

TERVIST!

IDA-VIRU MAAKONNA RAHVATERVISE JA TURVALISUSE NÕUKOGU VÄLJAANNE



Tee alkoholist paus ja muuda oma elu paremaks!

■ Targem, tervem ja rikkam Eesti, kus inimesed on õnnelikumad ning rahulikumad. Kas kõlab hästi? Kui sattusid siia lehele selle pärast, et tahad muutusi, siis oled õiges kohas. Iga suur muutus algab meist endist. Eesti koosneb inimestest, kelle isiklikud valikud mõjutavad meid endid, meie lähedasi, kogukonda ja kogu Eestit. Tee septembris alkoholist paus ja muuda oma elu paremaks.

✓ TARGEM EESTI

Alkohol vähendab keskendumisvõimet, mis omakorda tähendab, et sa ei suuda õppida uusi asju.

Alkoholi mõju all ei lahenda sa probleeme, vaid põgened nende eest. Alkoholi kulutatud ajaga on kindlasti võimalik midagi targemat ja silmaringi laiendavat ette võtta. Tee tark ja teadlik valik ning anna endale võimalus. Kuu aja jooksul koged selge peaga palju uut ja huvitavat, mis aitab sul targemaid otsuseid teha. Kui veel kahtled, siis kaalu läbi plussid ja miinused.

✓ RIKKAM EESTI

Õeldakse, et rikas pole see, kes palju teenib, vaid see, kes mõistlikult kulutab. Alkohol on kindlasti kulu, kuid oluline on märgata ka varjatud kulusid ja teenimata jäänud tulu, mis alkoholiga kaasnevad.

Klubipiletid, veel üks lisajook, takso, öine rämpstoit, tegemata jäänud tööd, kasutamata jäänud võimalused, saamata kasud ja raisatud aeg, mis kulub alkoholist taastumisele. Paus aitab sul oma kulusid-tulusid hinnata.

✓ RAHULIKUM EESTI

Alkohol on depressant, mis rikub ajukeemia tasakaalu. Esimene klaas alkoholi mõjub lõdvestavalt

ja mured tunduvad väiksemad. Hiljem, alkoholi pidevalt tarvitades, hakkavad ärevus ja stress hoopis kasvama ning see toob kaasa üha uusi muresid. Leevendust ärevusele ja lahendusi muredele otsitakse alkoholist.

Kingi endale rahulikum september ja tee alkoholist paus. Paus katkestab selle nõiarongi ning vähendab stressitaset. Aeg, mida kuluksid alkoholi peale, jääb sulle meeldivate tegevuste jaoks.

✓ TERVEM EESTI

Alkohol ei kuulu tervisliku eluviisi juurde. Ka aktiivne sporditegemine ei nulli ära pidutsemise, magamatuse, stressi ja ebatervisliku toitumise mõjusid. Stress, magamatus ja tarbetud kalorit on nähtavad ka välimusest, mis omakorda tekitab uut stressi. Lisaks on alkohol otseselt seotud 60 terviseprobleemiga ja kaudselt rohkem kui 200 haigusega. Et olla tervem tulevikus, vaata juba täna üle, mis sinu elustiili kuulub.

Tee septembris alkoholist paus ning koge, kuidas üks kuu mõjub sinu kehakaalule, näonahale ja sportlikele võimetele.

✓ ÖNNELIKUM EESTI

Alkohol mängib suurt rolli ka



Mitmete Eesti tuntud inimeste seas osalevad kampaanias ka telesaadaja ja zooloog Aleksei Turovski ning Eeva Esse-Sõorumaa.

paarisuhetes ja hakkab neid aja jooksul lõhkuma. Alkohol vähendab enesekontrolli ja võimet teist inimest mõista ning seega lõhub usaldust. Kuna alkohol võtab pidurid maha, tunneb inimene enast julgemana ning käitub vabamalt. See võib tekitada petliiku tunde, et alkoholiga on ka seks parem ja vabam.

Tegelikult ei ole alkoholi tarvitanud inimene teadlikult kohal, ta on vähem tundlik ning ka vähem võimekas. Kui ühe poole tundlikkus on vähenenud, siis tajub seda kohe ka teine pool. Tee alkoholist

paus ning kingi endale ja oma partnerile kirglikum ning nauditavam september.

Kui teed septembris pausi, siis saad teada, kui sõltuv või sõltumatu sa alkoholist tegelikult oled. Leia endale toredaid tegevusi, õpi tähistama ja pidutsema ilma alkoholita.

Kindlasti ei jää see paus sulle märkamatuks, sest tervemaks, rikkamaks ja targemaks saamise teel astud tubli sammu edasi. Rahulikum ja õnnelikum Eesti algab sinust enesest.



KUI ALKOHOLI VÄHENDAMINE JÄTAB ELLU TÜHJUSE

Tihti muretsetakse, et joomise vähendamine või lõpetamine toob ellu tühjuse.

Kui sinu elu seisnes ainult söömisel, magamises, töötamises ja alkoholi tarvitamises, siis võib see nii ollagi.

Sellisel juhul tähendab joomisest loobumine ilmajäämist meelelahutusest, seltskondlikust tegevusest, sõpradest ja varasematest lõbudest.

Meeldivad tegevused võivad olla näiteks

- kehaline liikumine (ujumine, rattasõit, tervisejooks, jalutamine)
- hobid
- lugemine
- lõõgastumisharjutused
- muusika kuulamine
- kontserdid, teatrietendused, kinos käimine
- kunstiga tegelemine
- filmide vaatamine
- sõpradega suhtlemine

Allikas: alkoinfo.ee

MIS JUHTUB ALKOHOLIVABA KUU AJAL?

- **Rohkem raha.** Alkohol ei ole odav ning kui alkoholile enam kulutama ei pea, jääb palju raha alles. Seda saad kasutada hobidele või muudele meeldivatele tegevustele.
- **Rohkem aega.** Alkohol röövib aega. Kui nädalavahetused enam mõttetule pohmellipõdemisele ei kulu, jääb aega nii hobide kui lähedaste jaoks. Tekivad uued huvialad, saad rohkem tähelepanu pöörata eneseteostusele ja enda arendamisele.
- **Eneseusk tõuseb.** Saad ennast proovile panna! Positiivne kogemus annab teadmise, et sa suudad, ning joomissoovist on tegelikult võimalik võitu saada. Tõusevad nii eneseusk kui ka -hinnang.
- **Saad teada, kui sõltumatu sa tegelikult alkoholist oled.** Kuu aega alkoholita näitab selgelt, kui sõltuv või sõltumatu sa alkoholist tegelikult oled.
- **Tekivad uued harjumused.** Tehes pausi harjumuspärase käitumises, lagunevad vanad mustrid ning teevad ruumi uutele toimetulekuviisidele. Võid avastada, et kaine pidu või suhtlemine polegi võimatu, ning võid end seltskonnas



- ka alkoholita ägedana tunda.
- **Stress väheneb.** Alkohol on depressant, mis rikub ajukeemia tasakaalu. Kui esimene klaas alkoholi mõjub lõdvestavalt ja mured tunduvad väiksemad, siis hiljem, alkoholi pidevalt kasutades, hakkavad ärevus ja stress hoopis kasvama. Sellele leevendust võib inimene omakorda otsida alkoholist. Paus katkestab selle nõiarongi ning vähendab stressitaset.
- **Kehakaal langeb.** Et alkohol sisaldab palju kaloreid ning inimesed kipuvad alkoholi tarvitades ka rohkem süüa, hakkab alkoholivabal perioodil paari nädala möödudes kaal langema.
- **Välimus paraneb.** Et alkohol viib organismist välja vedelikku, muutub nahk kuivaks ja elutuks. Alkoholivabal perioodil hakkab nahk uuesti elastsemaks muutuma, punetus nina ümber ja põskedel väheneb.
- **Pea on selgem.** Tänu puhkusele alkoholist tarvneb mõtlemine, paranevad mälu ja kontsentratsioonivõime. Alkoholitarvitamist vähendanud inimesed on rääkinud, et maailm paistab positiivsem ja säravam ning vaimset energiat on rohkem.
- **Sul on rohkem energiat.** Liigne alkohol võib häirida immuunsüsteemi ning koos alkoholist tingitud halva unega võib tagajärjeks olla pidev nõrkus. Pausi tehes märkad, kuidas energiat hakkab juurde tulema.

- **Töötulemused paranevad.** Rohkem energiat ja selgem pea tõstavad inimese töövõimkust ning muudavad ta leidlikumaks.
- **Suhted paranevad.** Alkohol vähendab enesekontrollivõimet, nii võidki teha asju, mida pärast kahetsed või mille pärast hiljem sul endal ja teistel piinlik on. Kaine pausi ajal jäävad ära mõttetus tülid, valetamine ja oma tegude varjamised. Inimesed hakkavad sind rohkem usaldama ning sul on rohkem võimalusi oma lähedastega kvaliteetaega veeta.
- **Sotsiaalne elu pakub uusi väljakutseid.** Kui alkohol on seni olnud peo käimatõmbaja, tuleb leida uusi viise, kuidas sotsiaalset elu ergutada. Parimateks käivitajateks jäävad alati positiivsus, ettevõtlikkus ja hea tuju.
- **Sa ei pea enam kannatama pohmelli.** Pohmell näitab, et liigne alkohol on keha mürgitanud. Rohkem alkoholi hakkab mõjutama kesknärvisüsteemi ja ajukeemiat, sellest tekivad peavalu, uimasus ja iiveldus, soolestik on ärritatud ning põletikuline.
- **Unekvaliteet läheb paremaks.** Öhtune alkohol võib küll kiiremini uinutada, kuid inimene magab rahutult, näeb palju unenägusid, ärkab tihti ning uuesti magama jäämine ei õnnestu kergelt. Juba pärast esimest alkoholivaba nädalat magad paremini ja tunned ennast paremini välja puhununa.
- **Immuunsüsteem tugevneb.** Alkohol kurnab immuunsüsteemi ning igasugused viirused ja külmetushaigused hakkavad kergemini külge. Pärast joomise lõpetamist hakkab immuunsüsteem tasapisi taastuma.
- **Kõrvetised vähenevad.** Alkohol ärritab soolestikku ning sellest võivad tekkida kõrvetised – maohape kõrvetab söögitoru. Alkoholist loobudes kõrvetised vähenevad.
- **Vererõhk langeb.** Alkoholi tarvitamine üle madala riski piiri võib tõsta vererõhku. Liigne alkohol ja ülekaal koos on hea kasulava kõrgevererõhktõvele. Alkoholikoguste vähendamise positiivne mõju vererõhule on tunda juba paari nädala möödudes.
- **Maksa seisund paraneb.** Liigne alkohol võib juba üsna lühikese aja jooksul tekitada maksas rasvakogumikke, mida nimetatakse maksa rasvumiseks ehk steatoosiks. Rasvunud maksa ei oska inimene endal ise märgata, kuna nähtavad sümptomid sellel üldjuhul puuduvad. Maksa rasvumine hakkab tavaliselt vähenema pärast kahe nädala pausi, kergemate juhtumite puhul taastub maks täielikult nelja kuni kaheksa nädala jooksul.
- **Seksuaalelu võib paraneda.** Joores inimene on vähem tundlik ning ka vähem võimekas. Ka seksuaalne nauding on väiksem, sest alkohol võib põhjustada erektsioonihäireid ning muuta orgasmi saavutamise raskemaks. Inimene on alkoholita tundlikum, naudib rohkem ning on ka emotsionaalselt lähedasem. Alkoholiga käivad sageli kaasas ka seksuaalsuhted, mida hiljem kahetsed.
- **Sporditulemused on paremad.** Alkohol viib organismist välja vedelikku, see toob kaasa kehva soorituse. Spordis on olulised ka kiire reaktsioon, strateegiate õppimine, tasakaal ja koordineeritus. Alkohobalt oled teravam, kiirem ja osavam!