

# KAINELT ALKOHOLIST

POLIITIKAST, TRENDIDEST JA MÕJUST

TERVISE ARENGU INSTITUUDI VÄLJAANNE

9. NOVEMBER 2012

## Alkoholi tõttu sureb Eestis liiga palju inimesi

Eestis sureb alkoholi tagajärjel väga palju inimesi. Alkohool on põhjustanud üle veerandi meeste surmadest, naistel on see näitaja mõnevõrra väiksem – alkoholist tingitud surmade arv jääb 12 protsendi kanti. Ida-Euroopa piirkonnas sureb alkoholist tingitud vigastustesse ja südame-veresoonkonna haigustesse oluliselt rohkem inimesi kui muudes Euroopa regioonides.

## Ida-Euroopa inimestel on kahjulikud joomismustrid

Maailma juhtiva alkoholiga seotud haiguskoormuse uurimisgrupi juht, Kanada sakslane **Jürgen Rehm** räägib alkoholist tingitud kahjustest ning alkoholisisalduse probleemidest maailmas ja Euroopas.

### Miks on alkoholiprobleem Euroopas kasvanud niivõrd laialdaslikuks?

Alkohol on Euroopa kultuuri sügavalt juurdunud juba Vana-Kreeka ja -Rooma aegadest alates. Lisaks on alkohol tehtud tänapäeval võrdlemisi odavaks, nii et eurooplased peavad pudeli õlle, veini või kange alkoholi ostmiseks oluliselt vähem tööd tegema kui varem.

### Miks pole alkoholitarbimine vähenenud?

Alkoholitarbimine on vähenenud vaid mõnes riigis või mõnel konkreetsel perioodil, Eestis näiteks majanduslanguse ajal. Euroopa alkoholitarbimine on aga üldiselt olnud viimaste aastate jooksul stabiilselt väga kõrge.

### Millised on Euroopa alkoholitarbimise trendid?

Vähem on hakatud jooma kange alkoholi, eriti Kesk- ja Ida-Euroopas, ent ka Põhjamaades. Siiski ei tähenda see sugugi, et alkoholitarbimine oleks vähenenud – õlle ja veini tarbimine on just kasvanud.

### Kas alkoholijoomise mustrid on aja jooksul muutunud? Kui, siis kuidas?

Alkoholijoomise mustrid muutuvad ajas võrdlemisi aeglaselt. Kahjuks on aga purjutamine muutunud Euroopa noorte seas üha populaarsemaks.

### Milline võiks olla alkoholi-tööstuse roll alkoholi liigtarbimise vähendamisel?

Üldiselt on kasumliku alkoholitööstuse eesmärk müüa võimalikult palju alkoholi. Loomulikult on sellised kasumid võimalikud ainult juhul, kui inimesed joovad rohkem, kui nad peaksid. Ärges unustage, et enamikus riikides joob üle poole alkoholist ära vähem kui kümme protsenti elanikest. Ühe võimalusena võiks tööstus vähendada alkohoolsete jookide kangust. Sellest võiks kasu saada nii rahva tervis kui ka tööstus.

### Millised tegurid kahjustavad alkoholijoomisel organismi kõige rohkem?

Põhiliselt on tervise- ja ka muud kahjud seotud ennekõike alkoholi kogusega. Mida rohkem üks inimene üle kümne grammi puhast alkoholi päevas ära joob, seda suurem on kahju. Lisaks on kahjulik see, et inimesed peavad joominguid ja tarvitavad ühekorraga ära suure koguse alkoholi.

### Kas ja millistel tingimustel võib alkohol tervisele hoopis kasulik olla?

Jah, kui inimene joob regulaarselt vaid väga väikese koguse alkoholi (näiteks ühe pitsi) päevas ilma lisapurjutamiseta, võib see südame tööd kaitsta, täpsemalt aitab see ennetada südame isheemiatõbe ja insulti. Küll aga tõstab ka väikene alkoholikogus vähi tekke riski.

### Millistel Euroopa riikidel on kõige kahjulikumad joomismustrid ja miks?

Kõige kahjulikumad joomismustrid Euroopa Liidus on Ida-Euroopa riikidel, Euroopas ka Vene-

maal ning selle ümbruses asetsesvatel riikidel. Neile on iseloomulik see, et paljud alkoholijoomise korrad lõpevad purjutamisega.

### Palun kirjeldage riigi sotsiaalset ja majanduslikku koormust, mis tuleneb alkoholi mõjust inimestele ja ühiskonnale.

Kõige olulisemad on kaudsed kulud nagu näiteks invaliidsusest või enneaegsest surmast tingitud tootlikkuse kadu. Lisaks sellele on tervisehoiu- ja kohtusüsteemi kulud.

### Kuidas mõeldakse alkoholist tingitud probleemide maksumust ning milliseid aspekte seeläbi arvesse võetakse?

Sotsiaalse kulu arvutamine põhineb vastupidisel stsenaariumil, et mis võinuks olla, kui ühiskonnas poleks joodud tilkagi alkoholi. Näiteks ei pöetaks Eestis nii palju rinnavähki. Tuginedes eestlaste joomismustritele ning nendest tingitud riskile võrreldes alkoholist hoidumisega, on võimalik välja arvutada rinnavähi juhtude osakaalu. Ja siis saab juba arvutada ka alkoholist tingitud rinnavähijuhtude põhjustatud invaliidsuse ja tootlikkuse kao kulud tervishoiusüsteemile.

### Kas alkoholitarbimine mõjutab riigi konkurentsivõimet? Kui, siis kuidas?

Absoluutselt. Alkohol vähendab tootlikkust. Alkohol põhjustab enneaegset surma, invaliidsust, suurendab haiguspäevade arvu ning vähendab tööviljakust (nt pohmelliga töötamisel). Lisaks võib välja tuua alkoholist tingitud tööõnnetused.

### Kui keeruline on alkoholist eemale hoida, kui sul juba on probleem tekkinud?

Alkoholiprobleemiga inimeste jaoks on olemas efektiivsed sekku-

misvõimalused. Alkoholi liigtarbija-le võib piisata vaid vähesest arsti sekkumisest. Alkoholist tingitud häirete ja alkoholisisalduse puhul on kaks efektiivset sekkumisviisi – psühhosotsiaalne sekkumine nagu kognitiivne käitumisteraapia ning psühhofarmakoloogiline sekkumine. Kuigi need meetodid on osutunud efektiivsemateks ja vähem kulukateks võrreldes platseebo või ravimata jätmisega, ei tähenda see aga, et kõik haigust põhjustavad inimesed suudaksid alkoholitarbimist vähendada või joomise lõpetada. Sellistel juhtudel võib tekkida vajadus alustada ravi korduvalt ja korduvalt uuesti.

### Millised on peamised takistused sõltuvuse avastamisel?

Peamine probleem seisneb selles, et perearstid ei ole harjunud alkoholisisalduse sümptomide tuvastama ning tihtipeale võib patsient tunda häbi oma sõltuvusest rääkimisel, kuna haigust on palju põlu alla seatud.

### Miks on nii raske endale tunnustada, et sul on probleem ja/või abi otsida?

Kahjuks peavad paljud inimesed alkoholismi jätkuvalt pigem moraalseks nõrkuseks, mitte krooniliseks ajuhaiguseks. See on kõige suurema häbimärgiga psüühikahäire. Inimesed pelgavad ravile minnes oma töö kaotada, sest nende tööandja saab niimoodi sõltuvusest teada. Paljudes ühiskondades ei maksa kindlustus sõltuvusravi eest.

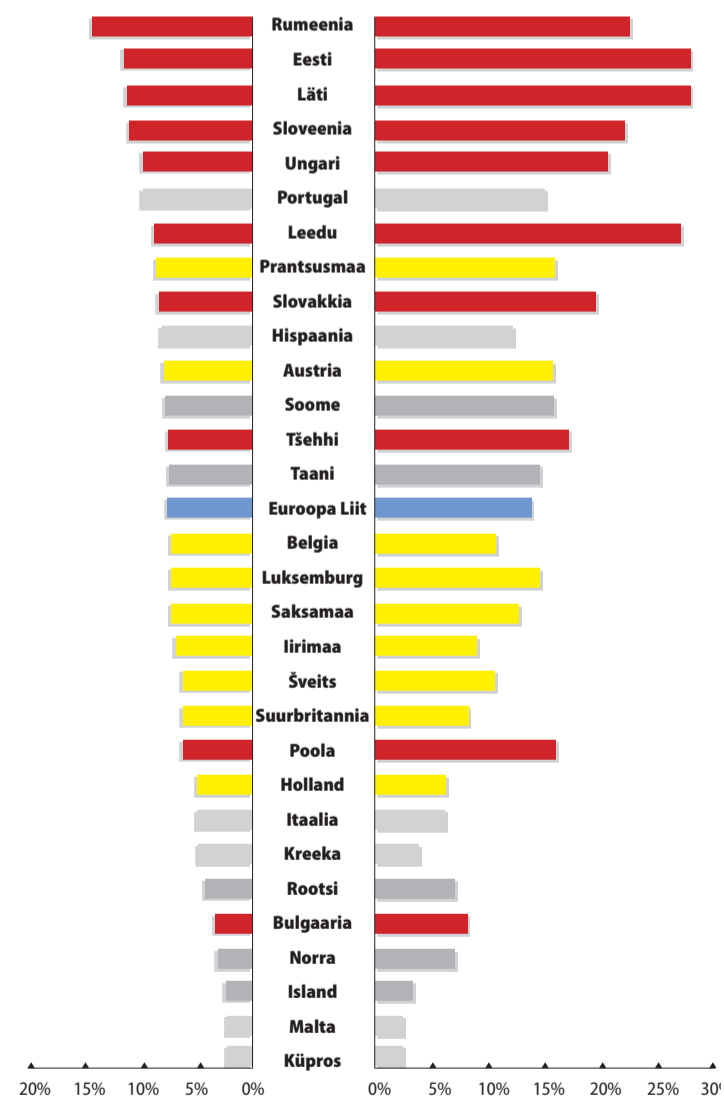
### Eestis on alkoholisisaldused 9,9 protsenti meestest ja 1,7 protsenti naistest. Kui palju on aga selliseid eurooplasi?

2005. aastal oli Euroopa Liidus 18–64-aastaste seas ligi 11 miljonit alkoholisisaldusega inimest. Kui me aga arvestame ka nooremaid ja vanemaid inimesi, oli sõltlaste arv siis hinnanguliselt 12 miljonit. ■

### Alkoholist tingitud surmade osakaal Euroopa Liidu riikides 2004. aastal

Alkoholist tingitud surmade osakaal 15–64-aastaste naiste seas

Alkoholist tingitud surmade osakaal 15–64-aastaste meeste seas



- Ida-Euroopa
- Põhjamaad
- Lõuna-Euroopa
- Kesk-Euroopa
- Euroopa Liidu keskmine

Allikas: Center of Addiction and Mental Health, Jürgen Rehm, Kevin D. Shield

## Ülevaade erinevatest alkoholitarvitamisest tulenevatest kahjustest

Kahju	Inimene	Pere/lähedased	Töö	Ühiskond
Haiguskoormus	Vigastused; määlulüüand; purjus oldud tunnid; alkoholisisalduse joomisstiil, mis süvendab tervisprobleeme.	Vigastused (lapse hooletusse jätmine, purjus peaga sõitmine); stressist tingitud probleemid perele; loote alkoholisisaldus; perevägivald.	Vigastused.	Nii enda kui teiste vigastamine; alkoholist tingitud tervisprobleemide tõttu haiglaravil viibimine; loote alkoholisisaldus.
Sotsiaalne koormus	Funktsionaalsuse vähenemine; sotsiaalse rolli vähenemine; sõprade kaotus; häbistamine.	Probleemid vanemliku ja hoolduse inimese rolli täitmisel (nt laste, vanemate ja kaaslaste puhul).	Probleemid meeskonnatöös; töökaaslased peavad kompenseerima tegemata töö.	Alkoholi sotsiaalsed kulud, vandalism.
Majanduslik koormus	Erineb riigiti, sõltub sotsiaal-majanduslikust olukorrast; alkoholikahjustele lisandub töökaotusest või -luusist tulenev kahju.	Tervislikest ja sotsiaalsetest probleemidest tingitud rahamured; negatiivne mõju pere-eelarvele ja majapidamiskuludele.	Tööluusist ja muust tootlikkuse vähenemisest tingitud kulud (tihtipeale ka lühiajaline töövõimetus).	Tootlikkuse vähenemine; tervishoiu kulud (sh alkoholisisalduse ravi); õigussektori kulud (politsei, kohtud, vanglad).

Allikas: Center of Addiction and Mental Health, Jürgen Rehm, Kevin D. Shield





# Vanemad saavad lapsi joomisest hoidumisel aidata

Eesti lapsed hakkavad alkoholi jooma väga varakult - uuringute järgi toimub paljude laste esimene kokkupuude alkoholiga juba 11-aastaselt ning 14-aastastest on ennast purju joonud üle poole. Just vanemad on need, kes saaksid laste purjutamist lükata kaugemasse tulevikku.

**V**anemate hoiakuid ja eeskujude lastele uuris Riina Raudne oma doktoritöös, kus selgus, et eestlastel on alkoholi ambivalentne suhe – ühelt poolt saavad inimesed aru, kui palju kahju see teeb, ent teisalt õilistatakse purjusoleku kogemust.

«Eestlased küll peavad ennast väga individualistlikuks rahvaks, aga tegelikult pole me sugugi nii individualistlikud, pigem vastupidi – oleme suhteliselt kollektiivsed ja küllaltki mures selle pärast, mida teised arvavad. Me muretseme väga, et meid arvatakse grupist välja, kui midagi valesti teeme,» rääkis Raudne.

Tema sõnul kardavad vanemad lastele piire panna. Vanemad väldivad konflikti ja selle kaudu õpetatakse ka oma lapsi konflikte vältima. «Teaduskirjandus ütleb, et lapsevanemad on kõige olulisemad kaitsefaktorid – lapsevanemad saavad kõige rohkem mõjutada seda, kuidas ja millal lapsed jooma hakkavad.»

Kõige suurem mõju on lapsevanemal siis, kui laps ei ole veel jooma hakanud. Alkoholiteemadest peaks rääkima juba 8–10-aastaste lastega. Väga varakult etanooliga tuju reguleerimine valmistab kaugemas perspektiivis aju ette sõltuvuseks. Tervise Arengu Instituudi tervise edendamise osakonna vanemspetsialisti Mariliis Taela sõnul näitas Ameerikas tehtud pikaajaline uuring, et kui alkoholi hakati tarvitama enne 14. eluaastat, siis pooltel neist oli hiljem probleeme alkoholisõltuvusega. Inimeste hulgas, kes alustasid tarvitamist pärast 21. eluaastat, oli sõltlasi üheksa protsenti.

## TÄHTIS ROLL

Kuigi lapsevanemal on lapse mõjutamisel kõige tähtsam roll, siis ise nad seda tihti ei arva, selgitas Raudne. «Lapsevanemad arvavad, et sõbrad, kool ja meedia mõjutavad nende lapsi, aga tegelikult tulevad kõik need tegurid läbi vanemate filtri.» Ka Tael kinnitas, et vanemad alahindavad oma rolli. Arvatakse, et kui sõbrad joovad ja laps saab alkoholi soovi korral nagunii kätte, siis pole vanemal midagi teha. Aga selline suhtumine ei ole Taela hinnangul õige.

Raudse sõnul on Eesti vanemad väga ebarealistlik ettekujutus sellest, millal alkoholiprobleemid laste ellu tulevad. Arvatakse, et see juhtub väga hilja. Üldine mudel on selline, et kui lapsed on veel väikesed

(umbes kaheksanda eluaastani), käivad vanemad alkoholiga kodus ringi väga lõdvalt ja nad võivad lapsi isegi joomarituualidesse kaasata – näiteks valatakse lastele veiniklaasi morssi või lastešampust, kutsutakse lapsi vanematega kokku lõõma või pakutakse laste sünnipäevadel täiskasvanutele alkoholi.

Kui lapsed jõuavad murdeeaale lähemale (9–13-aastaselt), jäävad vanemad sel teemal täitsa vait ning ütlevad, et kuna praegu pole veel probleemi olnud, siis ei hakka sellest ka rääkima.

## MÕTTEMUDEL

«Kui vaatame statistikat, siis 15-aastase lapse klassikaaslastest kolmandik alustas joomist juba 11-aastaselt, pooled olid ennast täis joonud 14. eluaastaks ja suure tõenäosusega on see 15-aastane laps pidanud väga palju alkoholi-teemaga kokku puutuma ning juba olema nendes sotsiaalsetes olukordades, kus ta on pidanud ütleva kas «ei» või «jah». Lapsevanemad panevad mingis mõttes silmad kinni ja loodavad, ehkki nad ka kardavad, et kõik läheb hästi. See on üks osa mõttemudelist,» kirjeldas Raudne.

## Eesti vanematel on väga ebarealistlik ettekujutus sellest, millisel hetkel alkoholiprobleemid ja -teemad laste ellu tulevad.

Teine osa mudelist on see, et vanemad ütlevad, et alkohol on igal pool – lapse sõbrad joovad, sellest räägitakse meedias ja me ise joome. Arvatakse, et turvalisem on lapsel õpetada kodus mõõdukalt joomist viimaks ohtu, et laps läheb sõpradega nurga tahta jooma

«Selle tulemuseks on, et laps tegelikult ei saagi kodust seda reaalselt hoiatust, et purjajäämine tuleks lükata täiskasvanuikka. Ja kui lapse sõbrad kutsuvad teda jooma, siis tal ei ole mingisugust hoiatuslikku fooni,» nentis Raudne. Taela sõnul kinnitavad uuringud, et need lapsed, kellele vanemad annavad kodus alkoholi, joovad rohkem kui need, kelle vanemad ei luba kodus alkoholi juua. «Laps saab signaali, et ta võib alkoholi juua ja vanem ei saa ju last jälgida 24/7. Meie soovitus on, et ärge andke lastele mekkida. Kui te arvate, et ta ainult kodus tarvitab,



Alkohol kahjustab arenevaid aju – sellel on negatiivne mõju keskendumis- ja õppimisvõimele, motivatsioonile ning sihikindlusele.

siis mingi osa lastest teeb seda kindlasti ka väljaspool kodu.»

Kolmas osa mõttemudelist on see, et vanemad ei taha keelata ning arvatakse, et kui sa keelad, siis see tuleb bumerangina tagasi või et see teeb alkoholist keelatud vilja. «See on huvitav sotsiaalne fe-

rangelt ja nõudlikult – tal on suured ootused lapse küpsusele igal tasemel. Ja teisalt on ta soe ja vastutulelik ning toetab lapse individuaalsust ja loomingulisust. Oluline on nende kahe dimensiooni kooskõla,» selgitas Riina Raudne ning lisas, et sellistest peredest tulevad lapsed, kes julgevad olla nemad ise, sest nad on saanud toetust oma loominguliste püüdlustele ning oskavad teistega arvestada. Lapsed, kelle vanemad panevad vähem piire, joovad ja eksperimenteerivad narkootikumidega rohkem.

Spetsialisti sõnul peaks vanemate suundumuseks olema kasvata lapsest inimene, kes läbib murdeea ilma sõltuvusse sattumata ning on täisealiseks saades isereguleeriv inimene.

## KEELAMINE AITAB

Uuringud näitavad, et isegi kui vanemad joovad ja suitsetavad, siis selgelt tauniv hoiak laste joomisse ja suitsetamisse on mõjus, selgitas Raudne.

«Lapsevanemad teevad pidevalt asju, mida lapsed ei tee – näiteks sõidavad autoga, käivad tööl, ostavad poest alkoholi. See on pigem vanemate tunnetus, et laps peab olema täiesti võrdne ja see on vanemate kartus konfliktide ees.»

«See näitab ka, et paljud vanemad ei saa enda vanemlikust rollist aru. Vanem peab võtma vastutuse kogu grupi eest. Jah, nad peavad lapsele andma mingisuguse vabaduse, aga nad peavad vastutama ka selle eest, et laps saaks tervelt areneda ja kasvada,» lisas

ta. Kui vanem ise vahel joob, siis ei tohiks karta seda lapsele keelata.

Mariliis Tael selgitas, et alkohol kahjustab lapse arenevaid aju: «Aju areng kestab kuni umbes 25-aastaseks saamiseni ja alkohol mõjub meie aju erinevatele piirkondadele suhteliselt halvasti.» Alkoholil on negatiivne mõju keskendumis- ja õppimisvõimele, motivatsioonile ning sihikindlusele. Samuti vähendab alkohol kontrolli – inimene hakkab joobnuna tegema asju, mida ta muud ei teeks.

«Lapsele tulebki rõhutada, et sellest ei pruugi küll kohe aru saada, ent tegelikult mõjutab alkoholijoomine seda, kuidas sa elus hakkama saad. Kui sa noorena töötad oma aju arengule vastu, siis ühel hetkel tunned, et motivatsiooni leida on väga raske ja keskendumis-

võime on nullilähedane. Ja seda on praktiliselt võimatu taastada.»

Teine pool on õnnetused. Lapsele tuleks selgeks teha, et teinekord juhtuvad alkoholi mõju all asjad meie tahtest olenemata. «Lapsed peaksid mõistma, et alkoholijoomisel võivad olla väga kurvad tagajärjed, mis võivad saabuda väga ootamatult,» sõnas Tael. Tihti peale kiputakse mõtlema, et õnnetused võivad küll juhtuda igapähega, ent minuga see ju nagunii ei juhtu.

Noorte puhul on kaitsvaks teguriks oskus keelduda. «Kui on pidi, siis sa ei ole veider, kui sa ei võta alkoholi, aga sul peab olema julgust öelda «ei». Tihtilugu annab laps grupi survele alla ja tarvitab ikkagi, aga vanemad saavad last julgustada, et ta ei pea teistega alati ühesugune olema,» mõnits Tael. ■

## UURINGUD EESTIS

- 15-aastastest koolilastest on 81 protsenti poistest ja 85 protsenti tüdrukutest proovinud alkoholi.
- Neist viiendik poistest ja 13 protsenti tüdrukutest joob alkoholi iga nädal.
- Enamiku õpilaste esimene kontakt alkoholiga toimub 12. eluaasta paiku.
- Alkohol on lastele võrdlemisi kättesaadav. 2012. aastal tehtud testostlemise käigus küsiti dokumenti vaid neljandikul juhtudest.
- Õpilased seostavad alkoholijoomist pigem positiivsete tagajärgedega. Enamik arvab, et alkohol muudab neid lõbusamaks, nad tunnevad ennast lõdvestatuna, sõbralikuna, õnnelikuna, mured ja probleemid ununevad.
- Alkoholi tarvitamise tagajärjel on soovimatuid seksuaalsuhteid esinenud 6–7 protsendil poistest ja tüdrukutest ning kondoomita seksuaalsuhteid 7–9 protsendil vastasuist.

Allikas: Tervise Arengu Instituut

