

1. Palaute: Onko SINULLA riski saada alkoholista haittoja?

AUDIT-pisteet	Yleisiä vaikutuksia
0 - 7 pistettä riskit vähäisiä	<ul style="list-style-type: none"> • rentouttava • sosiaalista vuorovaikutusta helpottava • joissakin tapauksissa kohtuukäyttökin on riski (autolla ajaminen, raskaus, jotkut sairaudet ja lääkkeet) • ajoittainen humalajuominen voi altistaa tapaturmille
8 - 10 pistettä riskit lievästi kasvaneet 11 - 14 pistettä riskit selvästi kasvaneet	<ul style="list-style-type: none"> • väsymys • unettomuus, unihäiriöt • korkea verenpaine • ongelmat ihmissuhteissa • alakulo, masennus • impotenssi • tapaturmariski • rattijuoppous
15 - 19 pistettä riskit suuria 20 + pistettä riskit erittäin suuria	<ul style="list-style-type: none"> • kaikki ylläolevat riskit sekä: • maksan, haiman, aivojen vaurioituminen • suun, nielun, kurkunpään, ruokatorven ja mahan syöpä • fyysinen alkoholiriippuvuus

2. Oletko ajatellut muutosta?

Millaisia sosiaalisia haittoja riskikulutus voi aiheuttaa?

- parisuhde muuttuu huoltosuhteeksi, perhe-riidat, avioero
- vanhemmuuden katoaminen, lasten laiminlyönti
- eristäytyminen
- talouden hoito heikkenee, laskut ja vuokrat jäävät maksamatta
- velkaantuminen
- työn menettämisen uhka

Suurkulutus lapsen kokemana

- väsymys
- perusturvallisuus järkkyy
- korostunut vastuu perheestä
- jatkuva huoli vanhemmista ja vanhempien käyttäytymisen seuraaminen
- häpeän tunne, valehtelu vanhempien puolesta
- sulkeutuminen tai ylivilkkaus
- koulunkäyntivaikeudet
- oppimisvaikeudet
- koulussa eristäytymistä, pelkoa, jännitystä, jotka kroonistuvat
- alttius kiusata tai joutua kiusatuksi
- koulupinnaus
- omat päihdekokeilut

Riskikuluttajia arvelaan olevan Suomessa yli 600 000. Alkoholilla on uhka kansanterveydelle.



3. Mitä hyödyt kun vähennät?

- nuket paremmin
- olet energisempi
- laihdut
- ei krapuloita
- muisti paranee
- olet hyväntuulinen
- fyysinen kunto kohenee
- vanhemmuus palaa
- perhe/lapset voivat paremmin
- vähemmän perheriitoja
- työssä oleminen paranee
- enemmän rahaa

Pienempi riski

- saada terveyshaittoja

4. Tavoitteet ja riskirajat

Ketkä?	Vähäisen riskin taso	Kohtalaisen riskin taso	Korkean riskin taso
Terveet, työikäiset naiset	0-1 annosta päivässä	Jatkuvasti yli 7 annosta viikossa	Viikossa 12-16 annosta tai enemmän
Terveet, työikäiset miehet	0-2 annosta päivässä	Jatkuvasti yli 14 annosta viikossa	Viikossa 23-24 annosta tai enemmän
Raskaana olevat	Ei ollenkaan		
Henkilöt, joilla on todettu alkoholin terveyshaittoja tai riippuvuus	Ei ollenkaan		
Yli 65-vuotiaat	Enintään 0-2 annosta päivässä, 7 annosta viikossa		

1 annos



0,33 l pullo tai tölkki III-olutta tai siideriä



12 cl lasi mietoa viiniä



4 cl annos väkeviä

1,5 annosta



0,5 l tuoppi tai 0,5 l pullo III-olutta

5. Strategiat

Kuinka vähennän?

- Vaihda miedompaan, laimenna juomaa
- Vaihda iso tuoppi pieneksi
- Tee juomisen välillä muuta: heitä tikkaa, tanssi, puuhastele jotain
- Juo vissyä tai limua alkoholiannosten välillä
- Jätä kierroksia väliin - tilaa ja juo hitaammin kuin muut pöytäseurueessa
- Ota pienempiä kulauksia
- Ruokaile ennen juomista tai juodessasi
- Mittaa aina annoksesi, että tiedät kuinka paljon menee
- Aseta selvä yläraja, jota et ylitä, kun otat
- Mieti etukäteen syy aikaiselle lopettamiselle
- Opettele kieltäytymään tarjotusta alkoholista
- Älä juo tyhjään vatsaan, älä juo alkoholia janoon
- Aloita myöhemmin kuin tavallisesti
- Pidä vähintään pari kuivaa päivää viikossa

Vaihtoehtoja

- Keksi mieluista puuhaa niihin hetkiin, jolloin tavallisesti alat nauttia alkoholia
- Jos olet stressaantunut, keksi muuta rentouttavaa tekemistä
- Etsi aktiivisesti uusia harrastuksia tai lämmitä uudelleen vanha harrastus

Vinkkejä tavoitteessa pysymiseen

Tunnista haastavat tilanteet

Koska kiusaus on suurimmillaan? Vältä näitä tilanteita tai kehitä niihin etukäteen selviytymistapa. Harjoittele mielessäsi tilanteita etukäteen.

Miten pärjään?

Pidä silloin tällöin kirjaa juomistasi. Monenako päivänä viikossa joit? Paljonko meni kerralla? Mikä oli annosten yhteenlaskettu määrä viikon ajalta?

www.juomapäiväkirja.fi

Miten motivoin itseäni?

Palauta mieleesi syyt, joiden vuoksi vähennät.

Tarvitsenko enemmän apua?

Älä epäröi tulla takaisin ja hakea lisäneuvoa. Halutessasi autamme myös eteenpäin erityispalveluihin. Apua saat myös internetistä, esimerkiksi Päihdelinkistä.

www.paihdelinkki.fi