

MENESTYSTARINOITA

Alkoholismin voittaminen: Polku onnellisempaan elämään.

Oliver varttui suurperheessä 1970-luvun alussa pienellä maatilalla. Oliver kertoi, että aikaisempina vuosina nuorena aikuisena, kun hän oli poissa kotoa, hänellä oli alkoholiongelma, joka, kuten hän sanoi, johti valitettavasti siihen, että hänestä tuli alkoholi riippuvainen. Tämä johti lopulta siihen, että hänestä tuli alkoholisti. Hänen kasvava riippuvuutensa alkoholista ja sen käytöstä johti säännöllisiin masennus- ja ahdistuneisuusjaksoihin sekä huonoon fyysiseen terveyteen.



Lue lisää ↓

Oliver varttui suurperheessä 1970-luvun alussa pienellä maatilalla. Oliver kertoi, että aikaisempina vuosina nuorena aikuisena, kun hän oli poissa kotoa, hänellä oli alkoholi ongelma, joka, kuten hän sanoi, johti valitettavasti siihen, että hänestä tuli alkoholi riippuvainen. Tämä johti lopulta siihen, että hänestä tuli alkoholisti. Hänen kasvava riippuvuutensa alkoholista ja sen käytöstä johti säännöllisiin masennus- ja ahdistuneisuusjaksoihin sekä huonoon fyysiseen terveyteen.

Haastateltavan nimi	Oliver H
Maataloustoiminnan tyyppi	Hevosjalostus
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Alkoholiriippuvuudella oli vaikutusta Oliverin mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Oliver tunnisti, että hänen riippuvuutensa vaikutti suuresti hänen elämänlaatuunsa työn ja perhe- sekä ystävyyssuhteiden osalta. Se vaikutti myös hänen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteensä, ja toisinaan hänellä oli itsemurha-ajatuksia.

Mikä on sinun tarinasi?

Tilanne aiheutti paljon stressiä, ahdistusta, murhetta ja monenlaisia huolenaiheita, kuten Oliver totesi: "Pahimmillaan se sai minut lähelle itsemurha-ajatuksia ja itseni vahingoittamista.". Hän menetti paljon itseluottamustaan, koki huonoa itsetuntoa, tunsu itsensä yksinäiseksi ja eristäytyneeksi. Pitkän aikaa hän kielsi itseltään, että hänellä olisi alkoholi ongelma.

Tilanteen käsittely

Oliverin tärkein tuki oli Anonymien Alkoholistien, AA:n, tuki, jota hän sai jonkun sellaisen henkilön suosituksesta, joka valvoi hänen etuaan ja joka ymmärsi Oliverin alkoholin kanssa kokemia vaikeuksia. Kun Oliver aluksi sai tietää AA-palvelusta, hän oli vastahakoinen osallistumaan kokouksiin. Hän päätti kuitenkin selvittää asiasta lisää tietoa, ja ystävänsä tuella hän alkoi käydä säännöllisesti tapaamisissa. Hän oppi AA:n jäsenohjelman noudattamisen tärkeydestä.

Oliverille oli tärkeää, että hän tapasi "hyviä ihmisiä", jotka välittivät. Hän otti hitaasti ja vähitellen heidän neuvojaan vastaan ja etsi tukea. Lopulta hän sitoutui AA-ohjelmaan ja suhtautui asiaan toiveikkaasti.

Ensimmäisessä kokouksessa, johon hän osallistui, eräs jäsen kertoi Oliverille, "ettei hänen tarvinnut juoda enää sinä päivänä". Oliver oli 27-vuotias; henkilö, joka sanoi tämän hänelle, oli 57-vuotias. Hän ilmoitti Oliverille säästäväänsä häneltä kolmekymmentä vuotta, jotka hän itse menetti ennen kuin hän löysi tuen AA:n kautta. Tämän sanottuaan Oliver ilmaisi kiittollisuutensa kyseiselle henkilölle ja jatkoi kertomalla, kuinka häntä ohjannut henkilö oli kuollut 87-vuotiaana, mutta kuoli raittiina.

Oliver on nyt tyytyväinen ihminen, joka teki kovasti töitä hankkiakseen varat oman tilan ostamiseen ja aloitti tilallaan hevosten kasvatuksen.

Johtopäätökset ja vinkit

Oliver sanoi varauksetta kyllä. Hän sai takaisin fyysisen terveytensä, sillä siihen asti, kun hän sai tarvitsemaansa tukea. Hänellä oli pitkäaikainen ruoansulatuskanavat haavaongelma, joka johtui hänen alkoholismistaan. Se korjaantui, kun hän raitistui, minkä jälkeen hänen yleinen terveytensä ja ruokailutottumuksensa paranivat. Lopulta hän tunsu itsensä paljon terveemmäksi, energisemmäksi ja toiveikkaammaksi elämän ja tulevaisuuden suhteen. Mielenterveyden osalta hänen itseluottamuksensa ja itsetuntonsa paranivat. Hän sai rohkeutta uskoa, että hän voisi tehdä kovasti töitä ja näin ansaita ja säästää maatilaa hintaa varten, jotta hän voisi palata juurilleen.

Tuntiensa ja kokiessaan AA:n jäsenyyden hyödyt, innostui Oliver perustamaan vapaaehtoisesti toimivan AA:n kokouksen maaseudulle alkoholismista kärsiville ihmisille. Hän isännöi viikoittain perjantai-iltainen avointa AA-kokousta.

"Olen itsevarmempi ja tyytyväisempi ihminen ja tiedän, että on olemassa myönteisempiä tapoja käsitellä takaiskuja ja pettymyksiä."

Vinkkejä muille viljelijöille

Oliver halusi tarinassaan kertomansa lisäksi lisätä, kuinka voimakkaasti hän suosittelee, että ihmisen on tärkeää tunnistaa ja huomioida juomistottumuksensa. Hän korosti erityisesti sitä, että jos käy ilmi, että juomista käytetään epäterveenä selviytymiskeinona esimerkiksi yksinäisyyden, parisuhdeongelmien, stressin, ahdistuneisuuden ja muiden samankaltaisten ongelmien ratkaisemiseksi, todellisuudessa tällainen lähestymistapa vain pahentaa ongelmia ja epäilemättä luo lisää ongelmia. Näin kävi myös hänen omassa elämässään, kunnes hän sai asiat järjestykseen.

Hän korosti myös, että on erittäin tärkeää, että alkoholismien varoitusmerkkejä ei kielletä ja että apua ja tukea haetaan mahdollisimman pian puhumalla jollekin, joka ymmärtää ja johon voi luottaa.

"Puhumisesta on paljon apua selvin päin: Etsi vaihtoehtoisia toimintoja, joihin ei liity juomista. Aseta tavoitteita alkoholismien voittamiseksi."
 "Ole tarkkana, jos perheesi ja ystäväsi alkavat olla huolissaan juomistottumuksista, älä jätä heidän huoliaan huomiotta."

Ole tietoinen siitä, että jos alkoholismi on sinulle ongelma, et ole yksin etkä ainoa, joka kärsii alkoholismien kielteisistä vaikutuksista. Ota selvää alueesi tukiryhmistä, jotka auttavat jäseniään selviytymään alkoholismista. Käynti yleislääkäriin/perhelääkäriin vastaanotolla on tärkeä ensimmäinen askel asianmukaisen lääketieteellisen ohjauksen ja tuen saamiseksi.

On tärkeää lisätä viljelijöiden alkoholitietoisuutta ja kannustaa avoimiin ja rehelliisiin keskusteluihin alkoholin käytöstä ja sen laukaisevista tekijöistä.

Alkoholismi on maailmanlaajuinen epidemia, ja on olemassa merkittävää näyttöä siitä, että se oli merkittävä huolenaihe Covid-19-epidemian aikana. Vaikka alkoholia tarjoilevat laitokset suljettiin, ihmiset pystyivät ostamaan alkoholia anniskelupaikkojen ulkopuolisista liikkeistä, ja kotijuomisesta tuli merkittävä kansanterveydellinen ongelma.

Kohtuus on avaintekijä. Voidaan todeta, että alkoholista voi olla jopa hyötyä, kun sitä nautitaan sosiaalisessa seurassa ja kohtuudella, sillä se vähentää yksinäisyyttä ja eristäytymistä.

Oliverin tarinasta käy ilmi, että liiallinen juominen on haitallista ja voi johtaa alkoholismiin. Viljelijät saattavat käyttää alkoholia epäterveellisenä keinona selviytyä suuresta stressistä. Kuten Oliver ilmaisi, tämä voi johtua useista syistä, kuten yksinäisyydestä, parisuhdeongelmista, eristäytymisestä ja taloudellisista huolista. On myös tärkeää muistaa, että joillakin saattaa olla perheessä tai henkilökohtaisessa historiassa alkoholismia tai mielenterveysongelmia, kuten masennusta.

Joitakin lisätietoja:

Humalahakuinen juominen

Oliverin jutussa ei oteta esille "humalajuomista", joka määritellään poikkeuksesta siten, että miehet juovat viisi tai enemmän juomia ja naiset neljä tai enemmän juomia kerralla. On myös todettu, että humalahakuisesti juovat henkilöt eivät välttämättä ole alkoholi riippuvaisia. Pikemminkin he pakkaavat juomisensa yhteen tai kahteen "raskaaseen istuntoon" viikossa.

Tällaiset tavat tai käytännöt voivat kuitenkin johtaa alkoholismiin. Myös humalajuomiseen liittyy erityisiä terveysriskejä, ja sillä voi olla kielteisiä vaikutuksia henkilön fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen.

Viikoittaiset alkoholimäärät alhaisen riskin osalta

"Irlannin terveydenhuollon toimeenpaneva elin (HSE)".

Suosittelut viikoittaiset alkoholipitoisuudet ovat alle:

- 11 vakiojuomaa naisille
- 17 tavallista juomaa miehille

Juomat olisi jaettava viikon ajalle.

Pidä 2-3 alkoholitonta päivää viikossa. Juo enintään 6 tavanomaista juomaa yhdessä tilaisuudessa.

Mitä vähemmän juot, sitä pienempi on riski sairastua alkoholiin liittyviin terveysongelmiin."

Irlannissa tavallisessa juomassa on noin 10 grammaa puhdasta alkoholia.

- annos väkevää alkoholia (35,5 ml).
- pieni lasi viiniä (12,5 tilavuusprosenttia)
- puoli tuoppia tavallista olutta
- alkoholi juoma (275 ml:n pullo)
- Pullossa 12,5-prosenttista alkoholia sisältävässä viinissä on noin 7 tavallista juomaa.

Harkitsemisen arvoisia kysymyksiä, jotka voivat auttaa sinua miettimään, onko sinulla syytä olla huolissasi juomatottumuksistasi,

Oletko koskaan miettinyt, juotko liikaa?

Luuletko, että sinun pitäisi vähentää juomista tai pitää taukoa siitä?

Luuletko, että juomatottumuksesi vaikuttavat elämänlaatuusi?

← LUE EDELLINEN TARINA
Farmers4Safety – Riskien hallinta yhdessä

LUE SEURAAVA TARINA →
Avioliiton hajoamisen jälkeen