



**ALKOHOL
MINU
KEHAS**

Kirjastanud ja koostanud
meditsiinikirjastus OÜ Lege Artis
Koostamist nõustanud dr Airi Värnik,
dr Katrin Martinson, dr Ruth Kalda,
dr Pille Ööpik
Kujundanud Egle Raadik
Kunstnik Kairit Orgusaar
Rahastanud Eesti Haigekassa

Tasuta jagamiseks

ISBN

© OÜ Lege Artis 2007

Vajadusel saate lisainfot ja nõu oma perearstilt ja
pereõelt või helistades perearsti nõuandetelefonile
1220.

TEADMISTE JÕUD
lege artis





Alkoholi joomine on kahe otsaga. Ühelt poolt aitab see lõõgastuda, tekitab heaolutunde, muudab lõbusaks ja seltskondlikuks. Teiselt poolt aga kahjustab mitut kehafunktsiooni, soodustab vähkkasvajaid ja tekitab sõltuvust. Joobes inimene muutub sageli vägivaldseks, riskialtiks ja vaimselt tasakaalutuks. Alkohol muudab inimese iseloomu paheliseks, annab põhjust enesetapumõtetele ja julgustab neid ellu viima.

Alkohol ei ole inimesele vajalik nagu õhk, vesi ja toit. Kas inimene suudab alkoholiga piiri pidada, seda ei tea keegi ette.

Miks osa inimesi naudib alkoholi ja osa on selle vangis?

Kui palju on palju?

Mida teeb alkohol organismile?

Kas minul võib olla alkoholiprobleem?

Nendele küsimustele leiad vastuse järgnevatelt lehekülgedelt.

Mis on alkohol?

Alkoholne jook on uimastava ja sõltuvust tekitava toimega etanooli ehk viinapiiritust sisaldav jook.

Alkohol on kaloririkas jook – 1 pits viina või väike klaas veini sisaldab sama palju kaloreid kui 1 supilusikatäis suhkrut!

Alkohoolsed joogid jaotatakse kolme rühma:

- kanged alkohoolsed joogid – alkoholisaldus enam kui 22 mahuprotsenti (viinad, viskid, rummid, liköörid)
- lahjad alkohoolsed joogid – alkoholisaldus 6–22 mahuprotsenti (veinid, vermutid)
- vähese alkoholisaldusega joogid – alkoholisaldus 0,5–6 mahuprotsenti (õlled, siidrid)

Kuidas mõõdetakse joomisel alkoholi hulka?

Rahvusvaheliselt kasutatakse mõistet drink e alkoholiühik. Üheks dringiks loetakse Eestis 10 g absoluutpiiritust, mis tähendab keskmiselt 20–25 ml viina, 280 ml õlut või 120 ml veini olenevalt joogi alkoholisaldusest.

Dringi suurus oleneb alkoholi kangusest: mida kangem on alkohol, seda väiksem kogus moodustab ühe dringi. Joodud drinkide arvu saad teada, kui korrutad joogi alkoholisalduse mahuprotsendi joodud alkoholihulgaga ja jagad selle 1000-ga.

1 drink on

pool viinapitsi (20–25 ml)

pool kannu õlut (280 ml)

1 kl veini (120 ml)



**Joonud ära ühe pudeli (500 ml)
4,8% õlut, oled saanud umbes**

$$\frac{4,8 \times 500}{1000} = 2,4 \text{ drinki}$$



**Joonud ära ühe klaasi (120 ml)
12% veini, oled saanud umbes**

$$\frac{12 \times 120}{1000} = 1,4 \text{ drinki}$$



Kui kiiresti kaob alkohol kehast?

Alkoholisaldus veres sõltub joodud alkoholi hulgast, kangusest, inimese soost ja kehakaalust. Alkoholisaldust veres väljendatakse promillides. Sedagi saab valemi abil välja arvutada:

$$\text{Alkoholisaldus veres promillides} = \frac{\text{drinkide hulk} \times 10}{\text{kehakaal (kg)} \times 0,65 \text{ naistel} \text{ või } 0,76 \text{ meestel}}$$

Näiteks, kui 80 kg mees joob ära pudeli 4,8% õlut (kõrvaltoodud arvutuse põhjal 2,4 drinki), on tema vere alkoholisaldus

$$\frac{2,4 \times 10}{80 \times 0,76} = 0,23 \text{ promilli}$$

Sama koguse sama õlle ärajoomisel on 65 kg kaaluval naisel vere alkoholisaldus

$$\frac{2,4 \times 10}{65 \times 0,65} = 0,24 \text{ promilli}$$

Kainenemine toimub keskmiselt kiirusega 0,1 promilli ehk 1 drink tunnis, seega kulub neil täielikuks kainenemiseks umbes 2 tundi.

Surmav annus on 6–8 ml absoluutset alkoholi kehakaalu ühe kilogrammi kohta. See on umbes 1,5 liitrit viina 80 kg kaaluval tervel täiskasvanud mehel.



Mis on alkoholisõltuvus?

Alkoholisõltuvus on haigus, mis diagnoositakse juhul, kui viimase 12 kuu jooksul on esinenud 3 või rohkem järgmistest tunnustest:

1. tolerantsuse e alkoholitaluvuse (rahvasuus ka kandmise) suurenemine
 - a) soovitud toime saavutamiseks tuleb tarvitada suuremat alkoholikogust kui varem
 - b) varasem kogus avaldab tunduvalt nõrgemat toimet
2. võõrutusnähud
 - a) esineb tüüpiline alkoholi võõrutussündroom
 - b) võõrutusnähtude leevendamiseks kasutatakse uut kogust alkoholi
3. alkoholi tarvitamine planeeritust suuremal hulgal või pikemat aega
4. alkoholi tarvitamise lõpetamise või vähendamise ebaõnnestumine tahtejõu vähenemise tõttu, vaatamata soovile
5. suure osa aja kulumine alkoholi hankimisele, joomisele ja selle mõjust toibumisele

6. töö, vaba aja ja enese vormis hoidmisega seotud oluliste toimingute osaline või täielik unarusse jätmine alkoholi tarvitamise tõttu
7. alkoholi tarvitamise jätkumine vaatamata selle tarvitamisest põhjustatud püsivatele või korduvatele füüsilistele ja psüühilistele probleemidele.

Alkoholitaluvus

Teatud joobeastmeks vajalik alkoholiannus suureneb sõltlasel esialgu seetõttu, et organism õpib mürgist ainet käitlema, n-ö harjub. Seega ei ole “palju kandmine” tervise ja tugevuse näitaja, vaid viide, et alkoholi rohke tarvitamise toimel on arenenud üks alkoholisõltuvuse sümptomitest. Alkoholitaluvus sõltub ka kehakaalust, soost ja east. Jätkuv alkoholi rohke tarvitamine kurnab organismi kaitsejõude ning tekib vastupidine nähtus: alkohoolik jääb purju juba poolest pudelist õllest.

Võõrutusnähud e pohmelus

Alkoholi võõrutusnähud, rahvapäraselt “pohmelus” või “kassiahastus” on pärast joomist ilmnevad halb enesetunne, nõrkus, väsimus, peavalu, suu kuivus, higistamine, oksendamine, südamekloppimine, närvilisus ja käte või kogu keha värisemine. Kehaliste sümptomite kõrval esinevad ka psüühilised nähud: süü, häbi, alaväärsustunne ja masendus. Nimetatud sümptomid esinevad ka mittedõltlasel mürgistusnähtudena suure hulga alkoholi tarvitamisel. Elu esimesed alkoholipruukimised kutsuvad üldjuhul juba varsti pärast joomist esile iivelduse ja oksendamise, mis kaitsemehhanismina evakueerivad mao sisu koos seal veel leiduva alkoholiga. Alkohooliku oksendamine jääb järgmisse hommikusse ja on erilise iivelduseta, vähese limase eritusega maokramp. Oluline on asjaolu, et mittedõltlane ei talu võõrutussümptomite ilmnemisel alkoholi lõhnagi, alkohoolik aga ei saa “tervist korda” enne, kui ta on “peaparanduse”, st teatud annuse alkoholi saanud.



Mis on alkoholi kuritarvitamine?

Alkoholi kuritarvitamine on kergem häire kui sõltuvus. Kuritarvitamine ehk väärarvitamine võib, kuid ei pruugi eelneeda sõltuvusele. On inimesi, kes võivad pikka aega alkoholi kuritarvitada, ilma et neil areneks sõltuvus. Kahjuks ei osata prognoosida, kellele saab alkohol saatuslikuks ja kes võib juua ilma drastiliste tagajärgedeta. Kuritarvitamisele viitab see, kui viimase 12 kuu jooksul on esinenud üks või rohkem järgmistest tunnustest:

1. korduv alkoholitartvitamine, mis põhjustab rollihäireid tööl, kodus või koolis: töökollektiivi- või pereliikmena kohustuste hooletusse jätmist, töölt või koolist puudumist
2. korduv tervise ja elu ohtu seadmine, näiteks purjuspäi autojuhtimine, masinate või mehhanismidega töötamine

3. alkoholi korduva kasutamisega seotud õiguslikud probleemid, näiteks purjusolekust tingitud arest
4. alkoholi tarvitamise jätkamine, vaatamata korvuvatele ja püsivatele häiretele sotsiaalsetes suhetes (nt alkoholi tarvitamisest tekkinud ebakõlad abikaasaga või olmerüselused ja kaklused)

Alkoholisõltuvus

Kui inimesed räägivad omavahel kellestki kui alkohoolikust, alkoholisõltlasest või liigtarvitajast, kasutab igaüks määratlemiseks oma kriteeriume. Siiski ei saa alkoholisõltuvuse või kuritarvitamise hindamisel lähtuda joodava alkoholi kogusest või joomise sagedusest, sest inimestel ei teki alkoholisõltuvus ühtemoodi. Igapäevase määratlemise lihtsustamiseks on kasutusel alkoholi liigtarvitaja mõiste.

Alkoholi liigtarvitaja on:

tööealine mees, kes joob

- nädalas üle 24 dringi (625 g viina, 6,7 l õlut või 2,9 l veini)
- korraga üle 7 dringi (1,9 l õlut, 140 ml viina, 840 ml veini)

tööealine naine, kes joob

- nädalas üle 16 dringi (475 g viina, 4,5 l õlut, 1,9 l veini)
- korraga üle 5 dringi (1,4 l õlut, 100 ml viina või 600 ml veini)

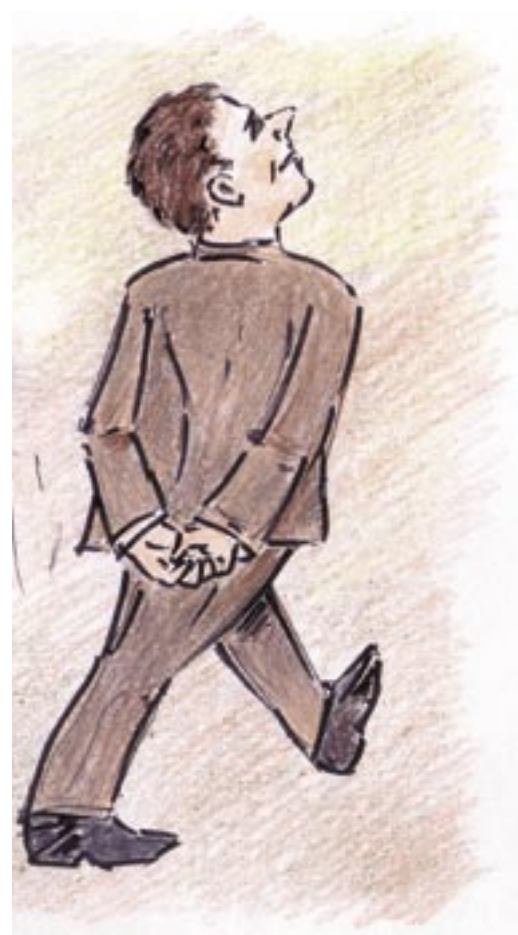
Kuidas tekib joomatuur?

Joomatuur on üks märk alkoholisõltuvusest. Inimene ärkab hommikul pohmelusega. Selleks et pohmelust vähendada, võtab nn peaparandust. See omakorda ajab hamba verele ja tekitab soovi veel juua. Nii võib pohmeluse-peaparanduse surunud ring kesta kuni 3 nädalat, mille järel saabub täielik kurnatus.



Kas üks pudel õlut iga päev on liiga palju?

Igapäevane alkoholijoomine on harjumus, mis võib, aga ei pruugi kujuneda alkoholi kuritarvitamiseks või sõltuvuseks. Elundite kahjustus tekib aga sellegipoolest. Lahjade alkohoolsete jookide sagedane tarvitamine kahjustab eeskätt seedeelundkonda ja tekitab maksatsirroosi ohtu. Kangete jookide tarvitamine periooditi ja purju joomine kahjustab eeskätt aju.



Mis juhtub alkoholismi ehk alkoholisõltuvuse tagajärjel?

Alkoholisõltuvuse korral muutub joomine sagedaseks ega allu kontrollile. Vajadus alkoholi järele muutub elu peamiseks juhtmõtteks.

Alkoholism on ravitav, kui kahjustused pole ületanud kriitilist piiri, haige teadvustab oma probleemi, tal jätkub tahet alluda ravile ja hoiduda alkoholist täielikult ilma igasuguste mõõndusteta.

Millist mõju avaldab krooniline alkoholitarvitamine organismile?

Seedetrakt

Alkoholi liigtarvitamise korral kahjustub söögitoru, suureneb söögitoruvähi oht, väheneb peen- ja jämesoole aktiivsus, mistõttu halveneb toidumassi segamine ja seedimine, tekivad sage kõhulahtisus ja kaalukaotus, vitamiinide ja mineraalainete puudus põhjustab häireid kogu organismis. Pikaajalise alkoholipruukimise tulemuseks on sageli kõhunäärme põletik.

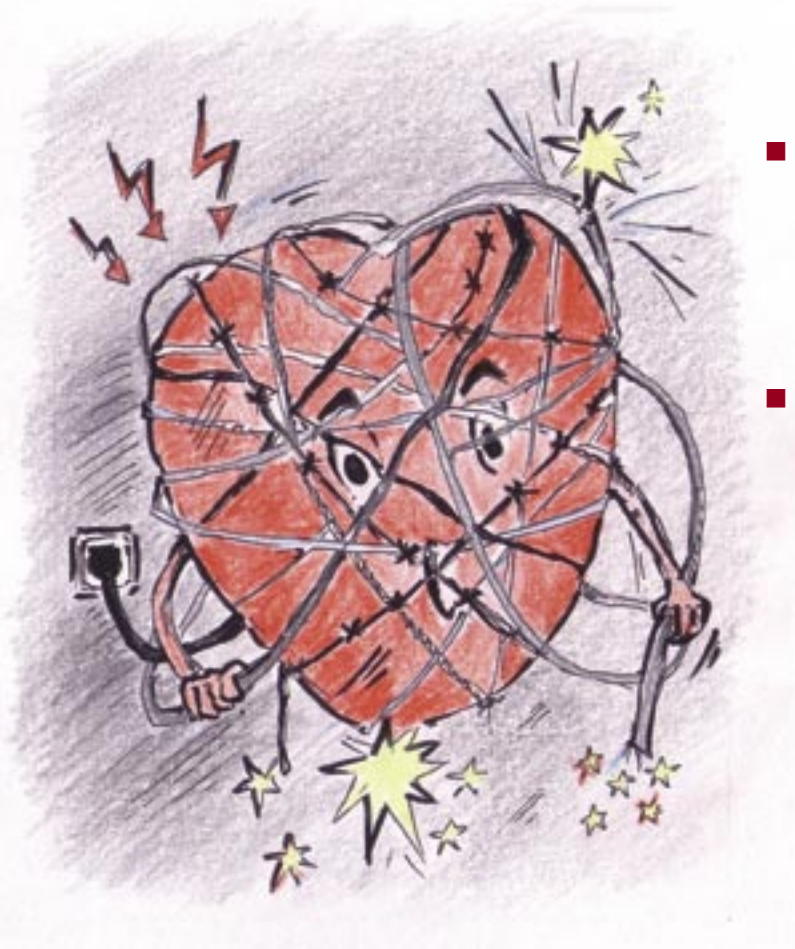
Maks

Maks lammutab organismis alkoholi. Suure alkoholihulga korral osa maksarakke hävib ja ei taastu. Tekivad rasvmaks, alkoholoolne maksapõletik ja viimaks pöördumatu maksa sidekoestumine ehk tsirroos. Tsirroosi korral on maksarakud asendunud rasva- ja sidekoerakkudega ning maks ei funktsioneerigi. Sagenevad haigestumine maksa-vähki ja söögitoru veenide laienemine, millega kaasnevad eluohtlikud verejooksud. Alkoholismi algstaadiumis maksa alkoholi lammutamise funktsioon paraneb ja jääb mulje, et inimene „kannab hästi“. Hiljem ei suuda maks enam oma ülesandeid täita ja juba väikesed alkoholiannused tekitavad mürgitusseisundi.

Süda ja vereringe

Alkoholisõltlastest pooled surevad südame ja veresoonte haiguste tõttu. Põhilisteks häireteks, mida rohke alkoholijoomine põhjustab, on

- **südamelihase kahjustus** – süda laieneb, sest südamelihase venib välja, ja halveneb südame kokkutõmmete efektiivsus. Südametöö



häired esinevad alkohoolikutel tavaliselt ammu enne, kui arst need esmakordselt diagnoosib;

- **südame rütmihäired** – alkohol kahjustab otseselt südamelihast ja rakke, mis juhivad südame kokkutõmbeid, selle tagajärjel tekivad ettearvamatud ja kontrollimatud rütmihäired. Südame rütmi juhtimine toimuks justkui mitmest kohast katkise elektrijuhtmestiku kaudu;
- **kõrge vererõhk ja verevalandus aju e ajuinsult** – vererõhu kõrgenemine tekib sõltumata east, soost, rassist, kehakaalust, suitsetamisest ja sotsiaalolust, kui päevas pruugitud alkoholi koguseks on 2 või rohkem drinki. Kõrge vererõhu ja alkoholi toimele ei pea ajuveresooned vastu, need muutuvad hapraks ja rebenevad ning tekib verejooks aju. Väikeste verevalanduste teket ei pruugi inimene ise tundagi, kuid ajukoe kahjustused ei parane täielikult ja kui need kuhjuvad, annab see tunda mitmesuguste närvikavahäiretena.

Aju

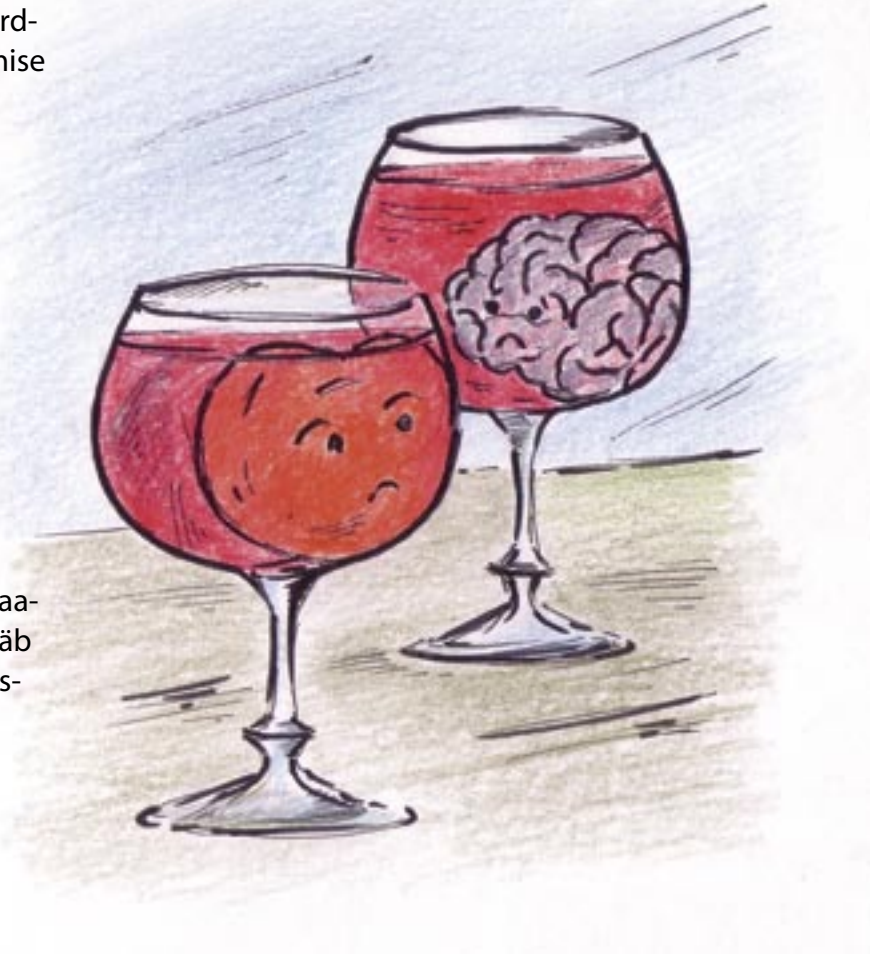
Alkoholi mõju jätab ajurakkudesse jälgi, mis kordkorralt süvenevad. On ju joobes inimese käitumise veidrused ja joomise järgne pahurus tingitud ajurakkude häiritud tööst. Pikapeale arenevad ajukahjustused:

- halveneb mälu,
- väheneb õppimisvõime,
- tekivad tasakaaluhäired.

Drastilisemateks tagajärgedeks on

- dementsus ehk nõdrameelsus,
- langetõbi,
- hallutsinatsioonid ja
- kõnehäired.

Psüühilise pinge leevendamine ja lõõgastuse saavutamine alkoholi abil on vaid ajutine. Pinge jääb organismi alles ja süveneb, kuna alkohol nõrgestab organismi üldiselt. Alkoholisõitlaste hulgas leviv depressioon viib sageli enesetappudeni.



Hormonaalne regulatsioon

Alkohol tingib organismi normaalse hormooni-produktsiooni häireid, mille tõttu:

- häirub tasakaal uute valkude loomise ja vanade lammutamise vahel ning ülekaalu saavutab lammutamine;
- pidurdub kasvuhormooni tootmine ja keha jääb kängu;
- kaltsium ei imendu ja väljub luudest: luud hõrenevad ja hambad lagunevad;
- meesuguhormoonide hulk ja sperma tootmine väheneb, ilmneb munandite kõhetumine, kujuneb impotentsus;
- naistel väheneb naissuguhormoonide tootmine, tekivad menstruaaltsükli häired, suureneb nurisünnituste oht;
- meestel suureneb naissuguhormoonide osakaal, mis tingib karvakasvu vähenemise ja naiste tüüpi rasvaladestumise, naistel suureneb meessuguhormoonide osakaal, mis tingib keha ja häälme melikuks muutumise.

Rasedus, imetamine ja alkohol

Naisele on sündides munarakud kaasa antud, elu jooksul neid juurde ei teki. Alkoholist kahjustada saanud munarakud võivad viljastuda samamoodi nagu terved munarakud. Viljastumise hetkel ei tea keegi, kas viljastus kahjustunud või terve munarakk.

Kui naine ei loobu raseduse ja imetamise ajal alkoholist, kahjustab ta veel sündimata last või äsja sündinud imikut. Esimesel juhul jõuab alkohol ema verega otse lootesse ning lootel tekivad tüüpilised alkoholist tingitud väärarengud ja vaimsed häired. Teisel juhul jõuab alkohol lapseni emapiima vahendusel.

Loote alkoholisündroom avaldub alakaalulisuses, vaimses alaarengus ning tähelepanu ja käitumise häires.

Intellektuaalsuse ja käitumise puudujärgid ilmnevad ka nendel lastel, kelle emad joovad raseduse ajal mõõdukalt, keskmiselt 7–14 drinki nädalas.

Alkohol arvudes

- 13–15 liitrit absoluutset alkoholi tarvita- takse Eestis täiskasvanud inimese kohta aastas (koguselt võrdub see näiteks 26–30 liitri viinaga).
- igal aastal hukkub Eestis alkoholi tõttu umbes 2000 inimest.
- Eestis käib 10 000 inimest igal aastal alko- holist tingitud psüühika- ja käitumishäirete tõttu ravil.
- Eestis saavad aastas 3500 meest ja 700 naist alkoholisõltuvuse diagnoosi.
- Hinnanguliselt on Eestis 100 000 alkoholi- sõltlast.
- 60% suitsiidi sooritanutest on alkoholi kuri- tarvitajad või sõltlased.

Nõuanded alkoholisõtlasele

- Tunnista oma sõltuvusprobleemi.
- Sea endale eesmärgid, mida soovid saavuta- da, kui vabaned alkoholisõltuvusest.
- Pöördu abi järele, üksi on raske hakkama saada.



ENESEHINDAMISE KÜSIMUSTIK

Alljärgnevad 10 küsimust puudutavad alkoholi joomisega seonduvat. Sobivale vastusevariandile tõmba ring ümber. Test ei diagnoosi alkoholisõltuvust, vaid aitab tähelepanu pöörata probleemi võimalikule olemasolule.

1. Kui sageli Sa tarvitad alkoholi sisaldavaid jooke?

- 0 – ei tarvita üldse
- 1 – kord kuus või vähem
- 2 – kaks kuni neli korda kuus
- 3 – kaks kuni kolm korda nädalas
- 4 – neli ja rohkem korda nädalas

2. Mitu pitsi/klaasi/kannu alkoholi sisaldavat jooki Sa tavaliselt ühel joomise päeval võtad?

- 0 – ei võta üldse
- 1 – üks kuni kaks
- 2 – kolm kuni neli
- 3 – viis kuni kuus
- 5 – seitse kuni üheksa
- 5 – kümme ja rohkem

3. Kui sageli Sa võtad 6 ja rohkem pitsi/klaasi/kannu ühe joomingu jooksul?

- 0 – seda pole mitte kunagi juhtunud
- 1 – vähem kui kord kuus
- 2 – kord kuus
- 3 – kord nädalas
- 4 – pea iga päev

4. Kui tihti on viimase aasta jooksul juhtunud, et alustades võtmist ei saa Sa enam joomatuuri kuidagi pidama?

- 0 – seda pole mitte kunagi juhtunud
- 1 – vähem kui kord kuus
- 2 – kord kuus
- 3 – kord nädalas
- 4 – pea iga päev

5. Kui tihti on viimase aasta jooksul juhtunud, et joomise tõttu oled jätnud tegemata asju, mida Sinult oodati või mida Sa olid kohustatud tegema?

- 0 – seda pole mitte kunagi juhtunud
- 1 – vähem kui kord kuus
- 2 – kord kuus
- 3 – kord nädalas
- 4 – pea iga päev

6. Kui tihti on viimase aasta jooksul juhtunud, et ärgates pärast tõsist joomist vajad kohe toibumiseks paar pitsi?

- 0 – seda pole mitte kunagi juhtunud
- 1 – vähem kui kord kuus
- 2 – kord kuus
- 3 – kord nädalas
- 4 – pea iga päev

7. Kui tihti on viimase aasta jooksul juhtunud, et oled pärast joomist tundnud piinlikkust ja süüd?

- 0 – seda pole mitte kunagi juhtunud
- 1 – vähem kui kord kuus
- 2 – kord kuus
- 3 – kord nädalas
- 4 – pea iga päev

8. Kui tihti on viimase aasta jooksul juhtunud, et Sa ei mäleta joomise tõttu mitte midagi eelmisel päeval toimunud?

- 0 – seda pole mitte kunagi juhtunud
- 1 – vähem kui kord kuus
- 2 – kord kuus
- 3 – kord nädalas
- 4 – pea iga päev

9. Kas Sina või keegi teine on Sinu joomise tõttu viga saanud?

- 0 – ei ole
- 2 – jah, on, kuid mitte viimase aasta jooksul
- 4 – jah, on, viimase aasta jooksul

10. Kas arst, keegi Sinu sõpradest või lähedastest on olnud Sinu joomise pärast mures ja tungivalt soovitanud Sul joomine maha jätta?

- 0 – ei ole
- 2 – jah, on, kuid mitte viimase aasta jooksul
- 4 – jah, on, viimase aasta jooksul

.....
Iga küsimus annab punkte vastavalt vastusevariandi numbrile. Punkte kokku

Kui saadud punktide summa on 14 ja rohkem, peaksid konsulteerima alkoholiprobleemidega tegeleva spetsialisti või perearstiga.

Kust saab abi?

Esimesena võib alati pöörduda oma perearsti poole. Alkoholi probleemide lahendamisele spetsialiseerunud asutused on toodud järgnevalt. Lisaks on alkoholisõltuvuse küsimusega kompetentsed tegelema kõik psühhiaatrid üle Eesti.

Ahtme Haigla SA

Ahtme mnt 95, Kohtla-Järve
Tel 335 5916

Ahtme Haigla SA ambulatoorium

Kooli 8a, Jõhvi
Tel 339 6222

A-Kliinik OÜ

Riia 13, 51010 Tartu
Tel 742 7888
Tööajaväline esmaabi 5561 3446
<http://www.akliinik.ee>
akliinik@hotmail.ee

Aleksander Rjumin, psühhiaater-psühhoterapeut

Suur-Paala 2, Tallinn
Tel 5667 8779; 600 7565
imagoarte@hotmail.ee

Aleksandr Štšennikov FIE

Raua 32–37, Tallinn
Tel 648 2215, 553 2864

Anonüümsed Alkohoolikud A.A.

Tel 529 9955, <http://www.aa-eesti.ee>

Anti-Liew & Hingehoidus SA

Punane 56, 13619 Tallinn
Tel 632 7558
hingehoidus@liiv.ee
dbryhm@gmail.com

Eesti Kognitiivse ja Käitumisteraapia Assotsiatsioon

Tiigi 78, Tartu
Tel 737 6450

E.G.U. Erapraxis OÜ

Kivi 25, Tartu
Tel 742 0660

Eraarstid Viik ja Murrik OÜ

Tuleviku 8, Rakvere
Tel 324 2474

Erapsühhiaater Krista Ruus

Mäe 2a, Põlva
Tel 799 4119
Võru mnt 1, Räpina
Tel 796 1124

Gradus Gravis OÜ

Uus-Sadama 21–201, Tallinn
Tel 631 8488

Jaanson & Lääne OÜ

Jüri 19a, Võru
Vabaduse 26, Valga
Tartu 4, Tõrva
Tartu mnt 2a, Otepää
Supelranna 21, Elva
Piiri 4, Jõgeva
Näituse 22, Tartu
Uus 2, Põlva
Tel 782 1011

Jüri Ennet, psühhiaater (Gratia)

Rävala pst 8, Tallinn
Tel 5646 3830

Kordamed AS

Pärnu mnt 80, Tallinn
Tel 627 4460

Lõuna-Eesti Haigla AS psühhiaatrikliinik

Meegomäe küla, Võru vald, Võrumaa
Tel 786 8569, 782 1522 (registratuur)
e-registreerimine:
<http://www.vh.ee/probleem/regist.php>

Läänemaa Haigla SA psühhiaatriosakond

Vaba 6, Haapsalu
Tel 472 5800 (registratuur), 47 25 875 (info)
<https://www.salmh.ee>

Lääne-Tallinna Keskhaigla AS

<http://www.ltkh.ee>

Meremeeste polikliinik

Paldiski mnt 68a, Tallinn
Tel 650 7275, 650 7227 (registratuur)

Mustamäe polikliiniku psühhiaatriakeskus

Ehitajate tee 27, Tallinn
Tel 659 8006 (registreerimine)

Väike-Õismäe polikliiniku psühhiaatriakeskus

Ehitajate tee 137, Tallinn
Tel 657 9549 (registratuur)

MTÜ Eesti Sõltuvushaigete Rehabilitatsiooni Ühing

Angerja 14, 10416 Tallinn
Tel/faks 660 3216
5344 2077 (Kalle Laane)
kalle.laane@mail.ee

MTÜ Lootuse Küla

(MTÜ Eesti Kristliku Nelipühi Kiriku
Lootuse Küla Kogudus)
Laitse, Kernu vald, Harjumaa
Tel 5663 3804, tel/faks 671 7238
5663 3200 (Andrew Vähi, programmi direktor)
andrewv@uninet.ee

MTÜ Sõltuvushaigete Rehabilitatsiooniühing Lootus

Anne 63, Tartu, kabinet 200
Tel 748 4677, 505 8381

Narva Haigla SA Psühhiaatriaosakond

Karja 6, Narva
Tel 354 8805 (valvetuba),
354 4223 (arstide tuba)

Psühhiaater Eve Kukkela

Nurme 72, Tallinn
Tel 523 2037
EveKukkela@netscape.net

Psühhiaater-psühhoterapeut Kaiti Kuiv

Kastani 5, Viljandi
Tel 518 5045

Psühhiaater Sirje Kivaste OÜ

Riia mnt 27 Pärnu
Tel 551 3040
Sirje.Kivaste@mail.ee

Psühhiaatria ja psühhoteraapia keskus Sensus (OÜ Sensus etc)

Tõnismägi 3a, Tallinn
Tel 640 8708, 5341 5708
Homniku 4, Pärnu
Tel 445 9920, 527 4703

Psühholoogiline Kriisiabi Tallinnas

Pärnu mnt 9, Tallinn
Tel 631 4300

Põhja-Eesti Regionaalhaigla

<http://www.regionaalhaigla.ee>

Psühhiaatrikliinik

Paldiski mnt 52, Tallinn
Tel 617 2650 (info),
617 2654 (valvetuba)

Psühhiaatriapolikliinik

Tel 617 2644, 617 2623 (registratuur)

Põlva Haigla AS

Uus 2, Põlva
Tel 799 9173
<http://www.polvahgl.ee>

SA Pärnu Haigla psühhiaatrikliiniku päevakeskus

Roosi 3, Pärnu
Psühholoog Indrek Linnuste (juhataja)
Tel 447 3287
indrekl@ph.ee

SA TÜ Kliinikumi psühhiaatrikliinik

Raja 31, Tartu
Tel 731 9100 (registratuur)
<http://www.kliinikum.ee/psyhhaatrikliinik>

SA Viljandi Haigla psühhiaatrikliinik

Jämejala, Pärsti vald, Viljandimaa
Tel 435 4245
jph@vmh.ee
<http://www.vmh.ee/index.php?id=kliinikud&pid=psy>

Tiiu Tandre FIE Eraarst-psühhiaater

Koidula 5, Rakvere
Tel 325 5220

Vahur Kuperjanov FIE Psühhiaater

Pärnu 56–28, Paide
Tel 385 2465
jmpsyh@email.ee

Veronika Hermet OÜ

Piiri 4, Jõgeva
Tel 776 6236, 510 6279

Wismari Haigla AS

Wismari 15, Tallinn
Tel 662 1068
<http://www.wh.ee>
wismari.haigla@wh.ee

Õie Vahing FIE Psühhiaater

Vabaduse 10b, Võru
Tel 782 2676

**Haigekassa infotelefon 16363
(E–R kell 8.30–16.30)**

**Perearsti nõuandetelefon 1220
(ööpäev läbi)**

Psühhiaatri vastuvõtule pöördumiseks ei ole vaja saatekirja. Enne vastuvõtule minekut tasub kindlasti küsida, milline on vastava asutuse hinnakiri ja kas seal on võimalus saada abi Eesti Haigekassa kindlustatuna. Ravile võib alati minna anonümselt, tasudes ise ravikulud.

ALKOHOLI LIIGJOOMINE PÕHJUSTAB ALATI TERVISEPROBLEEME!

- Alkohol kahjustab vaimseid võimeid, sh mälu.
- Alkohol kahjustab südamelihaserakke ja tekib südame ebaotstarbekas laienemine.
- Alkohol hävitab maksarakke, mistõttu tekivad häired kogu seedeelundkonnas.
- Alkohol surub maha organismi immuunsüsteemi aktiivsust, mis soodustab nakkushaiguste teket.
- Alkohol suurendab seksuaaltungi, kuid kahjustab seksuaalvõimet.
- Alkohol suurendab vähki tekitavate ühendite lahustuvust ja imendumist tubakasuitsust.
- Alkohol muudab inimese algul psüühiliselt, siis ka füüsiliselt alkoholisõltlaseks.

NÕUANDED MÕISTLIKULE ALKOHOLITARVITAJALE

- Juues või pakkudes alkoholi, pane lauale alati ka vesi või mahl, et janu kustutamiseks ei kasutataks alkoholi.
- Kui jood alkoholi, söö piisavalt, siis püsib alkohol pikemat aega maos ja maksal on rohkem aega alkoholi lammutamiseks.
- Lõpeta joomine, kui sa ei suuda nimetissõrmega ninaotsa täpselt tabada, see näitab, et väikeaju on saanud alkoholist kahjustada.
- Ära kunagi paku teismelisele alkoholi.
- Ära joo alkoholi viisakusest, ära karda öelda ei!