Kun työkaveri juo

piirros: Heikki Päivä

● Kukaan ei ajattele tulevansa alkoholistiksi tai alkoholin suurkuluttajaksi, vaan itse kukin uskoo hallitsevansa alkoholinkäyttönsä. Monet käyttävät alkoholia vapaa-ajalla erityistilanteissa. Jotkut alkavat juoda enemmän ja ajan kuluessa runsas ja usein toistuva alkoholinkäyttö heijastuu työelämään.

Työpoissaolot lisääntyvät, työteho laskee ja jopa työtaidot heikkenevät tai ainakaan uusia taitoja ei kehity. Monesti työkaverit ovat hämmentyneitä ennen kuin ymmärtävät, mistä on kysymys.

Kun työkavereille valkenee, että kysymys on elämää hallitsevasta alkoholinkäytöstä, he joutuvat pohtimaan, miten toimia. Asiaan on vaikea tarttua, koska meillä alkoholinkäyttö mielletään yksityisasiaksi. Suuri osa suomalaisista käyttää itsekin silloin tällöin alkoholia. Tämän takia monille herää ajatus ”mikä minä olen mitään sanomaan, juonhan itsekin”.

Näitä asioita pohtiessaan ja puuttumista punnitessaan kannattaa selvitellä, mistä alkoholiongelmassa – tai suurkulutuksessa, jos sen mieluummin sellaiseksi arvioi – on kysymys.

Riippuvuuden olemuksen ymmärtäminen on tärkeää. Kysymys ei ole järjen tai tiedon puutteesta, vaan tunne-elämän esteistä toimia siten kuin itsekin tietää järkeväksi. Kun ymmärtää riippuvuuden perusolemuksen, oivaltaa, että puuttumalla alkoholinkäyttöön moralisoiden, syyllistäen tai järkeen vedoten ei päästä ongelman ytimeen, vaan pikemminkin päinvastoin.

Riippuvuuteen kuuluvat kieltäminen ja selittely ja päätökset, joissa ei kykene pysymään. Riippuvuudeksi muodostuvan aineen tai toiminnon tehtävä on poistaa elämän kipua. Kivun taustalla olevat elämäntarinat ovat moninaisia eikä ulkopuolisella ole perusteita tai syytä olla tietävinään ”mistä kaikki johtuu”.

Kun työkaverina kerää rohkeutta alkoholinkäytön puheeksiottoon, voi miettiä, onko parempi olla juomisen hiljainen mahdollistaja vai törmäyspinnan tarjoaja. Ensimmäinen voi olla mukava ihminen, mutta päihdeongelmaiselle jälkimmäinen on suuremmaksi avuksi. Se, ettei ole näkevinään, on mahdollistamista. Se, ettei yhdy peittelyihin, tarjoaa törmäyspinnan ja se, että kertoo, mitä näkee, antaa peilin.

Asenne on tärkeä, kun ottaa päihteidenkäytön puheeksi. Kukaan ei voi totuudellisesti asettua elämän ongelmien yläpuolelle. Elämänkulkua ei voi ennustaa. Ihminen voi vaikuttaa moniin asioihin, mutta elämäntarinassa on aina myös paljon annettua.

Kannattaa opetella avointa, rehellistä lähestymistapaa, johon ei sisälly syyllistämistä eikä halveksuntaa, vaan rohkaisua vastuunottoon ja mahdollisuuksien mukaan tuen tarjoamista. ●

Kirjoittaja Kati-Pupita Mattila on teologian tohtori ja lääketieteen lisensiaatti. Hän toimii terveyskeskuslääkärinä ja on myös free lance -kouluttaja ja kirjoittaja.