



Viisaalle viina ei ole itse tarkoitus

**Alkoholin käyttö on taitolaji. Neurologian erikoislääkäri, aivotutkija Juhani Juntunen pitää kiinni sananlaskusta, että viina on viisasten juoma.**

**\_ Kohtuimitassa siitä on jopa hyötyä, myös aivoille. Humalaan viisas ei juo.**

### **Kuinka alkoholin ilo syntyy?**

Alkoholi vaikuttaa suoraan aivojen mielihyvakeskukseen, josta vapautuu ryöpsähtämällä mielihyvähormoneja. Siitä syntyy nousuhumalan kevyt olo samalla kun ankara yliminä vaimenee. Ilo on siten puhtaasti kemialla.

Toisin kuin Turmiolan Tommi –valistus on opettanut, kohtuumäärä ei vaikuta koko aivoihin. Vasta jos juomista jatketaan, kontrolli liukenee ja liikkeet jähmettyvät. Humala häirisee myös muistia, minkä vuoksi pitkän illan tapahtumat saattavat kadota kokonaan päästä.

### **Onko alkoholin mielihyvistä haittaa?**

Ei sinänsä. Ihminen on aina tavoitellut kaikin keinoin mielihyvää ja sillä on tarkoituksensa. Monet lajin selviytymiselle välttämättömät toimet aktivoivat luonnostaan mielihyvakeskusta, kuten syöminen, liikkuminen ja seksi.

Ongelmia syntyy, jos aivot jäävät mielihyväkoukkuun ja alkavat vaatia sitä lisää. Alkoholi voi aiheuttaa voimakasta riippuvuutta, mutta koukku kehittyy yleensä vähitellen, totumuksen kautta.

Laskuhumalan alakulo on jo lievä vieroitusoire, kun aivot joutuvat sopeutumaan mielihyväpiikistä takaisin normaaliin tilaan.

### **Kuinka ottaa viisaasti?**

Niin, ettei juomisesta tule tarkoitus. Viisas osaa valita seuran, ajan ja paikan, eikä koskaan juo sellaiseen humalaan, että kontrolli katoaa. Viisasta on myös pysytellä hyvissä laaduissa.

Jos näitä ohjeita noudattaa, alkoholista ei koidu haittaa. Kohtuukäyttäjät ovat itse asiassa terveempiä ja elävät pitempään kuin täysin raittiit. Kohtuus on hyväksi kaikissa asioissa.

### **Paljonko on kohtuus?**

Työikäisillä miehillä kohtuuden yläraja on neljä annosta vuorokaudessa, naisilla 2-3. Yksi annos on esimerkiksi keskoliutpullo, 12 cl viiniä tai 4 cl väkeviä.

Raja on aika korkea, mutta silti suomalaisista miehistä noin joka viides ja naisista joka kymmenes ylittää sen jatkuvasti.

Omaa juomista ei välttämättä pidä paljon, koska sietokyky kasvaa. Rajan jälkeen haitat kuitenkin tulevat esiin ja myös kuolleisuus kääntyy jyrkkään nousuun.

### **Miten liika juominen näkyy?**

Jos alkoholia kuluu paljon, se näkyy esimerkiksi työssä. Aivot ovat kaikissa ammateissa ylivoimaisesti tärkein työkalumme. Nykyinen tieto vanhentuu lähes kokonaan kymmenessä vuodessa, ja tietojen käsittely, taitojen oppiminen, keskittyminen ja motivaatio tapahtuu kaikki päässä. Jos työelämässä aikoo pärjätä, tästä instrumentista on pidettävä huolta.



**SUOMEN AIVOSÄÄTIÖ**

Drinkki tai pari päivässä saattaa jopa parantaa aivojen kykyä selvitä urakasta. Tosin alkoholin merkitystä on vaikea arvioida, koska kohtuuteen pystyvät ne, joilla elämä on järjestyksessä.

Humalasta haetaan edelleen helpotusta stressiin ja pahaan oloon, vaikka se on huonoin mahdollinen lääke ja kierre vain pahenee.

Väsyneet aivot tarvitsevat alkoholin sijasta luontaisia mielihyvän lähteitä: paljon liikuntaa, hyvää ravintoa, ihmisten seuraa, unta ja lepoa.

*SyysAivot 2010-tapahtuma/ Anne Karuvuori*