

Pitkä kuuma kesä

Näin loppukesästä voi todeta lomakauden tarjonneen suomalaisille ennätysellisen pitkän hellejakson. Saimme lukea lehdistä monia ohjeistuksia, miten paljon helteellä tulee juoda vettä jaksakseen. Kesällä myös alkoholinkäytössä on nähtävissä selkeää piikkiä.

Keskisuomalaisen artikkelissa 5.8.2018 A-klinikka Oy:n johtava ylilääkäri Kaarlo Simojoki toteaa: ”Alkoholinkäytön riistäytyminen lomalla johtuu muun muassa siitä, että kynnys juomiseen on tällöin matalampi ja sitä rajoittavat rutiinit puuttuvat. Ihmisellä voi olla alkoholin riskikäyttöä ympäri vuoden, mutta se pysyy hallinnassa, kun pitää käydä töissä. Sitten kesälomalla ei enää ole sitä rajoittavaa tekijää. Lähdetään kuukaudeksi mökille, missä on vähemmän sosiaalista kontrollia. Otetaan hellejuoma aamupäivällä, viiniä lounaalla, muutama mökin kunnossapitotöitä tehdessä ja niin edelleen. Lämpimällä kelillä mietoja juomia saatetaan juoda janoon pitkin päivää.”

Ravintoloiden terassit notkuvat humalahakuisia ihmisiä, puistopiknikeillä kuoharipullo löytyy useimista koreista ja ruokakauppojen kaljajonot ennen iltayhdeksää ovat tuttu näky kesäisin. Myös osalle päihdeaiheisista kesä on vuodenaika, jolloin riski retkahtaa on suurempi. Osalla se tarkoittaa katkaisuhuoltoja, kuntoutusta ja vertaistukea voidakseen palata takaisin normaaliarkeen. Useimpien solmut ovat moninaisia, joten selvittelyssäkin menee aikaa. Talous voi mennä pahastikin miinukselle, kun velaksi on eletty monta viikkoa. Päihteiden haitat tulevat esille, eikä lopettaminen onnistukaan ilman apua ja töihin pitäisi pystyä palaamaan.

Päihdepalveluiden resurssien lisääminen ei tarkoita sitä, että hiljaisesti hyväksymme tämän ongelman. Muutokset ihmisten käyttäytymisessä vaativat aikaa, mutta resursseilla reagointi on mahdollista, mikäli niin päätetään. Jos lomajuomiseen liittyvät ongelmat voidaan hoitaa ajoissa ja mahdollisimman tehokkaasti, voidaan sillä välttää ongelman pitkittymistä, säilyttää työpaikkoja ja pelastaa perheitä. Kun yksi käyttää päihteitä, vaikuttaa se myös kaikkiin hänen läheisiinsä.

Vai olisiko tähän jotain ennaltaehkäiseviä työkaluja jo ennen lomaa tehtävissä? Millä tasolla on työpaikkojen ehkäisevän päihdetyön osaaminen tai sen osaajan löytäminen? Olisiko A-killoilla tähän annettavaa? Kokemusta varmasti meiltä löytyy.

Nyt elokuussa [A-kiltayhdistykset ympäri Suomen](#) palaavat kesä-aikatauluista normaali arkeen ja vertaistukea on taas tarjolla sitä tarvitseville.

Tule rohkeasti mukaan toimintaan, A-kiltaan olet aina tervetullut. Selvin päin.

Teksti:

Mikko Putaja
järjestökoordinaattori
A-Kiltojen Liitto ry