



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Ära kasta oma muresid alkoholiga

Kuidas stressi, depressiooni
või unehäiretega paremini
toime tulla



**Alkohol
paneb stressi
kasvama**



Mis on stress?

Stress on keha reaktsioon, mis aitab inimesel muutustega kohaneda ja ennast kokku võtta. Stress on elu lahutamatu osa ning sama loomulik nagu positiivsed tunded.

Stress võib motiveerida, aga liiga tugevaks muutudes ka takistada tegevust ning mõjuda tervisele halvasti. Pidev liiga suur stress võib viia probleemideni, nagu läbipõlemine, ärevus- ja unehäired ning depressioon.

Miks alkoholiga ei ole hea stressi maandada?

Mõned inimesed on harjunud stressi leevendamiseks alkoholi jooma. See ei ole hea viis oma pingeid maandada. Alkohol võib küll olukorda ajutiselt leevendada, kuid aja jooksul hakkavad kanda kinnitama alkoholi negatiivsed küljed. Kuna juues tegelikke probleeme ei lahendata, siis pinged kuhjuvad veelgi ja stress kasvab aina suuremaks.

Kuidas on parem stressiga toime tulla?

Stressiga toime tulemiseks on palju paremaid võtteid kui alkoholijoomine. Pingeid aitab maandada looduses viibimine, hobidega tegelemine, sõpradega suhtlemine, sportimine või jalutamine. Mõnel inimesel on suur abi lõdvestustehnikatest, näiteks hingamisharjutustest. Võta kindlasti endale aega ja puhka.

Mõtle, milliseid tegevusi teed hea meelega ja mis sulle rahuldust pakuvad. Nende hulgast leiad kindlasti tõhusa pingemaandaja.

Kui tunned, et vajad stressist jagu saamisel abi, pöördu kindlasti perearsti või spetsialisti poole.

**Alkohol
toidab
depressiooni**



Mis on masendus?

Masendus on rõhutud ja sünge emotsionaalne seisund, mis võib tekkida reaktsioonina negatiivsetele elusündmustele. Masendunud meeleolu on tundnud kõik inimesed ja tavaliselt läheb see päevaga või vähemalt kahe nädala möödudes üle, kuid kui selline seisund püsib pikemat aega, võib tegemist olla haigusega, mida kutsutakse depressiooniks. Depressioon võib inimestel erinevalt väljenduda, kuid valdavaks on meeleolu langus, huvi ja elurõõmu kadumine ning energia vähenemine. Kaasneda võivad ka lootusetus, tujukus, nutu- ja vihad, pahurus, tülid teistega, enesesüüdistused, ükskõiksus, eneseusu vähenemine, üksildustunne, suitsiidimõtted ja -teod, uneprobleemid ja keskendumisraskused..

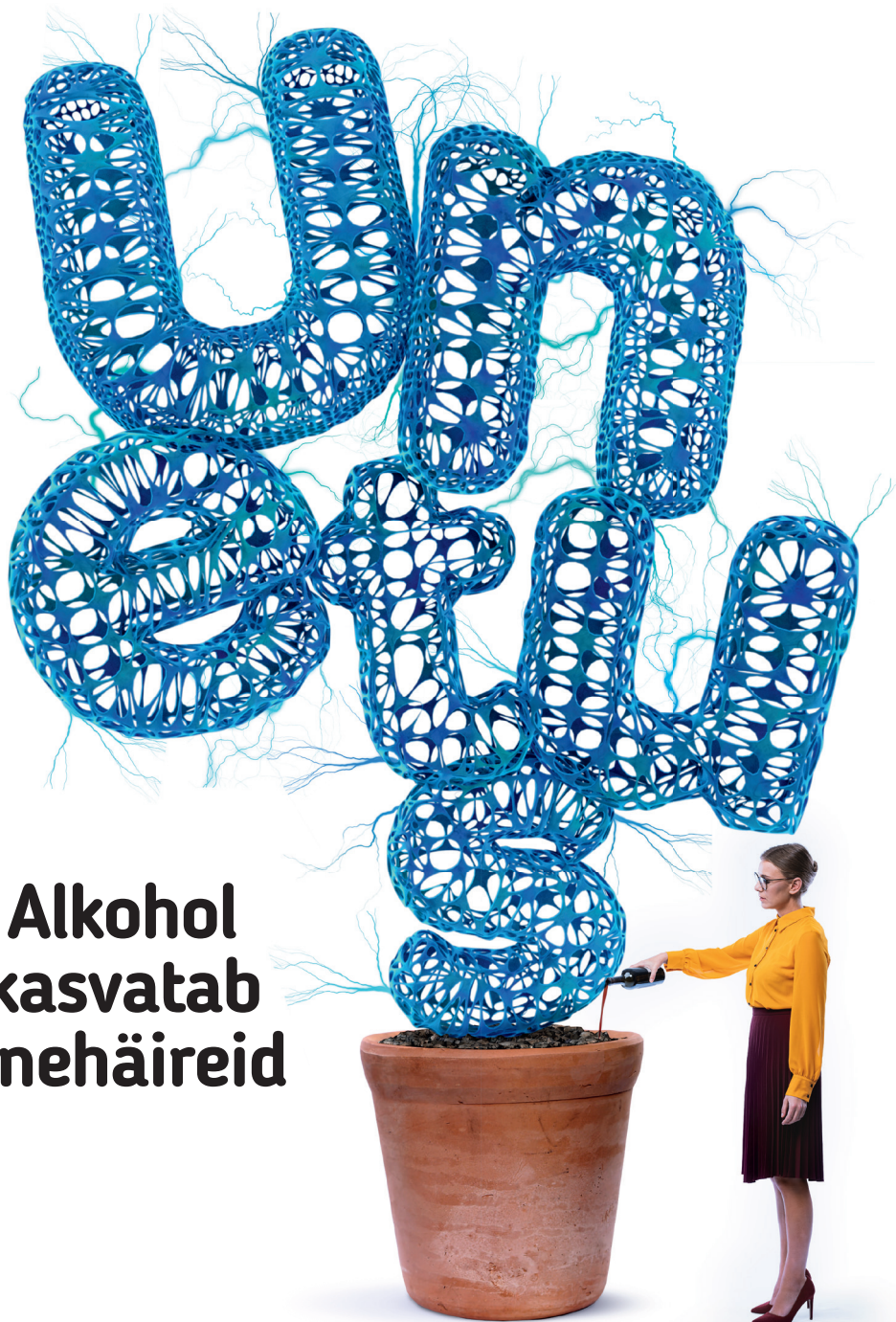
Miks alkoholiga ei ole hea masendust leevendada?

Alkohol kipub asendama teisi meeleolu parandamise viise, näiteks sõpradega suhtlemist või hobidega tegelemist. Nii muutub elu aegamööda aina tühjemaks ja masendavamaks. Alkoholitarvitamine võib eemale peletada sõbrad ja suurendada nii üksindustunnet. Joomine on passiivne tegevus, paljud asjad jäävad tegemata ja see ainult süvendab mõtet, et millegagi ei saada hakkama. Alkoholitarvitamise tagajärjel võib tekkida süü- ja häbitunne, mis võimendab masendust veelgi.

Kuidas on parem masendusega toime tulla?

Masendust aitab leevendada oma muredest rääkimine, aga ka lõõgastumine, ja vastupidi – enese aktiivsemaks sundimine hobidega tegelemise ja sportimise näol. Kui tunned, et masendus ei kao ja sul võib olla juba depressioon, siis küsi kindlasti abi perearstilt või spetsialistilt.

**Alkohol
kasvatab
unehäireid**

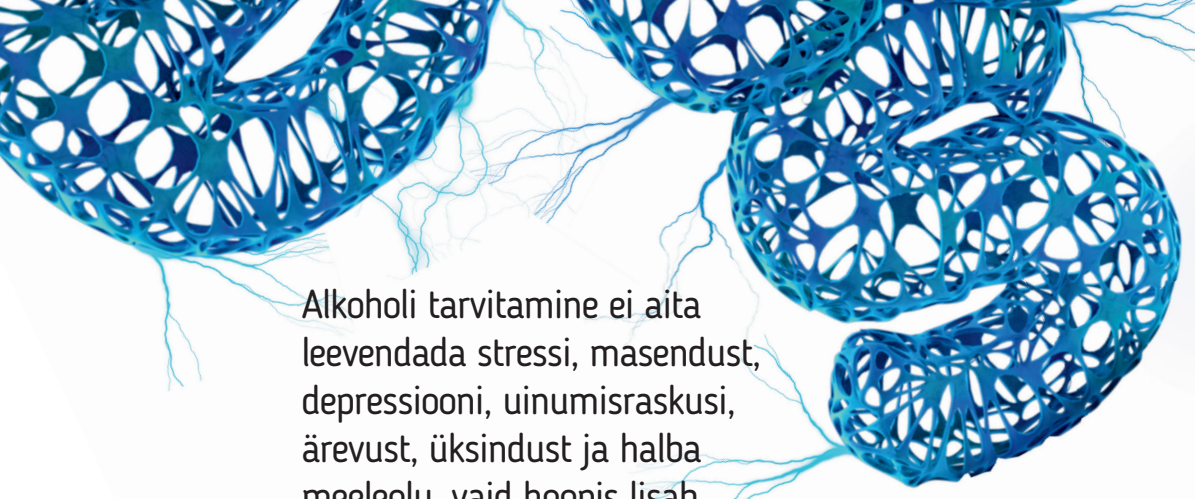


Miks alkohol ei sobi unetusega võitlemiseks?


Kuigi alkohol võib aidata uinumist kiirendada, on une kvaliteet sellel ööl kehvem, uni on pinnapealsem ja katkendlikum. Järgmine päev on väsimus aga hoopis suurem. Nii võib tekkida nõiaring: öhtul pannakse ennast alkoholiga magama, kuid une kvaliteet muudkui halveneb ning väsimus suureneb. Pikapeale viib alkohol närvisüsteemi aina rohkem tasakaalust välja ning unehäired üha süvenevad.

Kuidas unetusega toime tulla?

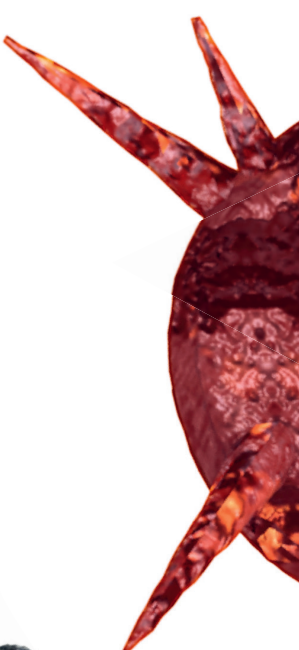
Selle asemel, et ennast alkoholiga magama panna, hoolitse unehügieeni eest. Väsitä end enne ööund korralikult, näiteks sporti tehes, lõõgastu enne magama jäämist, ära söö kõhtu liiga täis, väldi enne magama minekut ekraane. Jäta probleemide lahendamine päevasesse aega, öhtul püüa mõelda pigem meeldivatele asjadele. Hoolitse, et magaksid pimedas, õhurikkas ja mugava asemega ruumis. Kui unehäired püsivad pikemat aega, pöördu oma perearsti või spetsialisti poole.

A decorative blue lattice structure, resembling a complex web or a stylized floral pattern, is positioned at the top of the page. It has a 3D appearance with some parts overlapping.

Alkoholi tarvitamine ei aita leevendada stressi, masendust, depressiooni, uinumisraskusi, ärevust, üksindust ja halba meeleolu, vaid hoopis lisab uusi probleeme. Alkoholi tarvitamist aitab vähendada alkoinfo.ee.

A decorative dark grey textured structure, resembling a thick, braided rope or a series of interlocking rings, is positioned at the bottom left of the page. It has a rough, cracked texture.

Vaimse tervise kohta saad lisainfot ning leiad erinevaid abivõimalusi järgmistelt veebisaitidelt:
alkoinfo.ee
peaasi.ee
enesetunne.ee

A decorative red starburst or flame-like shape is positioned at the bottom right of the page. It has a bright red color with some orange and yellow highlights, giving it a glowing appearance.