



mieli

POLITIIKKA-  
SUOSITUS

## Alkoholi ja mielenterveys

Alkoholipolitiikalla on keskeinen asema mielenterveyden edistämisessä. Vastuullisella alkoholipolitiikalla ja alkoholin saatavuutta rajoittamalla vahvistetaan 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 syytä joka neljanteen lastensuojelun toimenpiteeseen.

Alkoholin käytöllä on Suomessa monia terveysvaikutuksia. 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 alkoholin käytön aiheuttamista mielenterveysongelmista.

## 1. Mielen­terveys­vaikutusten arviointi otetaan osaksi alkoholipoliittista päätöksentekoa

Alkoholin mielen­terveys­vaikutukset ovat yhteiskunnallisesti merkittäviä. Mielen­terveyden häiriöt maksavat Suomelle yli yksitoista miljardia vuodessa: merkittävä osa näistä kustannuksista on seurausta alkoholin riskikäytöstä tai alkoholihäiriöistä. Alkoholin riskikulutuksen on arvioitu maksavan Suomelle kuusi miljardia euroa vuodessa. Kustannuksia voidaan pienentää mielen­terveys­vaikutuksia huomioivalla alkoholipoliitiikalla.

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

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

## 2. Alkoholipoliitiikan painopiste siirretään kohti ehkäisevää työtä

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

Ehkäisevään työhön täytyy 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. Keskeinen teema viestinnässä pitää olla se, että vastoin yleistä uskomusta mielen­terveyden haasteiden itsehoito alkoholilla ei lievitä oireita, vaan käynnistää kierteen, jossa alkoholin käyttö pahentaa mielen­terveys­

ongelmia. Viestinä tulee olla myös se, että alkoholin riskikäyttö voi johtaa jopa vakaviin mielenterveyden häiriöihin ja muistihäiriöihin. Jokaisen on ymmärrettävä, 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 voidaan vähentää valtakunnallisen mielenterveysstrategian ja valtioneuvoston mielenterveyden edistämisen periaatepäätöksen toimeenpanolla. Valtakunnalliselle työlle tulee turvata riittävä resurssi ja luoda yhteistyörakenne kansalaisyhteiskunnan kanssa.

### **3. Alkoholipolitiikan lähtökohdaksi otetaan terveyshaittojen vähentäminen**

Mielenterveyttä tulee edistää vähentämällä alkoholin kokonaiskulutusta. Terveysyhtiö syntyy alkoholin saatavuutta rajoittamalla, kuten hintapolitiikalla ja säilyttämällä alkoholin vähittäismyynnin yksinoikeusjärjestelmä. Tätä voidaan parhaiten toteuttaa siten, että alkoholi 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 alkoholiongelmat liittyvät mielenterveyteen – mitä humalahakuisempaa juominen on ja mitä enemmän haasteita alkoholin käyttöön liittyy, sitä heikompi on koettu mielenterveys. Alkoholin saatavuutta pitää rajata nykyistä tehokkaammin, koska saatavuus vaikuttaa humalahakuiseen juomiseen ja riskikäyttöön. Alkoholin kotiinkuljetusta hyödyntävät todennäköisemmin alkoholin riskikuluttajat – siksi alkoholin kotiinkuljetus on estettävä.

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

#### **4. Alkoholipolitiikassa painotetaan lasten 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 merkittäväällä tavalla.

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

Neuvolatoimintaa tulee kehittää niin, että siinä kiinnitetään huomiota vanhempien alkoholin käyttöön. Neuvolassa on hyvä käydä motivoiva keskustelu vanhempien alkoholin käytön vaikutuksista lapsiin. Tarjoamalla vanhemmuuden tukea voidaan ehkäistä ongelmien ylisukupolvisuutta. Tukea pitäisi 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 täytyy ohjata tilanteisiin, joissa lapsia ei ole läsnä.

#### **5. Nuoria suojataan 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 laaja-alaisella ehkäisevällä 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 nuorten keskuudessa. Alkoholimainonnan kohdistaminen nuoriin pitää kieltää esimerkiksi nuorten suosimissa urheilu- ja kulttuuritapahtumissa.

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

## **6. Alkoholipolitiikka nähdään osana väkivallan ja itsemurhien ehkäisyä**

Perheväkivalta on valitettavan yleistä Suomessa verrattuna moniin muihin maihin. Lähisuhdeväkivallan tekijä on päihtynyt vajaassa puolessa väkivalta-tilanteista. 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. Vastuullinen alkoholipolitiikka on siksi keskeinen osa suomalaista itsemurhien ehkäisytyötä.



## 7. Alkoholipolitiikalla puututaan myös rahapeliongelmiin

Alkoholinkäyttö ja peliriippuvuus kulkevat usein käsi kädessä jo nuoruusiästä alkaen. Alkoholien käyttö voi laukaista tai pahentaa riippuvuuskäyttäytymistä, mikä tekee siitä merkittävän tekijän rahapeliongelmien synnyssä ja kehittymisessä.

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. Alkoholien 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 esiintyvän peliriippuvuuden ja alkoholiongelman ehkäisyä ja hoitoa tulee kehittää ja alan tutkimusta lisätä. Yhteistyö sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten, järjestöjen, koulujen, lainsäätäjien, sääntelyelinten ja pelialan välillä on tarpeen, jotta saadaan aikaan yksilöitä ja heidän perheitään suojelevaa sääntelyä. Pelialan kansainvälisyyden takia Suomen tulee toimia EU-tason pelisääntelyn vahvistamiseksi.

## 8. Alkoholin aiheuttamien mielenterveyden häiriöiden hoidon saatavuutta parannetaan

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 veropohja vahvistuu.

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

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

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