

Alkoholi

**Tämä esite auttaa sinua arvioimaan,
miten käytät alkoholia.**





Sisältö

3 Lukijalle

4 Mitä alkoholi on?

8 Alkoholi vaikuttaa
ihmisiin eri tavalla

9 Erilaisia tapoja
käyttää alkoholia

11 Alkoholi ja terveys

12 Apua alkoholiongelmiin

14 Testaa oma alkoholinkäyttösi

Oppaan julkaisee

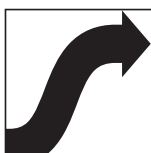
Sininauhaliiton Vapa-tukipalvelut

Työryhmä: **Liisa Jokela ja Irene Komu**

Toimittaja: **Irene Komu**

Taitto ja kuvankäsittelyt: **Meridian X Oy**

Paino: **Kyriiri Oy, 2011**



**Alkoholi voi rentouttaa,
vähentää jännitystä ja kohottaa mielialaa.
Samaan aikaan alkoholi kuitenkin
heikentää muita toimintoja.**

Kuva iStock/Konstantin Tavrov

Lukijalle

Tähän esitteeseen on koottu perustietoa alkoholista. Tarkoituksena on antaa lukijalle keinoja omien alkoholinkäyttötapojen tarkastelemiseen.

Esitteestä saa myös tietoa siitä, mistä voi hakea apua, jos itsellä tai läheisellä on päihteiden käyttöön liittyvää tuen tai hoidon tarvetta.

Saat tietoa seuraavista asioista:
Mitä on vähäriskinen alkoholinkäyttö?
Mitä tarkoittaa riskikäyttö?
Mistä krapula johtuu?
Milloin on kyseessä päihderiippuvuus?
Miten voin arvioida oman tilanteeni?
Mistä voi saada apua?



Mitä alkoholi on?

Alkoholi eli etanoli on huumaava aine, joka lamauttaa keskushermoston toimintaa.

Alkoholi on tupakan jälkeen eniten käytetty päihde maailmassa.

Alkoholin vaikutukset

Pieni alkoholimäärä elimistössä saa usein aikaan hyvänolontunteen.

Alkoholi voi rentouttaa, vähentää jännitystä ja kohottaa mielialaa. Samaan aikaan alkoholi kuitenkin heikentää muita toimintoja.

Alkoholia nauttinut ihminen reagoi hitaammin, arvostelukyky heikkenee ja liikkumisesta tulee kömpelömpää.

Humala

Alkoholin vaikutuksia, jotka muuttavat ihmisen mielentilaa, käyttäytymistä ja suorituskykyä, kutsutaan humalaksi.

Humala johtuu aivojen laamaantumisesta.

**Alkoholi eli etanoli on huumaava aine,
joka lamauttaa keskushermoston toimintaa.
Alkoholi on tupakan jälkeen
eniten käytetty päihde maailmassa.**

Kuva iStock/Joshua Hodge Photography

Krapula

Krapula on humalan epämiellyttävä jälkitila. Moni luulee, että krapula johtuu verensokerin alenemisesta. Krapulan syynä on kuitenkin alkoholi, joka aiheuttaa ärsytystilan aivoissa.

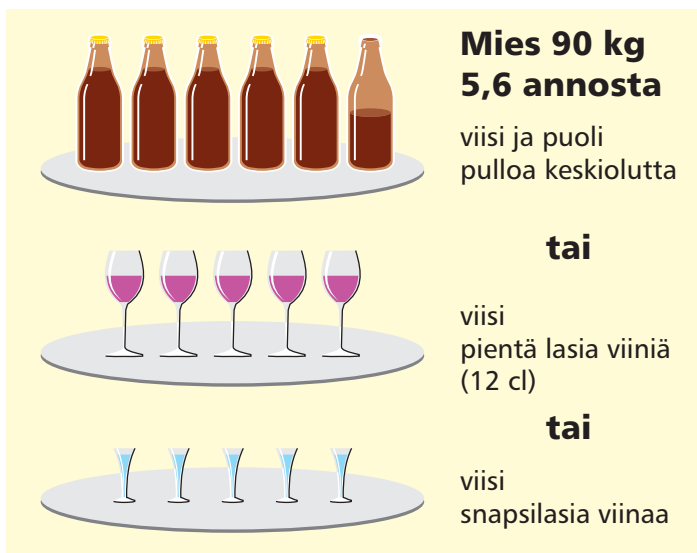
Krapulaan liittyvä särky, vapina ja mielialan muutokset johtuvat keskushermoston yliärtymyksestä.

Ainoa tapa välttää krapula on juoda alkoholia niin vähän tai niin hitaasti, että ei tule humalaan. Silloin maksa ehtii kuluttaa alkoholin eikä krapulaakaan pääse tulemaan.

Yhden promillen humala on riskiraja. Tutkimusten mukaan promillen humala on riskiraja, jonka jälkeen tapaturmien riski kasvaa jyrkästi.



Miesten kertakäytön riskirajat ovat painon mukaan seuraavat:



**Ainoa tapa välttää krapula
on juoda alkoholia niin vähän,
tai hitaasti, että ei tule humalaan.**

Kuva iStock/Brian Toro

Naisten kertakäytön riskirajat ovat painon mukaan seuraavat:

**Nainen 50 kg
2,8 annosta**




vajaa kolme pulloa keskiolutta

tai

vajaa kolme pientä lasia viiniä (12 cl)

tai

vajaa kolme snapsilasia viinaa



**Nainen 70 kg
3,9 annosta**




vajaa neljä pulloa keskiolutta

tai

vajaa neljä pientä lasia viiniä (12 cl)

tai

vajaa neljä snapsilasia viinaa





Alkoholi vaikuttaa ihmisiin eri tavalla

Sukupuoli vaikuttaa siihen, miten ihminen sietää alkoholia

Alkoholi leviää juomisen jälkeen nopeasti ihmisen kehoon.

Alkoholi vaikuttaa naiseen eri tavalla kuin mieheen.

Naisen elimistössä on vähemmän vettä ja enemmän rasvaa kuin miehen elimistössä. Siksi alkoholi vaikuttaa naisiin nopeammin.

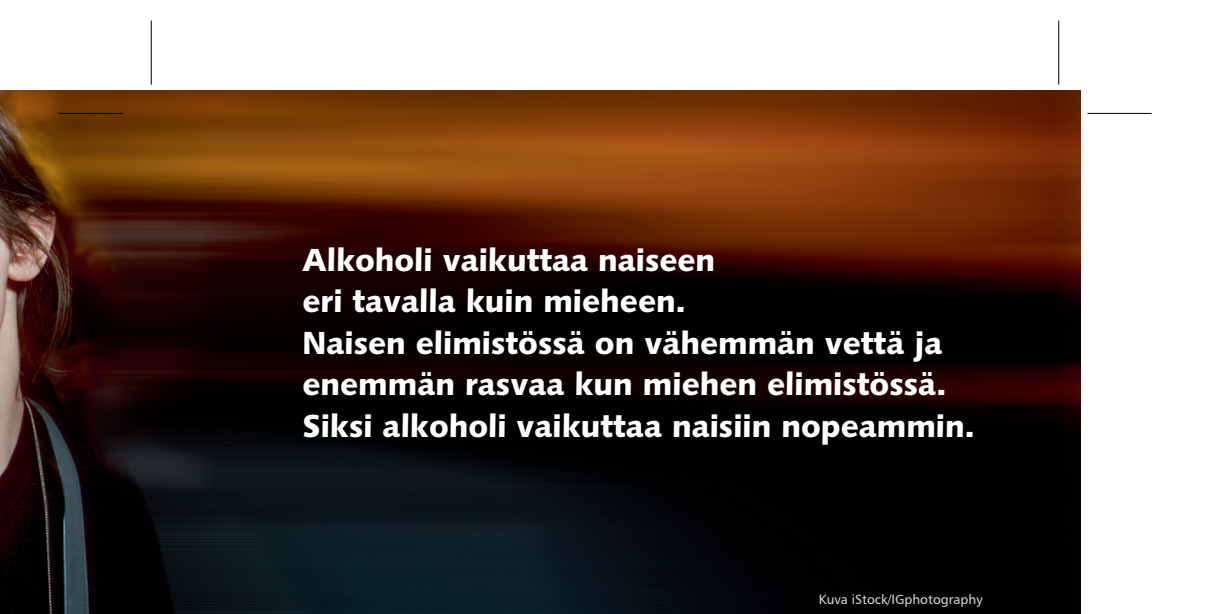
Ikä vaikuttaa ihmisen kykyyn sietää alkoholia

Sukupuolen lisäksi myös ikä vaikuttaa siihen, miten ihmisen elimistö sietää alkoholia.

Ikäänntyneen ihmisen kehossa on vähemmän vettä, siksi vanhusten alkoholinkäyttösuositukset ovat alhaisemmat kuin työikäisellä ihmisellä.

Nuoren ihmisen aivot ovat vielä kehitysvaiheessa.

Runsas alkoholinkäyttö on vahingollista erityisesti kehittyville aivoille.



Alkoholi vaikuttaa naiseen eri tavalla kuin mieheen. Naisen elimistössä on vähemmän vettä ja enemmän rasvaa kun miehen elimistössä. Siksi alkoholi vaikuttaa naisiin nopeammin.

Kuva iStock/IGphotography

Yksilölliset erot ja alkoholin vaikutus

Alkoholi vaikuttaa ihmisiin eri tavoin. Synnynnäiset ominaisuudet vaikuttavat siihen, miten ihmisen elimistö sietää alkoholia. Joku tulee helpommin humalaan kuin toinen. Jotkut ihmiset eivät siedä alkoholia lainkaan.

Sairaus tai vamma voi myös vaikuttaa siihen, miten ihminen sietää alkoholia. Myös lääkityksen vuoksi sietokyky voi olla tavallista suurempi tai pienempi.

Pienikin alkoholimäärä voi aiheuttaa suuria riskejä. Runsas alkoholinkäyttö lisää uusien sairauksien tai vammojen riskiä.

Erilaisia tapoja käyttää alkoholia

Raittius

Raitis ihminen ei käytä alkoholia lainkaan

Vähäriskinen alkoholinkäyttö

Alkoholin vähäriskinen käyttö tarkoittaa sitä, että ihminen käyttää alkoholia melko harvoin ja melko vähän. Kerta-annokset ovat niin pieniä, että niistä ei tule humalaan. Alkoholinkäyttö ei silloin aiheuta terveystarpeita eikä tapaturmariskejä.

Riskikäyttö eli suurkulutus

Alkoholin suurkulutus tarkoittaa sitä, että ihminen käyttää alkoholia usein ja runsain määrin. Alkoholinkäytön haitat ovat suurkuluttajalla vakavia.

Suurkulutuksen rajat miehillä ovat:



Suurkulutuksen rajat naisilla ovat:



Liiallinen alkoholinkäyttö

Liiallinen alkoholinkäyttö haittaa monella tavalla ihmisen elämää. Se huonontaa terveyttä ja aiheuttaa usein ongelmia raha-asioissa ja ihmissuhteissa. Jos liiallinen alkoholinkäyttö jatkuu pitkään, se johtaa riippuvuuden syntymiseen.

Alkoholiriippuvuus

Alkoholiriippuvuus on vakava ja pysyvä sairaus. Se kehittyy suurkulutuksen seurauksena, jos alkoholinkäyttötapoja ei muuteta. Alkoholinkäytön haitat ovat silloin vakavia, ja ne vaikuttavat kaikkiin elämän osa-alueisiin.

Alkoholista riippuvainen ihminen ei pysty hallitsemaan juomistaan. Elimistön kyky sietää alkoholia on kasvanut, ja ihminen saa vieroitusoireita kun lopettaa alkoholinkäytön tai vähentää alkoholinkäyttöä.

Alkoholi ja terveys

Vähäinenkin alkoholinkäyttö vaikuttaa terveyteen

Sanotaan, että yksi päivittäinen alkoholiannos tekee hyvää sydämelle ja verenkierrolle. Alkoholi aiheuttaa kuitenkin myös useita haittoja terveydelle.

Uuden tutkimuksen mukaan alkoholinkäyttö lisää muun muassa rintasyövän riskiä.

Alkoholissa on myös paljon kaloreita, ja sen vuoksi alkoholi lihottaa helposti. Esimerkiksi 2–3 olutta päivässä voi nostaa kuukauden aikana painoa 1,5 kiloa.

Runsaan alkoholinkäytön vaikutus terveyteen

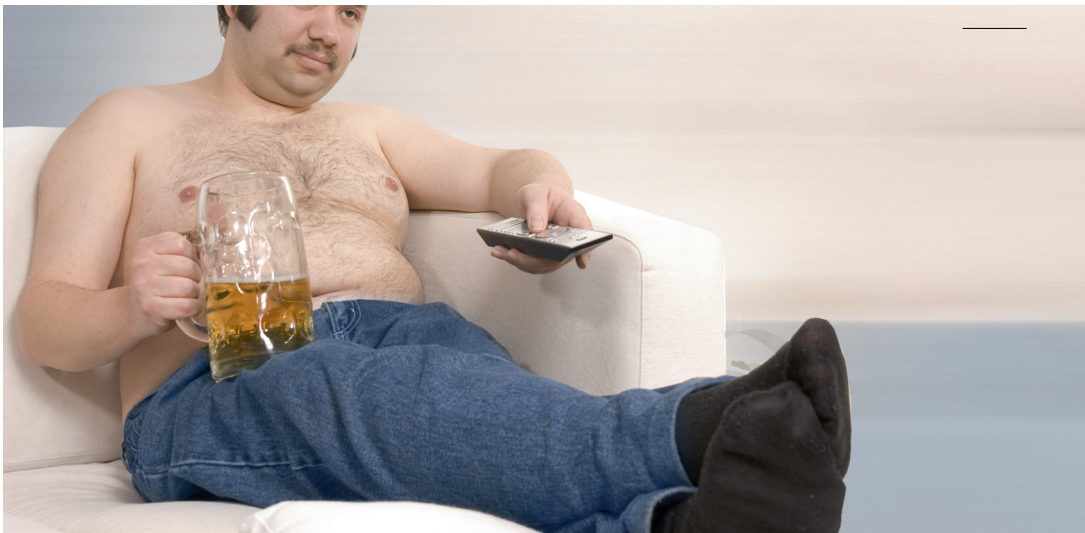
Runsas alkoholinkäyttö lisää vaaraa sairastua muihin sairauksiin. Runsas alkoholinkäyttö aiheuttaa monille masennusta ja unettomuutta.

Suurkuluttajilla on suuri riski sairastua erilaisiin vatsan alueen sairauksiin kuten tulehduksiin sekä syöpäsairauksiin.

Runsas alkoholinkäyttö kohottaa verenpainetta ja voi siten johtaa aivoverenvuotoon ja halvaantumiseen.

Raju humala voi aiheuttaa hengenvaarallisen sydämen rytmihäiriön.

Alkoholin liikakäyttö on nykyisin Suomessa työikäisten miesten ja naisten yleisin kuolinsyy.



Apua alkoholiongelmiin

Alkoholiongelmiin voi saada apua ja alkoholiriippuvuudesta voi toipua.

Omaa suhdetta alkoholiin on välillä hyvä pysähtyä tarkastelemaan.

Kannattaa rehellisesti pohtia, minkälaista oma alkoholinkäyttö todellisuudessa on.

Minkälaisia hyviä ja huonoja puolia juomatavoissani on?

Erilaiset testit auttavat sinua arvioimaan oman tilanteesi. Testin kysymysten avulla voi selvittää, onko omia juomatapoja syytä muuttaa.

Hae ammatillista apua

Jos oma tai läheisesi juominen huolestuttaa sinua, oman kunnan terveyskeskus tai A-klinikka on paikka, jossa asiasta voi keskustella.

Lääkärin tai terveydenhoitajan kanssa voi miettiä keinoja alkoholinkäytön vähentämiseen tai lopettamiseen.

Terveyskeskuksesta neuvotaan myös, miten pääsee päihdekuntoutukseen.

**Alkoholissa on myös paljon kaloreita,
ja sen vuoksi alkoholi lihottaa helposti.
Esimerkiksi 2–3 olutta päivässä voi nostaa
kuukauden aikana painoa 1,5 kiloa.**

Kuva iStock/Alexander Rath

Vertaisryhmät tukevat kuntoutumista

Apua saa myös erilaisista vertaistukiryhmistä. Vertaistuki on ajatusten ja kokemusten jakamista ihmisten kanssa, joilla on samankaltaisia kokemuksia.

Vertaistukiryhmät ovat monelle päihderiippuvuudesta toipuvalla tärkeitä.

Monella paikkakunnalla toimii erilaisia AA-ryhmiä, joihin voi mennä mukaan myös silloin, kun epäilee olevansa alkoholisti.

Nimi AA on lyhenne sanoista Anonyymit Alkoholistit. Se tarkoittaa sitä, että AA-ryhmissä ei tarvitse kertoa nimeään eikä henkilötietojään.

Järjestöt ja seurakunnat auttavat

Seurakunnan diakoniatyö auttaa eri tavoin apua tarvitsevia ihmisiä.

Kunnan sosiaalitoimistosta saa tietoa oman paikkakunnan hoitopaikoista ja päihdetyötä tekevistä järjestöistä.

Seuraavista Internet-osoitteista voit saada lisätietoa:

www.vapa.info.fi

www.sininauhaliitto.fi

www.a-klinikksaatio.fi

www.aa.fi

www.vapa.info/viittomakielinen_etusivu/

www.paihdelinkki.fi/viittomakielinen

Testaa itsesi – miten minä käytän alkoholia?

Jotkut juovat alkoholia vähän ja harvoin tai eivät juo ollenkaan.

Jotkut juovat alkoholia usein ja runsaasti niin, että siitä on haittaa heidän terveydelleen.

Tiedätkö, millainen alkoholin käyttäjä sinä itse olet?

Alla olevien kysymysten avulla voit testata oman alkoholinkäyttösi.

Ympäröi seuraavista kysymyksistä vaihtoehto, joka kuvaa sinua parhaiten:

Kuinka usein juot olutta, siideriä viiniä tai muita alkoholijuomia? Laske myös ne kerrat, jolloin olet ottanut vain vähän.

- 0 en juo ollenkaan
- 1 juon noin kerran kuussa tai harvemmin
- 2 juon 2–4 kertaa kuussa
- 3 juon 2–3 kertaa viikossa
- 4 juon 4 kertaa viikossa tai useammin

Kuinka paljon juot kerralla?

- 0 enintään kaksi pulloa olutta tai kaksi ryyppylasia väkeviä
- 1 juon 3–4 pulloa olutta tai pari lasia väkeviä
- 2 juon 5–6 pulloa olutta tai 5–6 lasia väkeviä
- 3 juon 7–9 pulloa olutta tai 7–9 lasia väkeviä
- 4 juon 10 pulloa olutta tai 10 lasia väkeviä tai enemmän

**Kuinka usein sinulle on käynyt niin,
että olet juonut enemmän kuin olet aikonut?**

- 0 ei koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 joka kuukausi
- 3 joka viikko
- 4 melkein joka päivä

**Kuinka usein olet jatkanut juomista
seuraavana aamuna?**

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 kerran kuussa
- 3 kerran viikossa
- 4 melkein joka päivä

**Kuinka usein on käynyt niin,
että et ole muistanut mitään
edellisillan tapahtumista?**

- 0 ei koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 kerran kuussa
- 3 kerran viikossa
- 4 melkein joka päivä

**Oletko loukannut itseäsi humalassa
viimeksi kuluneen vuoden aikana?**

- 0 en
- 4 kyllä

**Ovatko perheenjäsenet tai muut henkilöt
huomauttaneet alkoholinkäytöstäsi ja
toivoneet, että vähentäisit juomista?**

- 0 ei
- 4 kyllä

**Jos ympyröit yhteen tai useampaan
kysymykseen kolmosen tai nelosen,
sinun on syytä pohtia alkoholinkäyttöäsi.**

Lähde: Stakes / päihdetiedotus 1996

Tämän Audit-testin on selkomukauttanut Ari Sainio

Kuva Piotr Antonów/Dreamstime.com

Seuraavista Internet-osoitteista voit saada lisätietoa:

www.vapa.info.fi

www.sininauhaliitto.fi

www.a-klinikkasaatio.fi

www.aa.fi

www.vapa.info/viittomakielinen_etusivu/

www.paihdelinkki.fi/viittomakielinen

