

Eneseabiprogramm „Selge“

on abistav tööriist perearstile, kes märkab oma patsiendi puhul alkoholi liigtarvitamist. See tõenduspõhine ja põhjalik programm **juhendab ja toetab kasutajat** ise. Piisab sellest, kui suunate patsiendi programmi kasutama ja motiveerite teda seda läbima. Eneseabiprogramm **aitab vähendada alkoholitartvitamist ja hoida vaimset tervist**.

Kellele see programm sobib?

Programm „Selge“ on suunatud inimestele, kes **AUDIT-testi skoori järgi tarvitavad alkoholi ohustaval tasemel** (AUDIT-testi skoor suurem või võrdne 8). Sageli viitavad sellele ka tervisenäitajad või vaimse tervise probleemid. Programm **ei ole mõeldud keskmisest raskema alkoholisõltuvusega inimestele**.

Põhjused, miks patsient „Selge“ programmi suunata

Aitab kokku hoida arsti vastuvõtuaega

- Perearst **ei pea esitama** patsiendile **ebamugavaid küsimusi**, mis tekitavad barjääri silmast-silma nõustamisel ja mis vajaksid pikemat vastuvõtuaega.
- Annab pereõele/-arstile võimaluse ka „Selge“ **ajal patsiendiga suhelda**, teha kasvõi lühike kaugvastuvõtt.
- Aitab **leevendada ooteaega** vaimse tervise spetsialisti järjekorras.

Suurendab patsiendi enese vastutust oma tervise tegelemisel

- Suurendab patsiendi **oskusi oma vaimse tervise** teemadega **ise tegeleda**.
- Annab patsiendile **tööriista eneseanalüüsiks** ja **alkoholiga seotud käitumise muutmiseks**, mis muidu eeldaks patsiendi suunamist vaimse tervise õe või psühholoogi vastuvõtule.

- Suurendab patsiendi **valmidust otsida spetsialiseeritud abi** alkoholiga seotud harjumuste muutmiseks, kui ta mõistab oma probleemi tõsidust.

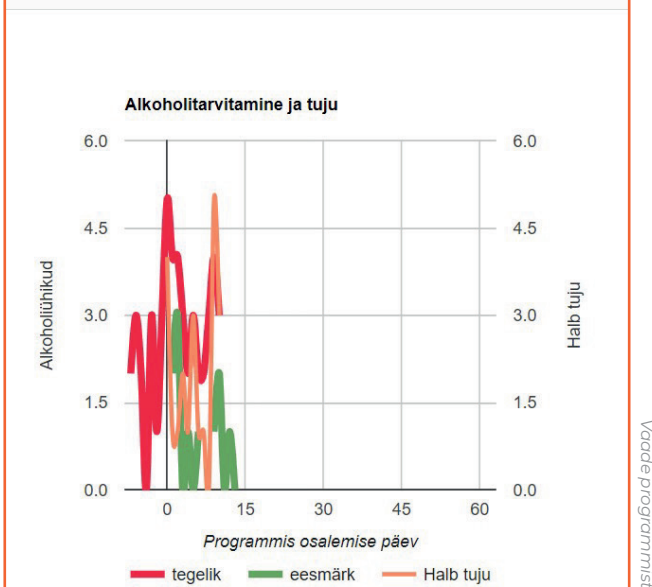
Mida programm sisaldab?

„Selge“ soovituslik läbimisaeg on **8 nädalat**. Programmi **oluline osa on enda alkoholitartvitamise jälgimine** alkoholipäeviku abil. Alkopäeviku täitmine võimaldab programmis osalejal aru saada, mis on tema **tarvitatavad alkoholikogused** ja **tarvitamise sagedus**, aitab jälgida **alkoholitartvitamise mustreid** ning alkoholitartvitamise **vähendamise eesmärkide täitmist**.

Lisaks on alkopäeviku juures ka tujupäevik, mis **aitab leida seoseid oma alkoholi tarvitamise ja meeleolu vahel**.

Programmis osalejat toetab programmi **teejuht**. Igale nädalale saab osaleja teejuhilt meile ja programmi töölauale sissekannete põhjal **isiklikke soovitusi** ning talle saadetakse **meeldetuletusi** päevikute täitmiseks ja moodulite läbimiseks.

Ülevaade eesmärkide täitmisest



Moodul 1 – Sissejuhatus

Sissejuhatav moodul tutvustab programmi ning aitab **sõnastada probleemi** ja **eesmärgi**.

- Programmi eesmärkide tutvustus
- Kuidas teadvustada põhjuseid, miks soovid oma joomisharjumusi muuta
- Kuidas jälgida oma alkoholitartvitamist

Moodul 2 – Eesmärkide saavutamise strateegia

See moodul tutvustab strateegiaid, **kuidas oma joomisharjumusi muuta**. Praktilised harjutused aitavad mõista, mis kasu inimene oma joomisharjumuste muutmisest saab.

- Uued strateegiad joomisharjumuste muutmiseks
- Uued viisid, kuidas hoiduda alkoholist kindlates olukordades
- Kuidas leida endale sobivad alkoholitartvitamise vähendamise või sellest loobumise strateegiad

Harjutus 3: Kuidas on joomisharjumuste muutmine sulle kasulik?

Oma „mõjuvate põhjuste“ meenutamine aitab ettekäändetele vastuargumente leida. Need põhjused panid paika juba sissejuhatavas moodulis. Millised kasud kaasnevad joomisharjumuste muutmisega? Kuidas täpselt on joomisharjumuste muutmine sulle kasulik?

- | | |
|---|---|
| ☐ Tunnen end vaimselt ja füüsiliselt paremini. | ☐ Saan kodus ja tööl rohkem asju tehtud. |
| ☐ Saan vähem kaloreid. | ☐ Elan tervislikumat ja potentsiaalselt pikemat elu. |
| ☐ Olen enda üle uhke. | |

Vaade programmist

Moodul 3 – Ütle „jah“

Kolmas moodul tegeleb **meelolu juhtimisega**. Aitame analüüsida ja leida teadlikult tegevusi, mis meelolu tõstavad.

- Milline on suhe meeleolu ja käitumise vahel
- Kuidas planeerida tegevusi, mis aitavad end hästi tunda
- Kuidas ületada takistused oma positiivsete tegevuskavade elluviimisel

Minu aktiivsuse tase:

Selles osas soovime aidata sul välja töötada plaani ja ajakava meeldivateks/lõbusateks tegevusteks. Selleks oleks aga vaja teada, kui aktiivne sa hetkel oled.

Milline järgnevatest väidetest sind kõige paremini kirjeldab? (Vali üks) Valikud *

- ☒ Minu päev koosneb peamiselt ülesannetest/kohustustest. Mul pole aega midagi lõbusat teha.

Vaade programmist

Moodul 4 – Ütle „ei“

See moodul õpetab alkoholile **ilma süütundeta „ei“ ütlemata**, seda ka keerulistes ja elulistes situatsioonides.

- Erinevad viisid, kuidas alkoholile „ei“ öelda
- Kuidas mitte murduda sotsiaalse surve all
- Rollimängud, kus saad harjutada „ei“ ütlemist

Strateegiad sotsiaalse survega toimetulekuks

Enamasti piisab alkoholist keeldumiseks sellest, kui ütled lihtsalt: „Ei, aitäh!“. Kahjuks mõned inimesed siiski ei lepi eitava vastusega kergesti. Siis on veel mitu abinõud:

+ Selged žestid

+ „Mulle palun mahla“

+ „Ma olen sinult pikka aega tahtnud midagi küsida“

+ Kui inimesed endiselt jooki peale suruvad

Vaade programmist

Moodul 5 – Riskiolukorrad

Riskiolukordade moodul aitab tuvastada **isiklikud riskikohad**, kus alkoholi tarvitamise tõenäosus on kõige suurem. Kui mõista riskikohti, saab nendeks valmistuda või neid vajadusel üldse vältida.

- Riskiolukordade tuvastamine
- Riskiolukordade analüüs
- Pealtnäha ebaolulised otsused, mis mõjutavad alkoholi tarvitamist

Osa 1

Kõige levinumad on neli alkoholi tarvitamise põhjust.

1. Negatiivsed emotsioonid
2. Alkohol aitab kaasa millelegi
3. Paremaks tujuks
4. Harjumusest

Kõigepealt selgitame välja, millal sina alkoholi tarvitad. Järgneval neljal leheküljel palume märkida ära väited, mis kehtivad sinu kohta, ning lisada tühjadele väljadele enda isiklike riskiolukordi.

Vaade programmist

Moodul 6 – Probleemide lahendamine

See moodul räägib alkoholi põhjustatud probleemidest. Kuuesammuline kava aitab **probleemidele silma vaadata** ja nende **lahendamiseni jõuda**.

- Joomise ja probleemide omavahelised seosed
- Kuidas eristada olukordi, mida saad muuta ja mida mitte
- Kuus sammu probleemidega tegelemiseks

Pea meeles:

Peaksid oma olukorda vaatama realistliku pilguga. Probleemid, mis on kestnud nädalaid või isegi aastaid, ei lahene tavaliselt vaid mõne päevaga. Programm õpetab probleemide lahendamist sammhaaval. Kui õpid sammud ära, saad sama süsteemi kasutada teistegi probleemide lahendamiseks.

6-SAMMULISE PLAANI ÜLEVADE:

1. Milles mu probleem seisneb?
2. Mis on mu eesmärk?
3. Millised on võimalikud lahendused?
4. Millised on (väiksed) sammud, mis viivad probleemi lahendamiseni?
5. Seejärel proovi võimalikke lahendusi.
6. Hinda olukorda ning seda, kui hästi lahendus toimis.

Need sammud on põhjalikumalt lahti seletatud järgnevatel slaididel.

Vaade programmist

Moodul 7 – Võitlus joomissooviga

Seitsmes moodul aitab **jagu saada joomistungist**. Kui teame, mis on joomistung, võib sellest lõpuks ka jagu saada.

- Mis on joomistung
- Isiklikud päästikud, mis selle vallandavad
- Strateegiad joomistungiga toimetulekuks

Mis on joomistung?

Need, kes on harjunud sageli jooma, tunnevad alkoholi järele juba väga tugevat vajadust – see ongi joomistung. Küllap tead nüüdseks, et sellisele tugevale tungile on väga raske vastu panna. See tung võib segada elu ning juues muutuda mõnikord veel tugevamaks. Oluline on teada saada, mis selle tunni esile kutsub. See moodul ongi selleks mõeldud.

Vaade programmist

Moodul 8 – Tagasilangustega toimetulek

Kaheksas moodul õpetab, **kuidas tagasilangusest üle saada** ning vältida käegalöömist ja vana elustiili juurde tagasi pöördumist.

- Mis on tagasilangus
- Libastumiste ja tagasilöökidega toimetulek

Et paremini aru saada tagasilanguse põhjustest, soovitame kõigepealt enda jaoks selgeks mõelda, mida tagasilanguse all silmas pidada.

Alkoholiühikute arvutamiseks kasuta alkokalkulaatorit
kalkulaator.alkoinfo.ee

Vaata ka: [Mis on alkoholiühik?](#)

1. Mis on sinu jaoks tagasilangus?

Kui ma ei tee oma alkoholitarvitamise kohta sissekannet ____ päeva.

Kui tarvitan alkoholi ____ alkoholiühikut rohkem kui plaanitud.

Kui tarvitan alkoholi ____ päeval nädalas ehk rohkem, kui on märgitud minu joomise vähendamise plaanis.

Muud tagasilangused võivad olla:

Vaade programmist

Moodul 9 – Negatiivsed mõtted

Üheksas moodul aitab tegeleda automaatsete negatiivsete mõtetega. Õppides tundma oma mõttemustreid, on võimalik **automaatseid negatiivseid mõtteid vaigistada**, mis oma korda vähendab soovi alkoholi järele haarata.

- Sisemiste mõtete mõju meeleolule ja joomisele
- Automaatsete negatiivsete mõtete vaigistamine

Kuidas mõjutavad automaatsed negatiivsed mõtted sinu joomiskäitumist?

Nüüd, kui olemas tutvustanud, kuidas negatiivsed mõtted, tunded ja emotsioonid on üksteisega seotud, tahame, et täidaksid isikliku näite. Mõtle hiljutisele stressirohkele ajale, mille tulemusena sa jõid rohkem, kui oleksid tahtnud.

Vaade programmist

Moodul 10 – Minu vajadused

See moodul räägib vajadustest, mille täitmine on meelolu hoidmiseks oluline. Räägime **täisväärtuslikust unest, vähem muretsemisest ja suhetest**.

- Kuidas paremini magada
- Kuidas vähem muretseda
- Kuidas parandada suhteid

Testi oma uneharjumusi

Hea unehügieen tähendab harjumusi ning käitumisviise, mis aitavad sul hästi magada. Uni on tundlik külaline, sa ei saa sundida teda endale külla tulema, kuid sa võid olemise tema jaoks võimalikult mugavaks teha, et ta tahaks sulle külla tulla ja kauemakski jääda.

Vali siit välja 1–3 reeglit, mida tahad lähapäevil proovida?

- | | |
|--|--|
| ☐ Võtan rahuliku aja igapäevaaskelduste ja uinumise vahel (ei tee sel ajal tööd ega täida pingutavaid ülesandeid). | ☐ Ma ei joo pärast keskpäeva enam kohvi, energiajooke, koolat ega tarvita muid stimulanste (nt kofeiini). |
| ☐ Kujundan oma magamistoa selliseks, et tahaksin seal puhata (sobiv temperatuur, õrn valgustus, vaikus, elektroonika jäägu nägemisulatusest välja). | ☐ Ma ei tarvita hilja õhtul alkoholi . |
| ☐ Ma ei vaata öösel kella . | ☐ Ma ei suitseta õhtul. |
| ☐ Olen päeval aktiivne, kuid hilisõhtul väldin rasket füüsilist pingutust . | ☐ Enne magamaminekut ei söö ma kõhtu liiga täis , kui tarvis, valin väikse suupiste, näiteks klaasi piima või banaani. |
| | ☐ Väldin öösel söömist täielikult. |

Vaade programmist

Moodul 12 – Edu säilitamine

Viimane moodul räägib, kuidas edu säilitada. Aitame omandatud oskused üheks tervikuks kokku siduda ja **leida toimetulekustrateegia**, mis aitab ka edaspidi.

- Uute oskuste tervikuks sidumine
- Isiklik strateegia tulevikuks

Vaatame kõigepealt raskeid momente. Kõigil, kes oma käitumist muudavad, tuleb alguses ette raskeid hetki. See, mis raskusi põhjustab, on aga igal inimesel erinev.

Millised on olnud sinu kõige raskemad hetked?

- Kas oli midagi rasket **alkopäeviku täitmisel**?
- Kas mõni **pinget tekitav sündmus** lõi su kursilt kõrvale?
- Kas sa ei suutnud kellegi pakkumisele "**ei**" öelda?
- Kas üritasid **vältida mõnd kindlat kohta** ja see ei tulnud välja?
- Kas **tung juua** muutus nii suureks, et sul oli raskusi selle kontrolli all hoidmisega?
- Kas kaotasid pärast üht libastumist **täielikult kursi**? Kui jah, kuidas sellest taastusid?
- Kas sul oli raske leida vastuargumente oma **negatiivsetele mõtetele**?
- Kas su **suhtlusring muutus** ning kas see häiris sind kuidagi?

Võta aega, et analüüsida oma vastuseid neile küsimustele. Kui saad aru, mis võib olla sinu jaoks raske, siis tead ka, kuidas end tulevikus paremini ette valmistada.

Vaade programmist

Moodul 11 – Lõõgastusharjutused

Eelviimases moodulis õpetame mõningaid **lõõgastusharjutusi** ja anname juhiseid nende tegemiseks.

- Progresseeruva lihaste lõdvestamise tehnika
- Harjutuse tegemise juhised

Mis on PLL-i eesmärk?

PLL on meetod, mis kasutab hingamist ja lihaste tööd, et leevendada stressi ja pingeid. PLL-i omandamiseks võib kuluda paar nädalat. Õpitud tehnikat saab kasutada enne või pärast ebameeldivaid olukordi, et end tunda rahulikumalt ja paremini.

Mis on lihaste lõdvestamise põhimõtteks?

Et lõdvestada lihaseid, selleks palutakse sul teatud lihasrühmi kiirelt pingutada ning seejärel need aeglaselt ja tähelepanelikult lõdvestada. Tegutse järgmiselt:

1. Pinguta kindlat lihasrühma
2. Pööra tähelepanu pinges lihastele
3. Lõdvesta seesama lihasrühm
4. Jälgi tundeid, mis tekivad lihaste lõdvestamisel.

Vaade programmist

Programmiga saab liituda aadressil **selge.alkoinfo.ee**

Täiendavat informatsiooni ja programmi mõju-uuringu raporti viite leiata **alkoinfo.ee** lehelt.

SELGE!