

Tappaako tippa?

Moni suomalainen viettää tipatonta tammikuuta, mutta palaa entisiin juomistottumuksiinsa helmikuun koittaessa. Alkoholi vaikuttaa kaikkialla elimistössä ja riskikäytöllä on lukuisia haitallisia vaikutuksia terveyteen. Juomiseen liittyvät riskit kasvavat jo melko vähäisiltä tuntuvilla alkoholimäärillä.

Mikäli oma alkoholin käyttö ja sen aiheuttamat mahdolliset haitat mietityttävät, voi olla hyvä tarkastella nykyistä juomistyyliään eli arvioida oma tilanteensa ja kulutustasonsa. Juomisen itsehallinta eli alkoholin kohtuukäyttöön pyrkiminen sopii niille aikuisille, jotka eivät ole sairastuneet alkoholiriippuvuuteen.

Oman juomistyylin selvittämisen voi aloittaa merkitsemällä muutaman viikon ajan muistiin juodut alkoholimäärät ja -tavat sekä tilanteet, joissa alkoholia on juonut. Tilannearvion tekemisessä voi käyttää apuna esimerkiksi Päihdelinkki-verkkosivuilta löytyvää juomatapatestiä. Omaa alkoholinkäyttöä voi testata myös AUDIT-testin avulla. AUDIT-testi löytyy esimerkiksi Mielenterveystalo.fi-verkkosivulta.

Ensiaskel muutokseen on realistisen tavoitteen asettaminen. Tavoitetta suunnitellessa on tärkeää arvioida itselle kohtuullinen ja liiallinen alkoholin käyttö. Voit listata keinoja, jotka voivat auttaa sinua pääsemään tavoitteeseesi. Kun olet asettanut tavoitteen ja pohtinut keinoja tavoitteeseen pääsemiseksi, pidä kirjaa ja tarkkaile juomistasi. Pääsetkö tavoittelemaasi muutokseen vai tarvitsetko kenties apua?

Alkoholin käytön vähentämiseen ja lopettamiseen löytyy runsaasti tukimateriaalia ja omahoito-ohjelmia verkosta. Apua saa myös puhelimitse tai vastaanotolla.

www.paihdelinkki.fi (alkoholin käytön vähentämisen ja lopettamisen osio)

<https://keskustelu.paihdelinkki.fi> (anonyymia vertaistukea keskustelupalstalla)

www.mielenterveystalo.fi (alkoholinkäytön vähentämisen omahoito-ohjelma)

www.ehyt.fi

Ehyt ry:n maksuton päihdeneuvonta anonyymisti, puh: 0800 900 45 (avoinna 24/7)

Nimettömien alkoholistien (AA) auttava puhelin: 09 750 200 (klo 9–21)

Tarvittaessa voit myös ottaa yhteyttä puhelimitse Laphan Inarin päihdetyöntekijään p. 040 835 8025 tai Inarin riippuvuuspalveluiden vastaanottoon p. 040 653 0688 (ma-pe 12–13). Molempiin on mahdollista ottaa yhteyttä myös DigiLapha-asiointialustalla verkossa.



Jutun on koonnut Inarin kunnan ehkäisevän päihdetyöryhmän sihteeri, hyvinvointikoordinaattori Leena Korhonen. Lähteinä on käytetty Päihdelinkissä julkaistua Heikki Ollikaisen ja Tiia Ruokosalon artikkelia ”Alkoholinkäytön itsehallinta”, sekä Mielenterveystalon, Ehyt ry:n, Nimettömien alkoholistien (AA) ja Laphan verkkosivuja.