

Alkoholiväittämät ohjeistus

Nämä alkoholiväittämät on tarkoitettu käytettäväksi keskustelun tueksi ja tiedon lisäämiseen

Voit käyttää näitä nikotiiniväittämiä

- hyvinvointitapahtumissa
- ständillä
- osana rastitehtäviä
- terveystiedon oppitunnilla.

Lue väittämät ensin itse ja vastaa niihin. Montako sait oikein? Tutustu sen jälkeen väittämien oikeisiin vastauksiin tarkemmin.

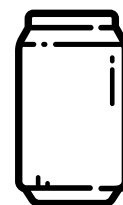
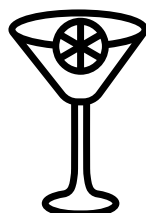
Ohjeet

Tulosta ohessa olevia väittämälappusia niin monta kuin ajattelet olevan tarpeen sekä yksi kappale ohjaajan ohjeita.

Varaa ständille/rastille nikotiiniväittämien lisäksi kyniä sekä ohjeesi. Pyydä kävijöitä täyttämään väittämät ja kerro, miten käynte sen jälkeen vastaukset läpi. Vastaukset voivat olla totta, tarua tai totta & tarua.

Kun kävijä tai pieni kävijäporukka on vastannut kysymyksiin, käykää vastaukset väittämä kerrallaan läpi ja laskekaa samalla saadut pisteet.

Voit halutessasi ottaa mukaan pienen palkinnon, jonka kävijä saa vastattua tiettyyn määrään oikein. Hyvä määrä voi olla 6/10.



1. Suurin osa maailman väestöstä ei juo lainkaan alkoholia.

Totta

Reilut 60 prosenttia maailman aikuisväestöstä ei ole käyttänyt alkoholia viimeisen vuoden aikana. Länsimaat kuluttavat koko maailman väestön tasolla selkeästi eniten alkoholia. Suomessa alkoholi on eniten käytetty päihde, sillä suurin osa Suomen täysikäisestä väestöstä käyttää alkoholia ainakin jossain määrin. Täysin raittiita suomalaisesta aikuisväestöstä on 12 % (2023). Alkoholi ei ole ihmiselle välttämätön tuote, eikä sitä tule rinnastaa elintarvikkeisiin.

2. Lasillinen viiniä suojaa terveyshaitoilta.

Tarua

Vuosia sitten tehty tutkimus viinilasillisen hyvistä vaikutuksista sydämen terveyteen on kumottu myöhemmissä tutkimuksissa. Lasillinen viiniä ei siis suojaa terveyshaitoilta, vaikka moni näin luuleekin. Pienetkin määrät alkoholia voivat aiheuttaa haittoja.

3. Krapula on alkoholin vieroitusoire.

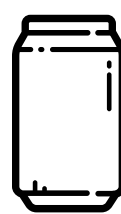
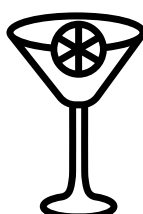
Totta

Krapulassa hermoston toiminta on häiriintynyt alkoholin takia, lisäksi elimistö on kuivunut ja verensokeri laskenut. Kun alkoholi poistuu elimistöstä, hermosto pyrkii palautumaan ennalleen ja tämä aiheuttaa mm. pahoinvointia, vapinaa ja päänsärkyä. Pahaa oloa lisää osaltaan myös valvominen ja se, että katu juomistaan/asioita, joita on juodessa tehnyt

4. Alkoholi heikentää unen laatua.

Totta

Alkoholi voi jotakuta auttaa nukahtamaan, mutta se myös vähentää palauttavan unen määrää. Alkoholin vuoksi sydämen syke on normaalia korkeammalla ja elimistössä on stressitila. Alkoholi lisää yöllisiä heräämisiä, vaikka näitä heräämisiä ei ehkä aamulla enää muista. Alkoholia nauttinut kuorsaa herkemmin ja uniapnea voi pahentua. Runsas alkoholin käyttö aiheuttaa myös unettomuutta. Juhliminen ja alkoholin käyttö vaikuttaa usein myös unirytmiiin ja sitä kautta vireystilaan.



5. Alkoholi aiheuttaa aggressiivisuutta.

Totta ja tarua

Alkoholi ei aineena aiheuta itsessään aggressiivisuutta. Alkoholi kuitenkin vahvistaa tunnetiloja. Jos jollain on jo valmiiksi ärtynyt olo, voi alkoholi vahvistaa tätä tunnetta. Aggressiivisuus johtuu osittain myös siitä, että alkoholin vaikutuksen alaisena ihmisen harkintakyky voi pettää, jolloin myös oman toiminnan säätely heikkenee.

Aggressiivisuus voi ilmetä aina tietyn tyyppisissä tilanteissa ja liittyä alkoholia nauttineen yksilöllisiin ominaisuuksiin, kuten temperamenttiin. Myös se, jos ei ole syönyt mitään nauttiessaan alkoholia voi aiheuttaa aggressiivisuutta; tällöin alhainen verensokeri on osatekijä haastavassa käyttäytymisessä.

6. Alkoholi voi vaikuttaa seksuaaliterveyteen.

Totta

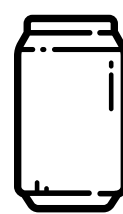
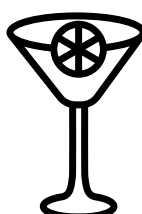
Humalassa harkintakyky saattaa pettää ja sen vuoksi riski suojaamattoman seksin harrastamiseen kasvaa. Suojaamattomassa seksissä seksitaudin tarttuminen tai tahaton raskaaksi tuleminen on mahdollista. Lisäksi humalassa ihminen on alttiimpi sille, että tulee hyväksikäytetyksi. Runsas alkoholinkäyttö voi vaikuttaa myös heikentävästi erektion kestävyteen ja nautinnon kokemiseen. Fyysisten haittojen lisäksi seurauksena on usein myös psyykkisiä haittoja.

7. Ihminen pystyy arvioimaan, milloin on ajokunnossa alkoholin juomisen jälkeen.

Tarua

Vaikka olo tuntuisi selvältä, totuus voi olla toinen. Omaa humalatilaa on vaikea arvioida, joten on hyvin vaikea päätellä omaa ajokuntoaankaan. Siihen, miten nopeasti alkoholi palaa kehossa, vaikuttavat mm. ikä, kehon koostumus, nautitun alkoholin määrä ja laatu, se onko syönyt vai ei. Lisäksi alkoholin palamista elimistössä ei voi itse edistää mitenkään.

Laskemalla alkoholiannoksia ei myöskään saada täysin luotettavaa tietoa ajokunnosta, koska ajokuntoon vaikuttavat myös liian vähäinen uni, tunnetila jne. Vain promillemittari kertoo luotettavasti promillemäärän, mutta sekään ei kerro automaattisesti ajokunnosta mitään. Jo alle 0,5 promillen humalassa onnettomuusriski voi olla kolminkertainen normaaliin verrattuna



8. Työelämässä ja työpaikoilla alkoholin juominen ei ole yksityisasia.

Totta

Alkoholin juominen on ihmisen yksityinen asia, mutta työelämässä mahdolliset alkoholihaitat koskevat koko työyhteisöä. Alkoholin suurkulutuksen ja alkoholiriippuvuuden aiheuttamia haittoja työpaikoilla ovat mm. työturvallisuushaitat, terveyshaitat (mm. unettomuus, sairaudet, alentunut vastustuskyky ja sitä kautta alttius mm. flunssille), sosiaaliset haitat (mm. yllättävät poissaolot ja niiden paikkaaminen voivat aiheuttaa ristiriitoja) ja taloudelliset haitat (lisääntyneet sairaspöissaolot, heikentynyt työteho) Alkoholin käytön on laskettu aiheuttavan vähintään 535 miljoonan euron kustannukset työelämälle.

Kenenkään ei tarvitse joustaa omassa työssään toisen ongelmien takia, vaan ottaa asia puheeksi esim. esihenkilön kanssa. Tällöin asioihin voidaan puuttua, eivätkä haitat todennäköisesti pääse syvenemään.

9. Lääkkeitä voi vaaratta käyttää yhdessä alkoholin kanssa.

Tarua

Lääkettä saatetaan käyttää alkoholin kanssa samaan aikaan joko tahallaan tai tahattomasti. Tahaton käyttö johtuu usein ajattelemattomuudesta. Yhteiskäytön vaikutukset voivat olla arvaamattomia ja vaikutukset ovat monen asian summa. Yhteiskäyttö voi heikentää tai voimistaa lääkkeen vaikutuksia. Yhteiskäyttö voi myös voimistaa päihteen vaikutuksia. Alkoholin vaikutuksen alaisena voi jäädä myös tärkeät lääkkeet kokonaan ottamatta. On tärkeää kysyä lääkäriltä/tarkistaa lääkkeen tuoteselosteesta, onko lääkkeellä yhteisvaikutuksia alkoholin kanssa.

10. Alkoholihaitat koskevat lähinnä alkoholin suurkuluttajia tai alkoholiriippuvaisia.

Tarua

Suurin osa alkoholihaitoista tulee alkoholin normaalikuluttajille. Voi sattua haavereita, kaatumisia ym., jotka vaativat sairaalahoitoa. Pienistä satunnaisista alkoholimääristä ei todennäköisesti tule suuria terveyshaittoja. Kuitenkaan tihentynyt, ns. tissuttelutyypinen juominen ei ole harmitonta, vaan sitä kautta voi muodostua alkoholiriippuvuus.

Alkoholitoleranssi voi myös kasvaa, jolloin tulee tarve juoda enemmän, että saisi toivotun fiiliksen. Tällainen alkoholikäyttö rasittaa sisäelimiä ja maksaa sekä voi heikentää unenlaatua ja unenaikaista palautumista. Alkoholiperäisiä sairauksia esiintyy paljon myös heillä, jotka kuvittelevat juovansa kohtuudella.