

Miten pääsen eroon riippuvuudesta?

Miten pääsen eroon riippuvuudesta?

Olen 16-vuotias ja tuntuu, että olen jo nyt ihan koukussa alkoholiin. Koeviikkoja lukuun ottamatta ollaan kavereiden kanssa aina porukalla bilettämässä jossakin. Usein pelataan juomapelejä ja sitten vähitellen olenkin jo kännissä. Joskus en pysty edes viikolla olemaan juomatta. Olisiko mitään neuvoja tämän riippuvuuden poistoon?

Vastaus:

Liiallinen alkoholinkäyttö on haitallista kaikille. Lapsille ja nuorille alkoholi pieninäkin määrinä voi olla hyvin vahingollista. Alkoholihaitat voivat myös nuorena tuntua pienemmiltä, koska alkoholista ei välttämättä tule esimerkiksi niin suurta väsymystä, kuin aikuisilla. Sen sijaan alkoholin piristävä ja sosiaalistava vaikutus voi olla suurempi. Aivot ja sisäelimet kuitenkin vaurioituvat, lisäksi muisti ja oppimiskyky voivat kärsiä huomattavasti. Vauriot voivat myös olla pysyviä.

Alkoholi aiheuttaa voimakasta riippuvuutta hyvinkin nopeasti. Alkoholimäärät ja käyttökerrat voivat lisääntyä hyvin salakavalasti. Käytöstä tulee tapa, jopa elämäntapa. Harmittomalta tuntuvasta ajanvietteestä voi kehittyä sairaus, joka pahimmillaan voi johtaa kuolemaan.

On erittäin hyvä asia, että olet huolestunut tilanteestasi. Moni ikäisesi ei tunnista itsellään olevan ongelmaa, ja kokee huomauttelut asiasta turhanpäiväisenä valittamisena. Riippuvuuden hoidossa ensimmäinen askel on aina tilanteen myöntäminen itselle. Väkisin ei voi ketään saada toipumisen alkuun, vaan se vaatii aina oman motivaation. Onko joku muu kaveriporukassa pohtinut samoja asioita? Jos saisit "kohtalontoverin", jonka kanssa voisitte yhdessä miettiä keinoja, uskoisin siitä olevan paljon apua. Jos kaikki muut porukasta bilettävät haluamatta muutosta, on hyvin vaikea saada heiltä tukea. Onko sinulla hyviä kavereita jostain muusta yhteydestä? Hyvä harrastus saattaisi esimerkiksi viemään ajatuksia muualle, antaisi sisältöä vapaa-aikaan ja mahdollistaisi uusien kavereiden saamisen.

Ovatko vanhempasi tietoisia tilanteesta? Oletko jutellut heidän kanssaan? Vaikka oletkin jo 16-vuotias, olet silti vielä alaikäinen ja vanhempiesi vastuulla. Suurin osa vanhemmista haluaa tukea lastaan kaikin tavoin. Tieto tilanteesta voi järkyttää heitä aluksi, mutta se kertoo vain sen, kuinka paljon he sinusta välittävät.

Jos tuntuu vaikealta aloittaa puhuminen omista vanhemmista, mene kouluterveydenhoitajan luokse. Hänen kanssaan voit pohtia, mitä kautta kannattaa hakea apua. Myös koulukuraattorin luokse voi mennä keskustelemaan. Sinun kohdallasi olisi ensiarvoisen tärkeää aikuisen ihmisen apu. Kaverit voivat tukea, mutta se ei välttämättä yksistään riitä.

Netistä löytyy paljon tietoa ja tukea. Täältä Nuortenlinkistä tai esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton [Nuortennetistä](#) [1] löytyy tietoa muun muassa alkoholinkäytön riskeistä sekä erilaisista tukipalveluista. Elämä ilman riippuvuutta kannattaa ja nyt on hyvä hetki puuttua asiaan!

Lähde verkko-osoite: <https://nuortenlinkki.fi/nettineuvonta/ukk/alkoholi/miten-paasen-eroon-riippuvuudesta>

Linkit

[1] <http://www.mll.fi/nuortennetti/>