

Alkoholinkäytön itsehallinta

Päivitetty 27.4.2015

Tuntuuko sinusta, että käytät liian paljon alkoholia? Jos juominen ottaa päähän, alkoholin käytön itsehallinta tarjoaa keinoja ja menetelmiä omatoimiseen muutokseen. Juomisen itsehallinta eli alkoholin kohtuukäyttöön pyrkiminen sopii niille, jotka eivät pidä itseään alkoholisteina, mutta ovat huolestuneita juomisestaan ja sen aiheuttamista haitoista tai ylipäätään tyytymättömiä nykyiseen alkoholinkäyttöön.

Aluksi kannattaa selvittää täsmällisesti oma nykyinen juomistyyli, eli arvioida oma tilanteensa ja kulutustasonsa. Voit esimerkiksi merkitä muutaman viikon ajan muistiin, kuinka paljon ja mitä juot sekä missä tilanteissa ja millä tavalla käytät alkoholia. Tilannearvion tekemisessä voit käyttää apuna Päihdelinkistä löytyvää [juomatapatestiä](#) , [Omapäihdelinkistä löytyvää kalenteria](#) tai [oma-apukorttia](#) . Huolellisen tilannearvion tekemisellä luot perustan muutokselle.

Ensiaskel muutokseen on realistisen tavoitteen asettaminen. Aluksi on siis hyvä pohtia, onko pyrkimyksesi olla kokonaan ilman alkoholia eli alkoholin käytön lopettaminen vai riittääkö myönteiseen muutokseen se, että vähennät juomista. Itseasiassa monet vähentäjät hyötyvät siitä, että ovat ensin muutamia viikkoja kokonaan ilman alkoholia jonka jälkeen vasta alkavat harjoittelemaan uutta juomistyyliä.

Uutta tavoitetta suunnitellessasi on tärkeää arvioida mikä on itsellesi kohtuullista alkoholin käyttöä ja mikä puolestaan on liikaa. Toisin sanoen, kuinka usein sekä kuinka paljon kerralla voi käyttää alkoholia jatkossa? Arvioinnin ja suunnittelun tukena voit hyödyntää Suomen lääkäriliiton [Käypä Hoito suosituksia](#) alkoholin käytön riskirajoista. On hyvä kuitenkin muistaa, että riskirajat eivät ole turvarajoja vaan keskimääräisiä arvioita. Lisäksi iän myötä riskiraja laskee niin, että esimerkiksi yli 65-vuotiaille ei suositella yli 2 annosta alkoholia kerralla, eikä yli 7 annosta viikossa.

Voit myös muistella tilanteita, jolloin alkoholin käyttö on pysynyt hyvin hallinnassa ja miettiä mitkä seikat silloin ovat vaikuttaneet onnistuneeseen lopputulokseen. Miten vältit silloin liiallisen juomisen houkutukset ja voisitko toimia taas samalla tavalla? Tee vaikka lista keinoista, jotka olivat jo tuttuja ja toimivia. Pidä kirjaa ja tarkkaile juomisestasi. Juotujen annosten merkitseminen auttaa seuraamaan, miten tavoitteesi toteutuu.

Päihdelinkin oma-apuosiota löytyy kattava ja monipuolisia tehtäviä sisältävä [Juomisen hallinnan opas](#) . Opas on tarkoitettu niille, jotka ovat huolissaan juomisestaan ja halukkaita aloittamaan muutostyöskentelyn. Oppaan ohjelma on selkeä ja siinä edetään askel askeleelta tavoitteeseen. Ensimmäiseksi arvioidaan omaa tilannetta ja kulutustasoa. Toiseksi selvitetään, kumpi tavoite – lopettaminen vai vähentäminen – sopii omaan tilanteeseen paremmin. Kolmanneksi toteutetaan muutos: toimintaohjeet ovat yksityiskohtaiset ja normaalin elämänrytmin mukaiset. Lopuksi keskitytään saavutusten ylläpitämiseen ja siihen, ettei palata entisiin juomatapoihin.

Anonyymiä vertaistukea löytyy Päihdelinkin [keskustelualueilta](#) . Omasta juomisesta puhutaan palstoilla [Me Lopettajat](#) ja [Me Vähentäjät](#) . Juomisen itsehallinnasta on myös julkaistu kirjoja, esimerkkinä Timo Kaupin kirja Jos ottaminen ottaa päähän. Toinen juomisen itsehallinnan perusteos on Anja Koski-Jänneksen kirja Kuinka paljon on liian paljon. Duodecimin ja Mielenterveystalon kirja Irti Alkoholista esittelee kognitiivisen psykologian keinoja hyödyntävän itsehoito-ohjelman, jota voi suositella kaikille juomisen vähentämisestä kiinnostuneille.

Heikki Ollikainen
YTM

Päivittänyt:
Heidi Ahjoniemi
Psykologi, A-klinikkasäätiö

Alkuperäinen julkaisu 12.12.2005.

link

Lisää aiheesta: ►

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholinkayton-itsehallinta>