



Tietoa alkoholista



Mitä alkoholi on?

Alkoholijuomia on mietoja ja väkeviä.

Olut ja viini ovat mietoja alkoholijuomia. Olutta tehdään ohrasta ja muista viljoista. Viiniä tehdään viinirypäleistä.

Väkeviä alkoholijuomia ovat esimerkiksi vodka, konjakki ja viski. Niitä tehdään viljasta tai hedelmistä.

Kaupoissa ja ravintoloissa myydään myös erilaisia juomasekoituksia, joissa on alkoholia. Juomasekoituksissa voi olla limsaa ja alkoholia. Niitä ovat esimerkiksi lonkerot ja limuviinat.



Oluttuoppi ja oluttölkki.



Viinilasi, viinipullo, shampanjalasi, shampanjapullo ja konjakkilaski.

Miten alkoholi vaikuttaa?

Alkoholi vaikuttaa aivoihin.

Alkoholi imeytyy ensin vereen.
Verenkierron kautta alkoholi
vaikuttaa aivoihin ja hermostoon.
Alkoholi vahingoittaa ihmisen
hermostoa ja aivoja.
Alkoholi häiritsee aivojen toimintaa.



Mitä on humala?

**Humala tarkoittaa sitä,
että alkoholi haittaa aivojen toimintaa.**

Esimerkiksi puhe muuttuu epäselväksi.
Ihminen alkaa horjua ja huojua.

Humala on sitä voimakkaampi
mitä enemmän alkoholia juo.
Alkoholi humalluttaa voimakkaammin,
jos ihminen ei ole aiemmin
juonut ollenkaan alkoholia.

Juomme alkoholia luultavasti siksi,
että pieni määrä alkoholia
saattaa rentouttaa ja tehdä iloiseksi.
Kutsumme tätä tunnetta nousuhumalaksi.

Ihmisestä tulee väsynyt,
surullinen tai vihainen,
jos hän juo paljon.
Sitä kutsutaan laskuhumalaksi.

Mieti:

**Miten sinä vältät sen,
että et humallu liikaa,
jos juot alkoholia?**



Mitä on krapula?

Humalan jälkeen alkoholi poistuu hiljalleen ihmisestä. Tulee krapula.

Krapulaan kuuluu erilaisia oireita, kuten päänsärkyä, hikoilua, pahoinvointia ja vapinaa. Sydän voi tykyttää.

Krapulassa ihmisellä voi olla masentunut ja surullinen olo. Humalassa tehdyt asiat voivat harmittaa jälkeinpäin. On voinut olla riitoja kavereiden kanssa. Tavaraita on voinut kadota.



Mikä tarkoittavat alkoholimyrkytys ja sammuminen?

Jos juo liian nopeasti ja liian paljon alkoholia, voi tulla alkoholimyrkytys.

Alkoholimyrkytys ja sammuminen voivat näyttää samanlaiselta. Sammuminen tarkoittaa, että ihminen nukahtaa, kun hän on juonut liikaa alkoholia. Alkoholimyrkytyksessä ihminen on sen sijaan tajuton. Hän ei herää, vaikka häntä yritetään herättää. Alkoholimyrkytykseen voi kuolla.

Varmin tapa välttää alkoholimyrkytys on, ettei juo alkoholia yhtään.



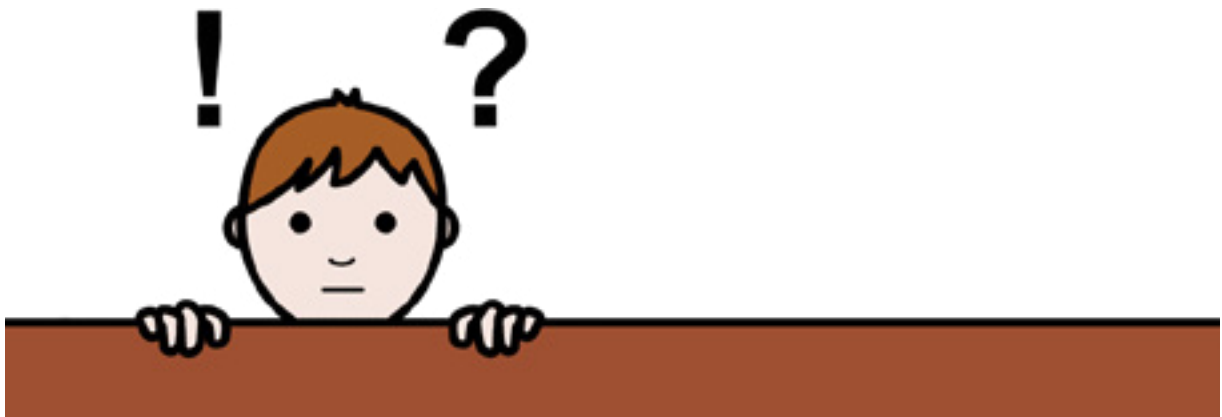
Mieti:

Mitä tekisit, jos kaverisi juo liikaa ja sammuu?

Älä jätä kaveriasi yksin, jos hän on juonut liikaa ja voi huonosti. Soita rohkeasti hätänumeroon 112, jos olet huolissasi kaverisi kunnosta. Hätäkeskuksesta saat neuvoja ja apua paikalle, jos tarvitaan.

Miten alkoholi heikentää terveyttä ja hyvinvointia?

Alkoholi vaikuttaa ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin eri tavoilla. Alkoholi vaikuttaa nuoreen paljon voimakkaammin kuin aikuiseen.



Nuoren aivot kehittyvät 25 ikävuoteen asti. Runsas alkoholin käyttö vaurioittaa nuoren aivoja. Kyky muistaa ja oppia voi heikentyä.

Jos juot alkoholia, nuket huonommin.
Jos menet nukkumaan humalassa,
et herää yhtä virkeänä kuin tavallisesti.
Jo yksi annos alkoholia heikentää unen laatua.
Et jaksa keskittyä kouluun tai töihin,
jos juot paljon alkoholia.

Jos juot alkoholia,
verenpaine nousee ja sydän sykkii nopeammin.
Urheileminen humalassa tai krapulassa on vaarallista.

Miten alkoholi heikentää terveyttä ja hyvinvointia?

Jos juot paljon alkoholia monen vuoden ajan, voi seurauksena olla erilaisia sairauksia.

Jotkut lääkkeet ja alkoholi eivät sovi yhteen. Jos käytät yhtäikaa lääkkeitä ja juot alkoholia silloin humalasta voi tulla tavallista voimakkaampi.

Jos käytät säännöllisesti jotain lääkettä, kysy lääkäriltä tai apteekista, voitko käyttää alkoholia lääkkeidesi kanssa. Se voi olla hengenvaarallista.



Humalassa ihmiselle sattuu helposti onnettomuuksia. Ihmisen kyky arvioida vaaratilanteita heikkenee ja hidastuu, kun hän on humalassa. Humalassa ihminen tekee asioita, joita hän ei tee selvin päin.

Usein ihminen ajattelee, ettei hänelle humalassa satu mitään. Humalassa ihmisille tapahtuu kuitenkin usein onnettomuuksia. Onnettomuudet voivat olla vakavia. Näitä ovat esimerkiksi liikenneonnettomuudet, hukkumiset, kaatumiset ja tulipalot.

Miten alkoholi heikentää terveyttä ja hyvinvointia?

Pienikin määrä alkoholia heikentää kuljettajan ajotaitoa. Humalaiset ihmiset aiheuttavat paljon onnettomuuksia liikenteessä. Nuorille sattuu humalan takia enemmän onnettomuuksia liikenteessä kuin muille.

**Älä ole yllytyshullu!
Jos juot, älä aja!**

**Ole rohkea!
Jos kaverisi juo,
älä päästä häntä
liikenteeseen.**



Myös humalaiset kaverit voivat häiritä nuoren ajamista ja jopa yllyttää nuorta ajamaan kovaa. Myös krapula heikentää kykyä ajaa autoa.

Mieti:

**Miten sinä pidät huolta siitä,
että nukut hyvin?
Miten sinä pidät huolta siitä,
että pysyt terveenä?**



Miten alkoholi aiheuttaa riippuvuutta?

Ihminen tottuu alkoholiin, jos ihminen juo alkoholia usein. Ihminen kaippaa alkoholia yhä enemmän ja yhä useammin. Jos ihminen ei saa alkoholia, syntyy vieroitusoireita, jotka muistuttavat voimakasta krapulaa.

Ihminen voi kaivata myös mielihyvän tunnetta, jonka alkoholi aiheuttaa aivoissa.

Ihminen voi tulla riippuvaiseksi alkoholista niin, että hän ei sitä itse huomaa.

Nuorille kehittyä helpommin riippuvuus alkoholiin kuin aikuisilla.

On hyvä testata välillä, pystytkö olemaan ilman alkoholia. Voit osallistua esimerkiksi tipattomaan tammikuuhun ja olla juomatta alkoholia kuukauden ajan.

Tehtävä:

Testaa miten paljon sinä käytät alkoholia

Testin löydät [EHYT ry:n](#) tai [verneri.netin](#) verkkosivuilta

ehyt.fi/tuote/selkokielenen-audit

verneri.net/selko/testaa-kuinka-paljon-juot



Miksi ihmiset juovat alkoholia?

Alkoholia juodaan usein, kun ollaan yhdessä.

Ihmiset juovat alkoholia usein, kun on juhla: syntymäpäivä tai on vappu, uusi vuosi tai juhannus.

Juhlissa ihmiset ovat rohkeampia, rennompia ja iloisempia kuin arjessa.

Jotkut juovat esimerkiksi olutta saunan jälkeen. Jotkut juovat viiniä ruuan kanssa.



Nuoret juovat usein siksi, että kaveritkin juovat. Juominen yhdessä voi lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta kavereiden kanssa. Suhteet kavereihin vahvistuvat.

Kun nuori juo alkoholia, hän saattaa tuntea olonsa itsevarmemmaksi. Muihin nuoriin on helpompi tutustua.

Miten alkoholi vaikuttaa ihmissuhteisiin?

Runsas alkoholin käyttö aiheuttaa monia ongelmia ihmissuhteissa.

Alkoholin haitat koskettavat myös niitä ihmisiä, jotka eivät käytä alkoholia.

Humalassa ihmisestä voi tulla riidanhaluinen. Riidat voivat muuttua väkivaltaisiksi.

Alkoholin käyttäjä usein salaa, että hän juo. Se voi aiheuttaa epäluottamusta ihmissuhteissa.

Arki voi tuntua raskaalta, jos on huolissaan läheisen ihmisen alkoholin käytöstä.

Mieti:

Miten alkoholin käyttö vaikuttaa näihin ihmisiin ja asioihin:

- perheenjäsenet
- kaverit ja ystävät
- seurustelukumppani
- koulunkäynti
- harrastukset
- rahankäyttö



**Jos olet huolissasi,
juttele luotettavan ihmisen kanssa.
Puhuminen auttaa!**

Miten voit kieltäytyä alkoholista?

Joskus voi olla vaikeaa kieltäytyä alkoholista. Voit kuitenkin oppia kieltäytymään alkoholista. Kieltäytyä voi monella tavalla.

Tässä on muutamia vaihtoehtoja alkoholin juomiselle. Nuoret ovat kertoneet niistä itse.

Uskallan sanoa ääneen, että minua ei saa painostaa juomaan tai tupakoimaan.



Sanon, että en jaksakaan juoda, koska minua väsyttää.



Otan juoman, jossa ei ole alkoholia. Esimerkiksi oluen tai lonkeron, jossa ei ole alkoholia. Tai otan limsaa.



Menen vain sellaisiin juhliin, missä ei juoda alkoholia.



Miten voit kieltäytyä alkoholista?

Sovin kavereiden kanssa, että he eivät käytä alkoholia silloin, kun olen itse mukana. Tai en vietä aikaa porukassa, jossa kaverit juovat. Voin lähteä pois sellaisesta porukasta.



Voin etsiä uusia harrastuksia ja kavereita.



Alkoholista kieltäytyminen voi pelottaa, jos joku painostaa juomaan. Pelosta kannattaa jutella jonkun ulkopuolisen kanssa. Voit jutella ohjaajan, opettajan tai jonkun hyvän ystävän kanssa.



Tehtävä:

[Katso Alkoholista voi kieltäytyä -video](https://ehyt.fi/tuote/alkoholista-voi-kieltaytya-video)

ehyt.fi/tuote/alkoholista-voi-kieltaytya-video-selkokieli

Miten videon hahmot kieltäytyvät alkoholista?

Miksi alkoholin käytölle on kieltoja ja ikärajoja?

Suomessa alkoholin myyntiä ja käyttöä säädellään laeilla.

Niiden tarkoitus on ehkäistä alkoholin haittoja.

Lain tarkoitus on suojella

lapsen ja nuoren terveyttä alkoholin haitoilta.

Lain mukaan alle 18-vuotiaat

eivät saa juoda tai pitää hallussaan alkoholia.

Poliisi saa esimerkiksi kaataa alle 18-vuotiaan repussa olevan alkoholin maahan.

Lain mukaan alkoholia

ei saa myydä tai tarjota alle 18-vuotiaille.

Täysi-ikäiset kaverit eivät saa

ostaa tai tarjota alkoholia alle 18-vuotiaille.

Omat vanhemmat eivät saa

ostaa tai tarjota alkoholia alle 18-vuotiaille lapselleen.



Tehtävä:

Lue SELVIS-sarjakuva alkoholista

[Sarjakuvan löydät EHYT ry:n verkkosivuilta](#)

ehyt.fi/tuote/selvis-sarjakuva-alkoholista-selkokieli

Mitä muuta kavereiden kanssa voi tehdä, kuin juoda alkoholia?

Mistä saa apua, jos alkoholi on ongelma?

EHYT ry:n Päihdeneuvonta-puhelin:

0800 900 45

Voit soittaa mihin aikaan tahansa.
Voit soittaa nimettömänä.
Soittaminen ei maksa mitään.

- Oman kunnan terveysasema
- Oman kunnan nuorisoasema
- Oppilaitoksen terveydenhuolto



Verkko-Kerttu

[Selkokielineuuvonta](http://selkokielineuuvonta.verneri.net/selko/kysy-kertulta)
verneri.net/selko/kysy-kertulta

A-klinikka

a-klinikka.fi

Tehtävä:

Opitko jotain uutta alkoholista?

[Kokeile vastata Alkoholi-tietovisan kysymyksiin.](http://kokeilevastataalkoholi-tietovisankysymyksiin)

ehyt.fi/tietovisa-alkoholista-selkokielella



SELVIS-hanke 2021