

Minäkö?

Julkaistu 22.3.2019

Minä, joka olen kahden pienen tytön isä. Minä joka näen alkoholin aiheuttamia ongelmia ja alkoholismista johtuvia tragedioita päivittäisessä työssäni lääkärinä. Minä, 38-vuotias, entinen melko korkealla tasolla pelannut jalkapalloilija. Minäkö olen alkoholista riippuvainen? Ihan oikeasti, minäkö? Joudunko minä tunnustamaan sen? Kyllä joudun, valitettavasti.

Minulla ei ole ruokahalua ellen ole saanut muutamaa annosta alkoholia. Minä en ole itseäni tyytyväinen, en ole itsestäni terveellä tavalla ylpeä vaan päinvastoin, minua hävettää oma itseni.

Aamuyöllä, kun lapset usein herättävät, ajattelen ensimmäiseksi sitä seuraavaa hetkeä kun saan ottaa oluen. Aamulla olen äkäinen, päivät menevät töissä miten menevät, mutta illalla tekee jo mieli ottaa pari, tai ehkä muutama. Tai kymmenen.

Muutaman päivän voin olla juomatta, mutta sitten taas olen ostamassa olutta tai viiniä. Ja sitä menee niin paljon, että naamastakin sen jo näkee. Rakastan urheilua, pelaan edelleen viikottain, mutta viime kerralla syke oli jo verryttelyssä niin kova, että hirvitti. Itse pelaamisesta ei tullut mitään, koska jo 30 sekuntia kentällä tuntui uskomattoman pahalta. Hävetti.

Haluaisin olla paremmassa kunnossa, haluaisin nukkua paremmin, haluaisin olla parempi isä, haluaisin olla parempi lääkäri, haluaisin laihtua kymmenen kiloa, haluaisin olla parempi aviomies, haluaisin olla vähemmän räjähdysherkkä.

Kiteytetäänpä: haluaisin olla sekä fyysisesti että henkisesti paremmassa kunnossa.

Olen etsinyt juomiselleni syytä ja kyllähän niitä löytyy. Ne ovat kuitenkin vaan tekosyitä. Tunnustan: minulla on addiktio ja minun on lopetettava alkoholin käyttö.

Muuten minä kuolen.

Mutta en minä halua kuolla. Haluan lapsillani olevan terve ja rakastava isä ja haluan vaimollani olevan selvä, luotettava ja rakastava mies.

Olen edelleen hyvä työssäni, olen edelleen tulevaisuuteen uskova, opiskelen, luen paljon ja kehitän itseäni ammatillisesti. Jos olen muutaman päivän juomatta, alkaa olo olla jo ihan hyvä, tosin vatsa on sekaisin edelleen. Mutta hyvä olo taas kannustaa ottamaan sen muutaman iltaluen, tai minun tapauksessani 9 iltaloutta.

Faktahan on, että minun pitää lopettaa alkoholin käyttäminen kokonaan. Jos en lopeta, lähtee henki. Olen saanut rytmihäiriöitä krapulassa ja se on jo todella hälyttävä merkki.

Tämän kirjoituksen piti olla manifesti minulle itselleni, jotta saisin kiinni omista ongelmistani. Tuntuu kuitenkin siltä, että tämän oman alkoholiongelmani tunnustamisen myötä haluan jakaa kokemuksiani myös muille. Jos edes yksi piilojuoppo minun lisäkseni nyt lopettaa dokaamisen, olen todella tyytyväinen.

Pitkään kestäneen alkoholinkäytön lopettamisen jälkeen olo ei ehkä aina ole se mahtavin. Minun kohdallani vaihteleva, mutta silti säännöllinen runsas juominen on jatkunut jo 15 vuotta. Tiedän jo koulutukseni vuoksi, että hauta kutsuu ennen aikojaan ellen lopeta. Lääkärin koulutus ei tässä auta, koska lopputuloksen tietää jokainen alkoholisti muutenkin: hengen se viina lopulta vie. Alkoholin nauttiminen on hauskaa, en minä sitä kiellä. Alkoholi tuo iloisiakin asioita, mutta minun kohdallani se ennemmin vie kun tuo.

Uskokaa minua, hyvät ihmiset: alkoholi tappaa. Se tappaa minut, se tappaa sinut ja se voi tappaa läheisesikin. Ethän leiki sillä.

Nyt menen nukkumaan, tällä kertaa ilman iltaluiden nauttimista.

Nimimerkki:

Pohjosen poika

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tarinat/lue-tarinoita/alkoholi/minako>