

Juomatapatutkimuksista

Juomatapatutkimusten aineistosta laaditut yhteenvedot (mm. viimeksi Alkoholipoliittika-lehden numerossa 3/1988 Juomatapojen alueellinen vaihtelu Suomessa vuonna 1984) tuovat tilastojen avulla esille sen valitettavan tosiasian, että suomalaisten alkoholinkulutus on suurelta osin humalakulutusta. Menehän yli puolet miesten käyttämästä alkoholista humalakulutukseen ja humalakertojen osuus juomiskerroista on yksi neljästä tai jopa yksi kolmesta. Naisten käyttämästä alkoholista noin kolmannes menee humalakulutukseen ja humalakertojen osuus juomiskerroista on yksi kymmenestä.

Edellä mainitsemani luvut antavat sen kuvan, että Suomen kansa olisi huolestuttavasti alkoholisoitunutta ja käytösvammaista. Tilanne ei kuitenkaan näytä aivan yhtä pahalta, jos sitä tarkastellaan hieman toiselta kannalta. Suurkuluttajia on miesten osalta noin yksi kymmenestä ja naisten osalta yksi neljästäkymmenestä. Nämä suurkuluttajat käyttävät tietävästi ainakin puolet suomalaisten juomasta alkoholista. Tästä herää kysymys, jonka osoitan alkoholitutkijoille: Peittävätkö suurkulutus ja humalakulutusta toisensa vai poikkeavatko ne huomattavasti toisistaan?

Olisiko mahdollista asettaa Suomen miehet riviin niin, että alkupäässä olisi se kymmenesosa suurkuluttajia, jonka alkoholinkäyttö vastaa tilastojen esille tuomaa humalakulutusta? Jos näin olisi, niin kahdeksan kymmenesosa miesväestöstä jäisi ilman humalakulutusta ja rivin loppupäässä olisi vielä kymmenesosa täysin raittiita. On tietenkin selvää, että elämä ei ole näin yksioikoista. Humalakulutusta välttävällekin saattaa joskus sattua ”lip-sahdus” yli yhden promillen.

Vastaavasti voitaisiin myös naiset asettaa riviin. Heidän kohdaltaan raittiiden osuus ja myös humalaa välttävien osuus on huomattavasti suurempi kuin miesten.

Onko siis lopultakin niin, että valtaosa Suomen kansasta pyrkii noudattamaan eräiden vanhojen kulttuuri-kansojen omaksumaa kirjoittamatonta sääntöä, että humalaa saakka ei saa juoda (tai että ei juoda ollenkaan)?

Lienee oletettavissa, että kaikkien kansojen keskuudessa osa väestöstä ei juo koskaan humalaa saakka. Alkoholitutkimusten puuttuessa emme saa tietoja siitä. Kun Suomessa harjoitetaan korkeatasoista alkoholipoliittista tutkimusta, voitaisiin meillä ehkä jo tehtyjen juomatapatutkimusten aineiston perusteella selvittää, kuinka suuri osa väestöstä ei koskaan juo itseään humalaa ja kuinka suuret osuudet alkoholia käytettäessä tulevat eri tiheysasteille (joskus, usein, aina). Jos jo tehdyt tutkimukset eivät anna vastausta tähän keskeiseen kysymykseen, olisi syytä

pikaisesti aloittaa gallupkyselyt, joiden avulla jakauma selvittäisiin ja sen kehitystä seurattaisiin.

Alkoholista emme tässä maailmassa pääse eroon mil-lään. Emme myöskään voi mitään sille, että joukossamme on alkoholisairaita ja käytösvammaisia, jotka eivät osaa tai edes halua hillitä alkoholinkäyttöään. Kansan todellisen jakauman selvittäminen voisi kuitenkin antaa viitteitä siitä, miten alkoholipoliittikkaa on kehitettävä. Ehkä se myös antaisi viitteitä siitä, miten humalakulutusta parhaiten voitaisiin torjua ja vastustaa. Sehän kuitenkin on meidän kipein alkoholiongelmamme.

Tauno A. Tuominen

Vastaus Tauno A. Tuomiselle

Tauno A. Tuominen kysyy, saadaanko juomatapatutkimusten aineistoista vastauksia eräisiin niin sanotun humalakulutuksen ja niin sanotun suurkulutuksen välisiä suhteita koskeviin kysymyksiin:

1. Peittävätkö suurkulutus ja humalakulutusta toisensa vai poikkeavatko ne huomattavasti toisistaan?

Teoksen ”Suomalaisten juomatavat” (Simpura 1985) taulukko 4.12. kertoo, että Suomessa humalakulutuksen osuus on yleensä sitä suurempi, mitä suurempi on alkoholin vuosikulutustaso. Taulukossa korkein kulutustasoryhmä on yli 800 cl puhdasta alkoholia juovat, kun ”suurkuluttajalla” tarkoitetaan yli 1 000 cl juovia. Yli 800 cl juovilla miehillä humalakulutuksen osuus on kolme neljännestä. Alimpaan kulutusryhmään (alle 100 cl) kuuluvilla miehillä vastaava osuus on viidennes. Keskikulutustasoilla (100–800 cl) humalakulutuksen osuus miesten keskuudessa on 40 ja 60 prosentin välillä. Humalakulutuksen osuus voi siis olla Suomessa suuri myös muiden kuin ”suurkuluttajien” keskuudessa.

2. Kuinka suuri osa väestöstä ei koskaan juo itseään humalaa ja kuinka suuret osuudet alkoholia käytettäessä tulevat eri tiheysasteille (joskus, usein, aina)?

Edellä mainitun teoksen taulukot 4.9. ja 4.10. kertovat, kuinka suuri osa sukupuolen ja iän mukaan muodostettujen väestöryhmien vastaajista ilmoittaa, etteivät he koskaan humallu niin, että ”tuntuu hiukan päässä” tai ”tuntuu oikein todella”. Raittiit mukaan lukien vuonna 1984 ilmoitti 38 % 15–69-vuotiaista naisista ja 16 % miehistä, etteivät he humallu koskaan. Niiden osuus, joiden humaltuminen ei koskaan ”tunnu oikein todella”, oli 62 % naisista ja 26 % miehistä. Kysymyksen jälkiosaan ei löydy vastausta julkaistuista tiedoista, mutta periaatteessa tiedot ovat saatavilla aineistoista.

Tauno A. Tuomisen kysymysten taustalla on ajatus, että pääosa alkoholihaitoista kertyy pienelle poikkeavien tai "sairaiden" joukolle. Kuitenkin on ilmeistä, että monista alkoholihaitoista suuri osa tai jopa pääosa kertyy sellaisille alkoholin käyttäjille, joita ei millään kriteereillä voida pitää alkoholin suurkuluttajina tai "alkoholisairaina". Tämä havainto tunnetaan nimellä "preventive paradox" (Kreitman 1986) ja merkitsee sitä, että kohdistamalla toimenpiteet yksinomaan tai etupäässä niin sanottuihin suurkuluttajiin ei voida välttämättä saavuttaa sen suurempia parannuksia haittalukuihin kuin koko väestön kohdistuvilla toimilla. Jälkimmäisten toimien teho taas perustuu siihen, että saatavuuden säätely vaikuttaa kaikkiin käyttäjäryhmiin ja että juomatapojen muutokset yleensäkin leviävät koko väestöön ihmisten keskinäisen kanssakäymisen välityksellä.

Kirjallisuus

Kreitman, N.: Alcohol consumption and the preventive paradox. *British Journal of Addiction* 81 (1986), 353—363

Simpura, J. (toim.): Suomalaisten juomatavat. Haastattelututkimusten tuloksia vuosilta 1968, 1976 ja 1984. Helsinki: Alkoholitutkimussäätiö, 1985.

Jussi Simpura

Kohtuuden määrittelyä

Kohtuus

Kohtuus on epämääräinen käsite; toisille se on pullo kirkasta päivässä, toisille lasillinen tai pari vuodessa. Ainoa järkevä tapa määritellä kohtuus on samastaa se hallitun juomisen käsitteeseen. Hallittu juominen taas on mielestäni varsin täsmällisesti määriteltävissä. Kohtuus voidaan nähdä laajempänä periaatteena, eräänlaisena elämänsenteena. Jo antiikin materialistit ja stoalaiset edustivat tätä kohtuutta korostavaa elämänsentettä. Materialisti Demokritos (460—371 eKr.) kirjoitti (Durant 1951): "Onni on oikullinen ja aistilliset nautinnot suovat vain lyhyen tyydytyksen, kestävämmän tyydytyksen saa hankkimalla sielun tyyneyden ja rauhan, hilpeyden, maltillisuuden ja tietyn elämän järjestelmällisyyden ja symmetrian." Tunnettu amerikkalainen juomisen psykologiaa tutkinut tutkija G. Alan Marlatt määrittelee (1985) *kohtuullisuuden periaatteen* tasapainoisena elämäntapana, joka on keskittynyt tukeutumaan kohtuullisuuteen tai maltillisuuteen, vastakohtana liikakäytön ja pakkorajoittamisen ääripäille.

Hallittu juominen

Eläkkeellä oleva Alkon anniskelutoiminnan asiantuntija Tauno A. Tuominen kirjoittaa (1987): "Nykyaikaisessa yhteiskunnassa raja ei asetu täysraittiuuden ja alkoholi-

linkäytön väliin. Raja on hallitun alkoholinkäytön ja hallitsemattoman käytön välillä. Rajan oikealla puolella ovat täysraittit sekä ne, joiden alkoholinkäyttö ei aiheuta vaaraa tai terveydellistä haittaa käyttäjälle itselleen eikä vaaraa tai häiriötä muille." Tuomisen toteamus on varsin oikea, kunhan tekstiin lisätään sana "olennaista" (olennaista haittaa, vaaraa, häiriötä). Ehdoton raittius eli abstinenssi ja juomisen säätely ovat molemmat *juomisen hallintaa* vastakohtana hillittömälle ryyppäämiselle. Suhtautuminen alkoholiin voitaneen esittää seuraavasti:

järkevä suhtautuminen	ei-järkevä suhtautuminen
täydellinen raittius eli abstinenssi	humalahakuinen, hallitsematon alkoholinkäyttö
hallittu juominen + tilanneraittius	

On perusteltua puhua ainoastaan vaihtoehtojen järkevyydestä niiden seurausten kannalta. Eettiset sanat "hyvä", "oikea", "paha" ja "väärä" perustuvat subjektiivisiin arviointeihin, ja eettiset arvioinnit ovat päteviä ainoastaan suhteessa johonkin arvojärjestelmään, eivät missään objektiivisessä mielessä. Olen varoittanut arvoarvostelmien väärinkäytöstä aiemmin (Saari 1986).

Hallitulla juomisella tarkoitetaan sellaista alkoholinkäytön tasoa, josta ei koidu käyttäjälle ja hänen ympäristölleen olennaista haittaa. Toisaalta sillä tarkoitetaan *taitoa kontrolloida juomista* (juomistilanne, juomistiheys, käyttömäärä). Hallittuun juomiseen liittyy aina *tilanneraittius* eli tilanteita, joissa jokaisen ihmisen tulee olla ehdottoman raitis (liikenne, lääkehoito, raskaus, työ, työmatkat jne.). Juomisen hallintaan kuuluvat näin sekä kyky pysyä raittiina että kyky hallita juomisensa tiukat kriteerit täytävällä tavalla.

Ei selvää päihtymystä

Psykologi Ilkka Halonen toteaa erinomaisessa tutkimuksessaan Keidas vai kangastus — juomisen hallinta ja alkoholiongelmat (1987), että hallittuun juomiseen ei kuulu selvä päihtymys — perisuomalainen kunnan känni —, koska se on ristiriidassa juomisen hallinnan periaatteen kanssa. Alkoholi kun vaikuttaa eniten juuri niihin aivo-osiin, jotka ovat vastuussa järkiperaisestä ajattelusta; niiden lamaantuessa juomisen tarkkailu ja säätely ei onnistu. Voitaneen sanoa, että ainoastaan pieni huppeli (rentoutuminen, hyvä olo, seurustelun kevennys) on sallittu. Halonen käsittelee alkoholistien mahdollisuutta oppia kohtuujuojuiksi eli hallitsemaan juomisensa, mutta kirjanen tarjoaa ennalta ehkäisevää työtä tekeville runsaasti inspiraatioita. Halonen toteaa, että kohtuullinen juominen on ehdottomuutta *vaikeammin* saavutettavissa oleva tila kovin alkoholisoituneille henkilöille. Tämä pätee varmasti myös muihin alkoholin käyttäjiin: ehdoton raittius tai kannäminen ovat helpompia vaihtoehtoja kuin hallittu juominen, joka edellyttää kykyä tarkkoihin ja hienojakoisiin alkoholinkäyttöön liittyvien tilanne- ja tunneärsykkeiden erittelyihin. Juomisen hallinnan taitoa