

Alkohol esitab väljakutse kõigile, kes püüavad sinna uputada oma probleeme või leida sealt rõõmu. Alkoholi liigtarvitamine ohustab aga enam just kolme selgelt eristuvat isiksusetüüpi. Kas nende hulka kuulud ka sina?



Riskeeriv tüüp eelistab kanget alkoholi, et samastuda karmide meestega ja end purju juua.

Fotod: Fotolia

# Alkohol ahvatleb kolme isiksusetüüpi



Spontaanne tüüp on peoloom, kes tahab nautida ja olla tähelepanu keskpunktis.

**A**lkoholi panevad tarvitama erinevad emotsionaalsed vajadused. Mõned joovad, et negatiivseid emotsioone summutada, teised aga, et positiivseid võimendada. Ekstravertsed tüübid panevad endal pea sumisema, et saada uusi elamusi, kogeda elevust ja eufooriat. Nad on aktiivsed, põnevusjanulised ning domineerivad, joovad pigem igavusest ja tüdimusest, arvates, et alkohol soodustab sotsiaalseid suhteid – paneb peo käima ja teeb inimesed avatumaks.

Alkoholi tuimestavat toimet otsivad aga ärevad ja kergesti muretsema kippuvad inimesed. Nad tõstavad klaasi, et pinget maandada, murede eest põgeneda ja masendust vältida. Psühholoogid nimetavad seda hakka-masaamismehhanismiks, mida kasutatakse paremate oskuste puudumisel või harjumusest probleeme vältida. Lahendamata probleemidel on aga kalduvus kuhjuda, muredele otsavaatamist vältides ei õpi inimene ka uusi



Tekst: **Triin Ülesoo**, Tervise Arengu Instituudi projektijuht

**Mõned joovad, et negatiivseid emotsioone summutada, teised aga, et positiivseid võimendada.**

oskusi, kuidas elu tormilainetes ujuda.

## Alkoholitootja teab, millele rõhuda

Peale ekstravertsuse-introvertsuse skaala mõjutab alkoholitarvitamist ka kuuluvuse-individaalsuse telg. Ühes otsas on need, kellele on suhted väga olulised, kes vajavad gruppi kuulumise tunnet ja tahavad kogeda inimestevahelist harmooniat. Teises otsas on individualistid, kelle eesmärk on eristuda, silma paista ja oma identiteeti väljendada.

Alkoholitootjad on neist vajadustest väga teadlikud, mistõttu enamik reklaame rõhubki neile kahele väärtusele. Alkoholi müüakse inimestele kui soovitud emotsionaalset kogemust.

EMOR on teinud alkoholitarbijate isiksusetüüpide ja tarbimisajendite kohta uuringu, mis põhineb NeedScope'i meetodil (inimese emotsionaalsete vajaduste tuvastamine arhetüüpide

teooriale tuginedes). Eristusid kolm isiksusetüüpi, kes kippusid alkoholiga liialdama: riskeeriv, spontaanne ja alalhoidev tüüp.

## Riskeeriv tüüp

Julge, dünaamiline ja riske võttev tüüp tahab eristuda, piire kombata, ennast proovile panna ja teistele väljakutseid esitada. Alkohol annab talle selleks vajaliku julguse. Eesmärk on end purju juua, et samastuda karmide meeste ja naistega, tihti joob ta just kanget alkoholi. "Ela kiirelt ja sure noorelt" võiks olla tema juhtmõte.

Tervisemured, õnnetustesse sattumine, probleemid tööl või armuelus võivad panna teda alkoholi-joomist piirama. Radikaalne loomus võib ilmned ka selles, et ta vähendab joomist üsna jõuliselt. Impulsiivsuse väljaelamiseks sobivad talle hästi reisimine, füüsilised või hartsartsed spordialad. Kindlasti tahab ta ka nende puhul piire katsetada. Egiptuses rannaliival lesimise asemel ronib ta tõenäoliselt Nepali mägedes ning rahuliku metsaspori asemel harrastab lohesurfi või krossisõitu.

## Spontaanne tüüp

Lõbujaanuline, muretu ja spontaanne tüüp tahab elada piirangutevabalt, tänases päevas ning nautida. Ta on energiline, mänguline ja aktiivne, talle meeldib olla tähelepanu keskpunktis. Ehtsa peoloomana veedab ta nädalavahetused klubides või sõprade seltskonnas linna peal. Alkoholist ootab ta joovastavat mõju, seetõttu joob tihti suuri koguseid ja jääb kõvasti purju. Suhted ja maine on talle olulised ja ta saaks ilmselt korraliku šoki, kui end hiljem filmilindilt näeks ja peaks tunnustama oma tobedat käitumist. Alkoholipruukimise vähendamisele võivad teda mõtlema panna ka konfliktid ja purunenud suhted. Joomise asemel sobiks talle põnevad ja mängulised harrastused – salsa tantsimine, seltskonnamängud jn.

## Alalhoidev tüüp

Hooliv, tundlik ja alalhoidev tüüp on siiras, südamlilik ja ilma igasuguse





Alahoidev tüüp leiab alkoholist lõõgastust pärast pingelist tööpäeva.

## Mida ma võidan, kui joon vähem?

OTSUS VÄHENDADA ALKOHOLI OSA OMA ELUS VÕIB KAASA TUUA ROHKESTI HÄID ASJU.

- ✓ Suhted lähedastega on paremad, tülisid vähem ja koos veedetud kvaliteetiga rohkem.
- ✓ Keha ja vaim on värskemad, energiat enam ja elu põnevam.
- ✓ Tajud avanevad, maailm paistab positiivsem ja säravam.
- ✓ Konkurentsivõime suureneb, suudad rohkem ja kvaliteetsemat tööd teha.
- ✓ Tekivad uued hobid, saad pöörata rohkem tähelepanu eneseteostusele ja enda arendamisele.
- ✓ Juhid oma elu, tunnend enda üle uhkust, sest saavutate eesmärgi.
- ✓ Leiad uusi kontakte, sõpradega aja veetmine muutub sisukamaks ja mitmekesisemaks.
- ✓ Pidude kvaliteet paraneb, sest õhtu lõpp on ilusam.
- ✓ Joogipooliselt kokku hoitud eurode eest saad lubada endale muud meelelahutust ja häid elamusi (kinoskäike, restoranilõunaid, kontserdipileteid, spaakülastusi jne).
- ✓ Tõenäolisemalt ei satu sa jamadesse, mida peaksid elu lõpuni kahetsema.
- ✓ Süümepiinad ei vaeva, sest sa ei tee enam mõtlematuid tegusid nagu alkoholi mõju all olles.

teeskluseta, soe ja julgustav. Alkohol on talle lõõgastuseks pärast pingelist tööpäeva või stressirikast ülesannet. Ta otsib alkoholist maitseelamust ning teistega meeleolu jagamist.

Terviseprobleemid võivad teda muretsema panna ja mõjutada alkoholitarbimist vähendada. Ta on ka sotsiaalselt tundlik ega tahaks eal oma lastele negatiivne eeskujud olla või pereliikmete halvaks panu ära teenida. Joomise asemel sobiksid talle kultuurielamused, sõpradega kvaliteetaja veetmine ning lastega tegelemine.

### Otsitud vabandused

Alkoholitarvitamise negatiivsetele mõjudele enamasti teadlikult ei mõeldaks, ehk ainult korra – pohmelliga ärgates ja raisku läinud päeva pärast põdedes. “Mina ju joon mõõdukalt” on levinud arvamus. Hinnang antakse kahe mõõdupuuga: kui palju organism “kannab” ja kui hästi inimene oma eluga hakkama saab.

Alkoholi pideval tarvitamisel kasvab aga füüsiline tolerants ning inimene saab juua üha suuremaid koguseid ilma, et ta ennast halvasti

tunneks. Nii näibki, et probleemi ju pole. Tihti arvatakse ka, et liiga palju joovad “need teised”, näiteks noored. Alati leitakse keegi, kes joob küll palju, aga kellega on kõik korras.

### Teadlikud valikud

Mida ma joomist vähendades võidan? Sellele küsimusele pole lihtne vastata, sest see läheb vastuollu lühiajalise sooviga alkoholist lõõgastust leida. Oluline on mõelda sellele, mis sulle elus üldse oluline on. Pere? Suhted? Töö, karjäär? Lapsed? Finantsiline turvatunne? Eneseareng? Tervis?

Mõtiskle, kuidas alkoholitarvitamine neid sulle olulisi eesmärgi mõjutab. Reede õhtul on küll mõnus rihm lõdvaks lasta, unustada nädala stress ja põgeneda joovastavasse alternatiivreaalsusesse. Ent kas see tasub end ära, kui ülejäänud nädalavahetus möödub soigudes teleka ees? Oma elu pikaajalisematele sihtidele mõeldes on lihtsam teha teadlikumaid valikuid.

### Tee muutuseni

Tavaliselt eelneb muutuste tegemisele pikem enesevaatlus

ja analüüs. Kaasa võib aidata ka mõni käivitav olukord – näiteks terviseprobleemid, arsti hoiatus, õnnetusse sattumine jne. Väga hästi mõjub ka katse elada mingi aeg alkoholita, mida toetavad sellised kampaaniad nagu “Septembris ei joo” või soomlaste “Tipaton tammikuu”.

Sel ajal on võimalik tunnetada, kui lihtne või raske on alkoholita ning mis sinu elus siis muutuks. Võid leida enda jaoks tervislikumaid viise emotsioonidega hakkamasaamiseks, nagu näiteks sport, muud hobid, head suhted, oma probleemidele otsa vaatamine ja nende lahendamine. ➔

**NB!** Rohkem infot alkoholitarbijate tüüpide kohta leiad aadressilt [www.alkoinfo.ee/rohkemelu](http://www.alkoinfo.ee/rohkemelu). Seal saad testida, millised tegevused sulle alkoholitarbimise asemel paremini sobiksid.