

Alkoholi ja mielenterveys 2025

Asiantuntijaraportti

Kristian Wahlbeck
psykiatrian dosentti, johtava asiantuntija
MIELI Suomen Mielenterveys ry

mieli



Sisältö

Johdanto	3
Tiivistelmä	5
Alkoholin vaikutukset aivoterveeyteen	7
Alkoholin raskaudenaikaiset mielenterveysvaikutukset	9
Alkoholin mielialavaikutukset	11
Alkoholin vaikutus ahdistuneisuuteen	13
Alkoholin käytön vaikutukset peliriippuvuuteen	15
Alkoholinkäytön vaikutukset psykoosisairauksiin	17
Alkoholinkäytön vaikutukset itsemurhiin	18
Alkoholinkäytön vaikutukset väkivaltakäyttämiseen	20
Alkoholin yhteys mielenterveysperusteiseen työkyvyttömyyteen	21
Alkoholinkäytön vaikutukset läheisten mielenterveyteen	23
Alkoholin käytön ylisukupolviset vaikutukset	24
MIELI ry:n politiikkasuositukset: Alkoholi ja mielenterveys	27

mieli



Johdanto

Suomalaisten mielenterveys on koetuksella. Mielenterveyden häiriöt ovat nousseet tärkeimmäksi työkyvyttömyyttä aiheuttavaksi sairausryhmäksi. Yli puolet työkyvyttömyyseläkkeistä on mielenterveysperusteisia, ja mielenterveysperusteiset pitkät sairauslomamat olivat vuonna 2023 ennätyslukemissa: yli 100 000 suomalaista oli pitkällä sairauslomilla jonkun mielenterveyden häiriön takia.¹

Kouluterveyskysely ja aikuisväestön Kansalaispulssi vahvistavat karua kuvaa ja osoittavat, että mielen hyvinvointi on heikentynyt ja psyykkisen kuormituksen kokeminen on yleistynyt. OECD on jo vuonna 2018 arvioinut, että mielenterveyden häiriöiden kustannukset ovat Suomessa vuositasolla yli 11 miljardia euroa.²

Suomalaisten mielenterveyden heikkenemisen taustalla on monia syitä, kuten kasvavat paineet työelämässä ja koulussa, sosiaalisen median ja kasvaneen ruutuajan tuoma kuormitus ja yhteiskunnalliset muutokset. Sumea tulevaisuus ympäristökriiseineen ja Venäjän hyökkäys Ukrainaan ovat omiaan lisäämään suomalaistenkin psyykkistä kuormitusta.

Suomalaisten mielenterveyden heikentyessä on syytä tarkastella kaikkia mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä. Eräs mielenterveyskeskustelussa usein unohdettu mutta vahvasti mielenterveyteen vaikuttava tekijä on alkoholin käyttö ja sitä ohjaava alkoholipolitiikka. Alkoholin riskikäyttö ja humalahakuinen juominen liittyvät kiinteästi suomalaisten mielen pahoinvointiin.³

Alkoholin saatavuudella on vahva yhteys alkoholin kulutukseen ja sitä kautta alkoholista aiheutuviin haittoihin.

Runsas alkoholinkäyttö heikentää mielen hyvinvointia eri tavoin, ja etenkin masennus sekä ahdistuneisuushäiriöt ovat riskikäyttäjillä yleisiä. Lisäksi alkoholi aiheuttaa jo paljon riskikäyttöä pienemmilläkin määrillä unihäiriöitä. Suomalaisessa väkivallassa alkoholi on usein merkittävä tekijä. Alkoholipsykoosit ovat pitkäaikaisen alkoholin haitallisen käytön seurauksia. Alkoholin mielenterveysvaikutukset aiheuttavat myös alkoholikuolemia erityisesti itsemurhien myötä.

THL:n vuonna 2022 toteuttaman Terve Suomi -tutkimuksen mukaan alkoholin riskikäyttäjää oli yli 20-vuotiaista miehistä kolmannes ja naisista noin joka viides, mikä tarkoittaa väestötasolla yli 700 000 miestä ja lähes 400 000 naista. Alkoholin riskikäytössä ei näy myönteistä kehitystä edelliseen, vuonna 2018 tehtyyn tutkimukseen. Tämä tekee alkoholinkäytöstä suomalaisten miesten merkittävimmän mielenterveyttä heikentävän tekijän.

1 Kela. Mielenterveysongelmat veivät jo yli 100 000 suomalaista pitkälle sairauspoissaololle vuonna 2023. Tiedote 19.1.2024.

2 OECD/European Union. Health at a Glance: Europe 2018. OECD Publishing 2018 (Taulukko 1.1).

3 Mäkelä P, Raitasalo K, Wahlbeck K. Mental health and alcohol use: a cross-sectional study of the Finnish general population. Eur J Publ Health. 25(2);225-31. doi: 10.1093/eurpub/cku133

Sosioekonomiset erot ovat Suomessa merkittäviä sekä alkoholihaittojen että mielenterveyden häiriöiden suhteen. Huono-osaisuus, alkoholihaitat ja mielenterveyden häiriöt kasautuvat usein yhteen.

Suomessa alkoholinkäytön on arvioitu aiheuttavan vuosittain jopa yli miljardin euron kustannukset julkiselle terveydenhuollolle⁴ ja vähintään puolen miljardin kustannukset pelkästään työnantajille⁵. Erityisesti humalahakuinen juominen ja alkoholin riskikäyttö lisäävät poissaoloja ja heikentävät työntekijän tuottavuutta. Alkoholinkäyttö on myös maailmanlaajuisesti merkittävin syy työkyvyttömyyteen.⁶

Tässä asiantuntijaraportissa paneudutaan alkoholin mielenterveysvaikutuksiin tutkimusperusteisesti. Raportin luotettavuuden varmistamiseksi Suomen oloissa sisältö perustuu ensisijaisesti kotimaisiin tutkimuksiin. Asiantuntijaraportin on laatinut MIELI Suomen Mielenterveys ry Alko Oy:n toimeksiannosta.

Kristian Wahlbeck

psykiatrian dosentti, johtava asiantuntija
MIELI Suomen Mielenterveys ry

4 EHYT ja FCG. Alkoholin kustannukset yhteiskunnalle - mitä jos laskisimme toisin? EHYT 2024

5 Alko, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry ja Työturvallisuuskeskus. Numerot puhuvat 2 – Alkoholin haitat suomalaisilla työpaikoilla: Kuinka paljon ne maksavat, miten ne ilmenevät ja miten niitä voi vähentää? Helsinki, 2023.

6 Science Group of the European Alcohol and Health Forum. Alcohol, work and productivity, 2011.

Tiivistelmä

Alkoholin kielteiset vaikutukset mielenterveyteen ovat usein vaiettuja, vaikka tutkimusnäyttöä on sekä suorista, epäsuorista että ylisukupolvisista vaikutuksista. Alkoholin mielenterveysvaikutukset ovat yhteiskunnallisesti merkittäviä.

Alkoholin aiheuttamat kuolemat, työkyvyttömyyseläkkeet, hoitajaksot ja rikokset aiheuttivat vuonna 2022 1,4–1,6 miljardin euron kustannukset. Tämän lisäksi on arvioitu, että alkoholin välillisten eli epäsuorien kustannusten suuruus on vähintään miljardi euroa. Kokonaiskustannukset ovat tätäkin suuremmat, kun huomioidaan alkoholinkäytön aiheuttama lastensuojelun tarve ja muu sosiaalityö.

Vanhempien alkoholinkäyttö on merkittävä taustatekijä lastensuojelun toimenpiteissä, kuten kiireellisissä sijoituksissa ja pitkäaikaisissa huostaanotoissa. Lastensuojelun kustannuksista noin neljäsosa, eli vuositasolla noin 250 miljoonaa euroa, johtuu vanhempien alkoholiongelmista.

Sikiölle turvallista alkoholin käyttöä ei ole, ja sikiöaikaisen alkoholi-altistuksen aiheuttamat oireyhtymät (FASD) voivat ilmentyä erilaisina fyysisinä, kognitiivisina ja käyttäytymiseen liittyvinä ongelmina lapsena ja läpi elämän.

Alkoholi vaikuttaa merkittävästi aivoterveeseen, joka on tärkeä osa mielenterveyttä. Alkoholi ja mielenterveyden häiriöt liittyvät vahvasti toisiinsa. Alkoholi voi aiheuttaa ja pahentaa masennus- ja ahdistusoireita, ja oireiden itsehoito alkoholilla voi johtaa ongelmakäyttöön. Jo pienilläkin alkoholiannoksilla on kielteisiä vaikutuksia uneen. Alkoholinkäyttö pahentaa merkittävästi myös riippuvuussairauksia, kuten peliriippuvuutta. Alkoholi aiheuttaa alkoholipsykooseja ja voi myös pahentaa psykoottisia häiriöitä, kuten skitsofreniaa.

Myydyn alkoholin määrä on yhteydessä muun muassa psykiatrisen sairaalahoidon tarpeeseen. Mitä suurempi tilastoitu alkoholin myynti alueella on, sitä enemmän käytetään psykiatrian sairaansijoja. Alkoholi on merkittävä tekijä sekä itsemurhien että väkivaltaisen käyttäytymisen taustalla ja se liittyy kiinteästi myös mielenterveysperusteiseen työkyvyttömyyteen.

Alkoholin vaikutukset eivät rajoitu pelkästään alkoholin käyttäjiin. Alkoholin riskikäytöllä on laajoja ja vakavia vaikutuksia myös läheisten, kuten perheenjäsenten ja ystävien mielenterveyteen ja hyvinvointiin.

Alkoholinkäytön ylisukupolviset haitat ovat merkittävä ja vaiettu haitta. Alkoholia käyttävien vanhempien lapset ovat alttiita mielenterveysongelmien ylisukupolvisuudelle. Ylisukupolvisten ongelmien kustannuksia ei ole arvioitu, mutta huomattava osa mielenterveyden häiriöiden kokonaiskustannuksista, jotka ovat ainakin 11 miljardia euroa vuodessa, johtuu vanhempien alkoholin käytön ylisukupolvisista vaikutuksista.

Alkoholin saatavuuden helpottaminen lisää alkoholin kulutusta ja sen riskikäyttöä. Alkoholin saatavuutta on Suomessa lisätty, mikä todennäköisesti lisää alkoholin aiheuttamia haittoja sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä, jopa seuraaviin sukupolviin.

Suomalaisten mielenterveyden edistämisessä alkoholipolitiikalla on keskeinen rooli. Vastuullisella alkoholipolitiikalla ja alkoholin saatavuutta rajoittamalla vahvistamme myös tulevien sukupolvien mielenterveyttä Suomessa.

Keskeiset havainnot:

- Mielenterveyden peruskivi on terveet aivot. Alkoholi muodostaa merkittävän riskin kaikenikäisten suomalaisten aivoterveydelle.
- Turvallista rajaa raskaudenaikaiselle alkoholinkäytölle ei ole.
- Alkoholinkäytön varhainen aloittaminen, alkoholin riskikäyttö sekä humalahakuinen juominen lisäävät riskiä sairastua masennukseen.
- Alkoholia käytetään usein ahdistuksen ja huolten hetkelliseen lievittämiseen. Useat tutkimukset osoittavat, että alkoholin pitkäaikainen käyttö pahentaa ahdistuneisuushäiriöitä.
- Alkoholi voi laukaista peliriippuvuuden tai pahentaa sitä. Alkoholinkäyttö ja peliriippuvuus kulkevat usein käsi kädessä jo nuoruusiästä alkaen.
- Lähes kaksi prosenttia työikäisistä suomalaismiehistä sairastuu alkoholipsykoosiin.
- Suomessa yli 40 prosenttia itsemurhista tehdään alkoholin vaikutuksen alaisena.
- Alkoholinkäyttö on merkittävä tekijä lähisuhdeväkivallassa.
- Mielenterveyden häiriöistä kärsivillä ihmisillä on muita todennäköisemmin alkoholiongelma.
- Alkoholin väärinkäytöllä on laajoja ja vakavia vaikutuksia perheenjäsenten ja muiden läheisten mielenterveyteen.
- Vanhempien liiallinen alkoholin käyttö voi aiheuttaa lapsille masennusta, ahdistuneisuutta, traumaperäisiä oireyhtymiä ja käyttäytymisongelmia aikuisikään saakka.

MIELI ry:n politiikkasuositukset

1. Mielenterveysvaikutusten arviointi tulee olla osa alkoholipoliittista päätöksentekoa
2. Alkoholipolitiikan painopiste tulee siirtää kohti ehkäisevää työtä
3. Alkoholipolitiikan lähtökohtana tulee olla terveyshaittojen vähentäminen
4. Alkoholipolitiikassa tulee nykyistä vahvemmin painottaa jokaisen lapsen oikeutta mielenterveyttä tukevaan kasvuympäristöön
5. Nuoria tulee nykyistä tehokkaammin suojata alkoholin käytön mielenterveyshaitoilta
6. Alkoholipolitiikka tulee nähdä osana väkivallan ja itsemurhien ehkäisyä
7. Alkoholipolitiikan keinoin tulee puuttua myös rahapeliongelmiin
8. Alkoholin aiheuttamien mielenterveyden häiriöiden hoidon saatavuutta tulee parantaa

Alkoholin vaikutukset aivoterveeyteen

Mielenterveyden peruskivi on terveet aivot. Alkoholi muodostaa merkittävän riskin kaikenikäisten suomalaisten aivoterveydelle.

Alkoholin välittömät vaikutukset aivoihin ovat selvät ja monien tuntemat: päihtymystilaan kuuluvat heikentynyt koordinaatio, hidastunut reaktioaika ja heikentynyt arviointikyky. Alkoholia käytetään sen välittömän rauhoittavan ja mielialaa nostavan vaikutuksen takia, joka syntyy alkoholin vaikutuksesta aivojen kemiallisiin viestinvälittäjiin.

Aivoterveiden kannalta merkittävämpää on kuitenkin pidemmän riskikulutuksen vaikutukset aivoihin. Pitkäaikainen alkoholin riskikäyttö heikentää muistia, oppimiskykyä ja päätöksentekoa. Tämä kognitiivinen heikentyminen johtuu osittain hermosolujen vaurioitumisesta ja niiden välisen viestinnän häiriintymisestä. Pitkäaikainen alkoholinkäyttö voi johtaa myös aivojen kutistumiseen, erityisesti otsalohkossa, joka vastaa monimutkaisesta ajattelusta, päätöksenteosta ja käyttäytymisen säätelystä. Alkoholi myös vahingoittaa aivojen valkeaa ainetta, joka on tärkeä hermosolujen välisessä viestinnässä. Tämä voi heikentää aivojen kykyä käsitellä tietoa ja suorittaa monimutkaisia tehtäviä.

Aivot kehittyvät vielä nuoruusvuosien aikana. Nuorten hyvinvointitutkimuksessa seurattiin 13–18 -vuotiaita suomalaisnuoria kymmenen vuoden ajan. Vertailtaessa paljon alkoholia nuoruusvuosina käyttäneitä vähemmän käyttäneisiin, todettiin, että altistuminen alkoholille ja erityisesti humalajuominen nuoruusvuosina johtaa aivojen kehityshäiriöihin, jolloin tapahtuu aivojen harmaan aineen katoamista⁷ ja pikkuaivojen tiettyjen osien surkastumista⁸.

Nuorella toistuva humalahakuinen juominen voi johtaa nuoren kognitiivisiin eli tiedonkäsittelystä vastaavien toimintojen heikkenemiseen, joista tuloksena voi olla muistin heikkenemistä, alentunut impulssikontrolli, riskikäyttäytymistä ja nopeaan mielihyvään tähtäävää palkkiokäyttäytymistä.

Myös työikäisillä alkoholin kielteiset vaikutukset aivoterveeyteen ovat ilmeisiä. On arvioitu, että työikäisten muistisairauksista noin 10 prosenttia liittyy alkoholin käyttöön. Valtakunnallisen rekisteritutkimuksen mukaan alkoholin hinta, kulutus ja vakavien aivovammojen yleisyys

7 Heikkinen N, Niskanen E, Könönen M, Tolmunen T, Kekkonen V, Kivimäki P, Tanila H, Laukkanen E, Vanninen R. Alcohol consumption during adolescence is associated with reduced grey matter volumes. *Addiction*. 2017;112(4):604-613. doi: 10.1111/add.13697

8 Kekkonen V, Kallioniemi E, Kaarre O, Könönen M, Kivimäki P, Gröhn H, Tolmunen T, Vanninen R. Heavy drinking from adolescence to young adulthood is associated with an altered cerebellum. *Alcohol*. 2021;92:35-40. doi: 10.1016/j.alcohol.2021.02.002

kulkevat Suomessa käsi kädessä.⁹ Alkoholin riskikäyttäjillä epilepsiariski on kymmenkertainen normaaliväestöön verrattuna ja tapaturmaiset aivovammat noin kolme kertaa muuta väestöä yleisempiä.

Muistihäiriöt ja oppimisvaikeudet ovat alkoholin suurkuluttajilla yleisiä. Alkoholin käyttöön liittyy kohonnut dementian riski, erityisesti ihmisillä, joilla on APOE4-geeni.¹⁰ Noin kolmasosalla suomalaisista on kyseinen geeni. Alkoholin käyttö onkin yksi keskeisistä vältettävissä olevista muistisairausten riskitekijöistä. Ikäihmisten alkoholin kulutus on kasvanut, ja se on merkittävä myötävaikuttava tekijä muistisairauksien kehittymisessä ja etenemisessä myöhemmällä iällä. Isojen ikäluokkien alkoholiperäiset muistisairaudet aiheuttavat merkittäviä inhimillisiä ja taloudellisia vaikutuksia ja kustannuksia.

9 Posti, J.P., Sankinen, M., Sipilä, J.O.T. et al. Fatal traumatic brain injuries during 13 years of successive alcohol tax increases in Finland – a nationwide population-based registry study. *Sci Rep* 2019;9:5419. doi: 10.1038/s41598-019-41913-8

10 Wiegmann C, Mick I, Brandl EJ ym. Alcohol and dementia - What is the link? A systematic review. *Neuropsychiatr Dis Treat* 2020;16:87-99

Alkoholin raskaudenaikaiset mielenterveysvaikutukset

Turvallista rajaa raskaudenaikaiselle alkoholinkäytölle ei ole.

Suomalaistutkimuksen mukaan viisi prosenttia raskaana olevista oli käyttänyt alkoholia raskauden aikana.¹¹ Raskaana olevan naisen juoma alkoholi läpäisee istukan ja kulkeutuu helposti sikiöön, joten sikiön veren alkoholipitoisuus on siten sama kuin äidillä. Äidin imetyaikana nauttiman alkoholin promillet siirtyvät osin rintamaitoon.

Alkoholin käyttö raskauden aikana vaikuttaa siksi sikiön kehitykseen ja voi aiheuttaa sikiöaikaisen alkoholioireyhtymän (Fetal Alcohol Syndrome FAS) joka on sikiöaikaisen alkoholialtistuksen aiheuttamien oireyhtymien (Fetal Alcohol Spectrum Disorder FASD) vakavin muoto. FASD voi johtaa fyysisiin, kognitiivisiin ja käyttäytymiseen liittyviin ongelmiin lapsella. Nämä vaikutukset ovat pysyviä ja vaikuttavat toimintakykyyn ja elämänlaatuun koko elämän ajan.¹²

Vuosittain Suomessa syntyy 600–3500 alkoholin vaurioittamaa lasta.¹³ Koska turvallista rajaa raskauden aikaiselle alkoholin käytölle ei ole, FASD-lapsia ei synny ainoastaan päihdeongelmallisille äideille. Raskaana olevan naisen on syytä pidättäytyä alkoholista kokonaan.

Alkoholinkäyttö raskauden aikana näyttää lisäävän syntyvän lapsen riskiä mielenterveyshäiriöille, kuten masennustiloille, ahdistuneisuushäiriöille ja oppimisvaikeuksille.

Alkoholinkäyttö voi myös aiheuttaa epigeneettisiä muutoksia, jotka vaikuttavat geenien ilmentymiseen ilman, että perimän DNA-sekvenssi muuttuu. Nämä muutokset voivat siirtyä sukupolvelta toiselle ja vaikuttaa jälkeläisten mielenterveyteen ja käyttäytymiseen.¹⁴ Alkoholin siittiöihin aiheuttamien epigeneettisten muutosten kautta myös isän alkoholinkäyttö voi mahdollisesti vaikuttaa lapsen mielenterveyteen.¹⁵

11 Häkkinen M, Arponen A, Jylhä A, Sulin K, Gunnar T. Phosphatidylethanol is a promising tool for screening alcohol consumption during pregnancy. *Alcohol: Clin Exper Res.* 2024;48:1892–97. doi: 10.1111/acer.15418

12 Nadja Frederiksen, Niina-Maria Nissinen. Identifying use of alcohol and other substances during pregnancy – A Nordic overview. Nordic Welfare Center, 2020.

13 Fagerlund Å. Fetal alcohol spectrum disorders in finnish children and adolescents. Åbo Akademi University, 2013.

14 O'Connor M. Mental health outcomes associated with prenatal alcohol exposure: Genetic and environmental factors. *Curr Dev Disord Rep* 2014;1:181–8. doi: 10.1007/s40474-014-0021-7

15 Finegersh A., Rompala GR., Martin DIK, Homanics GE. Drinking beyond a lifetime: new and emerging insights into paternal alcohol exposure on subsequent generations, *Alcohol.* 2015;49(5):461–70. doi: 10.1016/j.alcohol.2015.02.008

Alkoholin sikiöaikaisten vaikutusten lisäksi lapset ja nuoret, joilla on FASD altistuvat usein kaksinkertaisille haittavaikutuksille elämässään. Neurologisten vaurioiden lisäksi he joutuvat vanhempien alkoholinkäytön takia usein elämään haitallisissa elinolosuhteissa, mikä johtaa ympäristön aiheuttamiin kehityksellisiin riskitekijöihin. Lapset voivat omaksua vanhempiensa käyttäytymismalleja, mukaan lukien alkoholinkäyttö.

Alkoholin mielialavaikutukset

Alkoholinkäytön varhainen aloittaminen, alkoholin riskikäyttö sekä humalahakuinen juominen lisäävät riskiä sairastua masennukseen.

Vaikka alkoholinkäyttöä voidaan usein pitää keinona rentoutua ja parantaa mielialaa, useat tutkimukset osoittavat, että alkoholinkäytöllä voi olla kielteisiä mielialavaikutuksia. Laajassa kansainvälisessä analyysissä alkoholilla katsottiin olevan kausaalinen vaikutus masennustilan syntymiseen.¹⁶ Runsas alkoholinkäyttö on useammin syynä masentuneisuuteen kuin masentuneisuus juomiseen.

Masennuksesta kärsii vuosittain noin 6,5 prosenttia suomalaisista. Heistä merkittävällä osalla on masennusta vaikeuttava alkoholiongelma. Erikoissairaanhoidon ohjatuista masennuspotilaista 40 prosentilla todettiin alkoholihäiriö.¹⁷

Alkoholi vaikuttaa monella eri tasolla masennuksen kehittymiseen. Biologisella tasolla se vaikuttaa muun muassa stressihormoni kortisoliin, joka liittyy mielialan säätelyyn. Pitkäaikainen alkoholinkäyttö voi myös aiheuttaa aivomuutoksia, jotka altistavat masennukselle. Psykologisella tasolla alkoholi voi heikentää itsehillintää ja ongelmanratkaisutaitoja, mikä lisää psyykkistä kuormitusta ja voi johtaa masennuksen pahenemiseen.

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että alkoholin riskikäyttö ja alkoholiriippuvuus ovat merkittäviä tekijöitä masennuksen kehittymisessä. Suomalaisaineistossa aikuisten humalahakuinen juominen ennusti viiden vuoden seurannassa masennusoireiden kehittymistä.¹⁸ Pohjoissuomalaisessa pitkittäistutkimuksessa todettiin, että aikuisiän masennusdiagnoosin riskiin liittyi sekä tytöillä että pojilla alkoholinkäyttö ja koettu sosiaalisen tuen puute 16-vuotiaana. Kun nuoria seurattiin tutkimuksessa 28 vuoden ikään saakka, huomattiin, että yksinäisillä, alkoholia käyttävillä 16-vuotiailla oli suurin riski sairastua myöhemmin masennukseen.¹⁹ Alkoholimyrkytyksen takia hoidetuilla nuorilla tunnistettiin 33 ikävuoteen asti

16 Rehm, J, Baliunas, D, Borges, GLG, ym. The relation between different dimensions of alcohol consumption and burden of disease: an overview. *Addiction*. 2010;105:817-43. doi: 10.1111/j.1360-0443.2010.02899.x

17 Luoto KE, Lindholm LH, Koivukangas A, Lassila A, Sintonen H, Leinonen E, Kampman O. Impact of comorbid alcohol use disorder on health-related quality of life among patients with depressive symptoms. *Front Psychiatry*. 2021;12:688136. doi: 10.3389/fpsyt.2021.688136

18 Paljärvi T, Koskenvuo M, Poikolainen K, Kauhanen J, Sillanmäki L, Mäkelä P. Binge drinking and depressive symptoms: a 5-year population-based cohort study. *Addiction*. 2009;104:1168-1178. doi: 10.1111/j.1360-0443.2009.02577.x

19 Patwardhan I, Mason WA, Savolainen J, Chmelka MB, Miettunen J, Järvelin, M.-R. Childhood cumulative contextual risk and depression diagnosis among young adults: The mediating roles of adolescent alcohol use and perceived social support. *J Adolescence*. 2017;60:16-26. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.07.008

kestäneessä seurannassa suurentunut riski sairastua aikuisiällä masennukseen.²⁰

Alkoholin ja masentuneisuuden välille voi syntyä itseään vahvistava kielteinen kierre. Monilla masennuksesta kärsivillä henkilöillä on taipumus käyttää alkoholia selviytymiskeinona, mikä voi luoda noidankehän. Alkoholia käytetään usein itsehoitona lievittämään masennuksen oireita, mutta tämä johtaa usein vain oireiden pahenemiseen. Alkoholinkäyttö voi estää tehokkaiden hoitomenetelmien, kuten lääkehoidon ja psykoterapian, vaikutuksia, mikä pahentaa masennusoireita pitkällä aikavälillä.

Alkoholin vaikutus mielialaan voi välittyä myös unen kautta. Alkoholi vaikuttaa unen laatuun, ja huonosti nukutut yöt voivat olla merkittävä tekijä masennustilan kehittymisessä. Alkoholinkäyttö voi häiritä unta, erityisesti REM-univaihetta, joka on välttämätön palautumisen kannalta. Unen puute tai jatkuva katkonainen uni heikentävät yksilön kykyä käsitellä psyykkisesti kuormittavia tilanteita ja emotionaalisia haasteita, mikä voi edelleen lisätä masennusoireita. Tehokkain hoito uniongelmiin onkin usein alkoholin käytön lopettaminen.

Yllä mainittujen vaikutusten takia masennustilojen ja alkoholihäiriöiden yhteisesiintyminen on tavallista. Suomessa on arvioitu, että masennustiloista kärsivillä yli kymmenellä prosentilla on myös alkoholihäiriö, ja alkoholihäiriöistä kärsivillä noin 15 prosentilla on masennustila.²¹ Yhteys näkyy jo koululaisissa: masennus on kaksi kertaa niin tavallista alkoholia käyttävillä alaikäisillä kuin niillä, jotka eivät käytä alkoholia.²²

Kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavat ihmiset ovat alttiita alkoholinkäytölle, erityisesti manivaiheiden aikana. Alkoholin on todettu pahentavan häiriöön liittyvää mielialan vaihteluita. Pääkaupunkiseudulla tehdyssä tutkimuksessa noin 15 prosenttia kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavista oli alkoholiriippuvaisia.²³

Alkoholiongelmien ja mielialahäiriöiden yhteisvaikutus tekee molempien hoitamisesta haastavaa. On tärkeää, että alkoholin käyttöä käsitellään osana mielenterveyshoitoa. Yhdistelmähoitotavat, kuten kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT), ovat osoittautuneet tehokkaiksi hoitokeinoiksi. Alkoholin käytön vähentäminen tai lopettaminen voivat lieventää tai parantaa masennusoireita. Monilla ihmisillä mieliala kohenee nopeasti alkoholinkäytön lopettamisen jälkeen.

20 Mustonen A, Alakokkare A-E, Salom C, Hurtig T, Levola J, Scott JG, Miettunen J, Niemelä S. Age of first alcohol intoxication and psychiatric disorders in young adulthood – A prospective birth cohort study. *Addictive Behaviors*. 2021;118,106910. doi: 10.1016/j.addbeh.2021.106910

21 Pirkola SP, Isometsä E, Suvisaari J, Aro H, Joukamaa M, Poikolainen K, Koskinen S, Aromaa A, Lönnqvist JK. DSM-IV mood-, anxiety- and alcohol use disorders and their comorbidity in the Finnish general population. Results from the Health 2000 Study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 2005;40:(1)1–10.

22 Torikka A, Kaltiala R, Rimpela A, Rimpelä M, Rantanen P. Depression, drinking, and substance use among 14- to 16-year-old Finnish adolescents. *Nord J Psychiatry*. 2001;55:351–7. doi: 10.1080/080394801317080864.

23 Mantere O, Melartin TK, Suominen K, Rytälä HJ, ym. Differences in Axis I and II comorbidity between bipolar I and II disorders and major depressive disorder. *J Clin Psychiatry*. 2006; 67:584–93.

Alkoholin vaikutus ahdistuneisuuteen

Alkoholia käytetään usein ahdistuksen ja huolten hetkelliseen lievittämiseen. Useat tutkimukset osoittavat, että alkoholin pitkäaikainen käyttö pahentaa ahdistuneisuushäiriöitä.

Alkoholinkäyttö voi olla ennustetekijä ahdistuneisuushäiriöille.²⁴ Monet ahdistuneisuushäiriöistä kärsivät henkilöt käyttävät alkoholia itsehoitona, mutta tämä voi johtaa riippuvuuden ja ahdistuksen noidankehään. Myös 15–16 -vuotiaat suomalaiset nuoret käyttävät tutkimuksen mukaan alkoholia yleistyneen ahdistuneisuuden lievittämiseen.²⁵

Koska alkoholi vähentää hetkellisesti ahdistuneisuutta, henkilö saattaa käyttää sitä toistuvasti ahdistusoireiden lievittämiseksi. Vaikutuksen hiipuesssa ahdistus usein palaa entistä voimakkaampana. Tämä voi pahentaa ahdistuneisuushäiriön perusoireita pitkällä aikavälillä ja lisätä muita alkoholin käyttöön liittyviä mielenterveysongelmia, kuten riippuvuutta ja masennusta. Tämä luo noidankehän, jossa alkoholin käyttö lisääntyy, mutta pitkällä aikavälillä se pahentaa ahdistusoireita.

Alkoholi vaikuttaa aivojen välittäjäaineisiin, kuten gamma-aminovoihappoon (GABA) ja glutamaattiin, jotka säätelevät ahdistusta. Alkoholin aiheuttama GABA:n lisääntynyt aktiivisuus voi väliaikaisesti rauhoittaa hermostoa, mutta alkoholin poistuminen elimistöstä vähentää GABA-tasoa ja lisää glutamaatin toimintaa, mikä voi aiheuttaa ylivirittyneisyyttä ja ahdistusta.

Yllä mainittujen vaikutusten takia ahdistuneisuus- ja alkoholihäiriöiden yhteisesiintyminen on tavallista. Suomessa on arvioitu, että ahdistuneisuushäiriöistä kärsivillä noin joka viidennellä on myös alkoholihäiriö, ja alkoholihäiriöistä kärsivillä yli 10 prosentilla on ahdistuneisuushäiriö.²⁶

Sosiaalinen fobia, eli sosiaalisten tilanteiden pelko, on ahdistuneisuushäiriö, jossa yksilö kokee voimakasta ahdistusta sosiaalisissa tilanteissa tai niitä ennakoivissa. Monet sosiaalista fobiaa kokevat ihmiset käyttävät alkoholia itseluottamuksen lisäämiseksi ja ahdistuksen vähentämiseksi sosiaalisissa tilanteissa. Alkoholin vaikutus voi lyhytaikaisesti vähentää sosiaalista estoisuutta, mutta pitkällä aikavälillä se pahentaa oireita. Alkoholin käytön jälkeen ilmenevä ”krapula-

24 Cochrane Canada. Update of a systematic review of the effect of alcohol consumption on the development of depression, anxiety and suicidal ideation. Ottawa, Ont.: Canadian Centre on Substance Use and Addiction, 2022

25 Fröjd S, Ranta K, Kaltiala-Heino R, Marttunen M. Associations of social phobia and general anxiety with alcohol and drug use in a community sample of adolescents. *Alcohol and Alcoholism* 2011;46(2):192–199. doi: 10.1093/alcalc/agg096

26 Pirkola SP, Isometsä E, Suvisaari J, Aro H, Joukamaa M, Poikolainen K, Koskinen S, Aromaa A, Lönnqvist JK. DSM-IV mood-, anxiety- and alcohol use disorders and their comorbidity in the Finnish general population. Results from the Health 2000 Study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 2005;40(1):1–10.

ahdistus” voi tehdä sosiaalisten tilanteiden kohtaamisesta entistä vaikeampaa. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että sosiaalista fobiaa sairastavilla on suurempi riski alkoholiriippuvuuden kehittymiselle kuin niillä, joilla ei ole tätä häiriötä.

Paniikkihäiriöön liittyy toistuvia paniikkikohtauksia, joissa yksilö kokee voimakasta pelkoa ja fyysisiä oireita, kuten sydämentykytystä, hikoilua ja hengitysvaikeuksia. Alkoholin vaikutukset paniikkihäiriöön ovat kaksijakoiset. Toisaalta alkoholia saatetaan käyttää paniikkikohtauksien ehkäisemiseksi tai niiden lievittämiseksi, mutta toisaalta alkoholin käyttö voi laukaista tai pahentaa paniikkikohtauksia. Alkoholin vieroitusoireet voivat sisältää voimakasta ahdistusta, joka voi johtaa uusiin paniikkikohtauksiin. Alkoholin vaikutuksen alaisena yksilön herkkyys stressitekijöille kasvaa, mikä tekee paniikkikohtausten esiintymisestä todennäköisempää.

Unettomuus on yleinen oire sekä ahdistuneisuushäiriöissä että alkoholin väärinkäytössä. Alkoholi saattaa aluksi nopeuttaa nukahtamista, mutta se häiritsee unen laatua ja voi aiheuttaa katkonaisia yöunia. Tämä huonontunut unenlaatu voi pahentaa ahdistusta ja lisätä ahdistuneisuushäiriöiden, kuten sosiaalisen fobian ja paniikkihäiriön, oireita. Unen puute on itsessään merkittävä ahdistuneisuuden riskitekijä, ja alkoholin aiheuttamat unihäiriöt voivat pahentaa ahdistusoireita.

Pitkäaikainen alkoholinkäyttö voi heikentää yksilön kykyä käsitellä stressiä ja ahdistusta. Alkoholi voi estää tehokkaiden selviytymisstrategioiden kehittymistä, ja yksilö saattaa luottaa alkoholiin keinona käsitellä ahdistuneisuutta. Tämä voi johtaa sosiaalisen eristäytymisen ja itsetunnon heikkenemiseen, mikä pahentaa sosiaalista fobiaa ja paniikkihäiriötä.

Alkoholinkäytön vähentäminen tai lopettaminen on olennainen osa ahdistuneisuushäiriöiden hoitoa. Monet ahdistuksesta kärsivät potilaat kokevat oireidensa lievittyvän huomattavasti, kun alkoholinkäyttö loppuu. Hoidossa käytetään usein kognitiivista käyttäytymisterapiaa (KKT), joka auttaa potilaita käsittelemään ahdistusta ilman alkoholia ja kehittämään tehokkaita selviytymisstrategioita.

Alkoholin käytön vaikutukset peliriippuvuuteen

Alkoholi voi laukaista peliriippuvuuden tai pahentaa sitä. Alkoholinkäyttö ja peliriippuvuus kulkevat usein käsi kädessä jo nuoruusiästä alkaen.

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että alkoholiriippuvaisilla ihmisillä on suurempi riski muiden riippuvuuksien kehittymiselle. Tämä johtuu osittain alkoholin vaikutuksesta aivojen palkitsemisjärjestelmään, joka altistaa henkilöä impulsiiviselle ja riskialttiille käytökselle ja heikentää harkintakykyä.

Monet riippuvuudet, kuten peliriippuvuus, liittyvät yksilön kyvyttömyyteen hallita tunteitaan ja stressiä. Alkoholi voi pahentaa näitä ongelmia, sillä se heikentää yksilön kykyä käsitellä psyykkistä kuormitusta ja vaikeita tunteita terveellä tavalla. Alkoholin vaikutuksen alaisena pelaajat saattavat tehdä huonompia päätöksiä ja käyttää enemmän rahaa kuin heillä olisi varaa menettää, mikä lisää taloudellista stressiä ja pahentaa riippuvuuskäyttäytymistä.

Rahapelaaminen on Suomessa verrattain yleistä verrattuna muihin maihin. THL:n Suomalaisten rahapelaaminen 2019 -väestötutkimuksen mukaan noin 50 000 suomalaista kärsii peliriippuvuudesta. Ongelma koskettaa peliriippuvaisten lisäksi monia heidän lähiomaisiaan.

Suuri osa rahapelien tuotoista kertyy pieneltä joukolta pelaajia. Suomalaisten rahapelaaminen 2019 -tutkimuksen mukaan noin 2,5 prosenttia pelaajista tuottaa noin puolet rahapelaamisen tuotoista. Pienituloiset kuluttavat nettotuloihinsa nähden suurituloisia enemmän rahaa pelaamiseen. Alhaisen koulutustaustan, työttömyyden ja heikon terveydentilan lisäksi alkoholin ja muiden päihteiden runsaan käytön on havaittu liittyvän suurempaan rahapelikulutukseen.

Peliriippuvuus on käyttäytymisriippuvuus, jossa yksilö tuntee pakonomaista tarvetta osallistua rahapeleihin, vaikka siitä koituisi negatiivisia seurauksia. Alkoholinkäyttö ja peliriippuvuus kulkevat usein käsi kädessä jo nuoruusiästä alkaen.²⁷ Samat sosiaaliset taustatekijät, kuten yksinäisyys ja sosiaalisen tuen puute, ovat tunnistettavissa sekä alkoholiongelmissa että peliriippuvuudessa.²⁸

27 Latvala T, Lintonen T, Raisamo S. Gambling among underage alcohol users between 2008 and 2019: A national cross-sectional study among Finnish adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 2023;72(5):796 – 802.

28 Nordmyr J, Forsman A K, Österman K. Problematic alcohol use and problem gambling: Associations to structural and functional aspects of social ties in a Finnish population sample. *Nord Studies Alcohol Drugs*. 2016;33(4):381–397. doi: 10.1515/nsad-2016-0032

Alkoholi voi laukaista tai pahentaa riippuvuusikäyttäytymistä monin tavoin. Riippuvuussairauksista kärsivät ihmiset saattavat käyttää alkoholia selviytymiskeinona lievittääkseen stressiä tai ahdistusta, joka liittyy riippuvuuteen. He voivat käyttää alkoholia lievittääkseen peliongelmaista johtuvaa syyllisyyttä tai häpeää. Tämä voi luoda noidankehän, jossa alkoholinkäyttö pahentaa riippuvuuden oireita, ja toisaalta riippuvuus johtaa lisääntyneeseen alkoholinkulutukseen.

Alkoholinkäyttö voi vaikeuttaa peliriippuvuuden hoitoa. Alkoholi voi heikentää hoidon tehokkuutta ja tehdä toipumisesta haastavampaa. On tärkeää, että molemmat riippuvuudet tunnistetaan ja hoidetaan samanaikaisesti.

Alkoholinkäytön vaikutukset psykoosisairauksiin

Lähes kaksi prosenttia työikäisistä suomalaismiehistä sairastuu alkoholipsykoosiin.

Psykoosisairaudet ovat vakavia mielenterveyden häiriöitä, joihin liittyy harhaisuutta ja todellisuudentajun heikkenemistä. 3,5 prosenttia suomalaisista sairastuu elämänsä aikana psykoosiin, joista tavallisin on skitsofrenia.²⁹ Työikäisessä väestössä myös päihteiden aiheuttamat psykoosit ovat tavallisia, mukaan lukien alkoholipsykoosit.

Pitkäaikainen ja runsas alkoholinkäyttö voi aiheuttaa alkoholipsykooseja, joita esiintyy varsinkin työikäisillä miehillä. Terveys 2000 -tutkimuksessa haastateltiin yli 8000 suomalaista, joista alkoholipsykooseja todettiin 0,5 prosentilla³⁰. Työikäisillä miehillä alkoholipsykooseja oli esiintynyt lähes kahdella prosentilla. Alkoholipsykoosi on vakava sairaus, joka kertoo pitkälle edenneestä alkoholin haitallisesta käytöstä. Siihen liittyy myös merkittävä kuolleisuus. Noin puolet ihmisistä, joilla on alkoholipsykoosi, kuolee 10 vuoden seurantajakson aikana.

Päihdepsykoosit voivat kehittyä skitsofreniaksi, mutta suomalaistutkimuksen mukaan kahdeksan vuoden seurannassa tämä on tavallisempaa kannabis- ja amfetamiinipsykooseissa kuin alkoholipsykooseissa.³¹ Noin viisi prosenttia alkoholin aiheuttamista psykooseista kehittyi seurannassa skitsofreniaksi.

Alkoholin vaikutuksia arvioitaessa tulee lisäksi huomioida, että alkoholin käyttö usein pahentaa psykoottisia häiriöitä, kuten skitsofreniaa.

29 Perälä J, Suvisaari J, Saarni SI, ym. Lifetime prevalence of psychotic and bipolar I disorders in a general population. *Arch Gen Psychiatry*. 2007;64:19-28.

30 Perälä J, Kuoppasalmi K, Pirkola S, ym. Alcohol-induced psychotic disorder and delirium in the general population. *Br J Psychiatry*. 2010;197(3):200-206. doi:10.1192/bjp.bp.109.070797

31 Niemi-Pynttari JA, Sund R, Putkonen H, Vormaa H, Wahlbeck K, Pirkola SP. Substance-induced psychoses converting into schizophrenia: A register-based study of 18,478 Finnish inpatient cases. *J Clin Psychiatry* 2013;74(1):e94-e99. doi:10.4088/JCP.12m07822

Alkoholinkäytön vaikutukset itsemurhiin

Suomessa yli 40 prosenttia itsemurhista tehdään alkoholin vaikutuksen alaisena.

Sekä yksilö- että väestötasolla alkoholinkulutus on yhteydessä itsemurhien määrään. Alkoholihäiriö nostaa suomalaisten itsemurhan riskiä yli kymmenkertaiseksi.³² Mitä suurempi ihmisen alkoholinkulutus on, sitä suurempi itsemurhariski on sekä naisilla että miehillä.³³ Suomalaistutkimusten mukaan miesten itsemurhakuolleisuus on ollut yhteydessä alkoholinkulutuksen väestötason muutoksiin: kun väestössä kulutus laskee, miesten itsemurhat laskevat.^{34 35}

Alkoholi vaikuttaa voimakkaasti ihmisen mielentilaan, impulsiivisuuteen ja kykyyn tehdä harkittuja päätöksiä. Alkoholin vaikutuksen alaisena henkilö saattaa toimia ilman normaalisti estävää itsehillintää, mikä lisää riskiä tehdä äärimmäisiä tekoja hetken mielihjohteesta. Masentuneilla suomalaisnuorilla alkoholinkäyttö ennustaa itsetuhoisia tekoja.³⁶ Suomessa yli 40 prosenttia itsemurhista tapahtuu alkoholin vaikutuksen alaisena.^{37 38}

Alkoholihäiriö oli itsemurhan tehneiden psykiatrinen päädiagnoosi 17 prosentilla kaikista itsemurhan tehneistä. Yhdellä neljästä vakavasta masennustilasta kärsivästä itsemurhan tehneellä on ollut myös alkoholiriippuvuus. Ahdistushäiriödiagnoosin saaneista kolmanneksella oli alkoholiriippuvuus.³⁹ Alkoholin vaikutuksen alaisena tehdyt itsemurhat ovat tavallisempia sosioekonomisesti heikommassa asemilla olevilla vähän koulutetuilla.⁴⁰

-
- 32 Westman J, Wahlbeck K, Laursen TM ym. Mortality and life expectancy of people with alcohol use disorder in Denmark, Finland and Sweden. *Acta Psychiatr Scand* 2015;131:297-306
- 33 Lange S, Llamosas-Falcón L, Kim KV, ym. A dose-response meta-analysis on the relationship between average amount of alcohol consumed and death by suicide. *Drug Alcohol Dependence*. 2024;260,111348. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2024.111348
- 34 Mäkelä P. Alcohol consumption and suicide mortality by age among Finnish men, 1950-1991. *Addiction*. 1996;91(1):101-112. doi: 10.1046/j.1360-0443.1996.91110112.x
- 35 Hintikka J, Saarinen PI, Viinamäki H. Suicide mortality in Finland during an economic cycle, 1985 -1995. *Scand J Publ Health*. 1999;27(2):85-88. doi:10.1177/14034948990270020601
- 36 Tuisku V, Pelkonen M, Kivuruusu O, Karlsson L, Marttunen M. Alcohol use and psychiatric comorbid disorders predict deliberate self-harm behaviour and other suicidality among depressed adolescent outpatients in 1-year follow-up. *Nord J Psychiatry*. 2011;66(4):268-275. doi: 10.3109/08039488.2011.631030
- 37 Öhberg A, Vuori E, Ojanperä I, Lönnqvist J. Alcohol and Drugs in Suicides. *Br J Psychiatry*. 1996;169(1):75-80. doi: 10.1192/bjp.169.1.75
- 38 Mäki NE, Martikainen PT. The effects of education, social class and income on non-alcohol- and alcohol-associated suicide mortality: A register-based study of Finnish men aged 25-64. *Eur J Population*. 2008;24:385-404
- 39 Henriksson MM, Aro HM, Marttunen MJ ym. Mental disorders and comorbidity in suicide. *Am J Psychiatry*. 1993;150:935-40
- 40 Mäki NE, Martikainen PT. The effects of education, social class and income on non-alcohol- and alcohol-associated suicide mortality: A register-based study of Finnish men aged 25-64. *Eur J Population*. 2008;24:385-404

Alkoholinkäyttö ei pelkästään lisää itsemurhan riskiä, vaan on yhteydessä myös lisääntyneeseen riskiin muulle itsetuhoiselle käyttäytymiselle. Myös alkoholin vieroitusoireisiin voi liittyä voimakasta ahdistusta ja masennusta, mikä lisää itsemurhan ja itsetuhoisten tekojen riskiä. Tämä johtuu alkoholin aiheuttamasta impulsiivisuuden kasvusta sekä sen aiheuttamasta ahdistus- ja masennusoireiden pahenemisesta.

Alkoholiriippuvuus voi johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen, taloudellisiin vaikeuksiin ja itsetunnon menetykseen, jotka kaikki ovat itsemurhariskiä lisääviä tekijöitä. Alkoholia väärinkäyttävät henkilöt myös kokevat muita useammin itsemurhiin ja itsemurhayrityksiin liittyvää toivottomuutta ja näköalattomuutta.

Alkoholinkäytön vaikutukset väkivaltakäyttämiseen

Alkoholinkäyttö on merkittävä tekijä lähisuhdeväkivallassa.

Alkoholinkäyttö on merkittävä ja hyvin dokumentoitu tekijä monissa väkivaltaisissa käyttäytymismalleissa. Suomen korkeiden henkirikoslukujen on katsottu johtuvan suomalaisten miesten alkoholiongelmien yleisyydestä.⁴¹ Koska alkoholi vaikuttaa itsehillintään, impulssikontrolliin ja sosiaaliseen käyttäytymiseen monet väkivaltaiset rikokset, kuten pahoinpitelyt ja perheväkivalta, tehdään alkoholin vaikutuksen alaisena.

Alkoholi on myös yksi yleisimmistä lähisuhdeväkivallan taustatekijöistä.⁴² Tilastokeskuksen 25 000 henkilön otokseen perustuvan tutkimuksen mukaan suomalaisnaisista 34 prosenttia oli joskus kokenut fyysistä väkivaltaa kumppaninsa taholta.⁴³ Vuosikymmenten aikana suomalaisten väkivaltakokemuksissa ei ole juurikaan tapahtunut laskua.

Alkoholinkäyttö voi laukaista riitoja ja tehdä niistä väkivaltaisempia. Perheväkivaltaan liittyvät tutkimukset osoittavat, että alkoholin väärinkäyttö on merkittävä riskitekijä sekä fyysiselle että henkiselleväkivallalle. Myös uhrien kyky puolustautua tai poistua väkivaltaisesta tilanteesta heikkenee alkoholin vaikutuksen alaisena.

Kansainvälisen tutkimusnäytön mukaan alkoholin saatavuutta rajoittamalla voidaan merkittävästi vähentää lähisuhdeväkivaltaa.⁴⁴ Alkoholin verotuksella, myynnin aukioloajoilla ja myyntipisteiden määrää rajoittamalla voidaan vaikuttaa väkivallan esiintymiseen. Korkeampien hintojen on osoitettu vähentävän väkivaltaa ja muuta rikollisuutta, kuten seksuaalirikoksia.

-
- 41 Lehti M, Kivivuori J. Alcohol-related violence as an explanation for the difference between homicide rates in Finland and the other Nordic countries. *Nord Studies Alcohol Drugs*. 2005;22:7-24. doi: 10.1177/145507250502201S04.
- 42 Sontate K V, Rahim K M, Naina M I, Mohamed R M P, Shaikh M F, Kamal H, Kumar J. Alcohol, aggression, and violence: From public health to neuroscience. *Frontiers in Psychology* 2021;12. doi: 10.3389/fpsyg.2021.699726
- 43 Attila H, Keski-Petäjä M, Pietiläinen M, Lipasti L, Saari J, Haapakangas K. Sukupuolistunut väkivalta ja lähisuhdeväkivalta Suomessa 2021: Loppuraportti. Helsinki: Tilastokeskus 2023.
- 44 Fitterer J L, Nelson T A, Stockwell T. A review of existing studies reporting the negative effects of alcohol access and positive effects of alcohol control policies on interpersonal violence. *Frontiers Publ Health*. 2015;3 doi: 10.3389/fpubh.2015.00253

Alkoholin yhteys mielenterveysperusteiseen työkyvyttömyyteen

Mielenterveyden häiriöistä kärsivillä ihmisillä on muita todennäköisemmin alkoholiongelma.

Alkoholinkäyttö ja mielenterveysperusteinen työkyvyttömyys muodostavat usein noidankehän, jossa alkoholinkäyttö pahentaa mielenterveysongelmia. Se taas voi johtaa työkyvyn heikkenemiseen, ja toisaalta työkyvyttömyys voi lisätä alkoholinkäyttöä.

Alkoholihaitat laskevat työntekijöiden työpanosta ja tuottavuutta. Alkoholin vuoksi menetetyistä työpanoksesta koitui Suomessa työnantajille vuonna 2022 arviolta vähintään 500 miljoonan menetykset.⁴⁵ OECD:n vuonna 2021 tekemien laskelmien mukaan alkoholinkäytön riskirajoja ylittävä alkoholin kulutus heikentää Suomen bruttokansantuotetta 6 miljardia euroa (2,3 % BKT:stä).⁴⁶ Merkittävä osa BKT:n menetyksestä johtuu alkoholin haitallisen käytön vaikutuksista suomalaisten työkykyyn ja sitä kautta tuottavuuteen.

Alkoholi heikentää kognitiivisia toimintoja, kuten keskittymiskykyä, päätöksentekoa ja ongelmanratkaisutaitoja, jotka ovat olennaisia työkyvyn ylläpitämiseksi. Pitkäaikainen alkoholin riskikäyttö voi johtaa pysyviin kognitiivisiin ongelmiin, mikä voi estää työssä selviytymisen.

Päihdetapauskennassa vuonna 2011 todettiin, että puolella alkoholiperusteisesti sosiaali- ja terveystalvija käyttävistä on mielenterveyden häiriö, useimmiten masennus.⁴⁷ Alkoholinkäytön onkin useassa suomalaistutkimuksissa todettu olevan vahvasti yhteydessä mielenterveysperusteiseen työkyvyttömyyteen. Suomalaistutkimuksen mukaan alkoholin kulutus, riippumatta juomistavasta, heikentää työntekijöiden psyykkistä toimintakykyä.⁴⁸ Paljon alkoholia kuluttavilla kuntatyöntekijöillä todettiin 20 prosenttia enemmän sairauslomia kuin kohtuukäyttäjillä.⁴⁹

45 Alko, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry ja Työturvallisuuskeskus: Numerot puhuvat 2 – Alkoholin haitat suomalaisilla työpaikoilla: Kuinka paljon ne maksavat, miten ne ilmenevät ja miten niitä voi vähentää? Helsinki, 2023.

46 OECD. Preventing harmful alcohol use. Paris: OECD 2021. doi: 10.1787/6e4b4ffb-en (Kuvio 4.12)

47 Kuussaari K, Hirschovits-Gerz T. Co-occurrence of substance use related and mental health problems in the Finnish social and health care system. Scand J Publ Health. 2016; 44: 202–208. doi: 10.1177/1403494815616303

48 Salonsalmi A, Rahkonen O, Lahelma E, Laaksonen M. The association between alcohol drinking and self-reported mental and physical functioning: a prospective cohort study among City of Helsinki employees. BMJ Open 2017;7:e014368. doi: 10.1136/bmjopen-2016-014368

49 Vahtera J, Poikolainen K, Kivimäki M, Ala-Mursula L, Pentti J. Alcohol intake and sickness absence: A curvilinear relation. Am J Epidemiology. 156(10):969–76. doi: 10.1093/aje/kwf138

Noin 100 000 suomalaista on mielenterveysperusteisella työkyvyttömyyseläkkeellä. Sitä ennustaa vahvasti työikäisten alkoholinkäyttö.⁵⁰ Alkoholin ongelmakäyttö lisää Suomessa mielenterveysperusteisen työkyvyttömyyseläkkeen riskiä 3–4 -kertaiseksi.⁵¹

50 Salonsalmi A, Laaksonen M, Lahelma E, Rahkonen O. Drinking habits and disability retirement. *Addiction* 2012; 107: 2128-2136. doi: 10.1111/j.1360-0443.2012.03976.x

51 Kaila-Kangas L, Kivekäs T, Laitinen J, Koskinen A, Härkänen T, Hirvonen L, Leino-Arjas P. Abstinence and current or former alcohol use as predictors of disability retirement in Finland. *Scand J Publ Health*. 2015 Jun;43(4):373-80. doi: 10.1177/1403494815575194

Alkoholinkäytön vaikutukset läheisten mielenterveyteen

Alkoholin väärinkäytöllä on laajoja ja vakavia vaikutuksia perheenjäsenten ja muiden läheisten mielenterveyteen.

Läheiset joutuvat usein kohtaamaan jatkuvaa epävarmuutta ja stressiä, kun perheenjäsen tai ystävä käyttää alkoholia liiallisesti. Tämä johtuu muun muassa siitä, että alkoholin väärinkäyttöön liittyy usein arvaamatonta käytöstä, konflikteja ja epäluotettavuutta. Tällainen ympäristö voi aiheuttaa pitkäaikaista ahdistusta ja henkistä kuormitusta läheisille. Alkoholin haitallisia vaikutuksia muihin osapuoliin kuin alkoholin kuluttajaan itseensä on kuitenkin tutkittu sangen vähän. Myös alkoholin aiheuttamia kustannuksia arvioivat tutkimukset jättävät usein huomioimatta muihin ihmisiin kohdistuvia haittoja.⁵²

28 prosenttia suomalaisista on kokenut, että läheisen ihmisen alkoholin käyttö on vaikuttanut heidän elämäänsä kielteisesti. Osuus on suurempi kuin muissa Pohjoismaissa, Islantia lukuun ottamatta. Löydös perustuu vuonna 2008 tehtyyn tutkimukseen, jossa haastateltiin laaja satunnaisotos väestöstä. Kaikissa maissa naisten kielteiset kokemukset läheisen juomisesta olivat tutkimuksen mukaan tavallisempia kuin miesten.⁵³

Läheiset, kuten puoliset ja vanhemmat, saattavat tuntea jatkuvaa huolta alkoholin käytön seurauksista. He voivat pelätä läheisensä joutuvan vaaratilanteisiin, kuten onnettomuuksiin tai loukkaantuvan väkivaltaisissa tilanteissa. Tämä jatkuva huolenaihe voi johtaa unettomuuteen, krooniseen ahdistukseen ja uupumukseen. Alkoholin väärinkäyttö voi myös aiheuttaa läheisissä epävarmuuden tunnetta suhteessa alkoholinkäyttäjään. Läheiset voivat kokea, että he eivät voi luottaa alkoholiriippuvaiseen henkilöön.

Vanhempien alkoholinkäyttö liittyy merkittävästi lastensuojelutoimenpiteisiin, kuten kiireellisiin sijoituksiin ja pitkäaikaisiin huostaanottoihin. Joka neljännen (26 %) lastensuojelun piiriin otetun lapsen kohdalla alkoholinkäytön arvioitiin vaikuttavan paljon lapsen suojelun tarpeeseen.⁵⁴ Lastensuojelun kustannuksista noin neljäsosa, eli vuositasolla noin 250 miljoonaa euroa, johtuu vanhempien alkoholiongelmista.

52 Warpenius K, Tigerstedt C. Positioning alcohol's harm to others (AHTO) within alcohol research: A reinvented perspective with mixed policy implications. *Nord Studies Alcohol Drugs*. 2016;33(5-6):487-502. doi: 10.1515/nsad-2016-0041

53 Ramstedt M, Sundin E, Moan I S ym. Harm experienced from the heavy drinking of family and friends in the general population: A comparative study of six Northern European countries. *Substance Use Res Treatm*. 2015;9s2. doi: 10.4137/SART.S23746

54 Heino T, Hyry S, Ikäheimo S, Kuronen M, Rajala R. Lasten kodin ulkopuolelle sijoittamisen syyt, taustat, palvelut ja kustannukset. HuosTa-hankkeen (2014–2015) päätulokset. Raportti 3/2016. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016.

Alkoholin käytön ylisukupolviset vaikutukset

Vanhempien liiallinen alkoholin käyttö voi aiheuttaa lapsille masennusta, ahdistuneisuutta, traumaperäisiä oireyhtymiä ja käyttäytymisongelmia aikuisikään saakka.

Vanhempien alkoholin käyttö vaikuttaa merkittävästi suomalaisten lasten mielen hyvinvointiin, myös silloin, kun alkoholin käyttö ei ole niin vakavaa, että se täyttäisi alkoholiriippuvuuden kriteerejä.⁵⁵

Suomessa ainakin 80 000 lasta elää perheissä, joissa toisella tai molemmilla vanhemmilla on vakava alkoholiongelma.⁵⁶ Moninkertainen määrä lapsia asuu perheissä, joissa on alkoholin riskikäyttöä. Lasinen lapsuus -kyselyssä noin joka neljäs aikuinen vastaaja ilmoitti kokeneensa lapsuudenperheessään liiallista päihteidenkäyttöä.⁵⁷ Vanhempien alkoholinkäytön vaikutukset lapsiin ovat pitkäkestoisia ja heijastuvat myöhemmällä iällä mielenterveys- ja päihdeongelmien sekä huono-osaisuuden riskeinä.

Vanhempien alkoholinkäyttö on suomalaistutkimuksen mukaan itsenäinen riskitekijä lasten mielenterveyden häiriöille. Suomalaisten lasten riski sairastua mielenterveyden häiriöön nuoruudessa tai varhaisaikaisuudessa on lähes kaksinkertainen, jos vanhemmilla on ollut pitkäaikainen päihdeongelma.⁵⁸ Pohjois-Suomen syntymäkohortin pitkittäistutkimus osoitti, että nuoruudessa tapahtuneen alkoholinkäytön lisäksi myös teini-iän perhedynamiikka vaikuttaa aikuisiän mielenterveysongelmiin.⁵⁹

Vanhempien alkoholinkäytön vaikutuksia lapsiin muokkaavat sekä lasten ominaisuudet, suhteet vanhempiin, perheen ilmapiiri, että ympäristön tuki.⁶⁰ Äidin alkoholiongelmat ovat myös suomalaisen tutkimustiedon valossa haitallisempia lasten mielenterveydelle kuin isän

55 Raitasalo K, Holmila M, Jääskeläinen M, Santalahti P. The effect of the severity of parental alcohol abuse on mental and behavioural disorders in children. *European Child & Adolescent Psychiatry* 2019;28(1):913-922.

56 Raitasalo K. Miten yleisiä perheiden päihdeongelmat ovat? Tutkimuksesta tiiviisti 23/2024. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuslaitos, 2024.

57 Roine M, Ilva M, Takala J (toim.) Lapsuus päihteiden varjossa. Vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä. Raporttisarja nro 57. Helsinki: A-klinikkasäätiö, 2010.

58 Martikainen P, Korhonen K, Moustgaard H, Aaltonen M, Remes H. Substance abuse in parents and subsequent risk of offspring psychiatric morbidity in late adolescence and early adulthood : A longitudinal analysis of siblings and their parents. *Social Science & Medicine*. 2018;217:106-111. doi: 10.1016/j.socscimed.2018.09.060

59 Patwardhan I, Mason WA, Savolainen J, Chmelka MB, Miettunen J, Järvelin M-R. Childhood cumulative contextual risk and depression diagnosis among young adults: The mediating roles of adolescent alcohol use and perceived social support. *J Adolescence*. 2017;60:16-26. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.07.008

60 Park S, Schepp K G. A systematic review of research on children of alcoholics: Their inherent resilience and vulnerability. *Journal of Child and Family Studies*. 2015;24(5):1222-1231. doi:10.1007/s10826-014-9930-7

alkoholiongelmat. Vanhempien päihdeongelmilla on laajasti vaikutuksia lasten edellytyksiin ja näiden lasten koulumenestys on heikompi kuin muiden lasten.⁶¹ Rekisteritutkimuksen mukaan vanhempien alkoholiongelmat ovat Suomessa itsenäinen riski myös koulupudokkuudelle.⁶²

Alkoholiongelmat voivat myös johtaa taloudellisiin vaikeuksiin, jotka vaikuttavat perheen elämänlaatuun ja sosioekonomiseen asemaan ja sitä kautta lasten mahdollisuuksiin pärjätä opinnoissa ja muilla elämänalueilla. Nämä sosioekonomiset tekijät lisäävät riskiä, että alkoholiongelmaisten vanhempien lapsille kehittyy mielenterveysongelmia myöhemmin elämässään.

Vanhemman alkoholinkäyttö voi aiheuttaa lapsille suurta emotionaalista stressiä ja epävarmuutta. Perhe-elämä saattaa olla epävakaa, ja lapset voivat joutua todistamaan vanhemman ennustamatonta ja kontrolloimatonta käytöstä. Tämä voi lapsilla johtaa ahdistukseen, masennukseen, traumaperäisiin oireyhtymiin ja muihin mielenterveyden ongelmiin lapsuus- tai aikuisiässä.

Alkoholia käyttävä vanhempi saattaa käyttäytyä arvaamattomasti, mikä voi aiheuttaa lapselle turvattomuuden tunteita, psyykkistä kuormitusta ja ahdistusta. Turvattomuus voi heikentää lapsen emotionaalista kehitystä ja luoda pysyviä pelon ja epäluottamuksen tunteita muita ihmisiä kohtaan.

Vanhemman kyvyttömyys olla emotionaalisesti läsnä voi aiheuttaa lapsille tunteen, että heidät on hylätty tai että he eivät ole tärkeitä. Tämä voi johtaa alhaiseen itsetuntoon ja masennukseen, erityisesti jos lapsi joutuu toistuvasti kokemaan pettymyksiä ja epäonnistuneita yrityksiä luoda yhteyttä vanhempaan.

Vanhempien alkoholin väärinkäyttö voi johtaa emotionaaliseen laiminlyöntiin, jolloin lapsi jää vaille tarvittavaa tukea ja hoivaa. Vanhemmat eivät ehkä pysty tarjoamaan lapselle emotionaalista turvaa, ja tämä voi aiheuttaa lapselle yksinäisyyden ja arvottomuuden tunteita. Pitkällä aikavälillä tämä laiminlyönti voi johtaa masennukseen ja muihin mielenterveyden häiriöihin.

Monet alkoholia käyttävien vanhempien lapset saattavat kokea syyllisyyttä vanhempansa käytöksestä ja uskoa, että he voisivat jotenkin estää alkoholinkäyttöä tai sen seurauksia. Tällainen vastuun ottaminen aikuisten ongelmista voi johtaa lapsen mielenterveyden heikkenemiseen ja alhaiseen itsetuntoon. Vanhempien alkoholinkäyttö voi lisätä riskiä lapsen ahdistuneisuushäiriön kehittymiselle. Lapset saattavat jatkuvasti huolehtia vanhempansa hyvinvoinnista tai pelätä konfliktitilanteita perheessä. Tällainen ympäristö voi johtaa jatkuvaan ahdistuneisuuteen ja keskittymiskyvyn heikkenemiseen.

61 Lowthian E. The secondary harms of parental substance use on children's educational outcomes: A review. *J Child Adolesc Trauma*. 2022;15:511-522.

62 Raitasalo K, Østergaard J, Andrade SB. Educational attainment by children with parental alcohol problems in Denmark and Finland. *Nord Studies Alcohol Drugs*. 2021;38(3):227-42. doi: 10.1177/1455072520968343

Alkoholinkäyttö perheessä voi aiheuttaa traumaattisia kokemuksia, kuten väkivaltaa, emotionaalista hyväksikäyttöä tai perheväkivaltaa, jotka voivat jättää pysyviä jälkiä lapsen mieleen. Traumaperäiset kokemukset voivat johtaa vakaviin mielenterveyden ongelmiin, kuten traumaperäiseen stressihäiriöön (PTSD). Traumaattiset kokemukset voivat muokata lapsen käsitystä ihmissuhteista ja turvallisuudesta, aiheuttaen pitkäkestoista henkistä kuormitusta ja psykologisia vaikeuksia.

Alkoholia käyttävien vanhempien lapset ovat alttiimpia käyttäytymisongelmille, kuten aggressiivisuudelle, koulupinnaamiselle ja rikolliselle käyttäytymiselle. Tämä johtuu osittain siitä, että he saattavat oppia vanhemmiltaan epäsosiaalisia käyttäytymismalleja, rajojen puuttumista tai kokea lapsuudessaan turvattomuutta.⁶³ Suomalaistutkimuksen⁵⁵ mukaan lasten käyttäytymisen häiriöt ovat sitä tavallisempia, mitä vakavampi äidin alkoholiongelma on.

Alkoholia runsaasti käyttävien vanhempien lapset saattavat vetäytyä sosiaalisista suhteista, koska he häpeävät perhetilannettaan tai pelkäävät paljastavansa perheongelmia. Tämä sosiaalinen eristäytyminen voi johtaa yksinäisyyteen ja kyvyttömyyteen muodostaa terveitä ihmissuhteita, mikä puolestaan voi lisätä riskiä mielenterveysongelmiin.

Alkoholiongelmaisten vanhempien lapset joutuvat usein ottamaan aikuisen roolin perheessä. Tämä voi tarkoittaa vastuun ottamista nuoremmista sisaruksista tai jopa vanhempien hoivaamista. Tällainen vastuun ottaminen voi estää normaalin lapsuuden kokemuksen, mikä puolestaan vaikuttaa mielenterveyteen ja emotionaaliseen kehitykseen. Alkoholiongelmaisten vanhempien perheissä roolit voivat kääntyä, jolloin lapsesta tulee vanhemman huoltaja. Tämä ilmiö, jota kutsutaan parentifikaatioksi, voi aiheuttaa lapselle valtavan henkisen taakan ja johtaa uupumukseen, ahdistukseen ja masennukseen.

63 Rossow I, Felix L, Keating P, McCambridge J. (2016) Parental drinking and adverse outcomes in children: A scoping review of cohort studies. *Drug Alcohol Rev.* 2016;35:397–405. doi: 10.1111/dar.12319.

MIELI ry:n politiikkasuositukset: Alkoholi ja mielenterveys

Mielenterveyden edistämässä alkoholipolitiikalla on keskeinen rooli. Vastuullisella alkoholipolitiikalla ja alkoholin saatavuutta rajoittamalla vahvistamme myös tulevien sukupolvien mielenterveyttä.

Alkoholin mielenterveyshaitat aiheuttavat valtavia kustannuksia suomalaiselle yhteiskunnalle ja työelämälle. Alkoholihaittojen ehkäiseminen on sekä inhimillisesti että taloudellisesti kannattavin toimenpide. Huoltosuhteen heikentyessä työikäisten työkyvyn edistämisestä tulee yhä tärkeämpää, mikä vaatii aktiivista alkoholipolitiikkaa.

Jokaisella lapsella tulee olla oikeus turvalliseen, kasvua ja kehitystä tukevaan ympäristöön. Suomessa ainakin 80 000 lasta elää perheissä, joissa toisella tai molemmilla vanhemmilla on vakava alkoholiongelma. Alkoholin käyttö on syynä joka neljänteen lastensuojelutoimenpiteeseen.

Alkoholin käytöllä on Suomessa moninaisia terveysvaikutuksia, ja siksi alkoholipolitiikan tulee olla ensisijaisesti terveys- ja hyvinvointipolitiikkaa, ei elinkeinopolitiikkaa. Laadukkaiden ja helposti saatavilla olevien päihde- ja mielenterveyspalvelujen tarjoaminen on tärkeää niille, jotka jo kärsivät alkoholinkäytön aiheuttamista mielenterveysongelmista.

1. Mielenterveysvaikutusten arviointi tulee olla osa alkoholipoliittista päätöksentekoa

Alkoholin mielenterveysvaikutukset ovat yhteiskunnallisesti merkittäviä. Mielenterveyden häiriöt maksavat Suomelle yli yksitoista miljardia vuodessa. Merkittävä osa kustannuksista ovat seurausta alkoholin riskikäytöstä tai alkoholihäiriöistä. Alkoholin riskikulutuksen on arvioitu maksavan Suomelle 6 miljardia euroa vuodessa. Kustannuksia voidaan pienentää mielenterveysvaikutuksia huomioivalla alkoholipolitiikalla.

Alkoholipolitiikassa tulee nykyistä paremmin tunnistaa alkoholin mielenterveysvaikutuksia ihmisiin ja yhteiskuntaan. Alkoholipolitiikassa tulee huomioida alkoholin käytön vaikutuksia esimerkiksi työkykyyn, lasten hyvinvointiin ja perheväkivaltaan, mielenterveyden häiriöihin ja itsemurhiin, muistihäiriöihin ja rahapeliongelmiin.

Päätäjien tietämystä alkoholin mielenterveysvaikutusten kustannuksista ja niiden merkityksestä työelämätuottavuudelle tulee vahvistaa. Päätäjien tueksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tulee tuottaa ajankohtaista tietoa alkoholin mielenterveysvaikutuksista väestötasolla. Työterveyslaitoksen tulee tuottaa ajankohtaista tietoa alkoholin käytön vaikutuksista suomalaisten työpanoksiin ja tuottavuuteen.

2. Alkoholipolitiikan painopiste tulee siirtää kohti ehkäisevää työtä

Alkoholin käyttöä vähentävällä ehkäisevällä työllä tuetaan myös mielenterveyttä. Ehkäisevän työn tulee tapahtua valtion, hyvinvointialueiden, kuntien ja järjestöjen yhteistyönä. Järjestöt tavoittavat hyvin erityisesti ihmisryhmät, joiden kohdalla ehkäisevän työn tarve on suurin.

Ehkäisevän työhön tulee kuulua esimerkiksi tietoisuuden lisääminen alkoholin mielenterveysvaikutuksista, alkoholihäiriöihin liittyvän häpeäleiman vähentäminen, syrjäytymisvaarassa olevien osallisuuden ja yhteiskuntakiinnittymisen vahvistaminen, vanhemmuuden tuki ja yksinäisyyden vähentäminen.

Väestön terveystietämystä alkoholin mielenterveysvaikutuksista tulee vahvistaa viestinnän eri keinoin väestölle ja suunnatusti myös erityisryhmille. Keskeinen teema viestinnässä tulee olla, että vastoin yleistä uskomusta mielenterveysoireiden itsehoito alkoholilla ei lievitä oireita, vaan käynnistää noidankehän, jossa alkoholinkäyttö pahentaa mielenterveysongelmia. Viestinä tulee myös olla, että alkoholin riskikäyttö voi johtaa jopa vakaviin mielenterveyden häiriöihin ja muistihäiriöihin. Jokaisen tulee ymmärtää, että alkoholin käyttö psyykkisesti kuormittuneena lisää itsemurhariskiä.

Järjestöt tulee ottaa julkisen sektorin kumppaneiksi mielenterveyttä edistävään ja alkoholihaittoja ehkäisevään työhön. Yhteistyön tehostaminen edellyttää panostamista yhteistyö- ja osallisuusrakenteisiin. Järjestölähtöisen auttamisen toimintaedellytykset on turvattava.

Alkoholin mielenterveyshaittoja tulee ehkäistä yhteistyössä myös työelämätoimijoiden kanssa – työnantajat, palkansaajajärjestöt, työterveyshuolto ja työeläkeyhtiöt ovat keskeisessä asemassa työikäisten alkoholin mielenterveyshaittojen ehkäisemisessä.

Alkoholin haitallisia mielenterveysvaikutuksia tulee vähentää valtakunnallisen mielenterveysstrategian ja valtioneuvoston mielenterveyden edistämisen periaatepäätöksen toimeenpanolla. Valtakunnaalliselle työlle tulee turvata riittävä resurssi ja luoda yhteistyörakenne kansalaisyhteiskunnan kanssa.

3. Alkoholipolitiikan lähtökohtana tulee olla terveyshaittojen vähentäminen

Mielenterveyttä tulee edistää vähentämällä alkoholin kokonaiskulutusta. Terveysyötyjä syntyy alkoholin saatavuutta rajoittamalla, kuten hintapolitiikalla ja säilyttämällä alkoholin vähittäismyynnin yksinoikeusjärjestelmä. Tätä voidaan parhaiten toteuttaa viitekehyksessä, jossa alkoholia määritellään kansanterveyteen vaikuttavana tekijänä, eikä markkinahyödykkeenä. Alkoholin käytön merkittävien terveyshaittojen takia alkoholipolitiikan ohjaus tulee olla sosiaali- ja terveysministeriössä. Myös Alkon omistajaohjaus tulee säilyä ministeriössä.

Humalahakuinen juominen ja alkoholiongelmien liittyvät mielenterveyteen – mitä humalahakuisempaa juominen on ja mitä enemmän haasteita alkoholin käyttöön liittyy,

sitä heikompi on koettu mielenterveys. Humalahakuista juomista ja alkoholin riskikäyttöä lisäävää saatavuutta tulee rajata nykyistä tehokkaammin. Alkoholin kotiinkuljetusta hyödyntävät todennäköisemmin alkoholin riskikuluttajat. Juomisputkien pidentäminen humalajuomistilanteiden pitkittymiseen eli ”juomisputkiin” tilaamalla kotiin alkoholia pikatilauksella tulee estää.

Alkoholin mielenterveysvaikutukset eivät rajoitu sen käyttäjään, vaan vaikuttaa myös hänen perheenjäsentensä mielenterveyteen. Vastuullinen alkoholipolitiikka vähentää läheisten psyykkistä kuormitusta ja ehkäisee mielenterveys- ja päihdeongelmien ylisukupolvisuutta.

4. Alkoholipolitiikassa tulee nykyistä vahvemmin painottaa jokaisen lapsen oikeutta mielenterveyttä tukevaan kasvuympäristöön

Mielenterveyden perusta syntyy lapsuudessa. Vanhempien alkoholinkäytön vaikutukset lapsiin ovat pitkäkestoisia ja heijastuvat myöhemmällä iällä mielenterveys- ja päihdeongelmien sekä huono-osaisuuden riskeinä. Joka neljanteen lastensuojelutoimenpiteeseen liittyy alkoholin käyttö merkittävällä tavalla.

Viisi prosenttia raskaana olevista suomalaisista on käyttänyt alkoholia raskauden aikana. Alkoholin käyttö raskauden aikana vahingoittaa sikiön keskushermostoa, ja raskaana oleville alkoholia käyttäville naisille tulee tarjota nykyistä laajemmin erilaisia tukimuotoja.

Neuvolatoimintaa tulee kehittää kiinnittämään huomiota vanhempien alkoholin käyttöön ja käymään motivoiva keskustelua vanhempien alkoholin käytön vaikutuksista lapsiin. Tarjoamalla vanhemmuuden tukea voidaan ehkäistä ongelmien ylisukupolvisuutta, ja sitä tulisi olla tarjolla matalalla kynnyksellä kaikille huoltajille. Vanhemmuuden tuen saatavuutta tulee kehittää myös teini-ikäisten vanhemmille.

Alkoholin kotiinkuljetuksella on lukuisia kielteisiä lapsi- ja perhevaikutuksia. Alkoholin käyttöä tulee ohjata tilanteisiin, joissa lapsia ei ole läsnä.

5. Nuoria tulee nykyistä tehokkaammin suojata alkoholin käytön mielenterveyshaitoilta

Liian nuorena alkanut alkoholin käyttö vahingoittaa kehittyviä aivoja. Alaikäisten alkoholin käyttö on vähentynyt, mutta lisätoimet ovat tarpeen varsinkin haavoittuvassa asemassa olevien nuorten suojelemiseksi alkoholin käytön haitoilta. Nuoriin kohdistuvalla ehkäisevällä laaja-alaisella päihdetyöllä on suuri merkitys myös mielenterveyden edistämisen näkökulmasta, erityisesti haavoittuvassa asemassa oleville nuorille.

Turvallisia päihteettömiä tiloja ja harrastuksia, joissa aikuisia on saatavilla, tulee olla kaikkien nuorten saatavilla ja saavutettavissa. Alkoholin mainonnan ja markkinoinnin rajoittaminen voi vähentää alkoholin houkuttelevuutta erityisesti nuorten keskuudessa. Alkoholimainonnan kohdistaminen nuoriin, esimerkiksi nuorten suosimissa urheilu- ja kulttuuritapahtumissa, tulee kieltää.

Opiskeluhuollossa, nuorisotyössä ja vapaa-ajan harrastustoiminnassa tulee aktiivisesti puuttua alaikäisten alkoholin käyttöön ja sitä sallivaan kulttuuriin. Alkoholin välittämistä alaikäisille tulee edelleen vähentää alkoholikasvatuksella ja asennemuokkauksella.

6. Alkoholipolitiikka tulee nähdä osana väkivallan ja itsemurhien ehkäisyä

Perheväkivalta on valitettavan yleistä Suomessa verrattuna moniin muihin maihin, ja perheessä tapahtuva väkivalta uhkaa monen suomalaislapsen turvallisuutta. Lähisuhdeväkivallan tekijä on päihtynyt vajaan puolella väkivaltilanteista. Kielteiset lapsuuden tapahtumat ovat merkittävä riski aikuisiän mielenterveyden häiriöille. Alkoholin saatavuutta rajoittamalla voidaan merkittävästi vähentää perheväkivaltaa.

Alkoholin verotuksella, myynnin aukioloajoilla ja myyntipisteiden määrää rajoittamalla voidaan vaikuttaa väkivallan esiintymiseen. Alkoholin kotiinkuljetukseen liittyy merkittävä riski perheväkivaltaan ja lasten kaltoinkohteluun.

Sekä yksilö- että väestötasolla alkoholinkulutus on yhteydessä itsemurhien määrään. Kun väestössä alkoholin keskikulutus laskee, myös miesten itsemurhat laskevat.

Mitä suurempi ihmisen alkoholinkulutus on, sitä suurempi itsemurhariski on sekä naisilla että miehillä. Alkoholihäiriö nostaa suomalaisten itsemurhan riskiä yli kymmenkertaiseksi.

Suomessa yli 40 prosenttia itsemurhista tehdään alkoholin vaikutuksen alaisena. Suomessa itsemurha liittyy alkoholiin useammin kuin monessa muussa maassa, ja vastuullinen alkoholipolitiikka on siksi keskeinen osa suomalaista itsemurhien ehkäisytyötä.

7. Alkoholipolitiikan keinoin tulee puuttua myös rahapeliongelmiin

Alkoholinkäyttö ja peliriippuvuus kulkevat usein käsi kädessä jo nuoruusiästä alkaen. Alkoholin käyttö voi laukaista tai pahentaa riippuvuuskäyttäytymistä, mikä tekee siitä merkittävän tekijän rahapeli ongelmien synnyssä ja kehittämisessä. Alkoholihäiriöt ja peliriippuvuus voivat ruokkia toisiaan, luoden noidankehän, josta on vaikea päästä irti.

Tietoisuutta alkoholin vaikutuksista peliriippuvuuteen tulee lisätä. On tärkeää, että sekä nuoret että aikuiset ymmärtävät, miten alkoholi voi vaikuttaa heidän päätöksentekokykyynsä ja altistaa heidät riskialttiille käyttäytymiselle. Alkoholin käyttö heikentää harkintakykyä ja lisätä impulsiivista käyttäytymistä, mikä puolestaan voi johtaa hallitsemattomaan rahapelaamiseen. Tämä yhdistelmä voi aiheuttaa vakavia taloudellisia, sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia, jotka vaikuttavat sekä yksilöön että hänen läheisiinsä.

Impulsiivisen rahapelaamisen vähentämiseksi rahapelejä ei tule sallia tiloissa tai alueilla, joissa myydään alkoholia. Yhdessä esiintyvä peliriippuvuuden ja alkoholiongelmien ehkäisy ja hoitoa tulee kehittää ja alan tutkimusta lisätä. Yhteistyö sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten, järjestöjen, koulujen, lainsäätäjien, sääntelyelinten ja pelialan välillä on

tarpeen, yksilöitä ja heidän perheitään suojelevan sääntelyn aikaansaamiseksi. Pelialan kansainvälisen luonteen takia Suomen tulee toimia EU-tason pelisääntelyn vahvistamiseksi.

8. Alkoholin aiheuttamien mielenterveyden häiriöiden hoidon saatavuutta tulee parantaa

Mielenterveys- ja päihdehäiriöissä on taattava nopea pääsy hoitoon siirtämällä painopistettä varhaiseen ja oikea-aikaiseen hoitoon peruspalveluissa. Alkoholihäiriöiden häpeäleimaa vähentämällä ja matalan kynnyksen palveluja kehittämällä voidaan lisätä avun piiriin hakeutumista riittävän varhain. Riittävän varhaisella puuttumisella syntyy myös yhteiskunnallisia säästöjä ja vahvistetaan veropohjaa.

Hyvinvointialueiden tulee kohdistaa resursseja alkoholin aiheuttamien mielenterveyden häiriöiden ehkäisyyn ja hoitoon yhdenvertaisesti muiden sairauksien kanssa. Mielenterveyden ongelma ei tule olla este päihdepalvelujen saamiselle, eikä päihdeongelma saa olla este mielenterveyspalvelujen saamiselle.

Alkoholin riskikäyttö ja alkoholihäiriöt heijastuvat vahvasti myös läheisiin. Aikuisen hoidossa tulee aina ottaa puheeksi ja huomioida myös lasten tilanne ja lapsia tulee tavata.

Mielenterveys- ja päihdepalvelujen yhteen sovittamisella ja yhdistämisellä luodaan pohja ihmisen kokonaisvaltaisempaan kohtaamiseen ja tehostetaan monihäiriöisten asiakkaiden hoitoa.

Alkoholi ja mielenterveys 2025
Asiantuntijaraportti

Kristian Wahlbeck
psykiatrian dosentti, johtava asiantuntija
MIELI Suomen Mielenterveys ry

mieli

