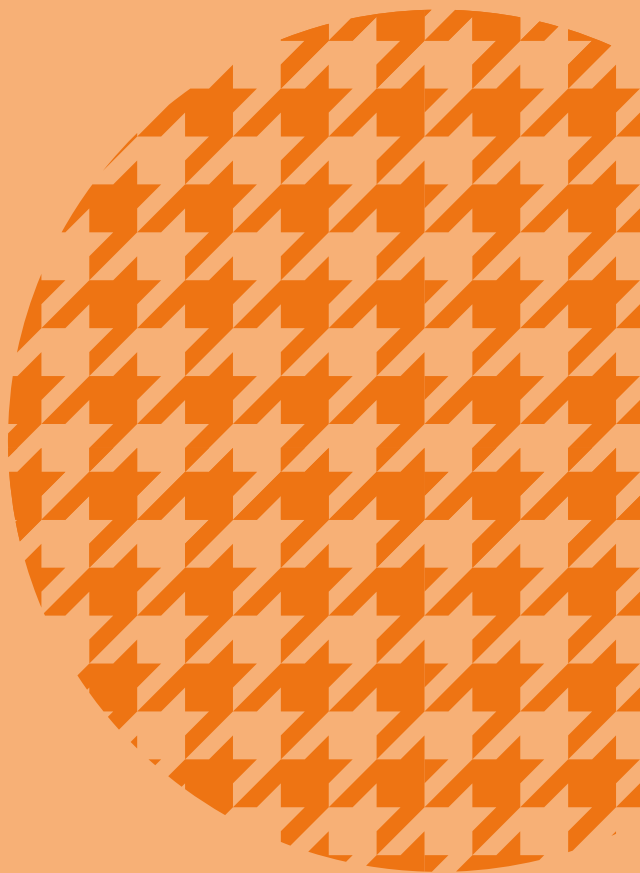




Tervise
Arengu
Instituut



Lähedane joob. Mida teha?



Eesti
Haigekassa

Alkoholi liigtarvitamine ei mõjuta kunagi ainult joojat, vaid ka tema lähedasi: pereliikmeid, sõpru, töökaaslast, naabreid, mõnikord ka täiesti juhuslikke inimesi, kes temaga ühes või teises olukorras kokku puutuvad. Liiga palju alkoholi tarvitanud inimesed põhjustavad lähikondsete seas sageli kohmetust ja teadmatust, kuidas olukorraga toime tulla. Kui ka sinul on lähedane, kes tarvitab liiga palju alkoholi, oled ehk sinagi tundnud nõutust, mida teha.

Sellest voldikust saad teada

- kuidas aru saada, kas sinu lähedane tarvitab
- liiga palju alkoholi;
- kuidas oma lähedast aidata;
- kuidas hoida iseennast.

Kuidas aru saada, et sinu lähedane tarvitab liiga palju alkoholi?

Kui oled mures oma lähedase tervise ja käitumise pärast ning tahad teda aidata, siis võiksid alustada sellest, et teed endale selgeks, mis on alkoholi liigtarvitamine ja kuidas seda ära tunda.

Alkoholi liigtarvitamine on see, kui alkoholi tarvitatakse nii palju, et sellega võivad kaasneda või on juba kaasnenud vaimsed või füüsilised tervisekahjud. Liigtarvitamine ei pruugi alati välja paista, ka inimene ise ei tarvitse sellest teadlik olla või seda tunnistada. **Oluline on meeles pidada, et tervisele päris ohutut alkoholitarvitamise taset ei olegi.** Siiski saab rääkida madala riski piiridest, mille puhul terviseprobleemide tekkimise oht on väike.

Alkoholitarvitamist mõõdetakse **alkoholiühikutega**. Üks alkoholiühik on 10 g puhast ehk absoluutset alkoholi. Joonis näitab, kui palju üks või teine klaasitäis jooki alkoholiühikuid sisaldab ja millised on madala riski piirid naisel ja mehel.

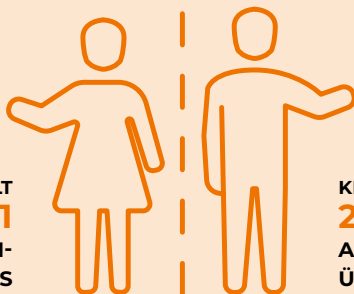
KAS OLED MÕELNUD ALKOHOLITARVITAMISE VÄHENDAMISE PEALE?

Pole olemas täiesti ohutut alkoholitarvitamise taset, kuid teatud piiridest suureneb oluliselt risk tervisekahju tekkeks.

MADALA TERVERISIKI PIIRID TERVELE TÄISKASVANUD INIMESELE

NÄDALAS
KUNI 7
ALKOHOLI-
ÜHIKUT

KESKMISELT
1
ALKOHOLI-
ÜHIK PÄEVAS



NÄDALAS
KUNI 14
ALKOHOLI-
ÜHIKUT

KESKMISELT
2
ALKOHOLI-
ÜHIKUT PÄEVAS

! Parim viis vähendada on teha nädalasse mõni alkoholvaba päev.

! Nädalakogust ei tohi ära juua korraga või nädalavahetuse jooksul.

500 ml
5,2% õlut



2,1 ühikut

120 ml
12% veini



1,1 ühikut

500 ml
4,5% siidrit



1,8 ühikut

40 ml
40% kanget
alkoholi



1,3 ühikut

Kui soovid rohkem teada, kuidas mõjutab alkohol sinu tervist, siis räägi sellest oma perearsti või pereõega.

Loe lisa: www.alkoinfo.ee

Paraku peetakse sageli normaalseks alkoholikoguseid, mis kahjustavad selgelt tervist. On inimesi, kes joovad ainult nädalalõppudel, aga siis palju korraga. Sellistel alkoholitarvitajatel võib esineda terviseprobleeme, mida nad ise ei oska alkoholiga seostada, nt häiritud uni, väsimus ja jõuetus, keskendumisraskused, stress ja kehakaalu tõus. Muu hulgas on sellistele alkoholitarvitajatele iseloomulikud madal enesehinnang, süütunne, hiline mine ja lubadustest mittekinnipidamine.

Kui märkad, et su lähedane kipub alkoholiga liialdama, anna oma murest talle märku.

Sinu lähedane võib olla liigtarvitaja, kui:

- ta on joonud rohkem ja kauem, kui esialgu plaanis oli;
- ta ei suutnud lõpetada, kuigi püüdis;
- ta on loobunud tegevustest, mida varem oluliseks pidas või mis talle meeldisid;
- tarvitatavad alkoholikogused on suurenenud;
- alkoholitarvitamine hakkab põhjustama probleeme igapäevaelus.

Kuidas mõjutab alkoholi liigtarvitamine sind kui lähedast?

Kui sinu lähedane on liigtarvitaja, võid sa silmitsi seista paljude valusate tunnetega, olgu selleks häbi, viha, hirm või enesesüüdistamine. Alkoholist tingitud probleemid võivad olla nii tõsised, et vahel tundub hõlpsam neid ignoreerida. Samas sa tead, et midagi on valesti ja selle vältimine võib

endaga kaasa tuua veelgi tõsisemad probleemid nii sulle kui sinu perekonnale, aga ka sinu lähedasele endale.

See, kui palju alkoholi liigtarvitamine sind ja sinu lähikonda mõjutab, oleneb sellest, kui pikalt on alkohol teievahelisi suhteid mõjutanud, kui palju häbi ja varjamist seda ümbritseb ning kindlasti sellestki, kui vastutustundlikult käitub liigtarvitaja ise. Kui probleemiga ei tegeleta, võivad ka lähikondsete seas välja areneda näiteks probleemi eitamine ja alkoholitavitamisele kaasaaitamine.

Mis eristab aitamist kaasaaitamisest? Aitamise puhul teed sa kellegi heaks asju, mida ta ise teha ei saa. Kaasaaitamise korral midagi, mis esmapilgul näib küll aitamisena, ent mis tegelikult hoopis soodustab alkoholitavitamist, näiteks kui sa:

- maksad kinni oma lähedase arved;
- helistad lähedase tööandjale ja vabandad, et ta pole halva enesetunde pärast tööle ilmunud;
- valetad teistele, et lähedase joomist varjata;
- vaikid maha liigtarvitaja korduva halva ja ka vägivaldse käitumise.

Kui sa nii teed, ei peagi su lähedane oma tegude eest vastutama ja tal on väga mugav joomisega jätkata. Kui ta ei seisa silmitsi oma tegude tagajärgedega, siis ei pruugi ta leida ka motivatsiooni oma käitumise muutmiseks. **Et oma harjumusi ümber kujundada, peab inimene aru saama, mida olulist on tal kaotada.**

Kuidas lähedasega rääkida?

Joomist on lihtsam maha jätta siis, kui alkohol ei ole veel inimese üle võimust võtnud. **Mida varem sa väljendad lähedasele oma muret tema joomise pärast, seda parem:** ära lükka vestlemist edasi, sest märksa raskem on seda teha siis, kui su lähedasel on sõltuvuse kahtlus või diagnoositud sõltuvus.

Vali jutu alustamiseks olukord, kus sinu lähedane on kaine ja sina ise rahulik. Ole valmis teda kuulama ilma moraali lugemata ja süüdistamata. **Kui selgub, et su lähedane ei taha rääkida, siis anna talle ebamugavustundest ülesäämiseks aega.** Pealekäimine vaid suurendab vastuseisu: ta võib veelgi rohkem eemale tõmbuda, leida endale õigus-tusi, eitada probleemi ja rünnata vastu.

Vesteldes jälgi oma sõnakasutust ja väldi sina-sõnumeid. Ei aita, kui ütled: „Sa alati ...“ või „Sa mitte kunagi ...“. Selle asemel kasuta mina-sõnumeid, millega sõnastad enda ootused, vajadused ja tunded.

Kasuta mina-sõnumeid ja kirjelda enda tundeid	Välldi sina-sõnumeid
Ma hakkam muretsema, kui sa koju tulemisega hilja peale jääd. Ma kardan siis, et sa oled jooma läinud. Kas sa võiksid järgmine kord mulle teatada, kui hiljem tuled?	Sa jääd alati koju hiljaks! Sa ei lõpeta joomist mitte kunagi.
Ma olen sinu pärast mures. Mulle tundub, et miski teeb sulle muret. Kas sa tahaksid sellest rääkida?	Mis sul viga on?

Kasuta mina-sõnumeid ja kirjelda enda tundeid	Välti sina-sõnumeid
<p>Kui sa oled alkoholi tarvitanud, tõstad sa minu peale häält ja see ei sobi mulle. Sellised olukorrad ärritavad mind ja ma olen mures selle pärast, mis saab edasi.</p>	<p>Sa oled alkohoolik ja vaevalt sinust kunagi enam asja saab.</p>

Kui su lähedane on vestlemiseks valmis, võiksite arutleda näiteks sellele üle:

- mis võib muutuda paremaks, kui ta joo vähem alkoholi või püsib kainenena;
- millises olukorras ta jooma hakkab;
- millist abi ta võiks vajada;
- kui kaua ta suudaks enda arvates joomata olla.

Kuula tähelepanelikult, mida ta vastab. Püüa mitte välja näidata, kui sa pole temaga nõus. Täpsusta, kas sa said kuuldust õigesti aru. See aitab sul keskenduda sellele, mida su lähedane öelda tahab, ja annab lähedasele märku, et tema öeldu on oluline. Näiteks saad lähedase mõtet ümber sõnastada, alustades lauset sõnadega:

- „Mulle tundub, et ...“
- „Sa ütlesid, et ...“
- „Sellises olukorras ma tunnen, et ...“

Ära ole liiga pettunud, kui teie jutuajamine esialgu kuigi hästi ei õnnestu – see võib võtta aega. Oluline on, et ka sina väljendaksid oma seisukohti ja tundeid. Proovi selgitada, miks on lähedase joomine sinu jaoks probleem. Näiteks kui tunned puudust koosveedetud ajast, siis ütle talle seda.

Kui su lähedane kurdab, et sa ei usalda teda piisavalt, ole mõistev. Ütle, et sa usaldad teda, aga ei usalda alkoholi. Julgusta lähedast ja paku talle lugemismaterjali, mis tema probleemi käsitleb. Oluline on ära tunda, millal su lähedane on valmis abi saama. Siis tuleb tegutseda võimalikult kiiresti, sest motivatsioon vähem juua või ravile pöörduda võib kaduda sama kiiresti, kui see tekkis.

Alkoholitarvitamise häire raviteenuse osutajate nimed ja kontaktandmed leiad veebilehelt **alkoinfo.ee**.

Kuidas lähedast ravi ajal toetada?

Alkoholitarvitamise häirest paranemine on pikk protsess, see nõuab aega ja kannatlikku meelt. Alkoholisõltlane ei muutu pärast kaineks saamist imevael uueks inimeseks. Tal tuleb otsa vaadata põhjustele, mis teda alkoholi liigtarvitamiseni viisid, ja õppida uusi toimetulekuoskusi. Arstide sõnul on kaineks saada lihtne, aga kainenena püsida raske. Seepärast vajab sinu lähedane alkoholisõltuvusest vabanemiseks palju toetust. Mida suurem on su lähedase tugivõrgustik, seda rohkem on tal pääseteid olukorrast, millega tal on raske toime tulla.

Kui sa oma lähedasest hoolid, siis ära tee tema eest ära midagi, mida ta saaks teha ise: **alkoholitarvitamise häirega inimene vastutab ise oma haiguse ja ravi eest**, sina saad teda selles ainult toetada. Hoidu ka ülehoolitsemisest, sest kui seda pidevalt teha, hakkab su lähedane uskuma, et ta ei olegi võimeline ise enda eest hoolitsema. Ta võib hakata end tundma küündimatu inimesena, kuigi see pole tõsi.

Kui su lähedane on raviga alustanud, **tunne huvi tema paranemise vastu**. Ära keskendu negatiivsele, vaid too esile positiivseid muutusi. Julgusta teda ja tunnusta tema edusamme, näiteks seda, kui ta on suutnud keerulises olukorras alkoholit tarvitamisele ei öelda või kui ta on alkoholit tarvitamise asemel perega aega veetnud.

Väga oluline on **aidata tal vältida vallandajaid** ehk olukordi, mis kutsuvad esile joomistungi. Vallandajaks võivad olla näiteks viha ja pettumustunne, üksildus või hoopis peomeeleolu, teatud sõprade seltskond jms. Proovi teha nii, et teie ühistel koosviibimistel alkoholi ei pakuta. Isegi kui ta ütleb, et ei tunne end pahasti, kui keegi tema läheduses alkoholi tarvitab, võib see muutuda niipea, kui ta päriselt niisugusesse olukorda satub.

Kuidas tulla toime libastumiste ja tagasilangustega?

Alkoholit tarvitamise häire ravi korral tuleb sageli ette libastumisi ja tagasilangusi. Libastumine on see, kui inimene joob oma kainusperioodil üks kord. Kui su lähedane tunnistab libastumist, tunne huvi, kuidas see juhtus ja mis selleni viis, ning uuri, kas on tagasilanguse oht.

Tagasilangus ei piirdu ühe joomakorraga, vaid see kestab kauem, su lähedane jätkab joomist ja see võib kesta nädalaid. Tagasilanguse korral väheneb inimese tahe muutuda ja kahaneb usk paranemisesse.

Kui su lähedane hakkab pärast kainusperioodi uuesti jooma, on tal tõenäoliselt väga häbi, ta on lõõdud ja tal on raske tunnistada, et nii on juhtunud. Kõige tähtsam on oma lähedast mitte süüdistada selles, et ta ei pingutanud piisavalt palju. **Tagasilangust tuleb vaadata kui ajutist etappi teel tervenemiseni, mitte kui läbikukkumist.** Tagasilanguse oht on suurem ravi esimesel 6–12 kuul. Oluline on ravi jätkata ja kogemusest õppida: mõelda läbi, mis läks valesti ja mida saaks järgmisel korral teisiti teha.

Kuidas sa saad aidata iseennast?

Alkoholi liigtarvitamine toob lähisuhtesse emotsionaalse segaduse ja tihti võib sul olla tunne otsekui sõidaksid Ameerika mägedel. On väga oluline, et oskaksid sellises olukorras hoida ka iseennast. Paku endale naudinguid selleks, et anda endale puhkust kodus olevast segadusest. Sellega annad sa endale vajalikku jõudu, mida raskel ajal vajad, et suudaksid hoida nii ennast kui ka neid, kes veel sinust sõltuvad (nt sinu lapsed). Eluterve endast hoolimine ei tähenda isekust, enesekesksust või teistega mittearvestamist.

Hoolitse selle eest, et sul oleks keegi, kes ka sind vajaduse korral toetaks. On väga suur asi, kui saad oma murest ja läbielamistest kellegagi ausalt ja avameelselt vestelda. Käi väljas ja suhtle teistega. Rääkimine aitab sul oma tundeid paremini mõista ja mõtteid korrastada. Võid abi saamiseks pöörduda vaimse tervise õe poole, kes nõustab ka patsientide lähedasi. Vaimse tervise õe vastuvõtule saad minna ka

juhul, kui sinu lähedasel on probleeme alkoholiga, kuid ta ise ei soovi abi saamiseks kuhugi pöörduda.

Lisaks lähedastele on olemas tugigruppe, nt Al-Anoni pere­rühmad ja Alkohoolikute Täiskasvanud Lapsed. Nendes osalemine võib sulle anda kuuluvustunde, seal saab oma hirmudest ja emotsioonidest rääkida.

Kuigi võib tunduda, et su lähedane ei saagi alkoholi liig­tarvitamisest jagu, on paranemine võimalik, kui ta ise seda tahab ja selle nimel pingutab. Sina saad lähedast toetada oma võimaluste piires ja uskuda tema paranemisse.

Alkoholtarvitamise häire ravi

Alkoholtarvitamise häire raviteenust osutatakse inime­sele, kelle alkoholtarvitamise harjumused kahjustavad tema tervist ja elukvaliteeti, soovi korral nõustatakse tema lähedasi.

Ravi eesmärk on vähendada alkoholtarvitamist või loo­buda alkoholist lõplikult. Ravimeeskond valib koos patsien­diga välja sobivaimad ravimeetodid, mida pakutakse üldju­hul ambulatoorsete teenustena. Ravi kestab enamasti 6–12 kuud olenevalt patsiendi tervislikust seisundist ja kaasne­vatest probleemidest.

LISALUGEMIST

Rohkem teavet alkoholi mõjust tervisele, riskipiiride, ravi olemuse jms kohta leiad veebilehelt **alkoinfo.ee**

Soovita oma lähedasele tasuta internetipõhist eneseabi-programmi „Selge“, mis on mõeldud iseseisvaks kasutamiseks kõigile, kes soovivad alkoholiga seotud käitumusmustreid muuta, alkoholitarvitamist vähendada või üldse lõpetada. Programmi leiab veebilehelt **selge.alkoinfo.ee**.

- Al-Anoni Pererühmad:
alanoneesti.wordpress.com
- Alkoholikute Täiskasvanud Lapsed:
atleesti.wordpress.com
- Alkoholisõltuvuse olemuse mõistmiseks loe ajakirja National Geographic Eesti 2017. a septembri numbrist artiklit „Sõltuvuses aju“ (lk 34–59).
- Beattie, Melody (2008). „Kaassõltuvusest vabaks“.
- Hellsten, Tommy (2006). „Jõehobu elutoas“.
- Plattor, Candace (2015). „Armastades sõltlast. 10 esmast nõuannet sõltlast armastavale inimesele“.
- Spada, Marcantonio. (2008). „Võit alkoholiprobleemi üle“ (lk 141–143).



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

 Alkoinfo.ee

SELGE!