



Yleistä - Tipaton tammikuu

27.12.2013 14.13

Erilaiset alkoholiin liittyvät poissaolot aiheuttavat arvion mukaan vuodessa noin kaksi miljoonaa poissaolopäivää suomalaisilta työpaikoilta.

Tipaton tammikuu on myös työpaikoille erinomainen väline miettiä henkilökunnan työssäjaksamista ja puuttua mahdollisiin päihdeongelmiin, avaa EHYT ry:n aikuistyön päällikkö Antti Hytti työmarkkinajärjestöjen mukanaoloa.

Harhaluulot kumoon - Tipaton hyödyttää kohtuukäyttäjääkin Tipattomaan liittyy paljon harhaluuloja; todellisuudessa tipattomasta on höytyä kohtuukäyttäjällekin. Alla on seitsemän yleistä Tipaton-myyttiä vastaperusteluineen.

1. Tipattomasta ei ole hyötyä

Tipattoman tammikuun viettäminen on monella tapaa hyödyllistä. Elimistö puhdistuu, aineenvaihdunta normalisoituu ja verenpaine laskee. Mahdollisista unihäiriöistä voi päästä eroon tipattoman ansiosta. Parhaassa tapauksessa mieli virkistyy ja kaamoksesta aiheutuva masentuvaisuus väistyy. Tipaton on myös hyvä laihdutuskeino. Tipaton säästää aikaa ja rahaa ja tarjoaa hyvän mahdollisuuden miettiä omaan suhtautumista alkoholiin. Ehdit myös olla enemmän läsnä läheistesi kanssa.

2. Maksalle on vain haitallista pitää teennäinen tauko

Alkoholia runsaasti käyttävillä suomalaisilla on maksa-arvojen nousuja, jotka eivät palaudu vuorokaudessa. Kuukauden tauko antaa maksalle palautumisaikaa. Kaikille kuukausi ei riitä, mutta haitallista se ei ole kenellekään. Kuukausi on riittävän pitkä aika laskemaan alkoholitoleranssia, joten oireet, jotka alkoholin sietokyvyn kasvun myötä tulevat, lievenevät.

3. Ei yksi kuukausi muuta mitään, jos sen jälkeen jatkaa samaan malliin

Riippuu siitä, minkä tavoitteen on asettanut. Monelle jo viikon tauko alkoholinkulutuksessa voi olla suuri saavutus. Tipattoman tarkoitus on miettiä omaa suhdetta alkoholiin ja antaa elimistölle hengähdystauko. Kuukauden aikana ehtii huomata onko alkoholista tullut turhan hallitseva osa elämää, vai onko tilanne kunnossa. Niin tai näin, asiassa kuin asiassa on hyvä välillä pysähtyä punnitsemaan suhtautumistaan.

4. Tipattomalle ryhtyvät vain ne, joilla on alkoholiongelma

Ei pidä paikkaansa. Vertausta voi hakea vaikka laihdutuskuureista. Moni täysin normaalipainoinen kokee välillä tarvetta miettiä ruokavaliotaan, ilman että hänellä varsinaisesti olisi ongelmia painon kanssa. Sama koskee suhdetta alkoholiin.

5. Jos pitää tammikuussa taukoa, kiskoo kahta kauheammin helmikuussa

Mikään ei tue tätä väittämää. Alkoholin sietokyky laskee kuukaudessa, joten määrät jäävät pikemminkin pienemmäksi tauon jälkeen. Harva myöskään kokee, että kuukauden tauko pitäisi kompensoida holtittomalla kannäamisellä. Eihän laihdutuskuuriakaan yleensä seuraa kuukauden syöpöttely, vaan pikemminkin saavutettu hyvä olotila pyritään säilyttämään.

6. En keksi tekemistä kavereiden kanssa jos emme voi mennä istumaan iltaa

Tipattoman aikana ei ole tarkoitus kärvistellä ja jäädä kotiin murjottamaan – baarissakin voi tilata hienon alkoholittoman drinkin ja nauttia illan lisäksi seuraavasta päivästä täysillä. Ehkä tammikuussa tulee myös oivalluksia uusista harrastuksista ystävien kanssa.

7. En jaksa selitellä miksi en juo

Tammikuussa sinun ei tarvitse. Vuonna 2013 jo noin 20 prosenttia muuten alkoholia käyttävistä suomalaisista vietti tipatonta. Moni kokee, että tammikuu on ainoa aika vuodesta kun vaikka alkoholittoman oluen tilaamista ei tarvitse selitellä kenellekään. Uuden vuoden alku on monelle muutenkin elämäntapojen tarkastelun aikaa.

Vuodesta 2004 lähtien joukko sosiaali- ja terveysalan toimijoita on edistänyt viestinnällä Tipattoman tammikuun tunnettua ja näkyvyyttä. Juhlakauden jälkeen Tipaton tammikuu nähdään myös osana laajempaa elämäntaparemonttia. Se on toimiva tapa arvioida

millaista oma alkoholin käyttö on ja miten se vaikuttaa omaan hyvinvointiin.

Tipattoman verkkosivuilta www.tipaton.fi sekä facebookista www.facebook.com/tipaton löytyy tietoa tipattoman vaikutuksista sekä laskuri jolla voi laskea oman alkoholinkulutuksen kustannuksia.