

Andero Uusberg

Psühholoogia
instituut

Tartu Ülikool

ALKOHOL JA AFEKTI REGULATSIOON

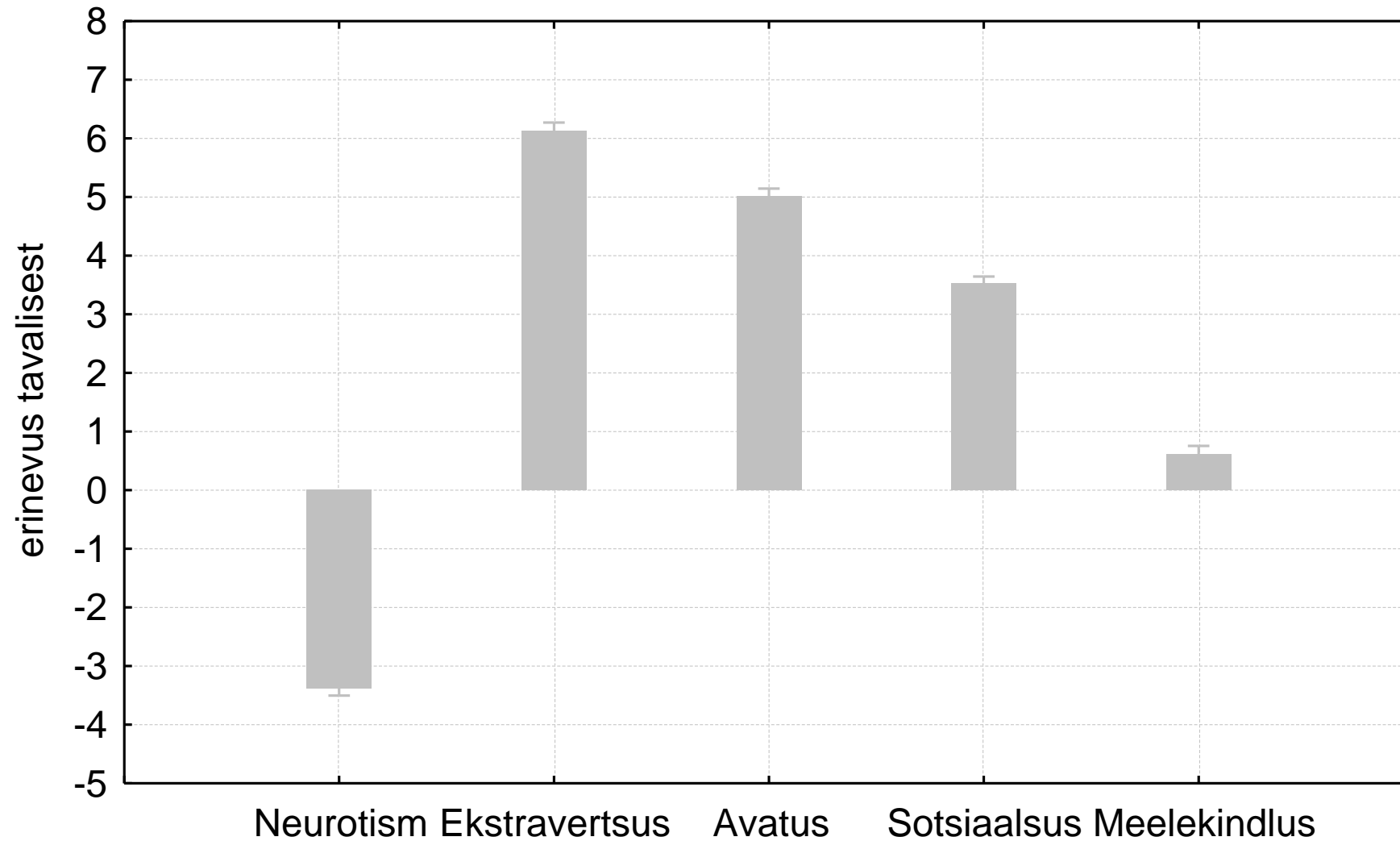


Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond

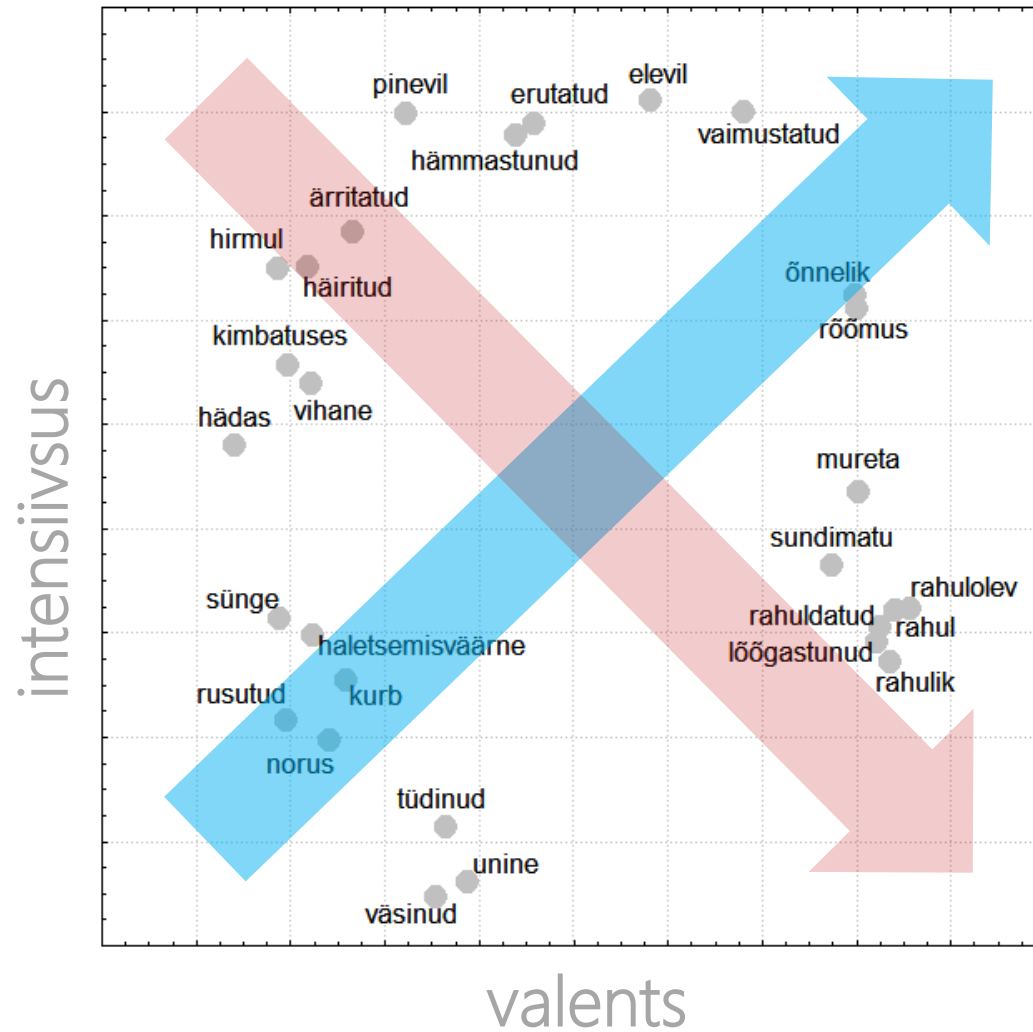


Eesti
tuleviku heaks

MIDA INIMESED ALKOHOLILT OOTAVAD?



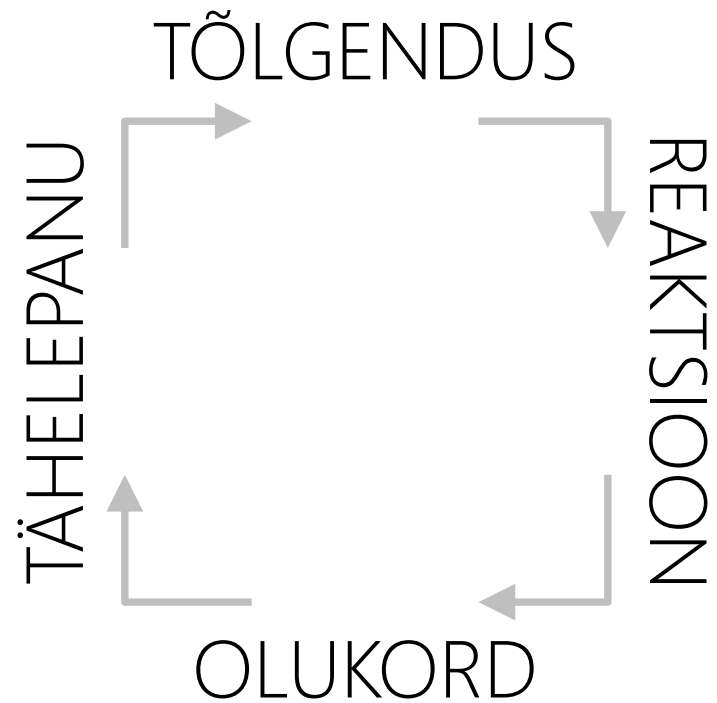
MIDA INIMESED ALKOHOLILT OOTAVAD?



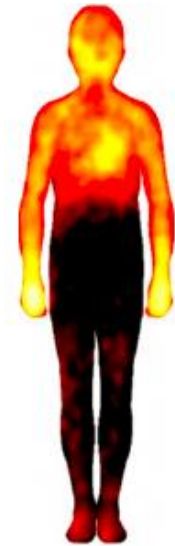
ALKOHOL JA AFEKTI REGULATSIOON

- Inimesed joovad peamiselt selleks, et muuta meeleolu ja teisi afektiivseid seisundeid

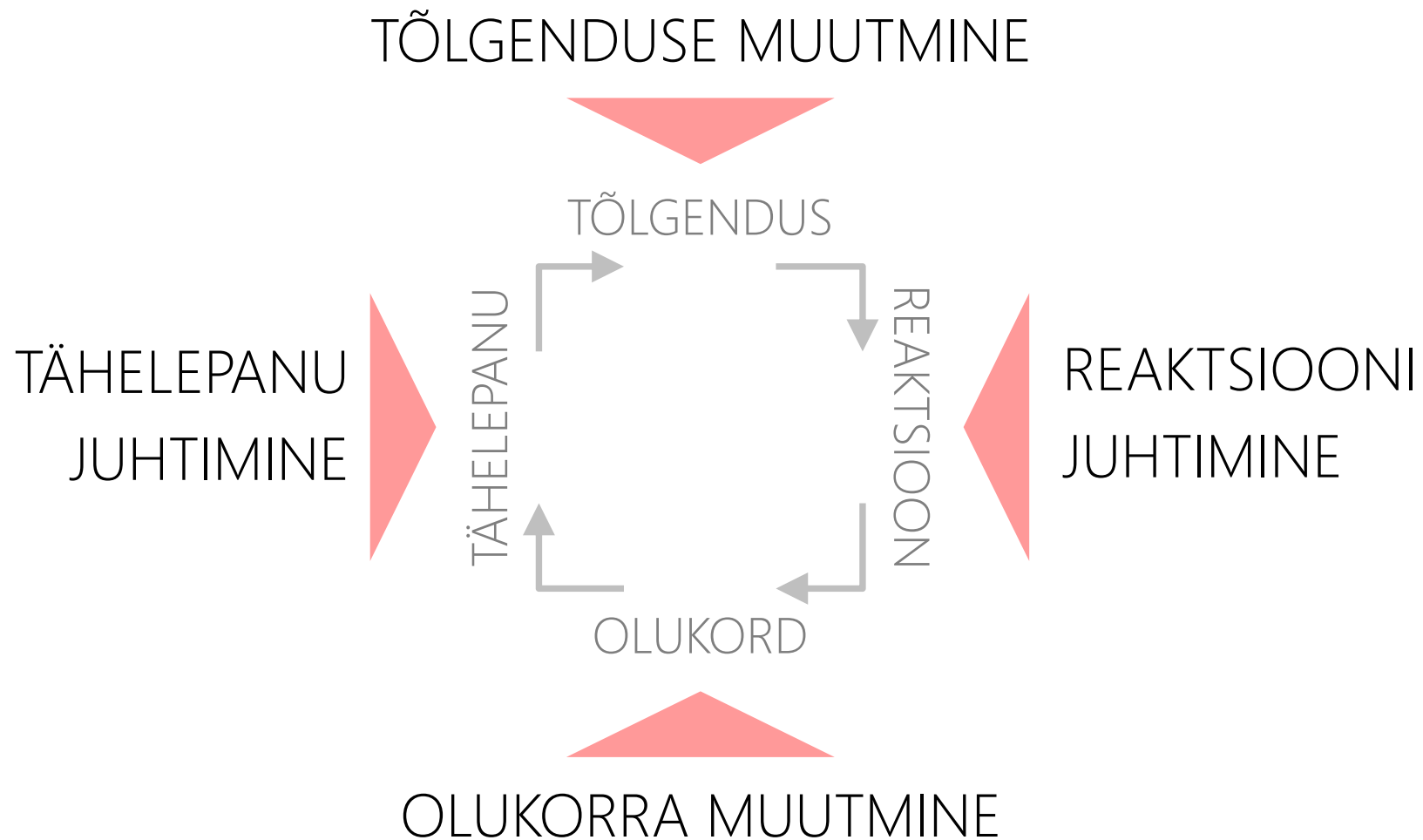
KUIDAS AFEKTIIVSED SEISUNDID TEKIVAD?



ärritunud
pahane
vihane
raevunud



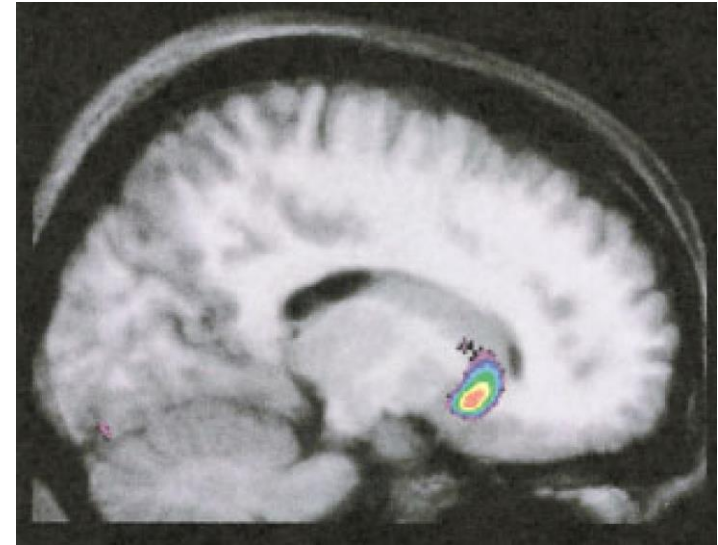
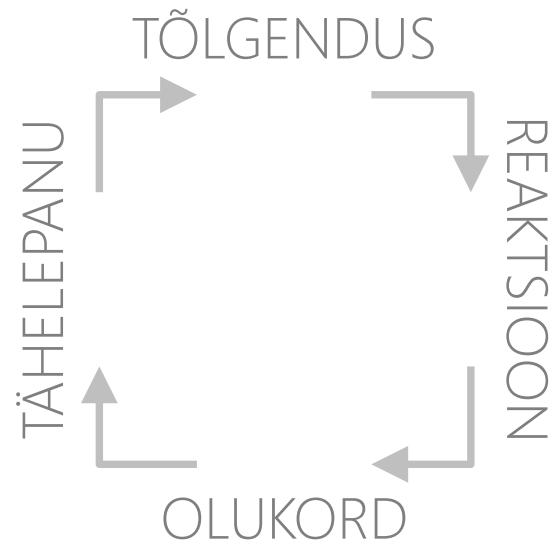
KUIDAS AFEKTIIVSEID SEISUNDEID REGULEERIDA?



ALKOHOL JA AFEKTI REGULATSIOON

- Inimesed joovad peamiselt selleks, et muuta meeleolu ja teisi afektiivseid seisundeid
- Afekt on olukorra märkamise ja tõlgendamise kaudu tekkiv reaktsioon, mida saab muuta erinevatesse etappidesse sekkudes

ALKOHOL MUUDAB AFEKTIIVSET AJUKEEMIAAT



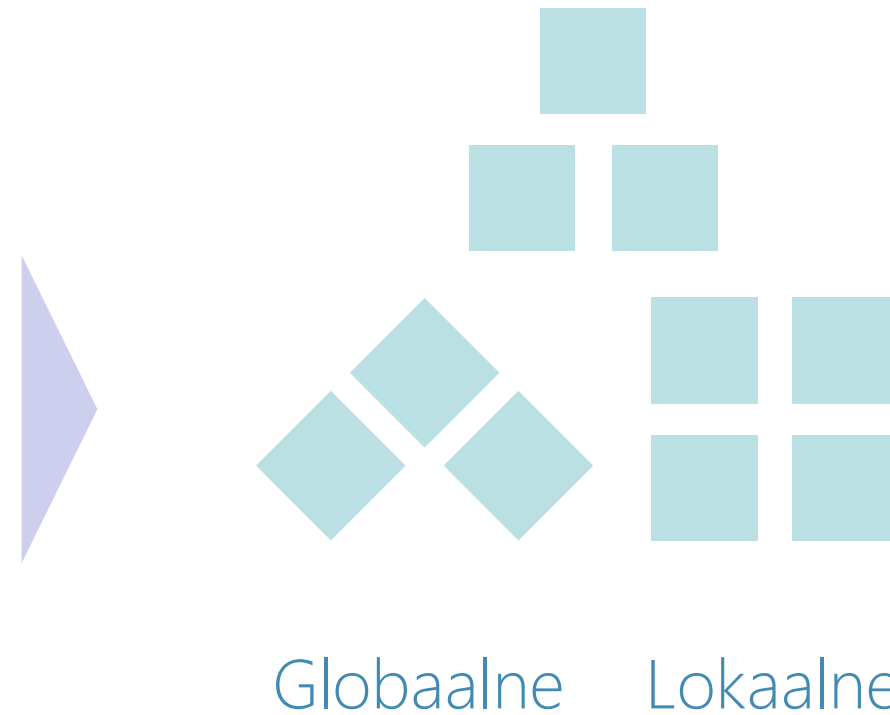
ALKOHOL PIIRAB TÕLGENDUSSÜGAVUST



appraisal-disruption model (Sayette, 1993)



ALKOHOL AHENDAB TÄHELEPANU



attention-allocation model (Steele & Josephs, 1988)

ALKOHOL AHENDAB TÄHELEPANU

ALKOHOL MUUDAB OLUKORDI



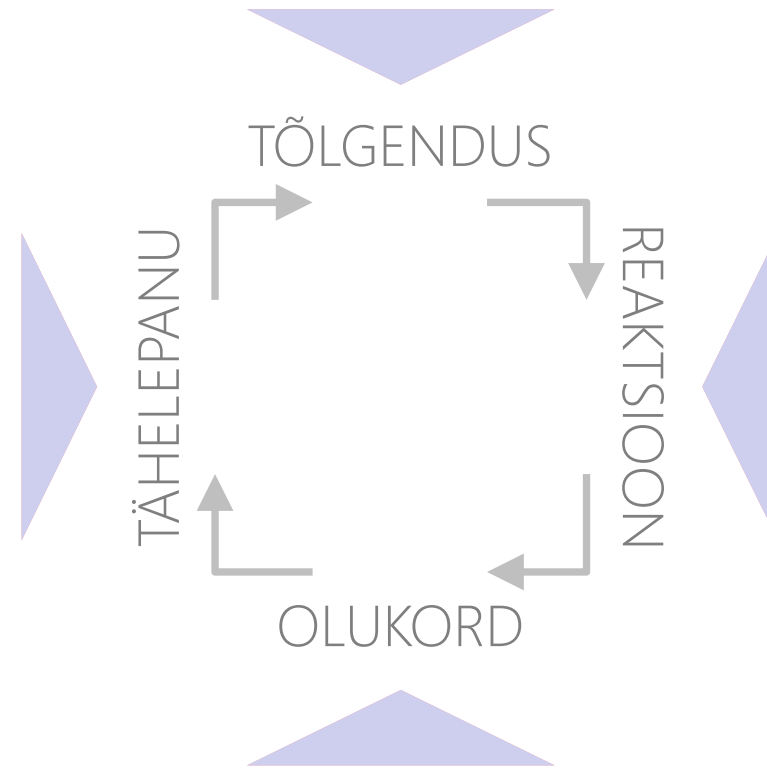
ALKOHOL JA AFEKTI REGULATSIOON

- Inimesed joovad peamiselt selleks, et muuta meeleolu ja teisi afektiivseid seisundeid
- Afekt on olukorra märkamise ja tõlgendamise kaudu tekkiv reaktsioon, mida saab muuta erinevatesse etappidesse sekkudes
- Alkohool on ahvatlev afektiregulaator, kuna võib muuta nii olukordi, tähelepanu, tõlgendust kui reaktsioone

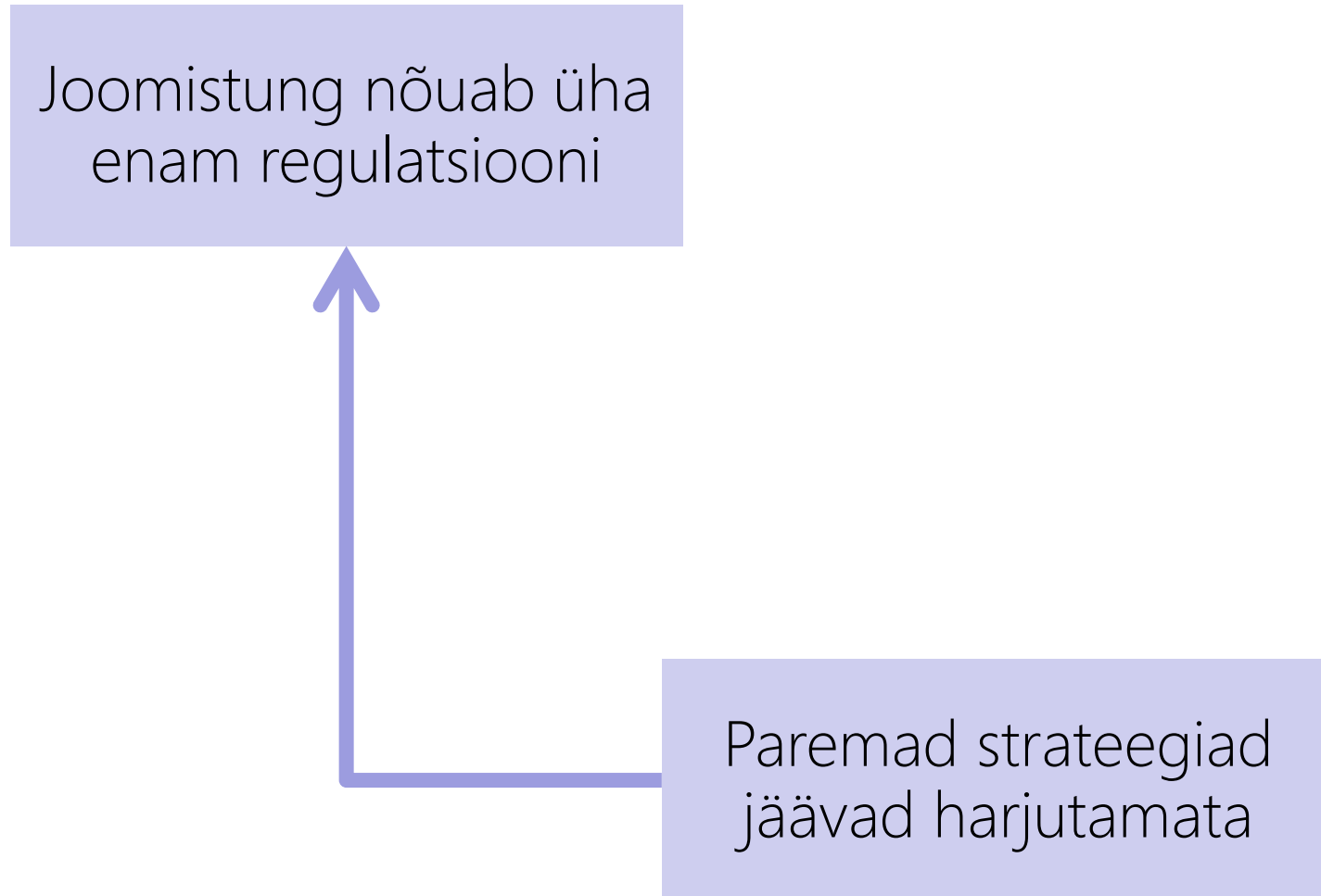
AFEKTI REGULATSIOONIST ALKOHOLI KURITARVITAMISENI

Paremad strateegiad
jäävad harjutamata

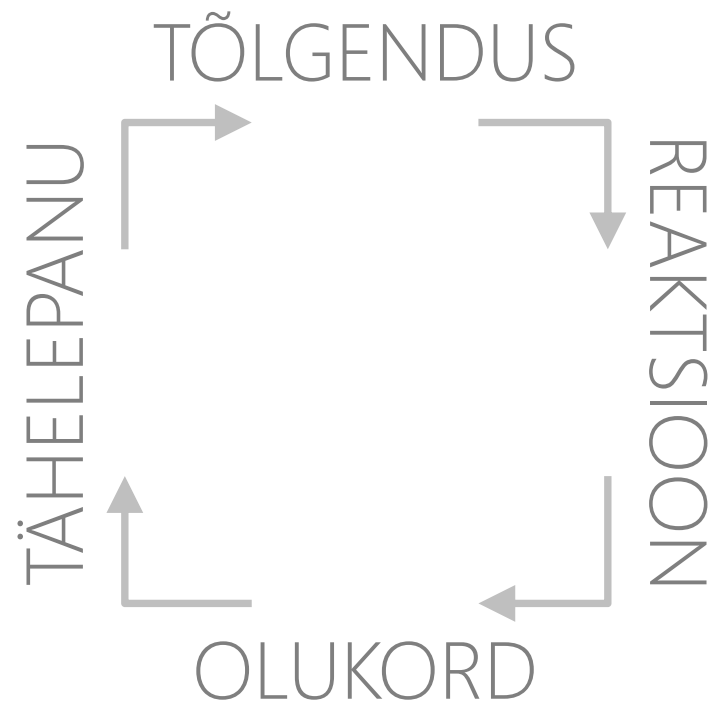
ALKOHOL TÕRJUB KÕRVALE PAREMAD STRATEEGIAD



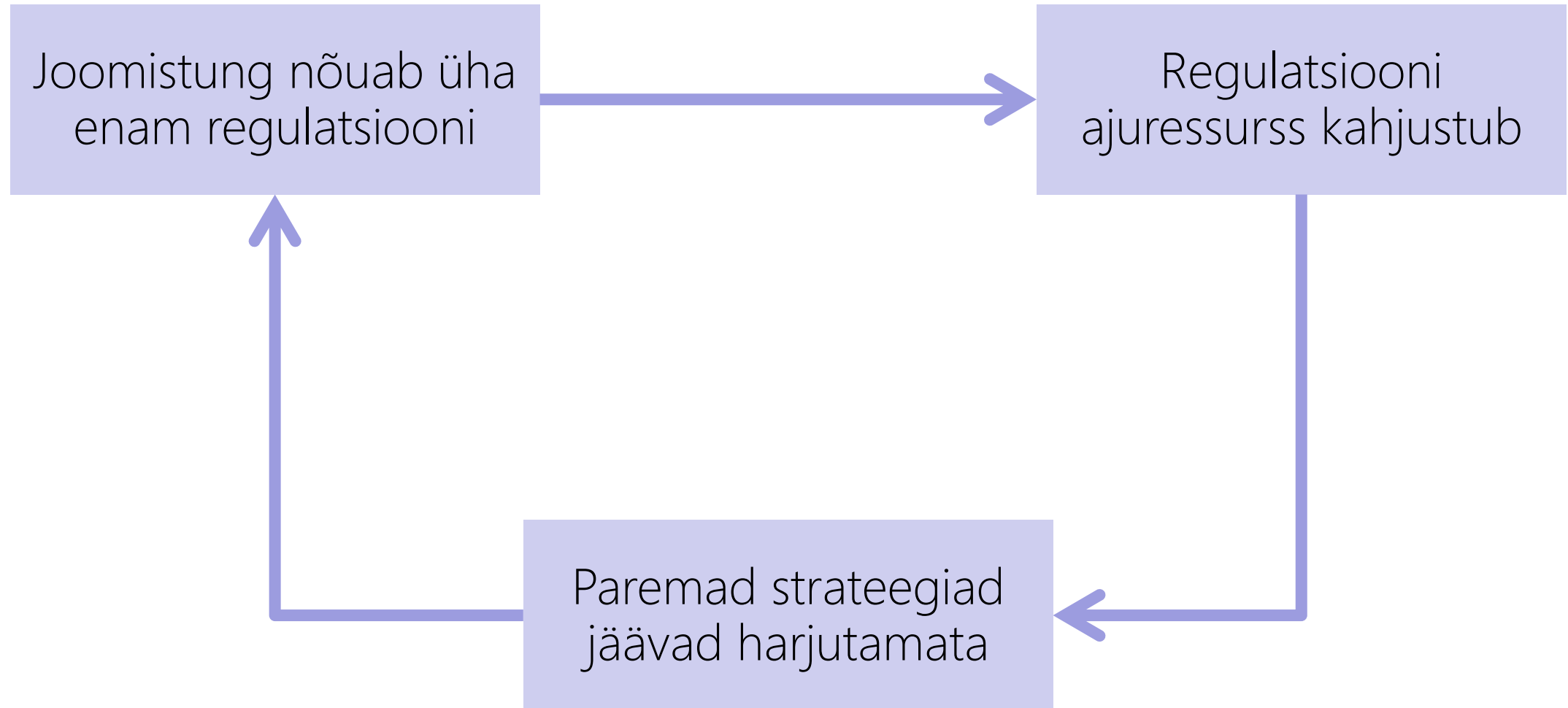
AFEKTI REGULATSIOONIST ALKOHOLI KURITARVITAMISENI



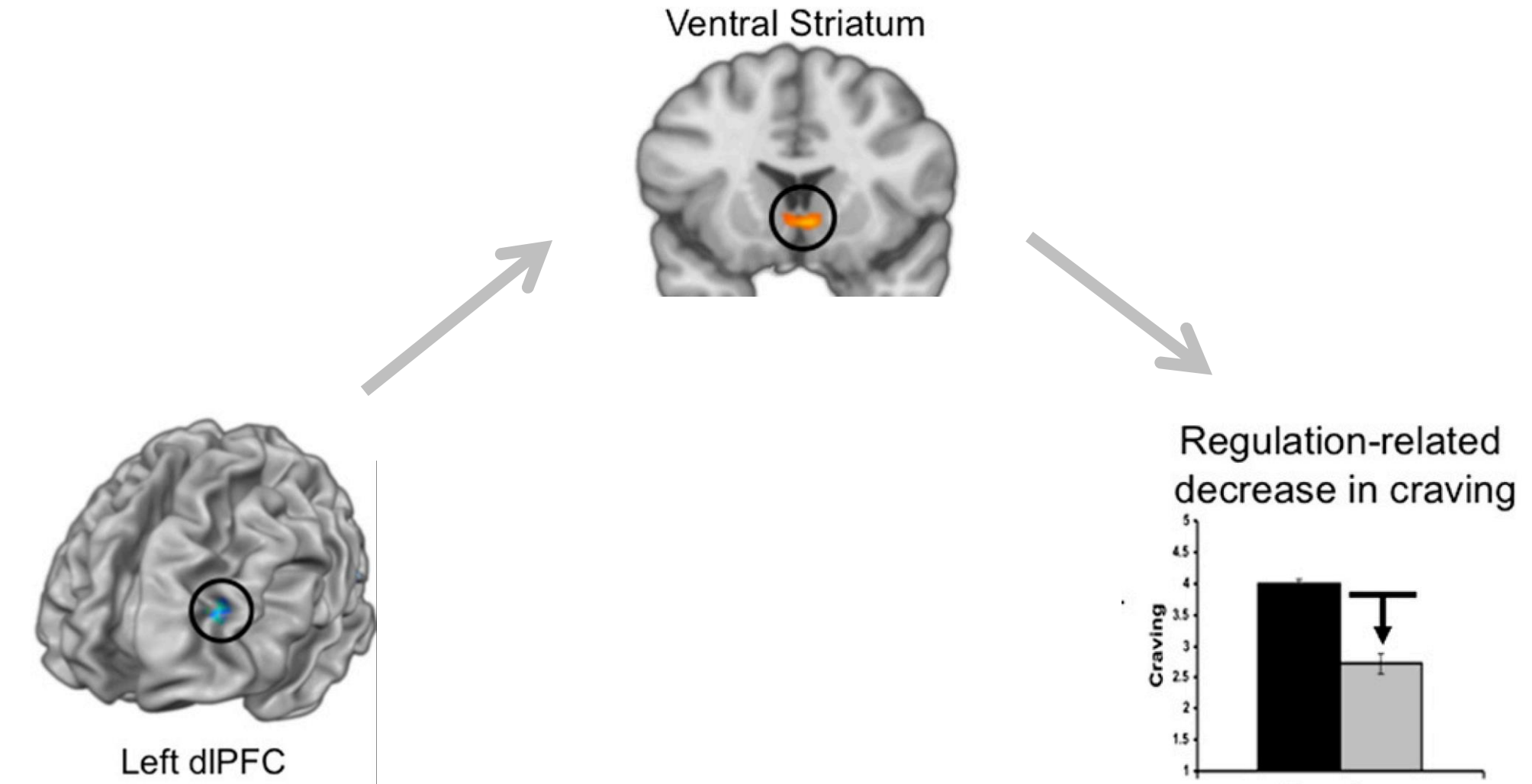
JOOMISTUNG KUI TUGEVNEV REGULEERIMIST VAJAV AFEKT



AFEKTI REGULATSIOONIST ALKOHOLI KURITARVITAMISENI



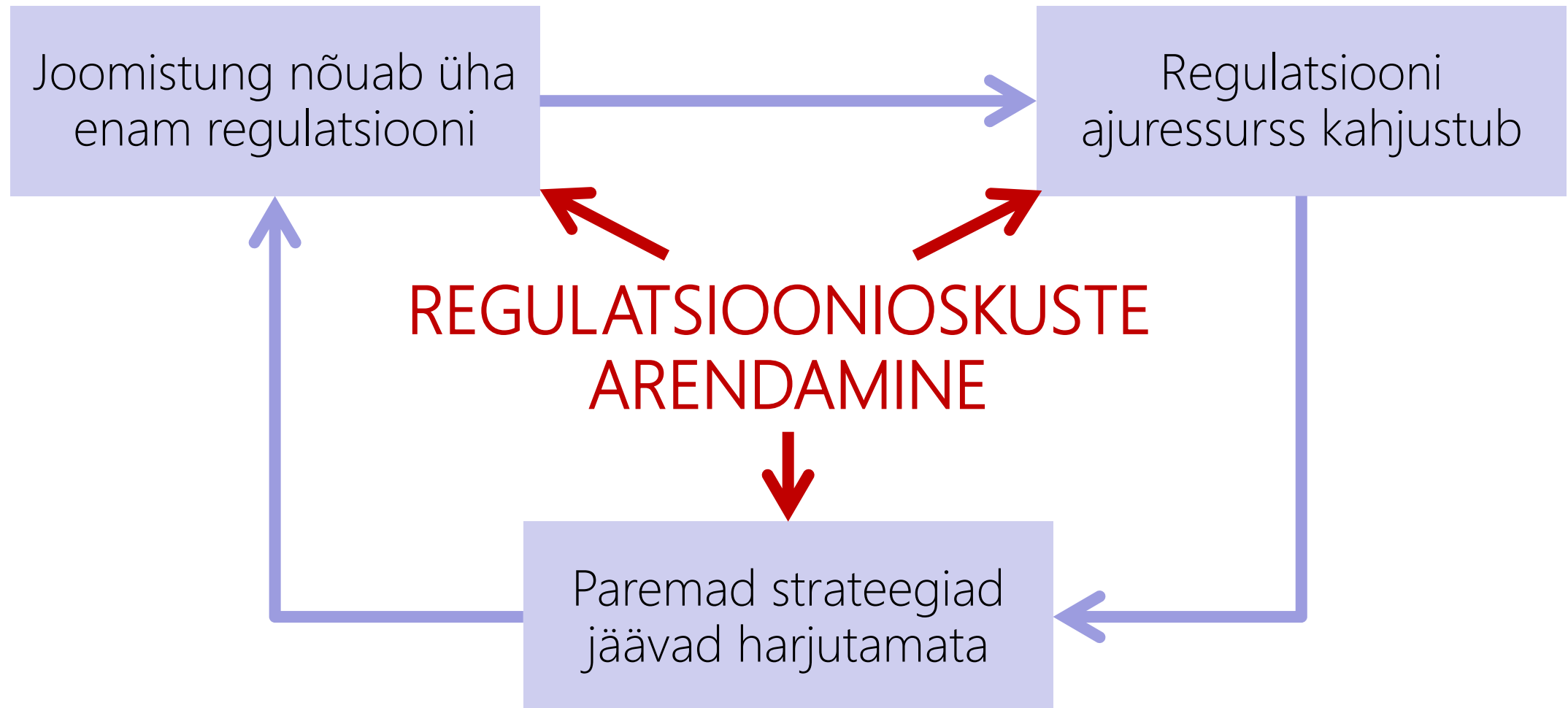
ALKOHOL KAHJUSTAB REGULATSIIONI AJURESSURSSI



ALKOHOL JA AFEKTI REGULATSIOON

- Inimesed joovad peamiselt selleks, et muuta meeleolu ja teisi afektiivseid seisundeid
- Afekt on olukorra märkamise ja tõlgendamise kaudu tekkiv reaktsioon, mida saab muuta erinevatesse etappidesse sekkudes
- Alkohool on ahvatlev afektiregulaator, kuna võib muuta nii olukordi, tähelepanu, tõlgendust kui reaktsioone
- Afekti reguleerimine alkoholi abil panustab alkoholi kuritarvitamise väljakujunemisse teisi strateegiad tõrjudes, joomistungi tugevdades ning regulatsiooni ajuressurssi kahjustades

AFEKTI REGULATSIOONIST ALKOHOLI KURITARVITAMISENI



ALKOHOL JA AFEKTI REGULATSIOON

- Inimesed joovad peamiselt selleks, et muuta meeleolu ja teisi afektiivseid seisundeid
- Afekt on olukorra märkamise ja tõlgendamise kaudu tekkiv reaktsioon, mida saab muuta erinevatesse etappidesse sekkudes
- Alkohool on ahvatlev afektiregulaator, kuna võib muuta nii olukordi, tähelepanu, tõlgendust kui reaktsioone
- Afekti reguleerimine alkoholi abil panustab alkoholi kuritarvitamise väljakujunemisse teisi strateegiad tõrjudes, joomistungi tugevdades ning regulatsiooni ajuressurssi kahjustades
- Seda nõiaringi aitab murda afektiregulatsiooni oskuste arendamine

JOO POOLE
VÄHEM.
JÕUAD POOLE
ROHKEM!

