

tositietoa
ALKOHOLI



Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2022

Taitto ja kannen kuva: Carnivore Oy

Alkoholikulttuuri

Alkoholi on edelleen suomalaisten yleisimmin käyttämä päihde. Alkoholi liitetään kulttuurissamme monella tavoin sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yhteisöllisyyteen. Alkoholin paikka juhlakulttuurissamme on pitkään ollut itsestään selvä ja alkoholia käyttämätön henkilö on joutunut perustelemaan toimintaansa.

Tänä päivänä alkoholin haittoja tiedostetaan paremmin ja alkoholinkäytöstä kieltäytyminenkin on sosiaalisesti hyväksyttävämpää. Ravintoloissa ja juhlatilaisuuksissa on tarjolla useammin alkoholittomia vaihtoehtoja ja erilaiset alkoholinkäyttöä kyseenalaistavat kansanliikkeet, kuten ”Sober curios”, rai-vaavat tilaa kulttuurin muutokselle.

Jokainen meistä voi osaltaan muuttaa alkoholikulttuuriamme. Esimerkiksi lisäämällä ymmärrystä alkoholista kieltäytyviä kohtaan ja kyseenalaistamalla omaa alkoholinkäyttöämme, voimme omalta osaltamme lisätä yhteisömme ja läheistemme hyvinvointia ja terveyttä.

Tiesitko, että...

- niistäkin alkoholinkäyttäjistä, joilla on korkea pitkäaikaisten terveyshaittojen riski, suurin osa pitää itseään kohtuukäyttäjinä. Ihmisten käsitys oman alkoholinkäytön riskialttiudesta saattaa olla joskus vinoutunut.



”Suomalainen alkoholinkulutus on tällä hetkellä Pohjoismaiden kärkeä ja eurooppalaista keskitasoa.”

(THL, Näin Suomi juo 2018)

”Nuorten alkoholinkäyttö on vähentynyt 2000-luvulla. Täysi-ikäiset nuoret juovat kohtuullisemmin kuin aikaisemmat ikäpolvet Suomessa.”

(STM, Nuorten terveystapatutkimus 2019)



Vaikka nuorten alkoholinkäyttö on vähentynyt, alle 30-vuotiailla humalahakuinen juominen on yleisintä ja he myös kokevat eniten humalahaittoja.

(THL:n juomatapatutkimus 2016)

Laki suojaa lapsia ja nuoria alkoholin vaaroilta

Alkoholinkäytön vaikutukset näkyvät yhteiskunnassa monella tapaa; terveyshaitat lisäävät sosiaali- ja terveystalouden tarvetta, liiallinen alkoholinkäyttö alentaa työ- ja opiskelukykä, sekä lisää sairauspoissaolojen määrää. Rungas alkoholinkäyttö lisää myös turvattomuutta.

Haitallisten vaikutustensa vuoksi alkoholin käyttöä säädellään lainsäädännöllä.

§

Suomen alkoholilain mukaan:

- lapsiin ja nuoriin kohdistuva alkoholimainonta on kielletty
- alkoholijuomien kuljetus ja hallussapito on kielletty alle 18-vuotialta
- alkoholijuomien välittäminen alaikäisille on kielletty ja myös rangaistava teko

Alkoholilain tarkoitus on suojata kehittyvän lapsen ja nuoren terveyttä.

Alkoholi aiheuttaa riippuvuutta

Nuorille kehittyy helpommin riippuvuus alkoholiin. Riippuvuus voi olla sekä psyykkistä, fyysistä että sosiaalista. Useista tutkimuksista tiedetään, että mitä nuorempana alkoholin käytön aloittaa, sitä suurempi todennäköisyys on aikuisiässä ilmeneville alkoholihaitoille ja -ongelmille.

Alkoholi on erityisen haitallista nuorille

Sama määrä alkoholia vaikuttaa eri ihmisiin eri tavoin. Veren alkoholipitoisuuden vaikuttaa nautitun alkoholin määrä, ruumiinpaino ja sukupuoli. Pienikokoinen ihminen humaltuu isokokoista voimakkaammin ja nainen juopuu miestä helpommin. Naisia erottaa miehistä keskimääräisen ruumiinkoon lisäksi myös kehon koostumus. Alkoholin sietokyvyssä on myös suuria yksilöllisiä eroja.

Alkoholi vaikuttaa paljon voimakkaammin nuoreen kuin aikuisen. Jos alkoholia juodaan nopeasti ja tyhjään vatsaan, veren alkoholipitoisuus nousee hetkessä korkeaksi. Pahimmillaan tilanne voi johtaa myrkytystilaan.

Lapsen ja nuoren kehittyvät aivot ovat aikuisen aivoja herkemmit alkoholin vaikutuksille. Täyteen toimintakykyyn kypsyminen vie aivoilta yli 20 vuotta. Lapsena tai nuorena aloitettu alkoholinkäyttö voi aiheuttaa pitkäkestoisia ja jopa peruuttamattomia vaurioita kehittyville aivoille. Erityisessä vaarassa ovat oppimiseen ja muistiin liittyvät aivotoiminnot.



Huomaa, että...

- Lapset ja nuoret saattavat kokea aikuisen alkoholinkäytön ahdistavaksi tai jopa pelottavaksi. Aikuisen muuttunut käytös voi aiheuttaa lapselle turvattomuuden kokemusta. Alkoholia käyttävä aikuinen voi suojella lasta välttämällä alkoholinkäyttöä lasten aikana.

Kouluterveyskysely:

(THL 2021)



Tosi humalassa vähintään 1krt/kk olevien osuus on vähentynyt.

Alkoholia viikottain käyttävien osuus on vähentynyt.

(8.-9. -luokkalaiset, lukion 1.-2. -luokkalaiset ja ammattikoululaiset)



mutta...

Perhepiiristä hankittu alkoholin määrä on lisääntynyt.

(8.-9. -luokkalaisilla ja lukion 1.-2. -luokkalaisilla)

Alkoholi ja liikenne

Nuorilla kuljettajilla on muita suurempi onnettomuusriski liikenteessä, ja rattijuopumustapauksissa kuolleista ja loukkaantuneista yli kolmannes on 15–24-vuotiaita. Pienikin alkoholipitoisuus veressä vaikuttaa voimakkaasti kokemattoman kuljettajan ajotaitoihin, jotka eivät ole automatisoituneet ajokokemuksen myötä.

- Rattijuopumuksen raja tieliikenteessä on 0,5 ‰.
- Krapula alentaa myös monin tavoin ajokykyä, joten kuljettajan on syytä tarkkailla omaa ajokykyään, mikäli on käyttänyt alkoholia edellisenä iltana.



Sekakäyttö

Alkoholin ja lääkkeiden yhtäaikainen käyttö on sekakäytön yleisin muoto. Sekakäyttö tarkoittaa useiden päihdyttävien aineiden käyttöä yhtäaikaisesti. Sekakäyttö voi olla tahatonta tai tahallista. Tahatonta sekakäyttö on silloin, kun ihmisellä on lääkitys johonkin sairauteen ja hän juo alkoholia ajattelematta alkoholin yhteisvaikutuksia lääkkeiden kanssa. Tahallista sekakäyttö on puolestaan silloin, kun ihminen tarkoituksella käyttää alkoholia ja lääkkeitä yhdessä toiveena voimistaa päihdyttävää vaikutusta, välittämättä yhteisvaikutuksen riskeistä.



Sekakäyttö on aina riski. Välittömiä fyysisiä haittoja ovat muun muassa pahoinvointi, oksentelu, verenpaineen nousu tai lasku ja hengityksen lamaantuminen. Pitkäaikaisia fyysisiä haittoja ovat esim. lääkkeiden sietokyvyn kasvu ja tajuttomuuskouristuskohtaukset. Sekakäytöstä aiheutuu lisäksi monia psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja. Alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutus voi olla arvaamaton ja voimakas. Vaikutusta ei voi myöskään kontrolloida, sillä herkkyys aineille vaihtelee.

Alkoholinkäytön vaikutukset

Alkoholi on maailmanlaajuisesti keskeisin riskitekijä erilaisissa sairauksissa ja ennenaikaisissa kuolemantapauksissa 15–49-vuotiailla. Alkoholinkäyttö lisää mm. useisiin eri syöpiin sairastumisen todennäköisyyttä. Riski sairastua kasvaa, mitä enemmän alkoholia kulutetaan ja mitä useammin alkoholia käyttää, alkoholijuomasta riippumatta. Kuohuviinin tai Premium-oluen

valinta ei siis tee alkoholista aineena yhtään sen haitattomampaa. Ratkaisevaa on alkoholin kokonaismäärä. Erityisen vaarallista on alkoholin ja tupakoinnin yhdistelmä, sillä ne vahvistavat toistensa haittavaikutuksia moninkertaisesti.

Alkoholi vaikuttaa aivoihin ja hermojärjestelmään monin tavoin. Alkoholi vaikuttaa mielentilaan, käyttäytymiseen ja harkintakykyyn. Pienet alkoholimäärät voivat vähentää estoja ja jännittyneisyyttä sekä kohottaa mielialaa. Alkoholi on kuitenkin aivoja lamaannuttava aine, joka pienissäkin määrissä heikentää suorituskykyä vaikuttamalla arviointi- ja reaktiokykyyn sekä reflekseihin ja motoriikkaan. Humalassa sattuu enemmän kaatumisia, tapaturmia ja onnettomuuksia. Myös riskien ottaminen alkoholin vaikutuksen alaisena lisääntyy ja tällöin tulee tehtyä helpommin sellaisia valintoja, joita selvänä ei tekisi.

Alkoholin satunnainen käyttö tai lasillinen viiniä ei suojaa terveyshaitoilta, vaikka moni näin vielä luuleekin. Usein alkoholihaittojen ajatellaan liittyvän alkoholin suurkulutukseen ja alkoholiriippuvuuteen, mutta tosiasiaa suurimman osan haitoista kokevat alkoholin kohuikäyttäjät.



Tiesitko, että...

- alkoholista saatu ylimääräinen energia varastoituu herkästi vyötärön seudulle sisäelinrasvaksi ja lisää näin monien aineenvaihdunnan häiriöiden sekä sydän- ja verisuonisairauksien vaaraa.
- alkoholin pitkäaikainen runsas käyttö voi aiheuttaa masentuneisuutta, ahdistuneisuutta ja paniikkioireita.
- pienikin määrä alkoholia häiritsee unen palauttavaa vaikutusta. Alkoholin runsas käyttö on yleinen syy unettomuuteen.



OttoMitta on tuen ja muutoksen apuväline aikuisille oman alkoholinkäytön seurantaan ja alkoholinkäytön riskien tunnistamiseen. OttoMitan avulla sinulla on myös mahdollisuus rakentaa omaa henkilökohtaista elämäntapamuutosta – yksityisesti ja omilla ehdoillasi. OttoMitta sovelluksen löydät täältä: ottomitta.ehyt.fi

Huolestuttaako läheisen alkoholinkäyttö?

Alkoholinkäyttö aiheuttaa paljon haittaa alkoholia käyttävälle, mutta myös alkoholia käyttävien läheisille. Usein alkoholia runsaasti käyttävän on vaikea myöntää edes itselleen, että hänellä on alkoholinkäyttöön liittyviä ongelmia. Tilanne saattaa aiheuttaa häpeää, niin käyttäjälle kuin hänen läheisilleenkin.

Läheisen alkoholinkäytöstä huolestunut voi pyytää apua ja neuvoa esimerkiksi EHYT ry:n päihdeneuvontapuhelimesta anonyymisti ja maksuttomasti ympäri vuoden 24/7. Päihdeneuvontapuhelimeen vastaa aina ammattilainen numerosta: **080090045**.

Tärkeätä alkoholia ongelmallisesti käyttävän läheisenä on huolehtia myös omasta jaksamisestaan.

79 % päihdeneuvontapuhelimeen soittavista on huolissaan joko omasta tai läheisensä alkoholinkäytöstä (v. 2021)

Alkoholien vuoksi soittavista:

80 % on huolissaan omasta alkoholinkäytöstään **20 %** läheisensä alkoholinkäytöstä.

Mitä jokainen voi tehdä?

- Kerro, että olet huolissasi ystävästä, puolisoista, työkaveristasi. Huolen ilmaisu on tärkeä teko, vaikka läheisesi suhtautuisikin torjuvasti kysymykseesi. Huolen ilmaisulla kerrot läheisellesi, että välität hänestä ja olet havainnut jonkin asian olevan eri tavalla kuin aiemmin.
- Kysy, miten voisit omalta osaltasi tukea läheistäsi tällä hetkellä?

Mitä ammattilainen voi tehdä?

- Käytä keskustelun apuna puheeksi otton tukimateriaalia: tue alkoholin käytön vähentämistä ja kannusta terveelliseen muutokseen.
- Ohjaa hoitopalveluiden piiriin.
- Mikäli tapaat henkilöä päivittäin toiminnassasi (työpajatoiminta, kohtaamispaikka tms.), tue kuntoutumista myös omasta työstäsi käsin. Alkoholin käyttöä vähentävä tai tähän hoitoa saava tarvitsee myös muiden ammattilaisten tukea kuntoutumisessaan.
- Muista, että alkoholiriippuvuus on sairaus, jonka toipumiseen retkahdukset kuuluvat. Älä tuomitse näistä itseäsi äläkä asiakastasi.



Ehkäistään päihde- ja peliongelmia jo ennen kuin ne syntyvät.



Facebook
ehytry



Twitter
EHYTry



Instagram
ehytry

Lue lisää:

ehyt.fi/paihde-peli-info/alkoholi

thl.fi/alkoholi

paihdelinkki.fi

nuortenlinkki.fi