



Vähem alkoholi

Kas ja kuidas?



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development






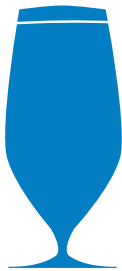
KUI PALJU MA TEGELIKULT JOON?

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 ei ole olemas täiesti ohutut alkoholikogust, on madala riskiga tarvitamisel ohud väiksemad. **Alkoholiühikud** ja **riski-piirid** aitavad aru saada, kui palju sa tegelikult jood.

Mis on alkoholiühik?

Üks alkoholiühik on 10 grammi puhast ehk absoluutset alkoholi.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1,3 ühikut 40 ml 40% kanget alkoholi | 1,1 ühikut 120 ml 12% veini | 2,1 ühikut 500 ml 5,2% õlut | 1,8 ühikut 500 ml 4,5% siidrit |
|  |  |  |  |

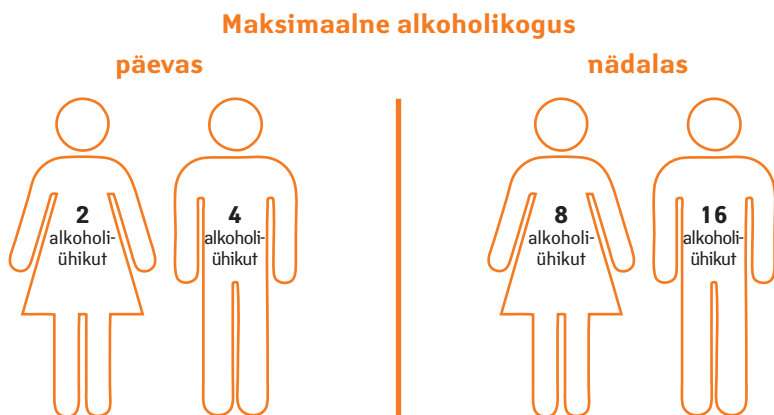
Tegelikuses erinevad klaaside suurused ja jookide kangused väga suurel määral ning seetõttu võib olla esmapilgul üsna keeruline täpselt hinnata ühikute kogust oma joogis. Hea abimees on selleks valem¹:

$$\text{Alkoholiühikute hulk} = \text{kogus (liitrit)} \times \text{kangus (\%)} \times 0,789$$

Alkoholiühikuid saab arvestada ka veebilehel: www.alkoinfo.ee.

Millised on riskipiirid?

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



Igasse nädalasse peaks jääma vähemalt kolm alkoholivaba päeva.



Joomata päevakoguseid ei ole mõistlik hiljem korraga ära juua.

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

Iga inimese organism 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.

Kui sa regulaarselt ületad madala riski piire, siis kasvab tõenäosus pikaajaliste terviseprobleemide tekkeks. Alkoholi tarvitamine põhjustab üle 60 haiguse, peamiselt maksa-, südamehaiguseid, insulti ja erinevaid vähkkasvajaid. Lisaks on alkoholi tarvitamine seotud kaudselt üle 200 terviseprobleemiga.

Pead alkoholi vältima, kui

- ♦ oled rase, toidad last rinnaga või plaanid rasestuda;
- ♦ sul on teatud haigus või tarvitad teatud ravimeid;
- ♦ juhid sõidukit;
- ♦ lähed ujuma.

Kui oled alla 18-aastane, on alkoholi tarvitamine keelatud!

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

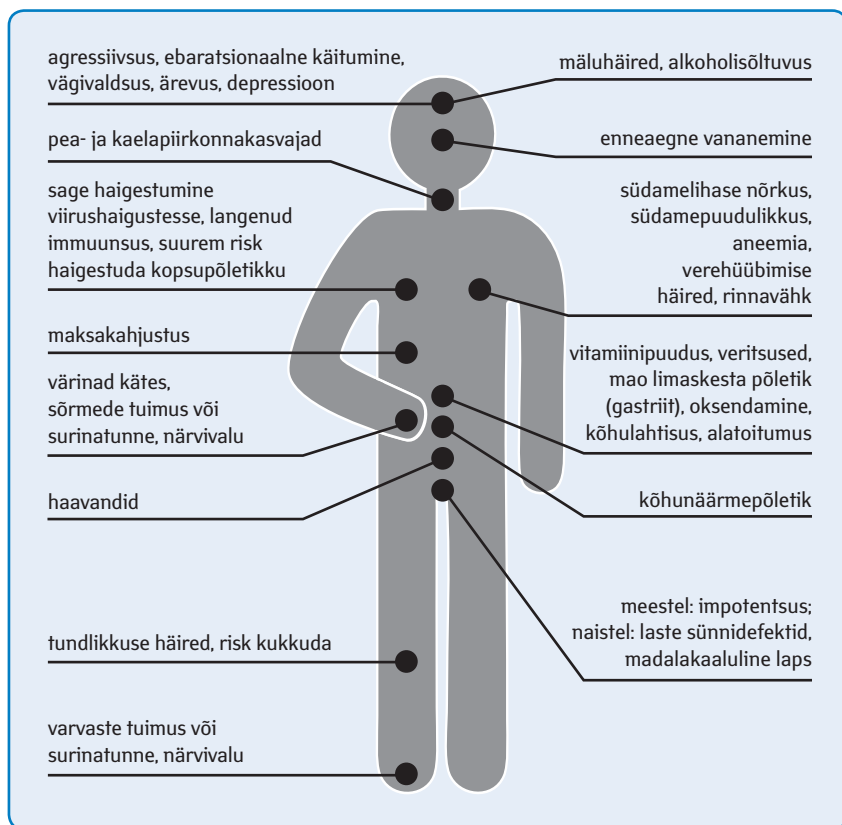
Mõttele pisut oma joomisharjumuste peale ühel tavalisel nädalal. Mitu ühikut nädalas jood?



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 põhjuseid**, leia enda jaoks kõnekaimad. Näiteks vähendad riske, mis on välja toodud joonisel.



Vähendades alkoholi tarvitamist muutuvad väiksemaks ka järgmised riskid:

- ◆ ajukahjustuste risk
- ◆ vererõhu tõus
- ◆ toitumishäired
- ◆ stress ja ärevus
- ◆ kehakaalu ja füüsilise vormi hoidmise raskused
- ◆ jooles juhtimise risk
- ◆ teiste ainete kuritarvitamine
- ◆ vigastuste tekke risk
- ◆ unehäired
- ◆ meeleolulangus
- ◆ töövõime langus
- ◆ halvad suhted
- ◆ rahakulu
- ◆ pohmell
- ◆ energiapuudus

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?

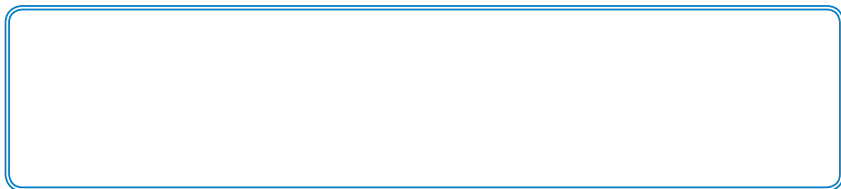
Selleks, et aru saada, miks, millal, kuidas ja kellega sa alkoholi tarvitad, on kasulik pidada **alkopäevikut**. Päeviku leiad selle vihiku lõpust. Alkopäevikus on kirjas küsimused, mis aitavad sul muutust planeerida. Mida sa nendele küsimustele vastaksid?

Muutuste plaan

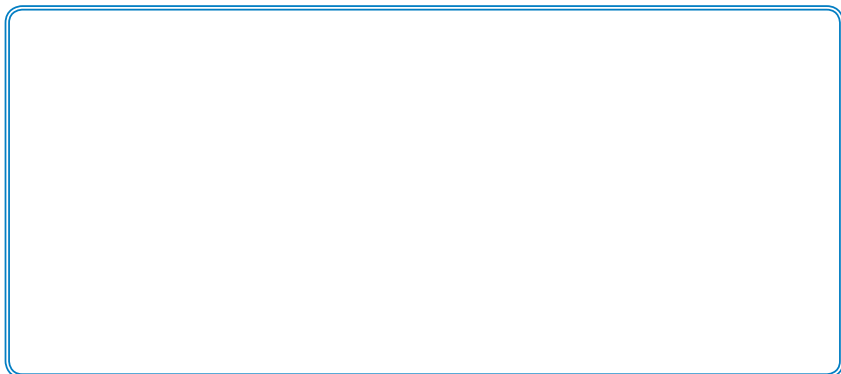
Vaata veel kord alkopäeviku küsimusi. Tee endale plaan, mida sooviksid vähendada või muuta. Pane oma plaan kirja, nii seisavad eesmärgid ja muutumistahe silme ees, ükskõik, kas eesmärgiks on alkoholi tarvitamist vähendada või sellest sootuks loobuda. Abi võib olla järgmisest:

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

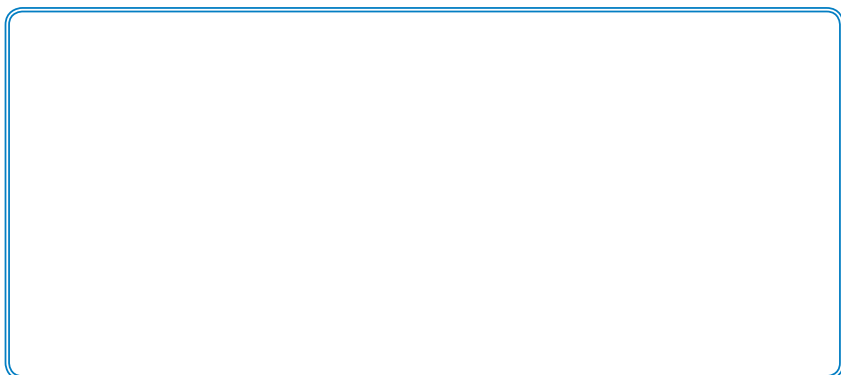
Kellelt saaksid tuge?



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.

Lahjenda oma jooki, nii „kestab“ see kauem.

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

Võta kange alkoholisisaldusega joogi asemel lahjem jook.

Leia asendustegevusi.

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

Välgi ühist klaasitõstmist.

Võta suure klaasi asemel väike.

Plaanige igasse nädalasse vähemalt kolm alkoholivaba päeva.

Joo maitse, mitte toime pärast.

Pane klaas vahepeal käest ära.

Kuidas hoiad ära tagasilangust?

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

Nippe rajal püsimiseks:

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

Kui tunned isu alkoholi järele – 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 ÕNNESTUNUD? 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 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 alkoholitarvitamist vähendada, on õnnestumise tõenäosus suur. Kui oled püstitatud eesmärgid ellu viinud, **ära unusta end kiitmast!**

ROHKEM INFOT

www.alkoinfo.ee



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

