

Alkoholinkäyttöni ja läheiseni -testi

Käytätkö alkoholia kohtuullisesti vai ehkä liikaa läheisesi näkökulmasta?

Valitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi. Vastauksia ei pisteytetä, vaan testin tarkoituksena on auttaa sinua tiedostamaan alkoholinkäyttösi vaikutuksia läheisellesi. Kysymyskohtaisen palautteen jälkeen voit halutessasi kirjoittaa omia ajatuksiasi sille varattuun tilaan ja tallentaa sen itsellesi.

Testin avulla pyritään vahvistamaan ymmärrystä siitä, mitä haittoja alkoholinkäytöstä voi olla läheiselle, ja että alkoholinkäytöstä läheiselle aiheutuvia ongelmia on mahdollista vähentää ja ennaltaehkäistä.

Testin tarkoitus ei ole syyllistää alkoholinkäyttäjää, mutta sen herättämiä syyllisyyden ja häpeän tunteita on hyvä pohtia. Tiedostamattomina ne voivat jopa lisätä juomista, mutta tiedostettuina toimia motivoivana tekijänä juomisen vähentämisessä.

KYSYMYS

Valitse se vastausvaihtoehto, joka vastaa parhaiten tilannettasi.

Ei koskaan Joskus Usein En osaa sanoa

Oletko itse ajatellut alkoholinkäyttösi olevan liiallista?

Onko läheisesi huomauttanut alkoholinkäytöstäsi?

Oletko juomisesi tai krapulasu vuoksi jättänyt tekemättä jotain, mitä olet luvannut?

Onko läheisesi nähnyt sinut humalassa?

Oletteko riidelleet läheisesi kanssa juomisesi seurauksena?

Oletko salaillut alkoholinkäyttöäsi?

Onko läheisesi tai joku muu ehdottanut sinulle alkoholinkäytön vähentämistä?

Oletko satuttanut perheenjäntäsi henkisesti tai fyysisesti juomisen seurauksena?

Onko läheisesi kokenut juomisesi seurauksena yksinäisyyttä, häpeää, huonommuutta tai ulkopuolisuuden tunnetta?

Onko läheisesi kokenut juomisesi seurauksena väsymystä, masennusta tai ahdistusta?

TAUSTAKYSYMYKSET

Oletko: nainen mies muu en halua sanoa

Ikäsi: Läheisesi ikä:

KYSYMYSKOHTAINEN PALAUTE

1. Oletko itse ajatellut alkoholinkäyttösi olevan liiallista?

Alkoholinkäytön määrää voi kartoittaa Audit-testillä, joka löytyy Päihdelinkistä (www.paihdelinkki.fi/testit). On kuitenkin hyvä muistaa, että läheisen näkökulmasta juomisen seurauksilla ja vaikutuksella arkeen on usein suurempi merkitys kuin juomisen määrällä ja juomiskertojen tiheydellä. Jos oman alkoholinkäytön seuraukset läheisellesi mietityttävät, on asiaa hyvä pohtia ja muistaa että alkoholinkäytön hallintaan ja vähentämiseen on tarjolla apua ja tukea.

2. Onko läheisesi huomauttanut alkoholinkäytöstäsi?

Jos läheinen huomauttaa alkoholinkäytöstä, se saattaa tuntua kiusalliselta tai herättää negatiivisia tunteita. Se mikä alkoholinkäyttäjältä tuntuu harmittomalta, ei sitä välttämättä ole läheisen näkökulmasta. Perheenjäsenten kokemukset voivat myös erota toisistaan. Olisikin tärkeitä hyväksyä se, että jokaisella on oikeus omaan kokemukseensa. Huolen puheeksi ottaminen läheisen taholta tulisi ymmärtää välittämisenä ja toivona muutoksen mahdollisuuteen.

3. Oletko juomisesi tai krapulasasi vuoksi jättänyt tekemättä jotain, mitä olet luvannut?

Liialliseen alkoholinkäyttöön kuuluu tavallisesti lupausten unohtuminen, suunnitelmien muuttuminen ja rutiinien karsiminen. Erityisesti riippuvuusvaiheessa alkoholi nousee tärkeimmäksi asiaksi ja muut jäävät toissijaisiksi. Läheiselle, ja erityisesti lapselle, asia näyttää niin, että hän ei olekaan tärkeä ja hänen tarpeillaan ei ole merkitystä. Kyse ei ole enää itse lupauksen tai tehtävän laiminlyönnistä, vaan voi kokea sen välittämisen, jopa rakkauden puutteena.

4. Onko läheisesi nähnyt sinut humalassa?

Alkoholi vaikuttaa keskushermoston kautta elimistöön, käyttäytymiseen sekä tunteisiin. Ujosta voi tulla rohkea ja puhe-lias, kiltistä ja mukavasta riitaa haastava, sosiaalisesta ja iloisesta vetäytynyt ja alakuloinen. Nuovuksissa oleva on usein ennalta-arvaamaton tai ailahteleva. Tämä on läheiselle raskasta, koska hän joutuu mukautumaan päihtyneen mielentilaan ja käyttäytymiseen. Se, ettei juo läheisen nähden ei poista ongelmaa. Vanha sanonta: ”Se mitä ei näe, ei voi satuttaa” ei juomisen kohdalla pidä paikkaansa. Jo pieni lapsi voi yhdistää poissaolot muuttuneeseen käyttäytymiseen. Tieto tai jo epäily siitä, että läheinen on juomassa, voi olla ahdistavaa. Juopumuksen jälkeinen krapulatila voi olla läheisen kokemana myös ikävää.

5. Oletteko riidelleet läheisesi kanssa juomisesi seurauksena?

Riitely on valitettavan yleinen alkoholinkäytöstä aiheutuva haitta. Alkoholinkäyttöön liittyy hyvin paljon tekijöitä, jotka etenkin kasautuessaan aiheuttavat erimielisyyttä juovan ja läheisen välillä. Riskit voivat liittyä esimerkiksi käyttäytymiseen, terveyteen ja taloudellisiin seikkoihin. Erityisesti kodin riitatilanteet aiheuttavat turvattomuutta ja pelkoa. On hyvä miettiä ja eritellä niitä tilanteita, joissa erityisesti juomisesta on seurannut riitaa. Olisiko riitaan johtanut alkoholinkäyttö voinut olla vältettävissä ja osaisiko mekanismin tunnistaa jatkossa niin, että se olisi vältettävissä?

6. Oletko salaillut alkoholinkäyttöäsi?

Jos juomiseen liittyy häpeää ja syyllisyyttä, laukaisee se useimmille tarpeen salailla omaa alkoholinkäyttöä tai valehdella siitä. On hyvä pohtia, miksi haluaa salata alkoholinkäyttöään. Johtuuko se halusta suojella läheistä? Salailu ei välttämättä ole toimiva suojamekanismi – päinvastoin. Jos juomisesta on aiheutunut toistuvasti ongelmia läheiselle, hänelle kehittyy kyky aistia ja ymmärtää, mistä on kyse. Jotta ongelmia voisi ehkäistä tai lieventää, olisi asiasta hyvä puhua ja myöntää alkoholinkäyttö avoimesti.

7. Onko läheisesi tai joku muu ehdottanut sinulle alkoholinkäytön vähentämistä?

Omaa tilannetta ei välttämättä itse ole aina paras arvioimaan. Ongelmia aiheuttavaan alkoholinkäyttöön liittyy paljon kieltämistä ja vaikeiden asioiden sivuuttamista. Peiliin katsominen ei ole helppoa. Jos joku on ehdottanut sinulle alkoholinkäytön vähentämistä, on sinun pysähdyttävä kuuntelemaan, miksi asia on niin. Tunnistatko itsesi siitä, mitä hän sinusta sanoo?

8. Oletko satuttanut perheenjäsentäsi henkisesti tai fyysisesti juomisen seurauksena?

Toiseen kohdistuva henkinen ja fyysinen väkivalta on aina ja kaikissa tilanteissa väärin. Henkistä väkivaltaa voi olla vaikeampi tunnistaa tai tiedostaa, mutta sen vaikutukset voivat olla yhtä tuhoisia kuin fyysisen väkivallan tekojen. Jo ainutkertaisena tapahtumana nimittelyllä, alistamisella tai toiseen fyysisesti kajoamisella voi olla hyvinkin kauaskantoisia seurauksia. Yksittäistäkin tapahtumaa olisi hyvä käsitellä, vaikka siitä olisi jo aikaa. Myös väkivallan tekijälle on olemassa apua ja tukea. Häpeän ja syyllisyyden kanssa jäädä ei tarvitse jäädä yksin.

9. Onko läheinen joutunut kokemaan juomisesi seurauksena yksinäisyyttä, häpeää, huonommuutta tai ulkopuolisuuden tunnetta?

Liiallinen juominen ja siihen liittyvät kielteiset piirteet voivat vaikuttaa läheisen itsetuntoon ja saattavat heikentää hänen sosiaalista toimintakykyään ja yhteisöön kuulumisen tunnettaan. Oletko miettinyt, miten sinun läheisesi pärjää sosiaalisessa elämässään?

10. Onko läheisesi kokenut juomisesi seurauksena väsymystä, masennusta tai ahdistusta?

Ongelmallinen juominen tekee elämästä stressaavaa ja hallitsematonta. Monesti tulevaisuuden näköalat tuntuvat kaventuvan. Oletko miettinyt, miten sinun läheisesi jaksavat? Onko sinun alkoholinkäytölläsi vaikutusta läheisen hyvinvointiin? Voitteko te puhua asiasta? Jos juomiseen on kehittynyt riippuvuussuhde, tarvitaan toipumiseen usein ulkopuolista apua. Pelkkä juomisen lopettaminen läheisen kokemien haittojen näkökulmasta ei välttämättä riitä. Kun alkoholista riippuvainen ei juo, tunnelma voi olla hyvinkin kireä ja lähellä olevat saattavat pyrkiä käytöksellään estämään juomisen alkamisen. Tämä aika voidaan kokea äärimmäisen raskaana ja stressaavana. Koko perheen tulisi saada tukea, jotta kaikilla olisi mahdollisuus toipua.

Päihdelinkki-sivusto tarjoaa apua, tietoa ja tukea juomisen hallintaan. Päihdelinkistä löytyy kattavan tietopankin lisäksi testejä, oma-apusisältöjä, vertaistukea ja neuvontapalvelu.

www.paihdelinkki.fi

Varjomaailma on sivusto nuorille, joita vanhemman juominen huolettaa. Varjomaailmassa voi jutella nimettömästi luotettavan aikuisen kanssa, kysyä neuvoa, löytää tietoa ja osallistua chatteihin sekä ohjattuihin vertaistukiryhmiin.

www.varjomaailma.fi

Omien lapsuudenkokemusten käsittelyyn ja vanhemmuuden tueksi on tarjolla monenlaista apua ja tukea niin kasvokkain kuin verkossa. Lue lisää:

www.lasinenlapsuus.fi

Keräämme testistä palautetta. Kerro meille, mitä ajatuksia tai kehittämisehdotuksia se sinussa herätti.

www.lasinenlapsuus.fi/testit