



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Käsud ja keelud alkoholipoliitikas: kas need töötavad?

Laura Aaben
Tervise Arengu Instituut



SOTSIAALMINISTEERIUM

Alkohol

- Meeleolu paranemine ja eufooria
- Enesekindluse suurenemine
- Vähenenud ärevustunne
- Seltskondlikkuse suurenemine
- Lühenenud tähelepanuvõime
- Häiritud lihaste koordinatsioonivõime
- Ähmane nägemine
- Pisteline teadvuse kaotus
- Teadvusetus
- Häiritud kõnevõime
- Iiveldustunne
- Oksendamine
- Hingamise aeglustumine
- Südame löögisageduse vähenemine
- Kusepidamatus
- Mürgistus
- Surm

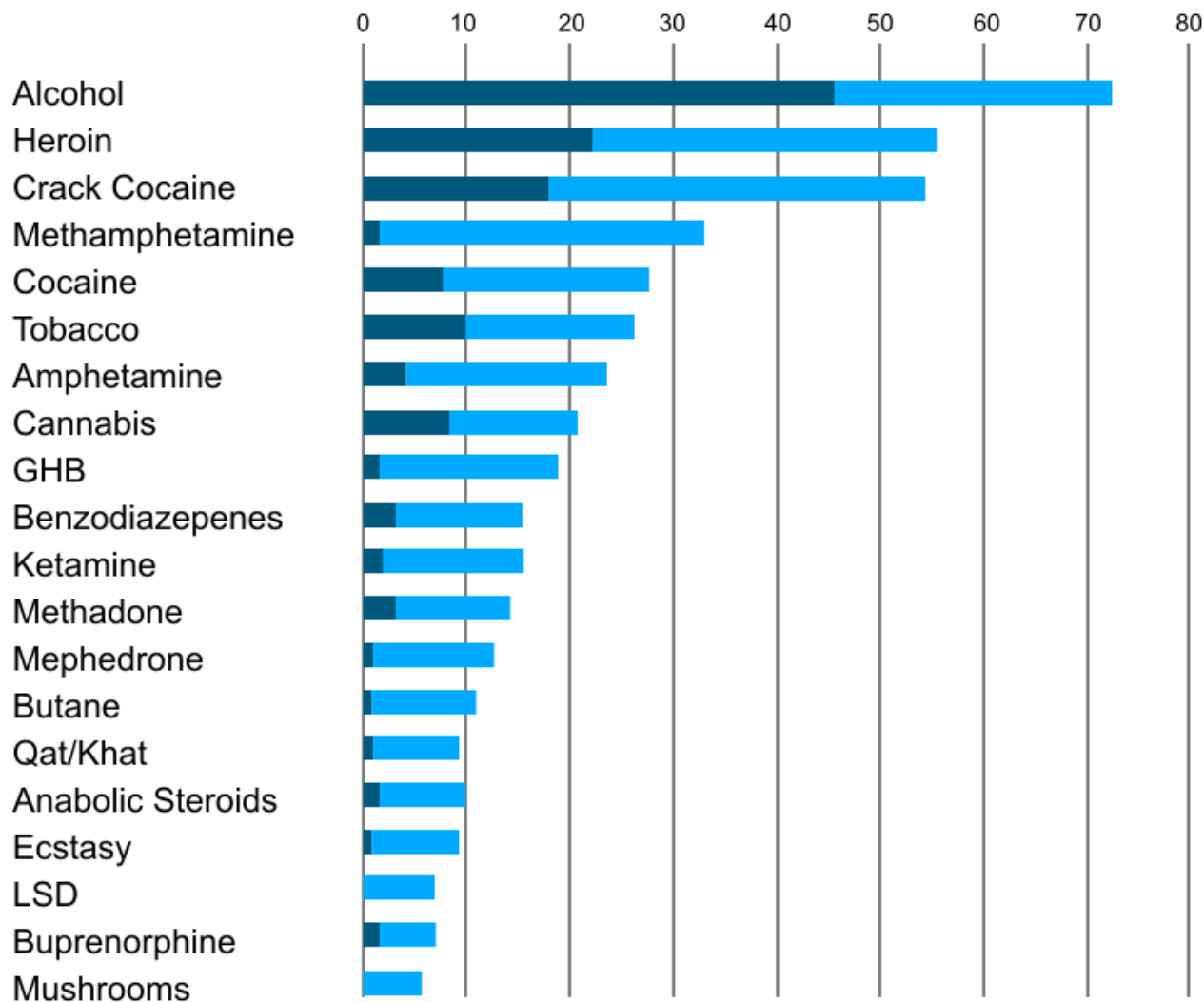
Heroiin

- Tugev heaolu tunne
- Tugev naudingutunne
- Vähenenud ärevustunne
- Vähenenud seksuaaltung
- Lühenenud tähelepanuvõime
- Häiritud lihaste koordinatsioonivõime
- Suukuivus
- Pisteline teadvuse kaotus
- Teadvusetus
- Häiritud kõnevõime
- Iiveldustunne
- Oksendamine
- Hingamise aeglustumine
- Südame löögisageduse vähenemine
- Urineerimisvõimetus
- Mürgistus
- Surm

Sõltuvusainete tekitatud kahjud

Kahjud teistele
 Kahjud tarvitajale

Märkus:
 Maksimaalne
 kahju väärtus
 on 100



Kahjude ulatuse poolest eristub alkoholi teistest sõltuvusainetest.

Eristub eelkõige seetõttu, et on kõige suurema tarvitajaskonnaga sõltuvusaine.

Samuti on alkoholil kõige suurem sõitlaste populatsioon.

Miks on vaja sõltuvusainete tarvitamist piirata?

Sõltuvusainete tarvitamisest saadav kasu on lühiajaline ning selle positiivset mõju tajub enamasti vaid tarvitaja ise.

Tarvitamise negatiivne mõju langeb aga sageli tarvitaja lähedastele ja teistele ümbritsevatele inimestele.

Sõltuvusainete tarbimisvabadust on vajalik piirata, sest:

- **Suur tõenäosus riskikäitumisele** (lai ampluaa riskikäitumisi)
- **Tekitavad sõltuvust** (ravi sageli soovitud tulemusteta)
- **Kahjude ulatus ümbritsevatele inimestele väga suur**
- **Kahjud ühiskonnale eaproportsionaalselt suured**

Peamised põhimõtted sõltuvusainete tarvitamise vähendamisel

Tegu on mõnu ja lõõgastust pakkuvate ainetega, mis kuuluvad paljude inimeste igapäevase elu juurde.

Sageli ei ole inimesed valmis oma tarvitamist vähendada või tarvitamisest loobuma. Seetõttu pole ka tarvitamise riske rõhutavad teavitustegevused enamasti tõhusad.

Sõltuvusainete, sh alkoholi tarvitamise vähenemist ei ole võimalik saavutada üksiktegevustega.

Muutuste saavutamiseks on vaja terviklikku tegevusstrateegiat, mis sisaldab järgnevaid komponente:

- Kättesaadavuse vähendamine (hinnapoliitika, müügipiirangud)
- Müügi- ja reklaamipiirangute jõustamine ja järelvalve
- Tarvitamist vähendavate teenuste kättesaadavuse parandamine
- Oskuste arendamine (lapsed-noored, lapsevanemad, spetsialistid, müüjad)
- Hoiakute kujundamine (tauniv suhtumine purju joomisesse, alaealistele alkoholi müümisele jms)
- Teadlikkuse suurendamine (tõhusatest poliitikatest, võimalikest abiteenustest, ohumärkide varajasest märkamisest jms)

Oluline on pöörata tähelepanu kolmele **eri sihtrühmale**:

- neile, kes pole veel kunagi tarvitanud
- neile, kes tarvitavad liiga palju
- neile, kellel on kujunenud sõltuvus

Millised on alkoholipoliitika “käskivad ja keelavad” meetmed?

Näited Eestis üleriiklikult kehtivatest keeldudest:

- Keelatud on alkoholi müük alaealisele
- Keelatud on alaealise alkoholi tarvitamisele kallutamine
- Keelatud on alkoholi müük purjus inimesele
- Keelatud on alkoholi tarvitamine avalikus ruumis (teatud eranditega)
- Keelatud on alkoholi müük vahemikus kell 22:00-10:00

Näiteid mujal kehtestatud piirangutest:

- Keelatud on alkoholi reklaamimine
- Keelatud on alkoholi müük teatud nädalapäevadel
- Keelatud on alkoholi müük kütusetanklates, elumajades, spordiasutustes jms
- Keelatud on alkoholi müük avalikel pereüritustel või üritustel, kus puudub vanusepiirang
- Keelatud on alkoholi müügiga tegelemine neile ettevõtjatele, kelle teenindajad pole läbinud vastutustundliku alkoholi müügi koolitusi
- Jne

Kas “käsud ja keelud” töötavad?

jah, töötavad küll

(eeldusel, et nende üle teostakse tõhusat järelvalvet)

Miks töötavad? Sest väheneb tarbimismugavus

Näide 1:

Sõbrad on külas, juuakse ära kaks pudelit veini ning arutatakse, kas minna ostma kolmandat.

Lisapudel võib jääda suurema tõenäosusega ostmata, kui:

- A) alkoholi müüv pood on kaugel ja keegi ei viitsi poodi minna
- B) alkoholi müüv pood on lähedal, aga alkoholi müük on lõppenud
- C) kahe pudeli peale on kulunud juba päris palju raha ja ei raatsi kolmandat osta

Näide 2:

Mees on mitmendat päeva “tsükli” ning soovib minna ostma poest juurde veel paari pudelit.

Lisapudelid võivad jääda suurema tõenäosusega ostmata, kui:

- A) alkoholi müüki sellel päeval ei toimu
- B) “tsükli” jooksul on raha otsa saanud ja pole raha, et alkoholi juurde osta
- C) läheb poodi, võtab pudelid, kuid kassas keeldub müüja alkoholi müümast, sest mees on purjus

Näide 3:

Punt 17-aastaseid noori otsustavad nädalavahetuse tähistamiseks osta poest pudeli viina, pealejoogiks mahla ning mõned siidrid. Planeeritud ost võib jääda suurema tõenäosusega ostmata, kui:

- A) ostu koguhind on sedavõrd suur, et noored ei raatsi nii palju raha kulutada
- B) kassas küsib müüja täisealisust tõendavat dokumenti, mida noortel ei ole

Jah, inimesed võivad leida loomingulisi viise, kuidas soovitud alkohol kätte saada, kuid see nõuab rohkem aega ja pingutust.

Muutused rahvastiku tarbimises ei toimu üleöö, kuid piirangutest tuleneva ebamugavuse tõttu hakkavad inimesed ajapikku loobuma teatud käitumismallidest, sest need on liialt kulukad või tülikad.

Müüt: Eesti inimesed ei toeta rangemaid alkoholipoliitika meetmeid

85% elanikest nõustub kindlalt, et tuleb **suurendada järelvalvet** alkoholi müügiga seotud õigusrikkumiste üle (sh müük alaealistele).

82% nõustub kindlalt, et alkoholi **reklaami peaks piirama**.

79% nõustub kindlalt, et **avalikel üritustel** ei tohiks propageerida alkoholi tarbimist.

67% nõustub, et alkoholi ja tubakatooteid tuleks müüa **spetsiaalsetes müügikohtades**.

56% nõustub kindlalt, et alkoholi **müügikohti peaks olema vähem** (vaid 8% ei nõustu selle väitega üldse).

Elanike osakaal, kelle arvates võiks **Eesti riigi alkoholipoliitika olla rangete piirangutega**, on tõusnud viimase kümnendi jooksul 41%-lt 51%-ni.

Mida saavad teha kohalikud omavalitsused ?

KOV regulatsioonid:

- Alkoholi müügi piiramine avalikel üritustel
- Alkoholi müügi kellaajalised piirangud
- Alkoholi müügikohtade asukohalised piirangud (tanklad, elumajad, spordikeskused jms)
- Reklaami piiramine avalikus ruumis
- Alkoholitootjate sponsorlusega nõustumise põhimõtete kinnitamine

Koostöö politseiga:

- Järelvalvetegevused (testostlemised ja kontrollreidid, kontrollimaks omavalitsuses kehtestatud piirangute järgimist), sh avalik kiitmine ja kritiseerimine.
- Avaliku korra tagamine meelelahutuskohtade ümbruses ja ürituste ajal.

Teavitustöö:

- Kohaliku alkoholipoliitika teemaline selgitustöö kohalikele elanikele

Teenused:

- Tugiteenused sõltlaste lähedastele (tugirühmad, pereteraapia, individuaalnõustamine jms)
- Kohalikes perearstipraksistes alkoholi liigtarvitamise varajase märkamise praktiseerimine
- Laste ja noorte huvihariduse ja –harrastuste kättesaadavuse parandamine ja võimalikult suure katvuse saavutamine

Koolitused:

- Lastele sotsiaalsete toimetulekuoskuste metoodiline õpetamine nii koolis kui noortekeskustes
- Lapsevanematele vanemlike oskuste metoodiline õpetamine
- Lapsevanematele uimastitarvitamise varajase märkamise ja reageerimise oskuste õpe
- Sõltuvusprobleemidega tegelemise oskuste õpe kohalike spetsialistide seas

Põhisõnumid

- Alkohol on sõltuvust tekitav aine, mille tarvitamisega kaasnevad riskid on sarnased mitmetele illegaalsetele uimastitele. Seetõttu ei ole alkohol oma olemuselt esmatarbekaup, mille kättesaadavus peaks olema mugav ja soodne.
- Väga suur hulk uuringuid üle maailma on andnud kindla ja selge teadmise, millised meetmed alkoholipoliitikas toimivad ja millised mitte – “käsud ja keelud” toimivad.
- Alkoholi müüki, reklaami ja hinda reguleerivad poliitikad on kõige tõhusamad ja kõige soodsamad viisid alkoholi kahjusid ühiskonnas vähendada.
- Selleks, et piirangud saavutaks oma soovitud mõju, tuleb tagada nende üle tõhus järelvalve.
- Piirangud aitavad kujundada ka ühiskonnas uusi hoiakuid ja käitumisnorme (heaks näiteks selles osas on tubakaregulatsioonid).
- Elanikkonnale (eriti noortele) suunatud teavitustegevused on väga kulukad ja eraldiseisvalt enamasti alkoholi tarbimises langust kaasa ei too.

AITÄH!

laura.aaben@tai.ee



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development