

ALKOHOLINKÄYTTÖ HANSKASSA

työkyky ja alkoholi



OSA ARKIPÄIVÄN HALLINTAA

Työelämän vaatimukset ovat tänä päivänä kovat. On tehtävä huippujälkeä ja tulosta. Omasta osaamisesta, jaksamisesta ja työkyvystä on pidettävä huolta. Päihteiden käytön hallitseminen on osa hyvää työkykyä.

Alkoholi on monille osa normaalia sosiaalista elämää. Se voi olla hyvinvoinnin lähde, kun homma on hanskassa! Monelle alkoholi on yksi tapa rentoutua. Se on tunnelman kohottaja hyvällä aterialla ja ystäviä tavattaessa.

Me pyrimme selviytymään arjen paineissa tavalla tai toisella. Selviytymiskonstimme ovat erilaisia.

Alkoholi voi olla joillekin yksi tapa hallita stressiä, lievittää jännitystä ja henkisiä paineita.

Siinä missä alkoholi on vaihde vapaalle tai arjen konsultti ja viihdyke, se voi helposti lipsahtaa myös haitaksi.

Tämän esitteen avulla voi arvioida alkoholin merkityksiä ja alkoholikäytön hallintaa omassa elämässään. Näkökulmana on selviytyminen työssä ja mittapuuna hyvä vointi ja terveys.

TYÖKYVYN RISKITEKIJÄ

Alkoholinkäyttö voi olla riskitekijä työyhteisössä. Eikä se tarkoita varsinaista alkoholi-ongelmaa. Krapulapäivätkin riittävät.

Alkoholi voi

- heikentää arviointi- ja arvostelukykä
- huonontaa huomiokykyä ja reaktioita
- muuttaa ihmisen käytöstä
- vaikuttaa hyvinvointiin ja lisätä sairastumisalttiutta moniin elämäntapasairauksiin
- lisätä itsemurha-alttiutta

Osaaminen kärsii. Seurauksena on, että yhteinen vene alkaa helposti keikkua.

- ilmapiiri työpaikalla huononee
- työkavereiden kanssa syntyy skismaa, kytäystä ja ennakkoluuloja
- krapulapäivät käyvät kalliiksi: laadun sijasta syntyy helposti ”sutta” ja maanantaikappaleita

Mitä maksaa krapulapäivä?

Aikataulut saattavat lipsua. Toiset joutuvat paikkaamaan. Ilmapiiri kiristyy. Laatu on joskus epätasaista. Poissaolot lisääntyvät...

Onko meillä tähän varaa?

Mitä maksaa tyytymätön asiakas, joka kääntyy kilpailijan puoleen? ”Paha kello” kuuluu kauas!

Onko minun työkykyni kunnossa?

SOVITAAN PELISÄÄNNÖT

Voiko Sinun mielestäsi työssä olla krapulassa?

- kyllä
- kyllä, joskus harvoin
- ei

Onko krapulainen Sinun mielestäsi täysin työkykyinen?

- kyllä
- riippuu tehtävistä
- ei

Tuletko itse krapulassa töihin?

- kyllä
- kyllä, joskus harvoin
- en

Sallitko, että työtoverisi tulevat krapulassa töihin?

- tottakai
- Kyllä, kunhan ei tule tavaksi
- en

Onko teidän työpakallanne olemassa pelisäännöt krapulapäivistä?

Entä yleensä alkoholinkäytöstä, kun se voi vaikuttaa työsuorituksiin?

Avoin ja asiallinen alkoholiasioiden käsittely työpaikalla edistää henkistä hyvinvointia, työ- ja toimintakuntoa ja terveyttä sekä ehkäisee ongelmien syntyä.

VIIKON LISTA

Kari oli irrotellut työkavereiden kanssa, mutta aikomaansa enemmän. Nolestutti, sillä työpaikalla oli sovittu selvät pelisäännöt alkoholinkäytöstä. Kuin olisi pettänyt porukat.

Annoskortti kertoo, että suurkulutuksen rajat ovat miehillä 24 annosta viikossa ja naisilla 16. Suurin kerta-annos on 7 annosta. Eihän sitä nyt niin...

Kari sai kimmokkeen ryhtyä pitämään päiväkirjaa alkoholinkäytöstään:

- Maanantaina työviikon aluksi meni illan pitkää elokuvaa katsoessa kaksi keppanaa.

- Tiistaina poikettiin matsin jälkeen poikien kanssa kaljalle. Meni kolme nelostuoppia.
- Keskiviikko oli perheen saunailta: kaksi keskiolutta janoon.
- Torstaina lounaalla asiakkaan kanssa, pari olutta, konjakki.
- Perjantaina saunailta ystäväperheen luona, kaksi A-olutta, iltapalalla kolme lasillista viiniä ja riski tuplaviski.
- Lauantaina taas peli-ilta, kolme IV-tuoppia.
- Sunnuntaina kotonaoloa ja ulkoilua perheen kanssa, ei alkoholia.

Kari ynnäili viikon satsiaan: 26,5 annosta. Hän laski uudelleen, tämmöinenkö määrä tästä kertyi?

Voit pitää tsekkauksista Karin tapaan. Voit oppia siitä paljon.

ALKOHOLINKÄYTTÖ TYÖKYKY-KUNNOSSA?

Raja soljuvasanaisesta Parkettien partaveit-
sestä baaritiskillä nuokkuvaan ressuksaan on
kuin kaljaan piirretty viiva. Sen viivan parta-
veitsipuolella pysymistä auttaa tieto, laskutaito
sekä halu ja kyky asettaa tavoitteita itselleen ja
taito pysyä niissä.

Hallittu alkoholinkäyttö on taito, jonka voi
opetella. Se on TYKY-taitoa (= työkykyä
ylläpitävää ja edistävää toimintaa).

Alkoholista voi tulla riippuvaiseksi. Hyvä
harjoittelu riittää. Se määrää mikä ennen nosti

Alkoholi poistuu elimistöstä vakionopeudella.
Tunnissa palaa gramma puhdasta alkoholia 10
painokiloa kohti, eikä siinä auta hikipäälennä,
sauna tai uni. Puolikkaan tuoppi neloskaljaa
viipyilee 60-kiloisen veressä neljä tuntia.

Alkoholin suurkulutuksen alaraja on terveellä
aikuisella miehellä 24 ja naisella 16
alkoholiannosta viikossa. Kertakäytön yläraja
on naisella 5 ja miehillä 7 alkoholiannosta.
Alkoholin suurkulutus heikentää työkykyä.

Työkyky-matematiikkaa:

Opettele arvioimaan käyttämäsi alkoholimäärät. Noin-tieto ei auta, kun haluaa nauttia, mutta
pysyä skarppina. Alkoholimäärät on helppo laskea annosten avulla; yksi alkoholiannos vastaa
yhtä ns. ravintola-annosta (4 cl väkeviä), joka sisältää noin 12 grammaa alkoholia.

	annoksia
1 pullo keskialutia	= 1
1 lasillinen (12 cl) viiniä	= 1
1 pullo A-olutta	= 1,3
1 lasi mietoa viiniä (12 cl)	= 1
1 viskipaukku	= 1
1 IV-tuoppi (0,5 l)	= 2
pullo mietoa viiniä (75 cl)	= 6
pullo väkevää viiniä (75 cl)	= 10-11
pullo viinaa (50 cl)	= 13

hilpeä nousuhumalan ei enää riitä mihinkään.

TYÖKYKY-PUNTARI

Paljonko?

Tiedätkö oikeastaan miten paljon käytät alkoholia? Onko se sopivasti? Vai koituuko siitä jo haittaa työkyvyille ja hyvinvoinnille?

Miksi käytät alkoholia? Mihin alkoholia tarvitset?

Alkoholin käytölle on aina syynsä, jos ei muuta niin tapa.

Mitä hyvää ja toimivaa alkoholinkäytössäsi on?

Siirtääkö alkoholi työstä vapaalle? Nollataanko alkoholilla muisti, tyhjennetäänkö ylikierrokset nupista? Rauhoittaako se, onko se minun unilääkkeeni?

Miksi haluaisit muuttaa alkoholinkäyttöäsi?

Nousuhumalassa ajatus tuntuu lentävän – useimmiten sinne tänne. Työtä se ei avita. Aikataulut lipsuvat. Vaivaako morkkis? Huomautteleeko pomo? Moittiiko puoliso?

Olisiko muutoksesta hyötyä vai haittaa?

– Mies se käyttää alkoholia eikä viina miestä. Pätee tietysti myös naiseen!

Mitä pidät tavoiteltavana alkoholin käyttönä?

– Asetapa oma tavoitteesi.
– Mistä tiedät, että olet saavuttanut tavoitteen?

Mitä pidät tavoiteltavana käyttönä?

– Asetapa oma tavoitteesi.
– Mistä tiedät, että olet saavuttanut tavoitteen?



HOMMA HANSKAAN!

Mikä on sinulle tärkeätä työssäsi?

- minulla on mahdollisuus kehittyä
- voin päättää omista asioistani
- saan oppia uutta
- työpaikan ihmissuhteet

Mikä on sinulle muuten tärkeää elämässä?

- perhe, läheiset ihmissuhteet
- terveys
- toimeentulo

Miten olet aikaisemmin selviytynyt vaikeista tilanteista?

Alkoholi on joskus se "kotipsykologi", jolta ensiksi kysymme neuvoa, kun stressaa, ahdistaa tai kun haluaa rentoutua.

Muistele käyttämiäsi ratkaisutapoja, muita kuin viinakonsteja. Palauta ne mieleesi. Niillä selvitit vaikeudet voitoksi ennen. Voit tehdä sen vastakin.

Alat nähdä asioita uudelta kantilta!

Alat nähdä myös alkoholiasioita uudella tavalla. Siinä piilee muutoksen siemen. Haluat oppia.

Tiedät, että voit omaksua uudenlaisen (TYKY)tavan käyttää alkoholia.

Minun kannattaa opetella hallitsemaan alkoholinkäyttöni

- osallistumiseni vahvistuu
- tulokset paranevat
- hyvinvointi kasvaa

Minä haluan onnistua

- haluan olla oman itseni herra
- haluan oppia uutta
- haluan olla skarppina töissä

Minä voin onnistua

- pyrkimyksilläni on työkavereiden tuki



TAITOLISTA

Voit selvittää päivittäistä työkykyäsi miettimällä

- lepäsitkö ja nukuitko hyvin – vai rasittiko alkoholi kehoasi ja untasi
- ehtikö alkoholi poistua ennen kuin saavuit työpaikalle – vai arveletko suoriutuviasi työtehtävistäsi pienessä sievässä
- onko se työkykyinen, jonka päätä särkee, suuta kuivaa, käsi vipattaa, vastassa on perhosia ja kasvot ovat kuin kummituksen nähneellä – eli jolla on paha K
- autatko ”paranemista” lääkkeillä, lisääkö se työkykyä
- minkälainen kuva märästä työpaikasta välittyy asiakkaille
- paljonko liika viina rassaa koko työporukan henkeä ja tulosta

- oletko hyvällä mielellä – TYKY-kunnossa – kohtuus kannatti eilen illalla

Hallittu alkoholinkäyttö tuottaa myönteisiä muutoksia omassa hyvinvoinnissa, työyhteisössä, perheessä, kaveripiirissä.

Hallitun alkoholinkäytön taitolista:

- ei alkoholia pelkän tavan vuoksi, eikä päivittäin – ei koskaan murheeseen: pullosta ei löydy ratkaisua pulmiin
- pidä paussia: alkoholittomia päiviä, viikkoja ja kuukausia
- juo nautinnoksi – älä humaltuaksesi
- tunne rajasi – noudata niitä
- ota kanssaihmiset huomioon alkoholia käytettäessäsi

HENKILÖKOHTAINEN TYÖKYKYOHJELMANI PÄIHDEASIOISSA:

- tiedän missä mennään (paljonko käytän)
- tiedän tosiasiat (onko siitä haittaa)
- tunnen keinot saada homma hanksaan (oma-apuaineistoja)
- tarvittaessa hankin lisää tietoja, taitoja ja tukea (työterveyshuolto, päihdealan palvelut)
- olen valmis muutokseen
- tuen kaveria hänen muutoksessaan

