

5. Saavutusten ylläpitäminen

Juomisen lopettaminen tai rajoittaminen ei sinänsä ole kovin vaikeaa. Vaikeaa on saavutusten ylläpitäminen. Tässä sekä vähentäjille että lopettajille tarkoitettussa jaksossa puhutaan keinoista, joiden avulla voit:

- syventää ymmärrystäsi riskitilanteisiin johtavista tekijöistä
- hyödyntää jo hallitsemiasi selviytymistaitoja ja laajentaa niitä
- muuttaa ja tasapainottaa elämäntapojasi
- ehkäistä mahdollisen lipsumisen kehittymisen varsinaisiksi retkahduksiksi

Vaaratilanteiden tunnistaminen ►

Aiemmin sait tarkastella juomiskirjanpidon avulla niitä tilanteita, joissa usein tulit käyttäneeksi liian paljon alkoholia. Seuraavan tehtävän avulla voit syventää ymmärrystäsi niistä *mielentilaasi* liittyvistä tekijöistä, jotka herättävät halusi juoda enemmän kuin oli tarkoitus. Päähuomio kiinnitetään nyt siis *juomista edeltäviin tapahtumiin, tunteisiin ja ajatuksiin*.

Tehtävä 6. Ongelmalliset juomiskerrat ja niitä edeltävät tekijät

Mikko esimerkiksi huomasi, että hän tuli aina juoneeksi holtittomasti, kun työasiat menivät huonosti tai kun kotona oli ollut kireää. Jaana taas hermostuttivat yksinäiset viikonloput, joiden takia hän tarttui herkimmin pulloon.

Haitallinen käyttö liittyy tavallisemmin pyrkimykseen vapautua ikävistä asioista. Mutta vaikka juominen näyttäisi tarjoavan nopean avun elämäsi ongelmiin, se ei ratkaise niitä, koska juomalla siirrät vaikeuksia vain tuonemmaksi. Hetken kuluttua ne ovat jälleen edessäsi kahta suurempina.

On paljon sellaisia asioita, joita emme välttämättä tiedosta ja jotka kuitenkin altistavat meitä tavoitteista lipsumisille ja retkahduksille. Alle on koottu muutamia *tyypillisiä sisäisiä ja ulkoisia vihjeitä*, jotka helposti johtavat liialliseen alkoholin käyttöön. Tunnistako joitakin niistä omiksesi?

Sisäisiä vihjeitä	
yksinäisyys	unettomuus
ikävystyminen	juhlamieli
ärtyneisyys	riidoista johtuva mielipaha
stressi	houkuttelevat mielikuvat
muut mielialat	jano
epäonnistuminen	sairaus

Ulkoisia vihjeitä	
tietyt ihmiset	keskiolutmainokset
tietyt ajankohdat	kun kotona on alkoholia
tietyt paikka	kun muut juovat
tv-ohjelmat, joissa juodaan	

Ulkoisen paine	
ystävien kehotukset	tarjoilijan käyttäytyminen
neuvottelut	juhlat

Tuleeko mieleesi muita?

Minkälaiset tekijät saattavat *sinun kohdallasi* käynnistää tapahtumaketjun, joka johtaa alkoholin ongelmakäyttöön?

Minulle tyypilliset vaaratilanteet ja tekijät

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

Siirrä vaaratilanteet [selviytymissuunnitelmaan](#) .

Selviytymistaitojen kehittäminen ►

Muistat varmaan myös tilanteita, joissa olet hallinnut omat mielitekosasi tai torjunut muiden painostuksen. Nämä ovat voimavaroja, joita sinulla jo on ja joita voit jatkossa laajentaa.

Ehkä olet myös huomannut, että vaikeita tilanteita voi hallita pääasiassa kahdella eri tavalla:

- toiminnalla ja muuttamalla siten itseään ja/tai olosuhteita
- muuttamalla suhtautumista itseensä ja/tai olosuhteisiin.

Toiminnallisia selviytymiskeinoja ovat *houkutusten minimointi* eli märkien tilaisuuksien, paikkojen ja ystävien välttäminen, *kieltäytymistaitojen opettelu* ja muun *mielekkään tekemisen järjestäminen*, kun juomishalut yllättävät. *Vertais- tai tukiryhmään osallistuminen* tarjoaa myös monentasoista apua ja uutta ajateltavaa.

Huomattavan suuri osa retkahduksista sattuu riitojen ja ihmissuhdeongelmien seurauksena. Niiden hoitaminen edellyttää usein uusien *ongelmanratkaisutaitojen opettelua*. Oman käyttäytymisen muuttaminen onkin kaikkein tehokkaimpia ongelmatilanteiden ratkaisukeinoja.

Suhtautumistapojen muuttaminen on usein useinkin tarpeen: etenkin silloin, kun olet erehtynyt tai kun suhtautumistapasi ei millään tavoin edistä sinun tai jonkun muun hyvinvointia tai kun et toiminnallasi voi muuttaa olosuhteita paremmiksi.

Suhtautumistapoja voi muokata monella tavalla. Voit esimerkiksi *ottaa etäisyyttä ongelmaasi tarkastelemalla sitä jonkun toisen ihmisen näkökulmasta*. Voit myös palauttaa mieleesi seikkoja, jotka tavallisesti sivuutat. *Juomishaittojen mieleen palauttaminen* voi ratkaisevalla hetkellä olla merkityksellistä. Sen lisäksi voit käyttää apunasi erilaisia *mielikuvia*. Ikkävystyessäsi voit vaikkapa heittäytyä kuvittelemaan jotakin todella hauskaa tai jännittävää.

Erityisen tehokas keino on *itselle puhuminen*. Lukuisat tutkimukset osoittavat, että siitä on paljon hyötyä oman toiminnan ohjaamisessa. Juomishalujakin voidaan hallita itselle annettujen ohjeiden avulla. Niiden avulla voit:

- torjua erilaisia selityksiä, joilla aiemmin olet antanut itsellesi luvan juoda ("Ei mitään verukkeita! On olemassa muitakin tapoja rentoutua kuin pään täyteen vetäminen.")
- ehkäistä välitön juomisen aloittaminen ("Ajattele ennen kuin toimit!")
- arvioida uudelleen tilanteen kurjuutta ja alkoholista saatavaa apua ("Asiat eivät ole koskaan niin huonosti, etteikö niitä saisi vielä huonommiksi juomalla!")
- palauttaa mieleen aiemmat onnistumiset ("On nämä tilanteet ennenkin hallittu!")
- kannustaa itseäsi johonkin muuhun toimintaan ("Mitä muuta voisit tehdä tunteaksesi oloni paremmaksi!").

Vaikeiden tilanteiden hallinta edellyttää usein sekä uusia tekoja että uusia ajatuksia. Joillekin asioille et tietenkään voi kerta kaikkiaan mitään. Sellaisia ovat rakastetun kuolema, usein myös poislähteminen. Mutta näissäkin tapauksissa voit ehkä sittenkin muuttaa suhtautumistasi asian kurjuuteen tai antaa itsellesi aikaa käydä se kunnolla läpi. *Sinulla on siis aina tietty vapaus, et ole koskaan täydellisesti olosuhteiden uhri.*

- Mieti nyt kutakin sinulle tyypillistä vaaratilannetta ja keksi tapoja, joilla selviydyt niistä ylittämättä asettamiasi rajoja. Keksi sekä ajattelutapoihisi liittyviä että toiminnallisia selviytymiskeinoja ja kirjoita ne muistiin.

Seuraavassa on esimerkki Matin keksimistä keinoista hoitaa hänelle tyypillinen vaaratilanne aloittamatta juomista.

Vaaratilanne: riita puolison kanssa

Selviytymiskeinoja

- lähden lenkille

- keskustelen puolison tai muun läheisen kanssa tavoista välttää riitoja
- menen elokuviin
- ehdotan välirauhaa ja mietin myönteisiä tapoja selvittää erimielisyys
- ajattelen, että jokaisessa perheessä riidellään joskus, mutta se ei anna aiheita juomiseen.

Punnitse sitten, mitkä keksimistäsi keinoista voisivat myös onnistua. Valitse kutakin vaaratilannetta varten kaksi parhaalta vaikuttavaa selviytymiskeinoa kokeiltavaksi.

Esimerkkimme Matti päätti kokeilla elokuviin menoa, koska se auttoi häntä irrottautumaan tulehtuneesta tilanteesta ja pohtimaan asiaa hieman etäämmältä. Toisena keinona hän päätti kokeilla "välirauharatkaisua".

Valitse omat selviytymiskeinosi oheisen mallin mukaan ja lisää ne [selviytymissuunnitelmaasi](#). Ne muodostavat sinun selviytymishjelmäsi perustan. Mieti sekä toiminnallisia että suhtautumistapojen muutoksille perustuvia selviytymiskeinoja kuhunkin selviytymissuunnitelmaan kirjaamaasi vaaratilanteeseen.

Vaaratilanteet ja selviytymiskeinot

Vaaratilanne

1. _____

Selviytymiskeinot

1. _____

2. _____

Mikä muu tekeminen voisi tuntua mielekkäältä ►

Moni entinen riskikuluttaja on onnistunut rajoittamaan juomistaan tultuaan uskoon, löydettyään raittiin ystävän tai elämänkumppanin, vaihdettuaan vähemmän "märälle" alalle tai liityttyään esimerkiksi AA:han.

Kaikille em. tapahtumille on yhteistä se, että *ne eivät sovi yhteen juopottelun kanssa*. Kaikissa niissä on myös kyse *uudenlaisista elämänsisällöistä, ajatuksista ja sosiaalisista suhteista, jotka tukevat raittiimpia elämäntapoja ja antavat niille mielen ja merkityksen*.

Mitä tällaisia muutostavoitteesi suuntaisia elämänsisältöjä sinä voisit löytää tai elvyttää?

- Mieti, mitkä asiat voisivat todella kiinnostaa sinua. Kirjoita ideasi paperille. Älä vielä hylkää niistä hulluimpiakaan.
- Valitse sitten niistä ne, jotka voit myös toteuttaa. Kokeile niitä ja arvioi tuloksia.

Jos mieleesi ei tule heti mitään mukavaa, vilkaise alla olevaa luetteloa. Ehkä löydät sieltä jonkin idean itsellesi.

- Liity johonkin seuraan tai kerhoon (esim. urheilu-, shakki-, luonto-, elokuva-, kirjallisuus-, kotiseutu- tai näytelmäkerhoon). Niistä löydät ystäviä, joita jokainen ihminen tarvitsee.
- Ryhdy harrastamaan säännöllisesti jotakin liikuntaa (uintia, hölkkää, hiihtoa, lentopalloa, squashia tms.). Hyvä kunto kohottaa myös mielialaa.
- Elvytä joku vanha iloa tuottava harrastuksesi tai kokeile uutta (kuorolaulu, bändi, soittaminen, runojen kirjoittaminen tms.)
- Ala opiskella työväen- tai kansalaisopistossa. Uuden oppiminen on aina palkitsevaa.
- Liity johonkin aatteelliseen yhteisöön tai osallistu vapaaehtoiseen palvelutoimintaan.
- Kutsu vieraita kotiisi tai pidä enemmän yhteyttä ystäviisi ja sukulaisiisi, mikäli pidät heistä ja mikäli juuri he eivät pakota sinua juomaan.
- Elvytä jokin salainen haaveesi, joka on vuosien mittaan hautautunut. Mieti, mitä voisit tehdä tämän haaveen toteuttamiseksi

Mieti 2-4 sellaista asiaa, jotka voisivat myös onnistua.

Asioita, joita haluaisin tehdä ja kokeilla juomisen asemesta

- _____
- _____
- _____
- _____

Kirjoita aikeesi myös [selviytymissuunnitelmaan](#) . Suunnittele, miten toteutat ne. Milloin aloitat, missä ja kenen kanssa?

Elämäntapojen muuttaminen ►

Retkahduksia tutkittaessa on havaittu, että niitä edeltää usein tietynlainen elämäntavan tasapainottomuus. *Lisääntyvä stressi ja paine, liian tiukat päiväohjelmat, rasituksesta johtuva ärtymys ja tympäntyminen ovat erinomaista kasvualustaa uudelleenheräävälle ryyppämishalulle.* Jos elämästäsi ei löydy muuta kuin ulkoisia pakkoja ja velvoitteita ilman tyydytystä tarjoavia keitaita, maaperä on valmis retkahdukselle. Siksi on tärkeää, että *kiinnität huomiota elämäntapaasi ja pyrit järjestämään sen sellaiseksi, ettei juomisen lisäämiseen tule pakottavaa tarvetta.* Hyväksi havaittuja keinoja välttää liiallisten paineiden kertymistä:

- Varaa päivittäin aikaa joogaan, meditointiin tai johonkin rauhalliseen fyysistä nautintoa tuottavaan toimintaan, olkoon se sitten ulkoilua, puutarhatöitä, saunomista tai mitä tahansa mikä tuottaa sinulle iloa. Vaali tällaisia hetkiä parhaana omaisuutenasi.
- Aerobiset liikuntamuodot kuten juokseminen, hiihto, tanssi, uinti ja muut fyysistä kuntoa ja hapenottokykyä lisäävät lajit ovat nekin hyviä. Niihin saattaa jopa syntyä myönteinen riippuvuus, jos harrastusta jatketaan säännöllisesti. Kevyt rasitus panee liikkeelle elimistön omat morfiinijohdannaiset, endorfiinit, jotka lisäävät liikunnasta saatavaa hyvää oloa. Sen lisäksi tulevat kaikki ne ilot, joita kunnon koheneminen ja ulkonäön paraneminen aiheuttavat.

Jos päätät harrastaa liikuntaa, *vara siihen jokin säännöllinen aika.* Paras tulos saavutetaan, jos liikuntaa harrastetaan vähintään kolme kertaa viikossa. Älä silti tee asiasta itsellesi uutta pakkopaitaa. Jos juoksu ei tänään maita, käy vain kävelyllä. Voit vaihtaa lajia vaikka päivittäin tai vuodenaikojen mukaan, kunhan vain jatkat niin pitkään, että harrastus alkaa pitää itse huolen itsestään. Jos valitset lajin, jota voit tehdä yhdessä muiden kanssa, viihtyvyytesi todennäköisesti lisääntyy eikä harrastukseen lopahda yhtä helposti.

- Lukeminen, ruuanlaitto, jokin keräilyharrastus tai musiikin kuuntelu voivat nekin antaa elämäsi uutta sisältöä. Pääasia on, että nämä toimintamuodot auttavat sinua rentoutumaan ja irrottautumaan jokapäiväisen elämän kiireistä ja paineista.

On myös ihmisiä, jotka eivät juo rentoutukseen vaan *lisätäkseen jännitystä ja vauhtia* muuten yksitoikkoiseen elämäänsä. Jännitystä ja vaihtelua voi kuitenkin saada muillakin tavoilla:

- tekemällä jotain sellaista, mitä et ole koskaan ennen tehnyt (esim. tunturivaellus, kanootti- tai pyöräretki); jos hankkeeseen liittyy vielä jokin haaste, sen parempi
- yrittämällä jotain sellaista, mitä et koskaan ennen ole uskaltanut tehdä (esim. keskustelun aloittaminen jonkun sinua kiinnostavan ihmisen kanssa)
- matkustamalla uuteen paikkaan tai tutustumalla ainakin silloin tällöin johonkin uuteen ympäristöön tai ihmiseen.

Juomisesi radikaali vähentäminen muuttaa varmasti myös perheesi elämäntapaa olennaisesti. Kapakoissa vapaa-aikaansa viettäneille jää nyt enemmän aikaa olla myös kotona. Se ei ole välttämättä helppoa. Omaistesi tottuminen sinun suurempaan läsnäoloon voi sekin vaatia sopeutumista. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että perheongelmat yleensä pienenevät juomisen vähentämisen seurauksena. Varaudu kuitenkin siihen, että myönteinen muutos vie aina aikansa.

Tässä kirjassa on puhuttu pääasiassa juomisesta, vaikka terveisiin elämäntapoihin vaikuttavat tietysti muutkin tekijät. Tupakointi, vääränlainen ruokavalio ja ainainen kiire ovat muita keskeisiä hyvinvointia vaarantavia tekijöitä. Jos haluat muuttaa elämäntapaasi, voi olla tarpeen kiinnittää huomiota myös näihin seikkoihin.

Elämäntapamuutokset ovat erityisen tärkeitä niille, jotka eivät halua kokonaan luopua alkoholista. Monet eivät nimittäin opi hallittua juomista siksi, että he eivät huomaa muuttava muuta elämäänsä tarpeeksi määrätietoisesti tukemaan kulutuksen supistamista. Ehdoton kieltäytyminen alkoholista pakottaa jo itsessään suuriin elämäntapamuutoksiin, jonka vuoksi juomisen lopettajilla ei ole yhtä usein tätä ongelmaa.

- Järjestä elämäsi niin, ettei pakottavaa tarvetta lisätä juomista pääse syntymään. Suo itsellesi päivittäin aikaa nauttia elämän hyvistä asioista. Tervehdytä elämäntapojasi muutenkin kuin vain juomista rajoittamalla.

Elämäntapamuutokset ovat erityisen tärkeitä niille, jotka eivät halua kokonaan luopua alkoholista. Monet eivät nimittäin opi hallittua juomista siksi, että he eivät huomaa muuttava muuta elämäänsä tarpeeksi määrätietoisesti tukemaan kulutuksen supistamista.

Entä jos retkahdan? ►

Ennemmin tai myöhemmin saatat joutua tilanteeseen, jossa sittenkin ylität rajasi. Se ei ole katastrofi, jos suhtaudut asiaan oikein. Ihmiset näkevät tällaiset tapahtumat usein hyvin mustavalkoisina. Otettuaan yhden ryypyn he katsovat pelin menetetyksi ja antavat haluilleen täyden vallan. Tämä ei niinkään johdu alkoholista sinänsä vaan niistä yleisistä uskomuksista, joita juomiseen liitetään.

Jos siis päinvastaisista yrityksistäsi huolimatta olet sittenkin ylittänyt rajasi, tapahtumaan ei kannata suhtautua näin kohtalonuskoisesti. Kyseessä ei ole välitön "taudin uusiutuminen", ei lopullinen todiste heikkoluonteisuudestasi, ei edes suuremman luokan romahdus. *Itsesi soimaamisen sijaan voit tulkita tapahtuman oppimiskokemuksena.*

- Tärkeintä on saada putki katkeamaan heti alkuunsa. Jos juominen jatkuu päiväkausia, paluu raittiuteen tai kohtuuteen käy huomattavasti vaikeammaksi.
- Tunnetko jonkun, johon voit tukeutua tällaisessa tilanteessa? Soita hänelle.
- Tutki tarkoin retkahdusta edeltäneitä tapahtumia, ajatuksia ja mielentiloja, niin jatkossa osaat välttää vastaavia tilanteita.
- Jos retkahdus venyy eikä lähipiiristä löydy apua, hakeudu hoitoon.

Jotkut retkahdukset tapahtuvat yllättäen kuin salama kirkaalta taivaalta, toisia taas edeltää tilanteen kiristyminen, elämäntavan tasapainottomuus ja myös eräänlainen *retkahduksen petaus*. Yksilö saattaa tiedostamattaan valmistella retkahdusta asettamalla itsensä alttiiksi sellaisille houkutuksille, joita hänen on mahdotonta vastustaa. Jotkut ostavat alkoholia kotiinsa "vierasvaraksi", toiset törmäävät "sattumoisin" ryppykavereihinsa, kolmannet käynnistävät tarkoitukseen sopivan perheriidan.

Jos muistelet tarkoin aikaisempia retkahduksiasi, huomaat ehkä joskus tehneesi tällaisia *näennäisesti merkityksettömiä siirtoja, jotka jatkossa ovat vääjäämättä johtaneet hallinnan menetykseen*. Ole tarkkana juuri näiden siirtojen suhteen.

- Opettele ennakoimaan mahdollisia retkahduksia ja tunnistamaan sellaisia omia valintojasi ja ratkaisujasi, jotka johtavat vaaratilanteisiin.
- Laadi itsellesi "reitikkartta" jostakin retkahdukseen johtaneesta tapahtumasarjasta. Kartan tienhaarat kuvaavat niitä näennäisesti merkityksettömiä valintoja ja päätöksiä, jotka johtivat juomissääntöjen rikkomiseen.

Myönteiset humalaodotukset esittävät retkahduksissa yleensä hyvin merkittävää osaa. Voit tasapainottaa näitä odotuksia pitämällä aina mukana korttia juomisen kielteisistä seurauksista. Vilkaistu korttiin kriittisellä hetkellä voi auttaa sinua selviytymään ongelmatilanteesta.

Miten pysyn suunnitelmissani? ►

Tarkista seuraavasta, oletko toiminut tavalla, joka auttaa sinua pysymään suunnitelmissasi:

1. Tulosta itsellesi oppaan harjoitustehtävät ja tee ne ajatuksella.
2. Kirjaa juomasi alkoholiannokset samoin kuin raittiit päiväsi **oma-apukorttiin** . Toimi näin vähintään niin kauan, että uudet elämäntapasi ovat vakiintuneet.
3. Jos tavoitteesi on vähentäminen, laadi viikoittaisen kulutuksesi mukaan edistymistäsi kuvaava juomiskäyrä tai vertaa määrärajoin – esimerkiksi 3 kuukauden välein – nykyistä juomistasi alkutilanteeseen. Korjaa kurssia, jos se osoittautuu tarpeelliseksi..
4. Laadi **selviytymissuunnitelmaan** oma muutosohjelmasi edellä esitettyjen ohjeiden pohjalta. Vilkaise sitä päivittäin, esimerkiksi aamiaisella.
5. Opettele ennakoimaan vaaratilanteita ja selviytymään niistä ilman alkoholia.
6. Järjestä itsellesi muuta mielekästä toimintaa ja tervehdytä muutenkin elämäntapojasi.
7. *Älä anna periksi!* Lukemattomat ihmiset ennen sinua ovat onnistuneet, miksi et siis sinäkin.
8. Palkitse itseäsi tavoitteitteesi saavuttamisesta. *Olet sen totta tosiaan ansainnut!*

Muut vaikeudet ►

Päihdeongelmaisilla on usein muitakin ongelmia kuin alkoholi. Osa niistä häviää tai ainakin helpottuu juomisen vähentämisen tai lopettamisen seurauksena. Osa voi vaivata senkin jälkeen. On tärkeää, että yrität saada myös niihin apua, koska pitkittyessään ja vaikeutuessaan monet psyykkiset ja sosiaaliset ongelmat voivat lisätä retkahdusriskiä. Tällaisia ovat esimerkiksi:

- jännittäminen
- pelot ja epävarmuus

- erilaiset kielteiset tunteet
- ristiriidat perheessä tai muissa yhteisöissä
- seksuaaliongelmät
- muut riippuvuudet

Netistä voit löytää hyödyllisiä sivustoja esimerkiksi Googlen avulla. Jos muista ongelmistasi on hankalaa jutella läheisten kanssa ja jos ongelmat ovat vaikeita, voit tarvita myös ammattiapua. Tietoja erilaisista mielenterveys- ja päihdepalveluista on edempänä.

Miten omaiset ja ystävät voivat auttaa? ►

Jos alkoholi-ongelmät eivät koske niinkään itseäsi kuin jotakuta sinulle läheistä henkilöä, voit monella tavalla auttaa häntä. Ota huomioon, että tapa, jolla asia otetaan esille, vaikuttaa olennaisesti sanoman perillemenoon.

Ensinnäkin sinun on hyvä miettiä, kuka olisi paras aloitteentekijä. Jos olet alkoholi-ongelmaisen puoliso tai ystävä, on luonnollista, että haluat itse auttaa. Ehkä olet jo turhaan yrittänyt kymmeniä kertoja. Juopottelu voi tulehduttaa puolisoiden keskinäisiä suhteita. Tämän vuoksi auttamisyrietykset tulkitaan usein väärin ja hyvääkin tarkoittavat sanat saattavat kääntyä vastakohtakseen. Mieti siinä tapauksessa, olisiko jollakin muulla paremmat mahdollisuudet toimia "päänavaajana". Tällainen henkilö voi olla vaikkapa veli, sisko, ystävä tai joku muu ulkopuolinen, jota juomari ei koe itselleen "vihamielisen liittouman" edustajaksi. Vaikka joku toinen tekisikin aloitteen, on tärkeää, että yrität sen jälkeen itse avoimesti ja kiihtymättä keskustella asianomaisen kanssa yhteisistä ongelmistanne.

Vaikuttamisyrietysten ajankohtaa kannattaa myös harkita. Mitä aikaisemmin asiaan puutut, sen parempi, mutta valitse silloinkin sopiva hetki. Päihtyneelle on turha puhua juomisen vähentämisestä. Ota asia esille tilanteessa, jossa voitte olla rauhassa kahden niin pitkään, että ehditte kunnolla keskustella asiasta. Pane ystäväsi ensin ajattelemaan juomistaan ja sen haittapuolia, ennen kuin alat puhua muutoksen tarpeellisuudesta.

Vaikuttamisen tavalla on merkitystä. Harkitsematon nalkutus on tuloksetonta. Jyrkät syytökset, vaatimukset ja leimat kannattaa rajoittaa minimiinsä. Ne herättävät vain vastarintaa ja tekevät muutoksen yhä mahdottomammaksi. Etenkin varhaisvaiheessa on viisaampaa siirtää punnuksia varovaisesti juomisen jatkamisen puolelta sen vähentämisen tai lopettamisen puolelle.

Jos ongelmanne ovat jatkuneet jo niin pitkään, että tunnet olevasi katkeamispisteessä, tee se hänelle selväksi yksiselitteisesti. Yritä silti esittää kantasi rauhallisesti. Voit sanoa esimerkiksi, että rakastat häntä, mutta et jaks enää. Tilanteen on muututtava. Vältä uhkavaatimuksia, joita et voi etkä aiokaan panna täytäntöön, sillä niin ei uskottavuutesi suinkaan parane. Älä myöskään moralisoi. Juomari tuntee muutenkin syyllisyyttä juomisestaan. Sinun moralisointisi vain heikentää hänen itsetuntoaan ja tekee kierteen jatkamisen entistä välttämättömämmäksi.

Tasapuolisuuden vuoksi voi olla hyvä, että teet itsellesi kymmenen kohdan listan kaikista niistä asioista, joista pidät asianomaisessa. Muista esittää nämä myönteisetkin asiat, ettei toinen osapuoli tuntisi olevansa pelkästään syytettyjen penkillä.

Ehkä joudut myös itse tarkistamaan juomistottumuksiasi auttaaksesi ystäväsi. Älä tyrkytä hänelle alkoholia, äläkä houkuttele häntä mukaasi tilaisuuksiin, jotka voivat osoittautua hänelle vaikeiksi. Jos kutsut kotiisi vieraita, tarjoile heille mieluiten alkoholittomia juomia. Näin et aseta raittiuteen pyrkivää kiusallisen huomion kohteeksi.

Tärkeintä on se, että osoitat olevasi ystäväsi puolella ja olet myös valmis tukemaan häntä vaikeuksissa. Voit auttaa häntä myös tämän oppaan avulla, mutta älä rupea juomarin vartijaksi. Jos teet näin, hän siirtää vastuun sinun harteesi. Oman mielenterveytesi kannalta voi olla hyvä, että yrität keskustella ongelmistasi muiden vastaavassa tilanteessa olevien kanssa.

Juomarin tukeminen ei merkitse sitä, että leikit pelastavaa enkeliä ja kietoudut loputtomiin sosiaalisiin peleihin tai riippuvuussuhteeseen hänen kanssaan. Vastuun muutoksesta on oltava hänellä itsellään. Auliin auttajan näkökulmasta on usein vaikeaa hyväksyä sitä, että viime kädessä et kuitenkaan voi päättää asioita ystäväsi puolesta. Mikäli hän on tietoisesti päättänyt elää elämänsä omalla tavallaan – oli se sinun mielestäsi kuinka itsetuhoista tahansa – päätös olkoon hänen. Mutta ota tuki ensin kunnolla selvää hänen vakaumuksestaan.

Päihdehuollon palveluja – vertaistukea, neuvontaa, hoitoa ►

Netissä [Päihdelinkki](#) tarjoaa luotettavaa tietoa päihteistä, neuvontaa ja vertaiskeskustelua. [Neuvontapalveluun](#) voi

lähettää anonymisti kysymyksen omasta tilanteestaan ja saada siihen ammattilaiselta henkilökohtaisen vastauksen. Anonyymiä vertaistukea löytyy Päihdelinkin [keskustelualueilta](#) . Omasta juomisesta puhutaan palstoilla Me Lopettajat ja Me Vähentäjät. Kotikanavalla keskustellaan asioista ja ongelmista, joihin voi törmätä kotona päihteiden kanssa. Päihdelinkin Kotikanava -palstalla voi jakaa kokemuksia siitä, millaista on ollut varttua ja elää alkoholiperheessä.

Jos tarvitset ammattiapua, sinulle sopivista hoitopalveluista löydät tietoja netistä oman kuntasi terveys- tai sosiaalitoimen verkkosivuilta, [A-klinikkasäätiön](#) sivulta ja [THL:n](#) sivulta . Päihdelinkin [Päihdehoitopaikkojen yhteystietoja](#) tarjoaa tietoa eri puolilla Suomea järjestetyistä hoito- ja kuntoutuspalveluista, joista voi olla sinulle apua.

Terveysasemat, yksityiset lääkäripalvelut ja työterveyshuolto neuvovat ja hoitavat päihteiden käyttöön liittyvissä ongelmissa. Ne tarjoavat myös mahdollisuuden terveydentilasi kohenemisen seurantaan, kun olet vähentämässä tai lopettanut juomisen.

A-klinikalle, Päihdepoliklinikalle tai vastaavalle voit hakeutua ilman lähetettä juomiskierteen katkaisemiseksi tai tilannekartoituksen tekemiseksi. Palveluja tarjotaan sekä kuntien että [A-klinikkasäätiön](#) toimesta. Omista hoito- ja kuntoutustavoitteista sovit henkilökohtaisen työntekijäsi tai hoitotyöryhmän kanssa. Klinikalla voit käydä hoidollisia keskusteluja oman työntekijäsi kanssa, yhdessä läheistesi kanssa tai osallistua hoitoryhmiin muiden asiakkaiden kanssa.

Vertaisapuun perustuvia AA-ryhmiä toimii eri puolilla maata. Ryhmien kokouksissa ollaan nimettöminä ja ainoa edellytys osallistumiseen on pyrkimys raittiuteen. Yhteystietoja saat Päihdelinkistä tai esim. www.aa.fi

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/juomisen-hallinnan-opas/5-saavutusten-yllapitaminen>