

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 väestöön 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 elämänsenettä. 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 täysraittiiit 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 arvoinnit 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 järkiperaisesta 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

voi opetella, itsehallintaa voi harjoitella, omaa käyttäyty- mistä ja tunnetiloja voi tarkkailla ja analysoida. Toisilta juomisen hallinta sujuu kuin itsestään, toisten täytyy harjaantua siihen ja osa ihmisistä ei opi sitä koskaan. Heille abstinenssi on ainoa järkevä vaihtoehto.

Tarkempi määrittely

Edellä esitetty hallitun juomisen määritelmä (=haitaton alkoholinkäytön taso + taito kontrolloida juomista) on varsin ylimalkainen. Mielestäni tarkempaan määritelmään päästään, kun tutkitaan ongelmakäytön tunnusmerkkejä eli alkoholiriippuvuuden kriteerejä. Nämä kriteeriluettelot mittaavat yleensä juojan tuntemaa syyllisyyttä ja ympäristön kielteisiä reaktioita. *Hallittu juominen on sellaista alkoholin käyttöä, johon ongelmakäytön tunnusmerkit eivät sovi.* Tilapäiset ”vahingot” eivät toki tee kenestäkään ongelmakäyttäjää, mutta tunnusmerkit eivät saa olla ominaisia alkoholinkäytölle, jos halutaan puhua hallitusta juomisesta. Tunnetuimpia alkoholiriippuvuuden kriteeriluetteloita on Amerikan Psykiatriyhdistyksen ehdotus alkoholiriippuvuuden kriteereistä uudistettuun DSM-III-versioon (psykiatrinen luokitusjärjestelmä). Sen mukaan alkoholiriippuvuudesta on kyse, jos henkilön alkoholinkäytölle on ominaista vähintään kolme seuraavista piirteistä:

1. jatkuva tai usein ilmenevä tarve käyttää alkoholia tai vaikeus olla käyttämättä alkoholia
 2. usein ilmenevä vaikeus hallita alkoholinkäytön määrää tai käyttökäskön pituutta
 3. toleranssi: tarve käyttää alkoholia kasvavina annoksina humaltumisen tai toivotun vaikutuksen saavuttamiseksi tai tavallisesti käytetyn alkoholimäärän vähentyneet vaikutukset
 4. tyypillisen vieroitusoireyhtymän ilmeneminen useita päiviä jatkuneen alkoholinkäytön lopettamisen yhteydessä (ks. Kiianmaa 1987, 156)
 5. krapalaryppyjen käyttö: alkoholinkäyttö keinona lievittää tai estää vieroitusoireita
 6. jatkuva halu tai toistuvat yritykset vähentää tai hallita alkoholinkäyttöä
 7. usein ilmenevä päihtymystila tai vaikea ”krapula” työelämässä tms. tai alkoholinkäyttö on vaarallista (pois- saolot krapulan vuoksi, liikennejuopumus jne.)
 8. tärkeän ja keskeisen sosiaalisen, työelämään tai harrastuksiin liittyvän toiminnan lopettaminen alkoholinkäytön tai käyttötarpeen vuoksi
 9. alkoholinkäytön jatkaminen, vaikka se on aiheuttanut merkittäviä sosiaalisia, ammatillisia tai terveydellisiä haittoja tai lainrikkomuksia ja vaikka henkilö tietää näiden haittojen pahenevan alkoholinkäytön vuoksi.
- Osa näistä kriteereistä kuvastaa jo selvää ongelmakäyttöä, mutta esimerkiksi kolme ensimmäistä voi hyvin verrata hallitun juomisen käsitteeseen: mitään tällaista ei saa ilmetä. Anja Koski-Jännes on teoksessaan *Kuinka paljon on liian paljon* (1986) esittänyt vielä tiukemman kriteeriluettelon, joka sopii vieläkin paremmin apuvälineeksi hallitun juomisen määrittelyyn. Tutkimuksissa on havaittu, että avoin ja ajatteleva ihminen yleensä tietää, milloin alkoholinkäytöstä on ollut haittaa terveydelle tai sosiaaliselle osallistumiselle. Niinpä pohjoismaisen alko-

holikyselyn Suomea koskevasta osasta kävi ilmi, että 53 % alkoholin käyttäjistä oli ollut huolissaan omasta alkoholinkäytöstään. Huolen aiheita olivat se, että joi enemmän kuin aikoikaan, pelkäsi riippuvuutta, oli vaikea lopettaa juomista, sekä tunne siitä, että pitäisi vähentää juomista. Hallittuun juomiseen eivät tällaiset huolenaiheet tietenkään sovi. Ne kuvastavat tilapäistä tai pysyvää hallinnan menetystä.

Myös käyttömäärät kuvastavat juomisen hallintaa. Kuolemanvaaran ja sairastavuuden todennäköisyys kasvaa, jos miehen keskimääräinen päivittäinen kulutus ylittää 45 grammaa absoluuttista alkoholia (yli neljä annosta) ja naisen 30 grammaa (vähän alle kolme annosta). Turvallisena määränä pidetään keskimäärin 10—35 grammaa 100-prosenttista alkoholia päivää kohti (miehillä kolme ja naisilla kaksi annosta päivässä). Terveydellisesti turvallisen juomisen rajat ovat siis varsin alhaiset. Käyttömäärää ratkaisevampi seikka hallitun juomisen kannalta on kuitenkin se, kuinka pitkälle elämä pyörii alkoholin ympärillä. Alkoholi ei saa olla tärkeä asia elämässä, vaan ainoastaan osa sosiaalista ilonpitoa, väline, jonka tulee olla yksilön hallinnassa.

On kuitenkin muistettava, että ehdoton raittius tai juomisen hallinta eivät ole itsetarkoituksellisia tavoitteita, vaan pikemminkin *keinoja* tyydyttävämmän elämän saavuttamiseksi, oman ja läheisten elämän laadun parantamiseksi sekä omavastuun elämän saavuttamiseksi, kuten Ilkka Halonen viisaasti toteaa.

Kirjallisuus

Durant, Will: Kreikan kulttuuri. Porvoo—Helsinki 1951

Halonen, Ilkka: Keidas vai kangastus — juomisen hallinta ja alkoholiongelmat. Järvenpään sosiaalisairaala, julkaisuja 1987: 25. Järvenpää: Järvenpään sosiaalisairaala, 1987

Huttunen, Matti: Alkoholismien olemuksesta. Suomen lääkirilehti 40 (1985): 35, 3464—3469

Kiianmaa, Kalervo: Alkoholitoleranssi, riippuvuus ja vieroitusoireet. S. 151—157. Teoksessa: Kiianmaa, Kalervo & Ylikahri, Reino (toim.): Alkoholi — vaikutukset elimistöön ja terveyteen. Helsinki: Alko, 1987

Koski-Jännes, Anja: Kuinka paljon on liian paljon? Opas juomisen vähentäjille ja lopettajille. Helsinki: Ota-va, 1986

Marlatt, G. Alan: Retkahtamisen ehkäisy: Itsekontrolliohjelma addiktiokäyttäytymisen hoidossa. Suom. Ilkka Halonen. Päihdehuollon koulutusaineisto -sarja n:o 2. Järvenpää: Järvenpään sosiaalisairaala, 1985

Poikolainen, Kari: Alkoholihaittojen epidemiologiaa. Suomen lääkirilehti 40 (1985): 33, 3269—3270

Poikolainen, Kari: Alkoholinkäytön kansanterveydellinen merkitys. S. 72—73. Teoksessa: Kiianmaa, Kalervo & Ylikahri, Reino (toim.): Alkoholi — vaikutukset elimistöön ja terveyteen. Helsinki: Alko, 1987

Saari, Kari: Paternalismi vai liberalismi? Alkoholipoli- tiikka 51 (1986): 5, 296—299

Tuominen, Tauno A.: Aikaa tarvitaan. Alkoholipoli- tiikka 52 (1987): 3, 98—99.

Kari Saari