



Tervise
Arengu
Instituut



Vähem alkoholi. Kas ja kuidas?



Eesti
Haigekassa

KUI PALJU MA TEGELIKULT JOON?

Harjumus alkoholi tarvitada kujuneb aja jooksul. Kui sul on kombeks teatud olukordades alkoholi juua, võib tekkida rutiin, mis hakkab sinu heaolu ja tervist mõjutama. Kas sina oled mõelnud selle peale, kui palju sa jood ja mida see endaga kaasa toob?

Ehkki täiesti ohutut alkoholitavitamise taset ei ole olemas, on määratletud piirid, mille puhul püsivad riskid väiksemad. **Alkoholiühikud** ja **riskipiirid** aitavad aru saada, kui palju sa tegelikult jood.

Mis on alkoholiühik?

Üks alkoholiühik on 10 grammi puhast ehk absoluutset alkoholi.



Tegelikkuses erinevad klaaside suurused ja jookide kangused väga suurel määral ning seetõttu võib olla esmapilgul üsna keeruline täpselt hinnata ühikute kogust oma joogis. Hea abimees on selleks valem¹:

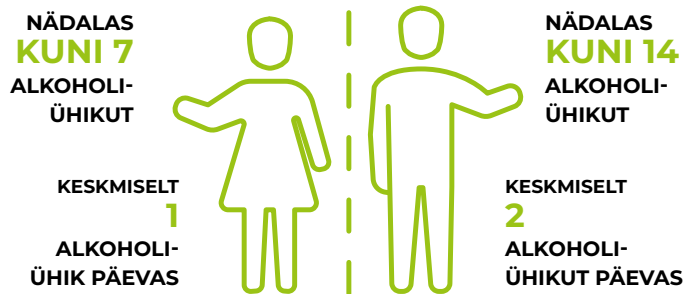
Alkoholiühikute hulk = kogus (liitrit) × kangus (%) × 0,789

Alkoholiühikuid saab arvestada ka alkokalkulaatoriga, mis asub veebiaadressil **kalkulaator.alkoinfo.ee**.

Millised on riskipiirid?

Kuigi pole olemas ohutut alkoholitarvitamise taset, saab rääkida madala riski piiridest, mille puhul terviseprobleemide risk on väike.

MADALA TERVISERISKI PIIRID TERVELE TÄISKASVANUD INIMESELE



! Parim viis vähendada on teha nädalasse mõni alkoholivaba päev.

! Nädalakogust ei tohi ära juua korraga või nädalavahetuse jooksul.

¹ Alkoholiühikute hulga arvutamiseks konkreetses joogis tuleb joogi kogus liitrites korrutada selle kangusega ning tulemus omakorda korrutada alkoholi erikaaluga 0,789.

Iga inimene on erinev. Alkoholi mõju organismile sõltub inimese soost, vanusest ning füsioloogilistest iseärasustest. Näiteks naiste alkoholitaluvus on meeste omaga võrreldes väiksem, seetõttu on ka riskipiirid naiste jaoks väiksemad kui meeste jaoks.

Alkoholist tingitud tervisemõjud jagunevad vahetuteks ja pikaajalisteks. Vahetud mõjud on põhjustatud lühikese aja vältel joodud liiga suurest alkoholikogusest: näiteks mürgistused, vigastused, õnnetusjuhtumid, kaitsmata seksuaalvahekorrad jne. Pikaajalised tervisemõjud kumuleeruvad aja jooksul ning võivad põhjustada paljude krooniliste haiguste teket.

Suurema riskiga inimeste hulka kuuluvad noored täiskasvanud vanuses 18–25 aastat, sest alkohol võib nende ajus pärsida teatud funktsioonide väljaarenemist. Riskirühmas on ka üle 60-aastased inimesed, kuna vanus hakkab mõjutama nende füsioloogiat ja metabolismi ning alkoholi mõju ilmneb neil kiiremini.

Kui sa pidevalt ületad madala riski piire, siis suureneb tõenäosus pikaajaliste terviseprobleemide tekkeks. Alkoholi tarvitamine põhjustab üle 60 haiguse, peamiselt maksa- ja südamehaigusi, insulti ja erinevaid vähkkasvajaid, lisaks vaimse tervise häireid (sh sõltuvust). Kokku on alkoholi tarvitamine seotud kaudselt üle 200 terviseprobleemiga.

Alkoholi ei tohi üldse tarvitada, kui

- oled alla 18-aastane;
- oled rase, toidad last rinnaga või plaanid rasestuda;
- põded (kroonilist) haigust ja tarvitad ravimeid;
- juhid sõidukit;
- lähed ujuma või tegeled veekogul muu tegevusega.

Ühe ühiku alkoholi töötlemiseks kulub umbes üks tund. Näiteks kui oled joonud neli pooleliitrist (500 ml) pude-
lit 5,2% õlut ehk 8,2 ühikut, siis alkoholi väljumiseks sinu
kehasst kulub üle kaheksa tunni.

Mõttele pisut oma joomisharjumuste peale ühel tavalisel nädalal.
Mitu ühikut sa nädalas jood?

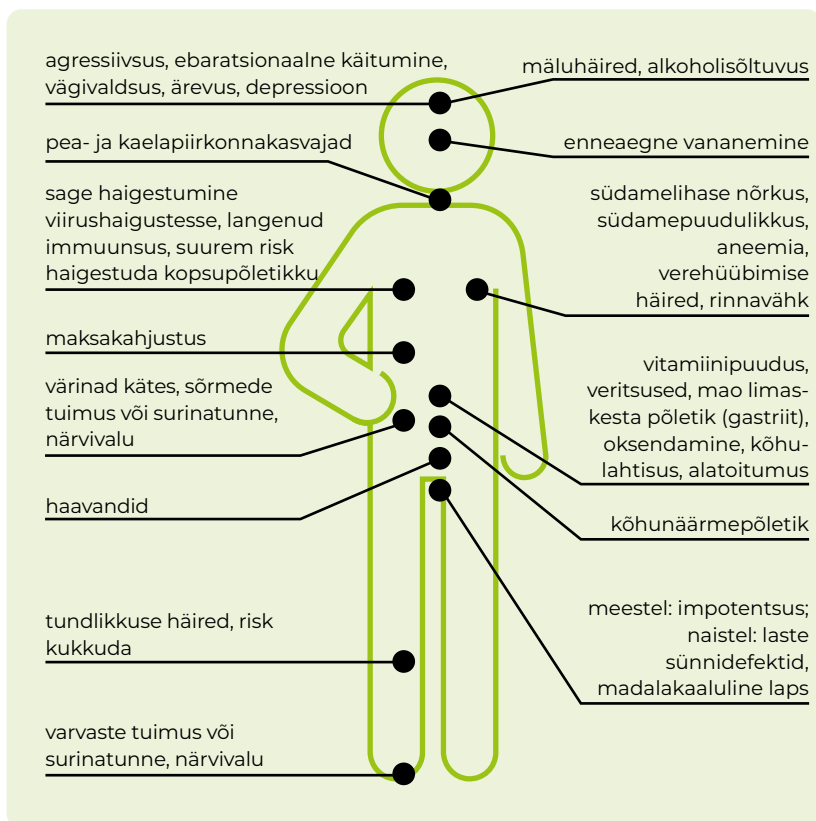
VÕIKSIN VÄHENDADA ...?

Joon üle riskipiiri. Kuidas võiksin vähem alkoholi tarvitada?

Sul on kergem muudatusi ellu viia, kui oled leidnud enda jaoks
alkoholi tarvitamise miinused ja võib-olla ka plussid. Alkoholi
tarvitamise vähendamiseks on palju **motiveerivaid põhju-
seid**, leia enda jaoks kõnekaimad. Näiteks vähendad riske, mis
on välja toodud kõrvallehel oleval joonisel.

Vähendades alkoholi tarvitamist oled paremini kaitstud järgmiste riskide eest:

- ajukahjustus
- vererõhu tõus
- toimumishäired
- stress ja ärevus
- kehakaalu ja füüsilise vormi hoidmise raskused
- joobes juhtimine
- teiste ainete kuritarvitamine
- vigastuste teke
- unehäired
- meeleolu langus
- töövõime langus
- halvad suhted
- rahakulu
- pohmell
- energiapuudus
- halb vanemlik eeskuju



Muutuseks on sul vaja ka kindlameelsust.

Skaalal 0 kuni 10, kui enesekindel sa enda hinnangul oled, et suudad alkoholi tarvitamist muuta?

Üldse mitte enesekindel

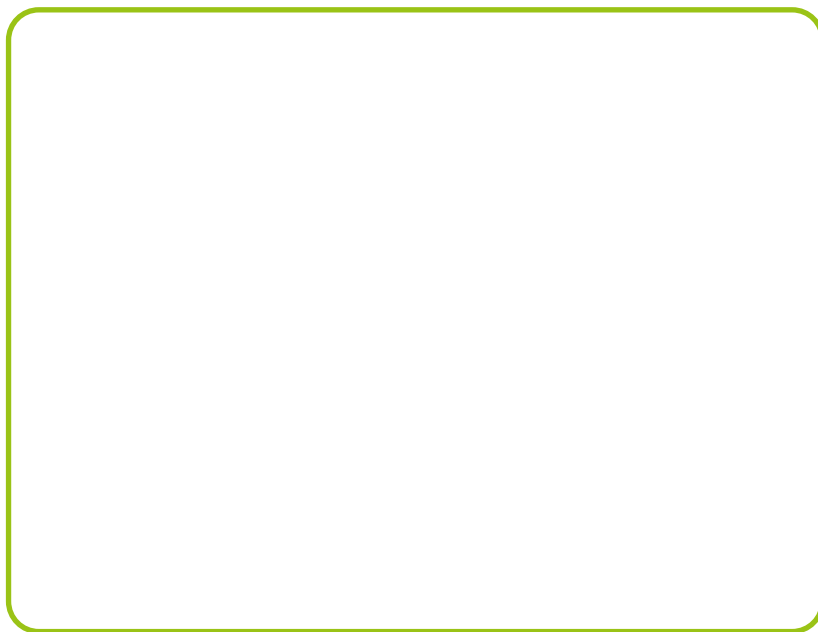
Väga enesekindel



Miks just see number, mitte suurem või väiksem? Millise numbri peal sa tahaksid olla?

Pane kirja:

- mis aitaks sul muutuda enesekindlamaks?
- mis on sind varem muutustes aidanud?
- mis on teistel aidanud muutuda enesekindlamaks?



VÄHENDAN! AGA KUIDAS?

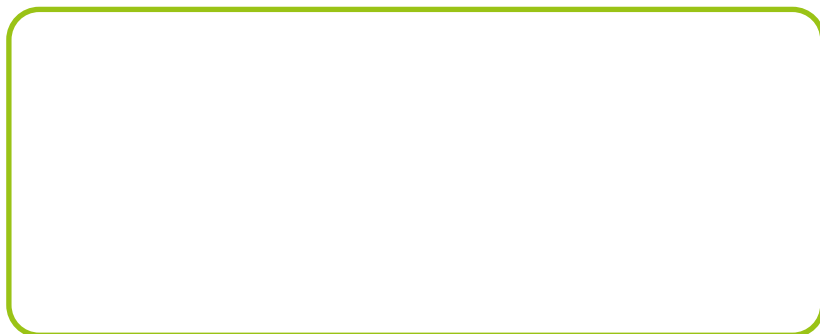
Hea võimalus oma alkoholiharjumuste muutmiseks on internetipõhine tasuta eneseabiprogramm „Selge“. See on mõeldud iseseisvaks kasutamiseks kõikidele inimestele, kes soovivad oma alkoholiga seotud käitumismustreid muuta, alkoholitarnitamist vähendada või üldse lõpetada. Programmi leiad veebilehelt **selge.alkoinfo.ee**.

Teine võimalus on pidada **alkopäevikut**, mille leiad selle vihiku lõpust. Alkopäevikus on kirjas küsimused, mis aitavad sul muutust planeerida. Mida sa nendele küsimustele vastaksid?

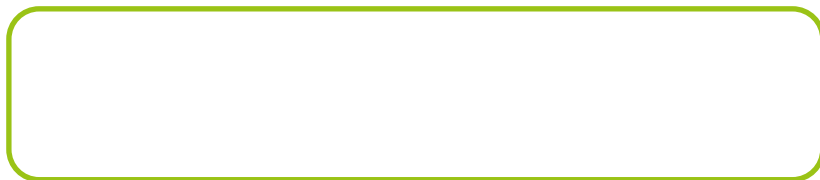
Muutuste plaan

Vaata veel kord alkopäeviku küsimusi. Tee endale plaan, mida sooviksid vähendada või muuta. Pane oma plaan kirja, nii seisavad eesmärgid ja muutumistahe silme ees, ükskõik, kas eesmärgiks on alkoholi tarvitamist vähendada või sellest sootuks loobuda. Abi võib olla järgmisest:

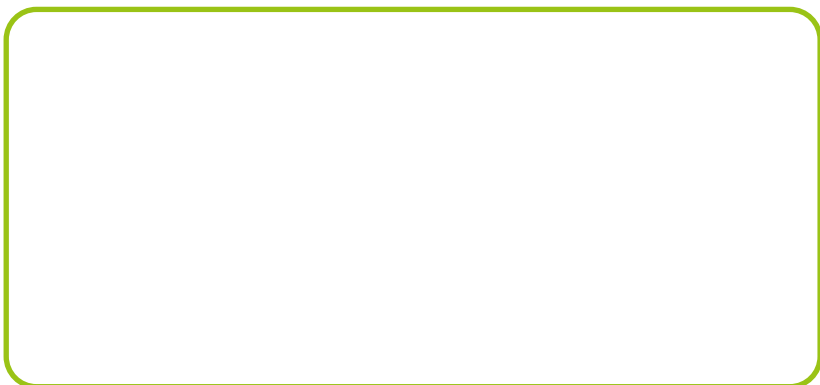
Mida sa soovid saavutada mõne päeva / mõne nädala / mõne kuu / mõne aasta pärast?



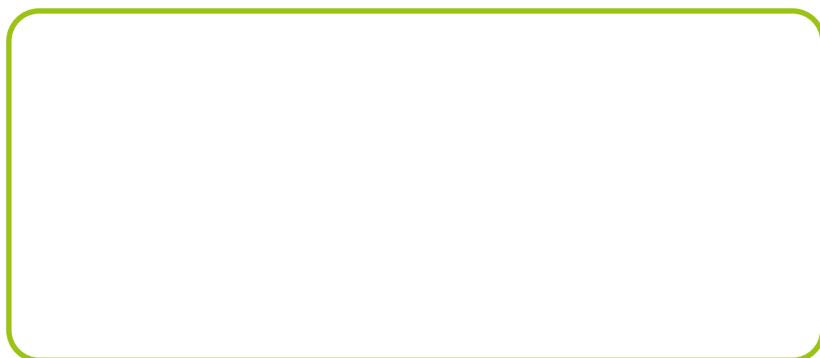
Kellelt saaksid tuge?



Missuguses olukorras oleks sul kõige lihtsam/raskem oma joomisharjumust muuta?



Kuidas sa saaksid raskeid olukordi vältida ja millega võiksid neid asendada?



JÄTKAN VÄHENDAMISE TEEL

Alkoholi tarvitamise piiramisel võib kasu olla mõnest nipist.

Söö enne alkoholi
tarvitamist kõht täis.

Välja minnes tee plaan, palju
sa jood. Pea plaanist kinni.

Joo väiksemate
sõõmudega.

Kui tunned isu alkoholi järele,
tee endale tass teed või kohvi.
Suure tõenäosusega kaob
isu peale seda ära.

Joo harvem.

Ühe sõõmu alkoholi järel
võta kaks sõõmu vett.

Vähenda järk-järgult alkoholi
koguseid.

Kui teete kordamööda
üksteisele välja, siis enda
korra ajal osta vähemalt endale
alkoholivaba jook.

Jälgi, kui palju sa kodus
jood. Kasuta mõõduklaasi.

Lükka esimese joogi võtmine
edasi – mida hiljem kellaajaliselt
alustad, seda vähem õhtu
jooksul jood.

Lahjenda oma jooki,
nii „kestab” see kauem.

Võta kange alkoholi-
sisaldusega joogi asemel
lahjem jook.

Leia asendustegevusi.

Pudelit ei pea lõpuni jooma.
Kasuta allesjäänud jooki näiteks
toiduvalmistamisel.

Välgi ühist klaasitõstmist.

Võta suure klaasi asemel
väike.

Plaani igasse nädalasse vähemalt
kolm alkoholivaba päeva.

Joo maitse, mitte toime pärast.

Pane klaas vahepeal käest ära.

Proovi teha pikem alkoholivaba periood, näiteks alkoholivaba kuu.

Kuidas hoiad ära tagasilangust?

Pea silmas, et alkohol võib uuesti ligi hiilida üsna märkamatult. Seetõttu on hea enda jaoks läbi mõelda ohuolukorrad.

Nippe rajal püsimiseks:

Mõte alkoholist kestab vaid hetke – püüa see kinni ja mõtle teistele asjadele.

Kui tunded isu alkoholi järel – ära joo kohe, oota natuke. Ja veel natuke ... Ja isu ongi läinud!

Ole enda suhtes tähelepanelik!

Märka olukordi, mil kipud jooma (pubiõhtu, sünnipäevapidu, nädalalõpulõõgastus).

Mõtle, mis sul varem on aidanud alkoholi vältida.

Otsi, kes või mis aitab sul rajal püsida. See võib olla lähedane, sõber, usaldusisik, raamatud, sport jne. Oma küsimusega võid pöörduda ka perearsti või pereõe poole.

Võid kirjutada üles ka oma ideed rajal püsimiseks.

EI ÖNNESTUNUD? PROOVIN UUESTI!

Joomisharjumus kujuneb välja pika aja jooksul, seega võib muutus omajagu aega võtta. Tagasilangust ei ole vaja karta. Oma vanade harjumuste juurde naasmine kuulub sageli protsessi juurde. Nagu iga asi, mis vajab harjutamist, pole alkoholi-tarvitamise vähendamine kerge ning esineb aegu, mil tuleb ennast kokku võtta ja otsast peale hakata.

Kuidas saaksin oma plaani juurde tagasi tulla?

Ei maksa heituda, vaata asjale rahulikult tagasi.
Mõttele tagasi olukorrale, kus libastusid.
Märka, mida tegid või tegemata jätsid.
Kas oled hoidunud piisavalt kaua olukordadest,
kus varem liialt alkoholi tarvitasid?
Kas kasutad lõõgastumiseks endiselt alkoholi?
Või teed selle asemel midagi muud?
Kes sind rajale tagasi aitas? Pöördu uuesti tema poole.
Ära lükka seda edasi!
Hakka uuesti tegutsema. Alusta sellest, mis toimis!

Kõige tähtsam on motivatsiooni leidmine. Kui sul on motivatsiooni oma alkoholarvitamist vähendada, on õnnestumise tõenäosus suur. Kui oled püstitatud eesmärgid ellu viinud, **ära unusta end kiitmast!**

ROHKEM INFOT

www.alkoinfo.ee

Tutvu ka internetipõhise tasuta eneseabiprogrammiga „Selge“ veebilehel **selge.alkoinfo.ee**.

