

Alkoholin käytön lopettaminen

Usein alkoholia paljon kuluttavat ihmiset huomaavat vähentämisyritysten epäonnistuvan kerta toisensa jälkeen. Tällöin on paikallaan miettiä olisiko alkoholin käytöstä järkevää luopua kokonaan.

Juomisensa kokonaan lopettaneet kertovat raitistuneensa monin eri tavoin (kurkista [Me Lopettajat](#) -keskusteluun).

Mitä syitä sinulla voisi olla lopettaa alkoholinkäyttö?

Alkoholi on aiheuttanut minulle terveyshaittoja

Olen kokenut henkisen tai hengellisen heräämisen

Olen rakastunut

Perheenjäseneni tai muut läheiseni voivat pahoin alkoholin käyttöni vuoksi

Muu suuri elämänmuutos

Rattijuopumus tai muu rikostuomio

Olen töppäilyt humalapäissäni

Olen väsynyt arjessa ja toivon elämäni energiaa

Pohjakokemus: näin ei kerta kaikkiaan voi enää jatkua

Olen kyllästynyt ja tympäntynyt juomiseen

Muut syyt:

Yritä rentoutua ja levätä. Helpota stressiä ulkoilemalla, liikkumalla säännöllisesti, kuuntelemalla lempimusiikkiasi, tekemällä kotitöitä. Syö hyvin ja terveellisesti. Uusi harrastuskin voisi piristää mieltä. Luo suhteita ystäviisi, jotka eivät käytä päihteitä. Pääasia on, että teet mitä tahansa muuta suunnataksesi huomiosi pois juomishaluistasi. Suunnittele ajankäyttösi, tiedosta hankalat hetket etukäteen ja mieti miten selviät niistä.

Kunnollisen ja riittävän unen saaminen on myös tärkeää. Valmistaudu kuitenkin siihen, että saatat kärsiä unettomuudesta. Se ei ole vakavaa. Normaalit unenlahjasi palautuvat viimeistään lähiviikkoina. Jos näin ei tapahdu, voi olla hyvä piipahtaa lääkärin pakeilla.

Älä tee elinikäisiä raittiuslupauksia, vaan pitäydy lähitavoitteissa, jotka voit saavuttaa. Päätä esimerkiksi, että tällä viikolla tai tänään en juo. Alussa voi olla järkevää pilkkoa päivä vieläkin pienempiin osasiin. Voit esimerkiksi päättää tunti

kerrallaan, ettet tartu lasiin tai pulloon oli kiusaus kuinka suuri tahansa. [OmaPäihdelinkin kalenteriin](#) voi merkitä päivän fiiliksen ja [päiväkirjaan](#) purkaa tunteja. Alkoholittomien päivien kerääntyminen on palkitsevaa ja tsemppaa eteenpäin!

Varaa itsellesi aikaa, juomatapojen muuttaminen on kovaa työtä. Toisaalta mitä enemmän olet juomisen parissa aikaa viettänyt, sitä enemmän sitä nyt on muiden asioiden tekemiseen. Jos joku asia pohdituttaa sinua erityisesti, voit ottaa yhteyttä vaikkapa [Päihdelinkin neuvontapalveluun](#) . Se on maksutonta ja saat asiantuntijan vastauksen muutamassa päivässä.

Joskus on järkevää hakeutua ammattiavun piiriin. Apua ja tukea alkoholin käytön lopettamiseen saat kuntasi päihdepalveluista (katso yhteystiedon kuntasi verkkosivulta).

Kun olet päättänyt lopettaa, sinun kannattaa ainakin aluksi välttää:

- ihmisiä, jotka juovat
- paikkoja, joissa juodaan
- paikkoja, joissa olet itse juonut
- alkoholijuomien pitämistä kotona
- reittejä, joiden varrella on kantapaikkasi, alkoholimyymälä tai muu houkutus

Oma suunnitelmani juomisen lopettamiseksi:

Päivä, jolloin lopetan:

Pvm:

Kukaan ei ymmärrä tilannettasi yhtä hyvin kuin toinen saman kokenut. Tästä syystä vertaistuki on todella arvokasta alkoholin käyttöä lopettaessa. Kannattaa siis hakeutua vertaistuen pariin. Hyviä vertaistukipaikkoja ovat esimerkiksi [AA](#) , A-klinikoiden/päihdekliniikoiden vertaistukiryhmät ja Päihdelinkissä [Me Lopettajat](#) -yhteisö.

Tee myös tehtävät [Houkutusten hallinta](#) ja [Retkahdus](#) .

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/alkoholin-kayton-lopettaminen>