iltaisin, kun päivän työt on tehty. Jos et kuitenkaan halua luopua siitä, kokeile vähemmän alkoholipitoisia juomia tai juo

esimerkiksi kahden oluen sijaan vain yksi. Voit myös keksiä jotain aivan muuta rentouttavaa tekemistä.

- Tutki tarkoin päiväkirjamerkintöjäsi ja selvitä, minkälaiset tilanteet saavat sinut juomaan liikaa. Kun huomaat tyypillisiä tapoja tai vaaratekijöitä, tee itsellesi säännöt, miten toimit niiden ehkäisemiseksi. Esimerkiksi:
 - en juo ennen klo 18
 - en juo kahtena päivänä peräkkäin
 - en juo Timon kanssa
 - ostan kotiin vain pikkupullon viiniä, tms.

Omat juomissääntöni

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Siirrä säännöt [selviytymissuunnitelmaasi](#) ja vilkaisi niitä päivittäin, ettet unohtaisi myös noudattaa niitä.

Juomisen hidastaminen ►

Ongelmajuojilla ja alkoholisteilla on tapana juoda nopeasti. Jos siis haluat juoda vähemmän ja nauttia silti muiden seurasta, sinun on opittava juomaan hitaammin.

- Jos esimerkiksi olet päättänyt, ettet juo enempää kuin 4 olutta jossain tilaisuudessa, jaa annokset tasaisesti käytettävissä olevan ajan mukaan.
- Yhden annoksen tuntivauhti on varmin tapa välttää liika humaltuminen.

Entä miten saat yhden annoksen kestäväseen näin pitkään? Tähän on monia keinoja. Kokeile mikä sopii sinulle parhaiten.

- Tee jotain muuta juodessasi tai sen välillä: keskustele, syö, heitä tikkaa, kuuntele musiikkia, tanssi tai pelaa korttia.
- Jäljittele jotakuta sellaista henkilöä, joka juo hitaasti.
- Juo välillä vettä tai virvoitusjuomia.
- Maistele, älä hörppää!
- Pidä pausseja kulausten välillä. Hellitä hetkeksi otteesi lasista. Ei sitä kukaan sinulta vie.
- Juo laimeampia alkoholijuomia, kuten kolmosolutta mieluummin kuin nelosolutta; laimenna teräviä tuoremehuilla tai vedellä, viiniä voi myös jatkaa vissyllä ja paukkuun voi pyytää vain 2 cl viinaa tavallisen 4 cl:n asemesta.

Märkiin tilaisuuksiin varautuminen ►

Alkoholinkulutus on Suomessa eurooppalaista keskitasoa, mutta humalan tavoittelu on suomalaisessa juomakulttuurissa yhä yleistä. "Kansallisiin" tapoihimme on kuulunut juoda kerralla paljon, istua ravintolassa valomerkkiin asti ja jatkaa seuraavanakin päivänä etenkin viikonloppuisin.

Miten siis suhtautua näihin perinteisiin juomatapoihimme? Eräs keino on ainakin se, että harrastaa niitä mahdollisimman harvoin. Silloin niiden eksotiikkakin tulee paremmin esille. Toinen keino on ottaa tällaisiin tapoihin etäisyyttä kokeilemalla niiden rikkomista. Voisit esimerkiksi kokeilla, olisiko sittenkin mahdollista

- olla tyhjentämättä kaikkia pulloja yhdellä istumalla
- jättää viikonlopun juomiset tällä kertaa vain yhteen iltaan
- juoda vain laimennettuja tai terävien väliin vettä
- olla kokonaan juomatta vappuna, juhannuksena tai uutena vuotena

Tällaisten poikkeustoimien avulla voi löytää itsestään ja ympäristöstään aivan uusia puolia. Sitä paitsi juomatapatutkimusten mukaan "puoli pulloa keskiolutta saunan jälkeen" on yhtä "suomalaista" alkoholin käyttöä kuin pään täyteen juominen.

Mutta mitä tehdä tilaisuuksissa, joissa tarjotaan alkoholia? Miten voit luontevasti pitää kiinni rajoistasi? Seuraavassa on muutamia vinkkejä:

- Päätä etukäteen, paljonko aiot juoda ja pidä huolta, ettet juo sitä kaikkea niin nopeasti, että joudut olemaan kuivin suin koko loppuajan.

- Varo booleja! Niissä voi olla yllättävän paljon alkoholia.
- Valmistaudu jättämään väliin kierroksia ja kieltäytymään sinulle tarjotuista juomista. Jos mielestäsi on hankalaa sanoa vain "ei kiitos" tai "riittää tällä kertaa", niin keksi jokin muu luonteva kompa, jonka avulla välttyt juomasta enempiä kuin on tarkoituksesi.
- Baarimikot ja tarjoilijat ovat tottuneet siihen, että useimmat tilaavat "pitkän" eli ison tuopin olutta. Valmistaudu sanomaan: "Pullo keskiolutta, kiitos."
- Alkoholista kannattaa siirtyä vesilinjalle hyvissä ajoin ennen tilaisuuden päättymistä turvallisemman kotiinpaluun takaamiseksi ja seuraavan päivän krapulan välttämiseksi.
- Varaudu siihen, että mieli tekee lisää! Mieti etukäteen itsellesi sopivia huomautuksia, joiden avulla voit hillitä lipsumista. Sano itsellesi esimerkiksi
 - "Muutama paukku lisää ei tee tätä tilaisuutta sen kummemmaksi."
 - "Kun lopetan nyt, olen huomenna taas virkeä ja hyvässä kunnossa."
- Jos tilanne käy ylivoimaiseksi, mieti valmiiksi jokin syy, jonka varjolla voit poistua. Vetoa vaikka aikaiseen herätykseen, seuraavan päivän tehtäviin tai ehkä voit sanoa suoraan, että haluat lähteä, koska muuten tulisit juoneeksi liikaa.

Seura tekee kaltaiseksi, sanotaan. Mutta tarkemmin ottaen vain mukava seura tekee kaltaiseksi. Juomistutkimuksissa on nimittäin todettu, että etenkin runsaasti juovilla miehillä on taipumus mukauttaa kulutuksensa seuran mukaan, mikäli seurasta pidetään. Töykeän tai etäisen kumppanin juominen ei niinkään vaikuta kulutukseemme.

- Missä määrin sinun juomistottumuksesi määräytyvät toveriesi kulutuksesta?
- Entä miten sinä itse ehkä vaikutat jonkun toisen henkilön juomiseen?

Vähentäjän perustiedot alkoholin imeytymisestä ja sen palamisajoista ►

Alkoholin imeytymistä ja sen palamisaikoja koskevat tiedot ovat hyödyllisiä henkilöille, jotka eivät halua kokonaan luopua alkoholista. Alkoholi imeytyy elimistöön pääasiassa ohutsuolesta. Se kulkeutuu verenkierron mukana kaikkialle elimistöön ja jakautuu kehon nestemäärään. *Tietyn annoksen aikaansaamat promillemäärät vaihtelevat riippuen käyttäjän painosta, sukupuolesta, iästä, nauttimisnopeudesta, ravitsemustilasta ja muutamista muista seikoista seuraavaan tapaan:*

- Mitä vähemmän painat, sitä korkeammiksi promillet nousevat samalla määrällä alkoholia. Esimerkiksi 40-kiloinen henkilö saa pullosta viiniä suunnilleen kaksinkertaisen promillemäärän verrattuna 80-kiloisen henkilön promillemäärään.
- Naisilla promillet nousevat korkeammiksi kuin samantapaisilla miehillä pääasiassa siksi, että heidän elimistössään on vähemmän vettä. Sama selitys pätee myös ikääntyneisiin.
- Sama alkoholimäärä nopeasti juotuna tuottaa korkeammat promillet kuin hitaasti juotuna.
- Kun alkoholia nautitaan ruoan kanssa, promillet eivät kohoa yhtä korkeiksi kuin tyhjän vatsaan nautittuna.

Entä minkälaisia veren alkoholipitoisuuksia eri annosmäärät aiheuttavat? Asia selviää oheisesta taulukosta, jonka arvot on laskettu 70-kiloista miestä silmällä pitäen.

Promillemäärät alkoholin nauttimisaajan ja annosten mukaan

70-kiloisella miehellä					70-kiloisella naisella				
Annoksia	Nauttimisaika				Annoksia	Nauttimisaika			
	1 tunti	2 tuntia	3 tuntia	4 tuntia		1 tunti	2 tuntia	3 tuntia	4 tuntia
2	0,3	0,2	0	0	2	0,4	0,3	0,1	0
4	0,8	0,7	0,5	0,3	4	0,9	0,8	0,6	0,4
6	1,3	1,1	1,0	0,8	6	1,4	1,3	1,1	1,0
8	1,7	1,6	1,4	1,2	8	1,9	1,8	1,6	1,5
10	2,2	2,0	1,9	1,8	10	2,4	2,3	2,1	2,0

- Pyri siihen, ettei veresi alkoholipitoisuus kohoa koskaan yli 1,0 promillen. Mitä enemmän olet humalassa, sitä heikommaksi käy kykyisi kontrolloida juomisen jatkamista. Kokeile **tästä**, millä annosmäärällä sinä ylität yhden promillen humalan.

- Tarkista aina humalasi aste ennen kuin lähdet liikkeelle. Tilanteen muuttuessa pienempikin humala voi osoittautua vaaralliseksi.
- Jos nautit alkoholia, älä aja. Pienetkin määrät heikentävät kykyäsi reagoida nopeasti odottamattomiin tilanteisiin.

Alkoholi hajoaa elimistössä pääasiassa maksassa. *Normaalikäyttäjän maksa polttaa alkoholia noin gramman kymmentä painokiloa kohti tunnissa. 70-kiloisella henkilöllä maksa polttaa siis noin 7 grammaa alkoholia tunnissa.* Yhdessä puolen litran tuopissa keskiolutta on runsaat 17 grammaa puhdasta alkoholia. Neljän tuopillisen polttamiseen menee vähintään 9 tuntia. Paljon alkoholia käyttäneillä palaminen on nopeampaa.

Tee harjoituksen vuoksi pieni laskutoimitus. Arvioi ensin, montako annosta otat tavallisesti niinä päivinä, jolloin juot. Arvioi sitten oman painosi mukaan, montako grammaa alkoholia sinun maksasi polttaa tunnissa. Laske montako tuntia tavallisen "lastisi" polttaminen kestää.

Alkoholin poistuminen elimistöstäni

- Tavallisesti juon _____ annosta (a 12 g)
- Yhteensä _____ g puhdasta alkoholia.
- Maksani polttaa _____ grammaa tunnissa.
- Koko määrä palaa siis _____ tunnissa.

Alkoholin poistuminen elimistöstä kestää pidempään kuin humalan kokeminen. "Kohtuullisenkin" juhlimisen jälkeisenä aamuna veressäsi saattaa olla vielä sen verran promilleja, että auton rattiin ei ole yrittämistä. Suuri osa Suomen rattijuopumuspidätyksistä on juuri tällaisia seuraavan aamun tai päivän pidätyksiä.

- Muista, että kahvi, raitis ilma tai kylmä suihku eivät vähäkään nopeuta alkoholin palamista elimistössä. Ne antavat vain muuten väliaikaisesti virkeämmän olon.
- Vielä krapulassakin reaktioaika on pidempi, huomiokyky heikompi ja väsymys suurempi kuin normaalitilassa.

Halutessasi voit kokeilla Päihdelinkin [promillelaskuria](#) . Voit käyttää sitä myös [älypuhelimellasi](#) .

Alkoholin poistuminen elimistöstä kestää pidempään kuin humalan kokeminen.

Tiivistelmä juomisen vähentämiskeinoista ►

Nyt voit tarkistaa, mitä olet oppinut tästä jaksosta käymällä läpi kaikki ne keinot, joita voit käyttää juomisen vähentämiseen.

Tärkeimpiä ovat annosten laskeminen, juomissääntöjen ja ylärajojen noudattaminen. Muut ovat valinnaisia. Kokeilemalla saat selville sinulle sopivimmat. Tulosta alla oleva lista ja merkitse rasti niiden keinojen kohdalle, joita aiot kokeilla.

Itsensä palkitseminen

Paras palkinto juomisen lopettamisesta tai vähentämisestä on varmasti se, että huomaa sittenkin hallitsevansa itseään. Vähentäjien kannattaa viikoittain seurata edistymistään [juomiskirjanpidon](#) avulla.

Hallinnan lisääntymisestä aiheutuvan ilon ja tyydytyksen ohella palkitsevaa on myös kunnon palautuminen, samoin muistin ja järjenjuoksun paraneminen. Omaisesi ovat todennäköisesti hekin tyytyväisiä.

Juomatapojen muuttaminen voi vaatia ponnisteluja, joista et välttämättä saa heti palkintoja. Ystäväsi eivät ehkä pidä tapahtuneesta muutoksesta. Välillä voi myös tuntua raivostuttavalta kieltäytyä alkoholista tai pitäytyä joissakin rajoissa, kun muut eivät sitä tee. Tällaisten vaikeuksien takia on tärkeää, että palkitset itse itseäsi saavutuksistasi. Sitä paitsi tutkimuksissa on havaittu palkkioiden auttavan muutoksen onnistumista.

Palkkiosi voi olla aineellinen, henkinen tai sosiaalinen. Esimerkkejä [aineellisista palkinnoista](#) ovat levyt, kirjat, vaatteet, hyvä ruoka, elokuvissa tai urheilukilpailuissa käynti. Mahdollisuuksia on paljon. Käytä mielikuvitustasi!

Voit myös yrittää arvioida viikoittain, paljonko olet säästänyt vähentämällä alkoholin kulutusta. Pane tämä summa säästöpossuun ja toteuta jokin suuri haaveesi: ulkomaanmatka, jonkin soittimen ostaminen, remontti tms. Jos esimerkiksi ravintola-annos maksaa 6 euroa ja jos annoksesi vähenevät viikossa 10:llä, niin kahdessa kuukaudessa voit säästää 500

euron matkatilin!

Henkisillä palkkioilla tarkoitetaan sitä, että opettelet antamaan arvoa omille saavutuksillesi.

- Merkitse vaikka plusmerkki juomispäiväkirjaasi jokaisen sellaisen päivän kohdalle, jona olet onnistunut pysymään asettamissasi rajoissa.
- Sano itsellesi aina onnistuttuasi ja tarpeeksi painokkaasti: "Hyvä minä!", "Onnistuinpas!" tms.

Vaikka tämä tuntuisi hullulta, se toimii, sillä suuri osa ihmisten ajattelusta on muutenkin eräänlaista yksinpuhelua. Miksi et kannustaisi tyyppiä, joka ilmiselvästi ylittää itsensä! Sitä paitsi henkisillä palkkioilla on sekin etu, että ne eivät maksa mitään ja niitä voi soveltaa heti kyseisessä tilanteessa.

Aineellisten ja henkisten palkintojen lisäksi voit järjestää itsellesi myös **sosiaalisia palkintoja**. Sovi ystäväsi kanssa, että teette jotain mukavaa yhdessä aina, kun olet onnistunut viikon pysymään asettamissasi rajoissa. Palkkion tulee olla jotain erityistä, kuten yhteinen ilta ulkona, retki jonnekin tms.

Tämä nk. palkkiokumppanisi voi tukea sinua myös muilla tavoin, kuten keskustelemalla tai kannustamalla. Mutta älä pyydä häntä toimimaan poliisinasasi. Sääntöjen noudattamisen on oltava sinun vastuullasi.

Tehtävä 5. **Tiivistelmä juomisen vähentämiskeinoista**

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/juomisen-hallinnan-opas/4-muutoksen-toteuttaminen>