



MIDA PEAB TEADMA ALKHOLIST?



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Alkoholitarbimise vanusepiir on seadusega kindlaks määratud. See on vanus, millest alates võib alkoholi tarbida, osta ja omada.

Eestis tohib alkoholi tarbida ja osta alates 18. eluaastast.





MIDA PEAB TEADMA ALKOHOLIST?

- Alkohol on uimasti.
- Joovastavat ainet – alkoholi ehk etanooli – sisaldavaid jooke on kolme tüüpi:
 - kääritatud joogid: õlu, vein, siider
 - destilleeritud piiritus: viski, rumm, viin, džinn
 - segujoogid: kääritatud/destilleeritud tooted, mis on segatud soodavee või mahlaga.
- Alkoholimürgistus on etanooli tarvitamisest põhjustatud äge mürgistus seisund, mille korral on inimese elu ohus ning ta vajab kiiret abi.
- Alkohol muudab Sinu käitumist ja enesetunnet.
- Ka alkoholi väikesed kogused mõjutavad otsustus võimet ja reaktsioonikiirust. Kui Sa ei suuda enam selgelt mõelda, ei suuda Sa ka läbimõeldud otsuseid vastu võtta.
- Üks jook võib mõjutada võimet turvaliselt autot juhtida.
- Kohvi joomine või külm dušš ei vähenda alkoholi kogust veres.
- Alkohol mõjutab igat kehaosa.

- Alkohol on kalorirohke ning võib põhjustada ülekaalulisust.
- Alkoholi tarbimise tõttu võivad Su silmad olla paistes ja punased.
- Alkoholi liigtarbimine kahjustab maksa ja südant ning võib põhjustada kõri-, mao-, maksa- ja kopsuvähki.
- Seksuaalvahekorras olles kasutavad alkoholi tarbinud inimesed väiksema tõenäosusega rasestumisvastaseid vahendeid, mistõttu on sel juhul suurem tõenäosus soovimatult rasestuda.
- Kui Sa oled rase, võib alkohol kahjustada loodet.
- Ka kõige väiksem kogus alkoholi ei ole raseduse ajal loote jaoks turvaline.
- Alkohol tekitab sõltuvust, mida nimetatakse alkoholismiks. Alkoholism on haigus.
- Alkoholismi tunnuseks on üksinda joomine ja selle probleemi eitamine.
- Spetsialistide ja lähedaste toel ning õigeaegse ravi korral on paljud alkoholisõltlased võimelised alkoholi liigtarvitamise lõpetama ning oma elu taastama.



ALKOHOL
MUUDAB SINU KÄITUMIST
JA ENESETUNNET

- Alkohol on tihti vägivaldse käitumise põhjuseks.
- Vaatamata sellele, mida lubatakse reklaamides, ei muuda alkohol Sind õnnelikumaks ega seksikamaks.
- Kui Sa vajad alkoholi selleks, et luua hea tuju, tähendab see seda, et Sul on alkoholiga probleeme.
- Kui tarbid lühikese aja jooksul palju alkoholi, võib see Sind tappa.

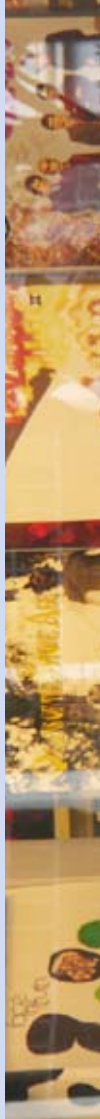


HIV, NARKOOTIKUMID JA ALKOHOL



- Alkoholi mõju all on Su otsustusvõime nõrgenenud, mistõttu võib juhtuda, et proovid kellegi mõjutu sel narkootikume, mille toimest Sa tegelikult midagi ei tea.
- Alkohol, kanep, Ecstasy ja muud uimastid vähendavad Su enese kontrolli ning nende tarbimisel võid loobuda oma otsusest neid edaspidi mitte tarvitada. See võib aga viia sõltuvuseni.
- Alkohol ja narkootikumid nõrgendavad Sinu keha võimet kaitsta ennast nakkuste, sealhulgas HIV/AIDS-i eest.
- Alkohol ja narkootikumid muudavad Sinu mõttemaailma ning Sa võid astuda kaitsmata seksuaalvahe korda, jagada uimastite süstimisel teistega nõela või süstalt, või võtta muid riske, mis seavad Sind ohtu nakatuda HI-viirusesse.

- Kui Sa oled alkoholi või narkootikumide mõju all, võid nõustuda seksuaalvahekorraga, kuigi Sa tegelikult ei taha seda.
- Tihti leiab seksuaalne ärakasutamine (vägistamine) aset siis, kui inimesed on alkoholi mõju all.
- Mitmeid pidudel levinud uimasteid (alkohol, Rohypnol, ketamiin ja GHB ehk korgijook) kasutatakse vahel kui n-ö vägistamisuumasteid. Keegi võib lisada ühte või mitut nendest ainetest oma ohvri joogile, et teda siis, kui ta meelemärkuse kaotanud on, ära kasutada.
- Seksuaalne ärakasutamine ei ole kunagi ohvri süü, isegi kui ta on tarbinud alkoholi või narkootikume. Kaineks jäämine aitab Sul ennast vägivalda eest kaitsta.





- Sinu otsused võivad olla vähem põhjendatud ja Sa käitud ettearvamatult.
- Sul võib esineda koordinatsiooni- ja tajuhäireid.
- Sa tõmbud enesesse.
- Võid astuda kaitsmata seksuaalvahekorra, mida hiljem kahetsed.
- Võid oma sõprade ees rumalalt käituda.
- Sa võid saada alkoholimürgistuse.
- Sul tekivad probleemid õppimisega ning tülid koolis ja kodus.
- Sa võid muutuda agressiivseks ja võid sattuda politseisse.
- Alkohol ei lahenda probleeme, vaid tekitab uusi.
- Halvimal juhul võid jääda raskesti haigeks, sattuda õnnetusse, langeda koomasse ja koguni surra.

MIS JUHTUB, RABID KUI SA TÄHTSABID ÄLKOHOOLI?

**Need on tagajärjed, mida
tahaksid kindlasti vältida,
nii et mõtle enne,
kui alkoholi tarbid!**

**Ning pea meeles,
et Sinu keha ei reageeri
alkoholile samamoodi
nagu täiskasvanu oma.**



KUIDAS MÕJUTAB ALKOHOL SINU KEHA:



Kui inimene tarbib alkoholi, imendub see kiiresti verre, sooltesse ja lõpuks jõuab kõikidesse organitesse. Seejärel enamusest alkoholist lõhustub ja väljub verest maksa kaudu, vaid väike osa (10%) väljub uriini, hingeõhu ja higi kaudu.

Alkoholisaldus veres (alkoholi grammides ühe liitri vere kohta) sõltub tarbija soost, kehamassist, vanusest, geneetilistest omadustest, alkoholi tarbimise hulgast, kiirusest ja sellest, kas alkoholi tarbimise ajal on kõht täis. Naiste kehas on vähem vett (ja rohkem rasva) kui meeste kehas ning seetõttu tekib naiste veres sama alkoholikoguse tarbimisel suurem alkoholisaldus.

Isegi väikese koguse õlle, veini või kange alkoholi tarbimine mõjutab inimese mõtlemist ja koordineerimist. Suuremad kogused võivad tekitada alkoholimürgistust. Surmav annus on 6–8 ml 100% etanooli kehamassi ühe kilogrammi kohta (55 kg korral 330–440 ml).

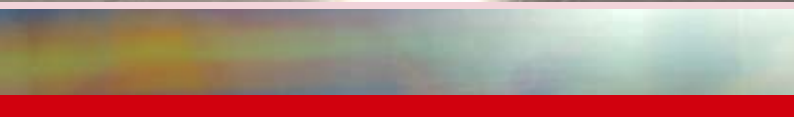
Alkoholi liigtarbimine põhjustab närvikahjustusi, südamehaigusi ja vähktõve (kõri-, suuõõne-, söögitoru-, mao-, maksa- ja kopsuvähki).





KAITSE OMA KEHA!

- See, et Sinu sõbrad tarbivad alkoholi, ei tähenda, et Sina pead seda tegema.
 - Ära arva, et kõik joovad. See ei ole nii. Ja isegi kui kõik Sinu ümber tarbiksid alkoholi, ei tähenda see veel, et alkohol on õige valik just Sinu jaoks.
 - Öeldes „ei“ alkoholile kontrollid Sa oma käitumist.
 - Kui Sa otsustad alkoholi mitte tarbida, ei saa Sinust kunagi alkohoolikut.
 - Kui keegi pakub Sulle alkoholi, võid alati öelda:
„Tänan, ei! Ma ei joo.“
„Ma ei saa, ma olen roolis!“
„Unusta ära! Ma ei taha pohmakat!“
 - Suhtle sõpradega, kes austavad Sinu otsuseid alkoholi ja teiste uimastite osas.
 - **Narkootikumid ja alkohol on ohtlik kombinatsioon.**
-



JÄTA MEELDE, ET:



Mitte miski ei kiirenda kainenemist.

Ainuke ravim on aeg, sest maks eemaldab alkoholi kehast püsiva kiirusega 7–8 grammi tunnis. Unustage soovitusel, nt duši alla minemine, musta kohvi joomine ja füüsiline koormus – need ei aita!

Joomine ja autojuhtimine ei käi kokku.

Alkohol mõjutab ajutegevust ja aeglustab reaktsioonikiirust juba pärast esimest jooki. Tunne oma piire ning kui sõpradega välja lähed, valige endi hulgast kaine autojuht või võtke koos takso. Ära joo, kui Sul on kehv enesetunne: alkohol on depressant ja Sa tunned ennast pärast alkoholi mõju kadumist veelgi halvemini.

Kui otsustad alkoholi tarbida:

- Ära tarbi alkoholi tühja kõhuga, söö alati enne alkoholi tarbimist. See aeglustab alkoholi imendumist organismi.
- Ole ettevaatlik gaseeritud jookidega. Gaseeritud valmiskokteileid mõjuvad kiiremini, sest neis sisalduv süsinikdioksiid kiirendab alkoholi imendumist verre. Samuti sisaldavad valmiskokteileid rohkem suhkrut, mis peidab alkoholi mõõru maitset. Nii et isegi kui Sa ei tunne alkoholi maitset, võib olla tegemist siiski alkoholiga!

Täiendav informatsioon:

www.terviseinfo.ee





Kujundus: Inorek & Grey
Fotod: Tatjana Trjakova



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development