

## Oma alkoholinkäyttöni ja läheiseni -testi

### Käytätkö alkoholia kohtuullisesti vai ehkä liikaa läheisesi näkökulmasta?

Tämän testin tarkoituksena on auttaa sinua tiedostamaan alkoholinkäyttösi vaikutuksia läheisellesi. Vastauksiasi ei pisteytetä. Kysymyskohtaisen pohdinnan jälkeen voit halutessasi kirjoittaa omia ajatuksiasi sille varattuun tilaan ja tallentaa sen itsellesi.

Testin tarkoitus ei ole syyllistää, mutta mikäli testi herättää häpeän tai syyllisyyden tunteita, niitä on hyvä pohtia.

Valitse se vastausvaihtoehto, joka vastaa parhaiten tilannettasi.	Ei koskaan	Joskus	Usein	En osaa sanoa
1. Oletko itse ajatellut alkoholinkäyttösi olevan liiallista?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Onko läheisesi huomauttanut alkoholinkäyttöstäsi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Oletko juomisesi tai krapulasu vuoksi jättänyt tekemättä jotain, mitä olet luvannut?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Onko läheisesi nähnyt sinut humalassa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Oletteko riidelleet läheisesi kanssa juomisesi seurauksena?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Oletko salaillut alkoholinkäyttöäsi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Onko läheisesi tai joku muu ehdottanut sinulle alkoholinkäytön vähentämistä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Oletko satuttanut perheenjäsentäsi henkisesti tai fyysisesti juomisen seurauksena?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Onko läheisesi joutunut kokemaan juomisesi seurauksena yksinäisyyttä, häpeää, huonommuutta tai ulkopuolisuuden tunnetta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Onko läheisesi kokenut juomisesi seurauksena väsymystä, masennusta tai ahdistusta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## KYSYMYSKOHTAINEN POHDINTA

### 1. Oletko itse ajatellut alkoholikäyttösi olevan liiallista?

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

### 2. Onko läheisesi huomauttanut alkoholikäytöstäsi?

Jos läheinen huomauttaa alkoholinkäytöstä, se saattaa tuntua kiusalliselta tai herättää negatiivisia tunteita. Se mikä alkoholinkäyttäjältä tuntuu harmittomalta, ei välttämättä olekaan läheisen näkökulmasta. Perheenjäsenten kokemukset voivat myös erota toisistaan. Olisikin tärkeää 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 kärsiminen. Erityisesti riippuvuusvaiheessa alkoholi nousee tärkeimmäksi asiaksi ja muut jäävät toissijaisiksi. Läheiselle, ja erityisesti lapselle, asia näyttäytyy niin, että hän ei olekaan tärkeä ja hänen tarpeillaan ei ole merkitystä. Kyse ei ole enää itse lupauksen tai tehtävän laiminlyönnistä, vaan läheinen voi kokea sen välittämisen, ja jopa rakkauden puutteena.

### 4. Onko läheisesi nähnyt sinut humalassa?

Alkoholi vaikuttaa keskushermoston kautta elimistöön, käyttäytymiseen ja tunteisiin. Ujosta voi tulla rohkea ja puhelias, kiltistä ja mukavasta riitaa haastava, sosiaalisesta ja iloisesta vetäytyneeksi ja alakuloinen. Juovuksissa 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. Jo pieni lapsi voi yhdistää poissaolot muuttuneeseen käyttäytymiseen. Tieto tai jo epäily siitä, että läheinen on juomassa, voi ahdistaa. Juopumuksen jälkeinen krapulatila voi olla perheenjäsenille myös hyvin ikävä kokemus.

## 5. Oletteko riidelleet läheisesi kanssa juomisesi seurauksena?

Alkoholinkäyttöön liittyy hyvin paljon tekijöitä, jotka etenkin kasautuessaan aiheuttavat erimielisyyttä juovan läheisen välillä. Nämä riitaa aiheuttavat tekijät voivat liittyä esimerkiksi käyttäytymiseen, terveyteen ja taloudellisiin seikkoihin. Riitely on valitettavan yleinen alkoholinkäytöstä aiheutuva haitta. Kodin riita-tilanteet aiheuttavat helposti muille perheenjäsenille turvattomuutta ja pelkoa. On hyvä miettiä ja eritellä niitä tilanteita, joissa erityisesti juomisesta on seurannut riitaa. Olisiko riitaan johtanut alkoholinkäyttö voinut olla vältettävissä? Osaisiko jatkossa tunnistaa mekanismin niin, että juominen tai sitä seuraava riita 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 - päin vastoin. 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 alkoholin käyttöön 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 ja 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 ei tarvitse jäädä yksin.

**9. Onko läheisesi 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. Läheisen kokemien haittojen näkökulmasta pelkkä juomisen lopettaminen 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 perheessä äärimmäisen raskaana ja stressaavana. Koko perheen tulisi saada tukea, jotta kaikilla olisi mahdollisuus toipua.

Lasinen lapsuus -sivustolla on tietoa ja tukea nuorille, joita vanhemman juominen huolettaa.  
Lasisen lapsuuden nuorten palvelut ovat nimettömiä ja maksuttomia.  
Luotettavan aikuisen kanssa nuori voi jutella chatissa, kysyä neuvoa ja saada tietoa.  
Myös ohjattuja vertaistukiryhmiä netissä.

**[lasinenlapsuus.fi/nuorelle](https://lasinenlapsuus.fi/nuorelle)**

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

**[lasinenlapsuus.fi](https://lasinenlapsuus.fi)**

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

**[paihdelinkki.fi](https://paihdelinkki.fi)**

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

**[lasinenlapsuus.fi/testit](https://lasinenlapsuus.fi/testit)**