



ALKOHOLI

Alkoholijuomat ovat luonnontuotteista, kuten viljasta ja hedelmistä, tislaamalla tai käymismenetelmällä valmistettuja juomia.

Alkoholin vaikutukset riippuvat yksilöllisistä ominaisuuksista, kuten iästä, terveydentilasta ja painosta, juotujen annosten määristä ja kunkin yksilön tavasta juoda.



Päihdelinkki

Nuortenlinkki

→ [Nuortenlinkki.fi](https://www.nuortenlinkki.fi)
[Paihdelinkki.fi](https://www.paihdelinkki.fi)

ALKOHOLIN VAIKUTUKSIA

- Vaikuttaa hermojärjestelmässä ja aivoissa monessa paikassa ja monin tavoin, mm. lamauttavasti.
- Alkoholilta odotetaan rentoutumista ja mielialan kohoamista, hilpeyttä, sosiaalisuutta ja estojen vähentymistä.
- Runsas käyttö aiheuttaa kömpelyyttä, arvostelu- ja ajattelukyvyyn heikentymistä, pahoinvointia, onnettomuusalttiutta, aggressiivisuutta ja muistihäiriöitä. Alkoholi hidastaa reaktionopeutta, koordinaatiokykyä ja tarkkaavaisuutta, mikä lisää olennaisesti onnettomuusriskiä (mm. liikenteessä) ja kaatumisvaaraa.
- Suuren kertakäytön riskinä on hengityslama, aivovaurio tai sammumisen seurauksena tukehtuminen tai paleltuminen.

ALKOHOLIN HAITTOJA

- **Psyykkiset vaikutukset:** suurkulutus voi aiheuttaa tai pahentaa jo olemassa olevia psyykkisiä ongelmia, kuten ahdistuneisuutta, masennusta, psykoosia tai persoonallisuushäiriöitä.
- **Kognitiiviset kyvyt:** suurkulutus voi aiheuttaa ongelmaratkaisukyvyyn heikentymistä, keskittymis- ja oppimisvaikeuksia sekä muistiongelmia.
- **Fyysiset terveyshaitat:** suurkulutus voi aiheuttaa närästystä, ravitsemus- ja verenkiertohäiriöitä, elimellisiä sairauksia, useiden aivo-, sydän-, syöpä- ja tulehdussairauksien riskin kasvua, ääreishermosto- ja lihassairauksia, impotenssia ja hedelmättömyyttä.
- **Riippuvuus:** suurkulutuksen seurauksena henkinen ja fyysinen riippuvuus voi olla voimakasta ja vieroitusoireet kovia.
- **Sekakäyttö ja yliannostus:** sekakäyttö muiden päihteiden tai lääkkeiden kanssa on aina riskialtista ja arvaamatonta. Yliannostus aiheuttaa kuolemanvaaran.
- **Raskaus ja imetys:** raskauden aikainen alkoholinkäyttö voi aiheuttaa keskenmenon ja sikiövaurioita (kuten kehityshäiriöitä, FAS-syndroomaa), ennenaikaisen synnytyksen vaaraa ja synnytyskomplikaatioita. Humalassa imettäminen ei ole turvallista.
- **Laillinen asema:** myynti on Suomessa laillista, mutta rajoitettua. Alkoholin tarjoaminen alaikäiselle on laitonta, eikä alaikäinen saa pitää hallussaan alkoholia.

HUOMIOITAVAA

Yksilölliset erot vaikutuksissa ja haitoissa ovat suuria. Keskustele alkoholinkäytöstä lääkärin kanssa, jos käytät lääkkeitä, olet alaikäinen, raskaana/imetät tai sinulla on ongelmia alkoholinkäytön kanssa.

