



[Paha olo ja juominen](#)

Hanneksen tyttöystävä lähti. Sen kummempaa selitystä ei tullut, jos sillä nyt mitään merkitystäkään enää oli. Perinteisesti tekstari vaan, että se on sitten niinku ohi. Oli sitten jotkut bileet. Hannes meni kun homma oli sovittu, vaikka mieli oli maassa. Synkkääkin synkempää. Olutta ja muuta oli tarjolla. Pitihän sitä ottaa, kun kaikki muutkin, vaikka ei yhtään olisi huvittanut. Ei maistunut, kun vähänkin kirkkaat ajatukset tuntuivat haihtuvan jonnekin pimeyteen. Vain tunteiden paikallaanJunnaavaa mustaa sekamelskaa. Jossain vaiheessa iltaa alkoi mieli vähän turtua, mutta nauru oli väkinäistä silloinkin. Aamuyöstä Hannes heräsi kylmään hieken sängyssään. Oli todella kurja olo. Oksentaminen auttoi vähän, mutta ei siitäkään paljon apua ollut pahimpaan. Siihen sekasortoiseen ja valtavaan hylätyn ahdistukseen. Ajatukset kiersivät kehää. Sen suurempaa yksinäisyyttä ei ole. Hannesta otti raskaasti päähän, että tuli lähdettyä bileisiin, vaikka murskaavan huonot fiilikset olivat täysin päällä.

Nuorena monenlaiset asiat aiheuttavat paineita. Koulu ei huvita yhtään. Työssä ei ole oikein mitään sisältöä ja pomo on taysin sietämätön. Töitä ei löydy mistään, vaikka on lähetetty tuhat hakemusta. Kavereiden kanssa sukset ovat ristissä. Parisuhde rakoilee, vaikka kaiken piti olla ihan hyvin. Vanhemmat ovat ihan ulalla, eihän niiden kanssa voi edes keskustella. Rahat eivät riitä mihinkään. Ja miksi ma näytän tältä! Epämääräinen elämäntuska vetää kaikessa läpituonkevuudessaan mielen matalaksi. Miten tähän risukasaan voi aurinko milloinkaan enää paistaa?

Alkoholi ei sovi kaikille. Meillä jokaisella on oma, erilainen aineenvaihduntamme, ja aivomme toimivat eri tavoin. Osa meistä on sellaisia, että pienikin määrä (puhumattakaan suuremmista määristä) alkoholia muuttaa persoonaa tai saa voimaan huonosti. Onnetonta on, että jotkut muuttuvat aggressiivisiksi. Silloin tiedossa on vain ja ainoastaan ikävyyksiä. Ja vaikka jotkut kavereista joisivat, jokaisella on oma vapaa tahto, ja sitä on kunnioitettava. Jokainen elää omaa elämäänsä, mutta muut täytyy ottaa huomioon. Mutta muilta ei tarvitse hakea hyväksyntää, kun on kyse alkoholinkäytöstä.

Paha olo ja juominen sopivat huonosti yhteen. Miksi näin on? Ihminen on hieno ja herkkä olento, josta tulee pitää huolta. Erityisesti ihmisen psyyke on myös hyvin monimutkainen ja monimuotoinen, joten yhtä yleispätevää selitystä pahan olon ja juomisen huonosta yhteensopivuudesta ei välttämättä ole. Tiettyjä tutkimukseen perustuvia faktoja voi kuitenkin lyödä pöytään.

Tutkimuksissa on esimerkiksi osoitettu, että runsas alkoholin juominen saa aikaan elimistössä aineenvaihduntaan liittyviä muutoksia, jotka lisäävät alakuloisuutta ja masennuksen riskiä. Kyse on ilmeisesti erityisesti serotoniinin tai folaatin vähentymisestä elimistössä. Serotoniini on tärkeä hormoni ja hermojen välittäjäaine, jolla on tehtävänsä esimerkiksi oppimisen, mielialan ja unen säätelyssä. Heittelyt elimistön serotoniinitasoissa vaikuttavat myös vihan tai aggressioiden säätelyyn. Monet elintarvikkeet voivat kohottaa serotoniinitasoja aminohappo tryptofaanin kautta, jota on esimerkiksi kananmunissa, juustoissa, lohessa, kalkkunassa, sekä pähkinöissä ja siemenissä. Myös liikunta ja auringonvalo auttavat nostamaan serotoniinitasoja. Folaatti on taas elimistön aineenvaihdunnan

kannalta tärkeä vesiliukoinen B-vitamiini, jota saadaan runsaasti esimerkiksi sitrushedelmistä, parsakaalista, pinaatista, maksasta ja täysjyväviljasta.

Siis, jos on valmiiksi paha olo, juodaan sillä seurauksella, että mielialan kannalta tärkeä aineenvaihdunta menee sekaisin. Ei ole ihme, että maailma on musta. Jos alkoholin lisäksi otetaan vielä lääkkeitä, on yhtälö valmis, niin että mopo karkaa kokonaan käsistä. Miten tämä kaikki nyt sitten pitäisi ymmärtää? Lyhyesti sanottuna: juominen on huono lääke silloin kun maailma musertaa. Päinvastoin, ongelmat vain paisuvat ja monistuvat. Ihmisen hienoksi viritetty koneisto ei kykene alkoholin vaikutuksen alaisena käsittelemään ja ratkomaan kestäväällä tavalla sielua korventavia tuntemuksia. Siihen tarvitaan muita keinoja. Usein paras keino on puhua ongelmista jollekin luotetulle läheiselle. Jos ei lähipiiristä sellaista löydy, ammattiauttajat kuten psykologit, terveydenhoitajat ja kuraattorit ovat sitä varten. Liikunta ja muu puuhaaminen on psyykelle hyväksi.

Vielä tuohon Hanneksen juttuun: ei siinä kauan mennyt, kun Hanneksella oli taas iloinen ilme naamalla. Mitä lie tapahtunut? Niin tai näin, elämä jatkuu.

Kimmo Herttua

tutkija, Etelä-Tanskan yliopisto

Source URL: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/paha-olo-ja-juominen>