

ANNA KARHUNEN

"Tiedän tietenkin, ettei tämä ole järkevää
tai hyvän vanhemmuuden mukaista.
Kumoan kuitenkin shottilasillisen
lämmintä giniä kurkkuuni.
Se maistuu kamalalta."

JUOMIS- HÄIRIÖ

"Olen näin lähellä repsahdusta, oikeesti.
Jos sä sanot, että mennään hakemaan viiniä,
mä oon valmis."

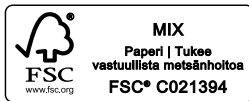
"Kukaan ei halua olla nipo jarruttelija
ja ottaa juomista puheeksi, ettei tunnelma
lässähdä. Kukaan ei halua olla
häiriöksi juomiselle, juomishäiriö."

KOSMOS*

ANNA KARHUNEN

**JUOMIS-
HÄIRIÖ**

*KOSMOS



© ANNA KARHUNEN JA KOSMOS 2024

ISBN 978-952-352-297-8

***KOSMOS**

PAINETTU EU:SSA.

Omistettu sinulle kaltaiseni

SISÄLLYSLUETTELO

On taaskin perjantai	11
Kuka minä olen?	12

OSA 1 – JOSSA EN YMMÄRRÄ, MIKSI KUKAAN JÄTTÄISI TUOPIN KESKEN

17

Ensipuraisu ysärillä	19
Muilta mutseilta: Alku	25
Vuoroviikot, viiniviikot	32
Alkoholi arkilääkkeenä	35
Muilta mutseilta: Vuoroviikkovanhemmuus ja humala	38
Kaikki on hyvin ja menossa päin helvettä	40
Syksyiset lopun etkot	42
Muilta mutseilta: Salailu	46
Alkoholiongelma vai masennus?	48
Dokaaminen ennen terveyttä	51
Viinimutsi googlaa	54
Viimeinen känni tai siis krapula	59
Muilta mutseilta: Pohjakosketuksia	64

**OSA 2 – JOSSA VIETÄN IHAN VAIN TIPATTOMAN
TAMMIKUUN JA HERÄÄN 73**

Lopun ja alun tunnit	75
Muilta mutseilta: Lopettaminen	78
Ensimmäinen siemaus, eli miltä ihan alussa tuntuu	83
Entä jos elämä on liikaa?	87
Muilta mutseilta: Äitiys ja alkoholi	94
Winemom on vähän janoinen	100
Tiktok oli halaus, jonka tarvitsin	103
Kaverin puolesta	109
Muilta mutseilta: Häpeä	113
Maaliskuu ei ole kuukausista julmin	115
Mitä tämä tekikään mun keholle?	123
Nainen, joka ei koskaan maistanut ananaslokeroa	128
Sata päivää	130

**OSA 3 – JOSSA HAEN UUSIA RUTIINEJA JA
YRITÄN SIETÄÄ YKSINÄISYYTTÄ 133**

Vahinkorepsahdus	135
Lopeta kuin nainen	136
Muilta mutseilta: Rakkauselämä	139
Rutiinin rakastajaksi	140
Maailman yksinäisin ex-juoppo	143
Muilta mutseilta: Ystävyys-suhteista	148
Hyvä ja paha addiktio	152

Muilta mutseilta: Mielenterveys	154
Miten läheinen voi auttaa?	157
Puolen vuoden kohdalla saa luovuttaa	161

OSA 4 – JOSSA ELÄN PÄIVÄ KERRALLAAN 165

Se sisko, joka ei osannut juoda	167
Elämä on liian lyhyt pelkäämiseen	169
Keski-ikäinen ilman keskaria	174
Muilta mutseilta: Repsahdus	178
Muut ihmiset motivoivat	180
Muilta mutseilta: Alkoholikasvatus	188
Kylmää vettä	191
Kunto ja itsetunto nousevat	196
Luulin, että olin jo vahvoilla	200
Vuosi täynnä	203
Et ole yksin, en ole yksin	206
Muut mutsit kannustavat	212

Loppusanat tältä mutsilta:

Ei ole liian myöhäistä	215
------------------------------	-----

Kiitokset	217
-----------------	-----

Lähteet	219
---------------	-----

ON TAASKIN PERJANTAI

Teen päätöksen jälleen nopeammin kuin ehdin miettiä, onko se järkevää. Ei, tiedän tietenkin, ettei tällainen ole järkevää, sallittua tai varsinkaan hyvän vanhemmuuden mukaista.

Olen hankkinut pullon, jossa on puinen korkki. Äänekään rasahduksen sijaan siitä kuuluu avattaessa vain vai-
mea plop-ääni, jonka saa peitettyä köhäyksellä. Kumoan shottilasillisen lämmintä giniä kurkkuuni. Se maistuu aivan kamalalta, mutta minuutissa ehdin nielaista lasillisen, kaksi. Huuhtelen shottilasini ja laitan sen takaisin kaappiin.

Polttava viina turruttaa sisäistä meluani, laskee sykkettäni ja terävöittää katsettani, kuin olisin painanut nappulaa pikaiseen rauhoittumiseen. Kohta jaksan vielä siivota päivän jäljet.

Tämä on siirtymäriitti kaiken vastuun kantavasta mutsiudesta omaan aikaan, kokkailemaan risottoa, nuokkumaan puolison kylkeen suoratoistosarjan äärelle. Tämä on polttoainetta, joka pitää minut toimintakykyisenä ja virkeänä.

Juon ginin päälle huikan viikonlopun kunniaksi kaadetusta valkoviinilasillisesta, jotta viinin haju peittäisi ginin hengityksessäni. Puolisoni ja lapseni tulevat vaihtamasta jälkimmäiselle yöpukua, ja hymyilen. Työnnän ginipullon kauemmaksi keittiötarvikkeiden sekaan, ettei kumppanini kiinnittäisi huomiota sen hupenevaan pintaan. Hän suikkaa poskelleni rakastavan suukon eikä arvaa mitään. Vai arvaako? Katsooko hän minua merkitsevästi, vai onko katse vain rakastava? Hän skoolaa omalla viinilasillaan omaani.

Lapseni on valinnut iltasaduksi kirjan, jossa kerrotaan arjen sankareista, ja pyytää silittämään selkäänsä kunnes nukahtaa.

”Äiti lukee, totta kai rakas, hörppään vain tän viinin loppuun.”

Miten tällaiseen tilanteeseen on päädytty? Miten täältä pääsee pois.

KUKA MINÄ OLEN?

Hei, olen Anna ja olen... alkohol... Ei, en minä sitä vielä tässä vaiheessa ollut tajunnut. Ja en ole ihan varma, onko se sana oikea nimike minulle ollenkaan. Mutta siis hei, olen Anna, olen ihan tavallinen Anna. Helsinkiläinen, nelikymppinen yhden alakouluikäisen lapsen äiti.

Olen herkkä itkemään ja nauramaan, rakastan haahuilla kaupunkilomilla (no kuka ei rakastaisi), en pidä rannalla makoilemisesta (no okei, tämä on harvinaisempaa), vihaan vesimelonia (menee harvinaisemmaksi), pohdiskelen paljon, myös itseäni, ja olen käynyt vuosia psykoterapiassa. Rakastan käydä ulkona syömässä, olen nopea tekemään päätöksiä, olen pidetty tyyppi.

Tätä kaikkea olin myös aiemmin. Jo silloin kirjoitin myös kirjoja, olin suositun podcastin toimittaja, palkittu konseptisuunnittelija, omistin asunnon, olin mennyt naimisiin maailman ihanimman ihmisen kanssa. Tätä kaikkea olin ulospäin. Sisältä? Aika kostea.

Juominen oli yli 20 vuotta iso osa identiteettiäni. Olin hauska bilehile, järjestin juhlia ja illallisia viineineen, ja alkoholi sopi minulle. En alkanut ärhennellä tai itkeskellä, enkä yleensä sammunut liian aikaisin.

Rakastin hyvää viiniä ja humaltumista. Ei ollut ihanampaa kuin kaataa kesäpäivänä lasillinen raikkaan rapsahtavaa

valkoviiniä, *laitetaan 24 senttiä saman tien, ehdin kyllä juoda sen ennen kuin se lämpenee auringossa.*

Kauniit ginipullot kävivät sisustusesineistä, ja ilahduin suunnattomasti, jos sain lahjaksi hyvää kuohuviiniä. Ja sehän oli syntymäpäivässä ihanaa, kun oli kerrankin hyvä syy tör-sätä samppanjaan – ja hankkia ehkä vielä toinen, halvempi pullo kuohuvaa varmuuden vuoksi, jos ja kun jano yltyisi, kun oli makuun päästy.

Kärsin tosi pahoista krapuloista, jotka eivät varsinaisesti helpottaneet keski-iässä. Ylilyöntini ja oksennusdarrani olivat kaveriporukassamme legendaarisia. Parikymppisenä pyörriin, kun oksensin niin voimallisesti. Kolmekymppisenä sain mustan silmän, kun liukastuin ja löin pääni lavuaarin reunaan matkalla oksentamaan. Krapuloista kuitenkin aina toivuttiin. Olin tehnyt mottoni siitä, että mokailuille ja itselleen sopii nauraa.

Elämäntapani oli vastaisku vallitsevalle hyvinvointi-kulttuurille, halusin edustaa arjen anarkiaa. Kunnollinen ihminen juo terveysshotteja, käy jumpassa ja nesteyttää kehoaan. En punninnut itseäni – en tee sitä edelleenkään – en mitannut itseäni, en tarkkaillut elintointojani äly-sormuksella. Halusin ravistella pyhää äitihahmoa. Halusin olla pullantuoksuinen mutta samalla normalisoida sitä, että aikuiset juovat viiniä viikonloppuaterioilla ja että on ihan ok kesälomalla ottaa lonkero jo lounasaikaan. Olin hassu ja hauska mutta en pelottava känniäiti.

Alkoholi tosiaan sopi minulle, niin sanoin vuosia itselleni ja muille. Sitten alkoholi alkoi muuttaa persoonaani, enkä pitänyt siitä. Aloin salaila juomiseni määrää, viedä pulloja vaivihkaa lasinkeräysastiaan ja miettiä, millaisesta korkista lähtee pienin ääni. Aloin olla surumielisempi kuin minun kaiken järjen mukaan piti olla.

Halusin oman itseni takaisin – halusin nähdä, millainen olisin ilman alkoholia.

Me elämme traumojen, epätasa-arvon, epärealististen odotusten ja turhauttavien rakenteellisten epäkohtien paineessa, ja samalla meidän pitäisi koko ajan tehdä vähän enemmän, olla vähän hymyileväisempiä ja kiitollisempia ja valittaa vähän vähemmän. Monet ihmiset ja erityisesti monet äidit etsivät paussia vaativasta perhe-elämästä, urasta ja maailmantilanteesta.

On tietysti monia muitakin keinoja rentoutua ja palautua, tiedämme kyllä. Lenkkeily tai meditaatio olisivat hirmu hyviä tapoja – elleivät molemmat vaatisi harjoittamista, aloittamista ja ainakin puolta tuntia aikaa, jota ei aina ole. Eivätkä ne varmastikaan toimi kaikille.

Mikä aina toimi minulle? No rakas, turvallinen viini. Alkoholi vaati vain muutaman askeleen baarikaapille. Se toimi aina, hetkellisenä helpottajana. Se oli tuttu mutta ei turvallinen.

Harva nainen kiinnittää huomiota reippaaseenkaan alkoholinkäyttöön, koska ei koe edustavansa stereotyyppistä alkoholiongelmasta: epätoivoista, rähjäistä, sopertavaa ja kaiken menettänyttä siltojen alla asustelijaa. Jos ei tunnista itseään alkoholiongelmisten kuvastosta, voi olla tosi vaikeaa myöntää omaa ongelmaansa. Etenkään jos ei juo juuri enempää kuin suositellun maksimialkoholimäärän viikossa. Ehkä juominen tarkoittaa vain yhtä tai kahta lasillista illassa. Lasin kokohan voi sitten olla ihan mitä tahansa.

Alkoholiongelma ei aina näy päällepäin. Niin kuin ei työpaikkaruokalassa vieressä istuvan naisen kokemus lähi-suhdeväkivallasta. Tai nauravan ystävän masennus. Tai keskivertokokoisen tuttavan syömishäiriö. Ihan yhtä vaikeaa voi olla tunnistaa alkoholiongelmaa omasta peilikuvasta.

On helppoa sanoa, että alkoholiongelmasta paranee ole-malla juomatta. Sen kun vain lopettaa ja laittaa korkin kiinni.

Lausahdus on vittuilua, vaikka itsekin olen varmasti syyllistynyt sen sanomiseen, muille kuin itselleni. Miksei se vain lopeta juomista? Miksei se vain lähde? Mikseivät kaikki vain voisi saada saman palkan samasta työstä?

Syyt juoda ovat syvemmällä kuin jano. Tämä voi olla monille vaikea ymmärtää.

Tämä kirja alkaa loppuvuodesta 2022, kun velloin ahdistuksessa elämäni vallanneen alkoholin kanssa. Pääosin teos kertoo kuitenkin siitä, kun päätin kokeilla elää ilman alkoholia. Tämä kirja seuraa elämäni reilun vuoden verran ja kertoo, miksi, miten ja mitä kaikkea odottamatonta siitä seurasi.

Kirja tarjoaa oman tarinani, asiantuntijatietoa sekä vertaiskokemuksia rohkeilta äideiltä, jotka ovat jättäneet alkoholin. Vaikka korostan naisten kokemusta, kirja on tarkoitettu ihan kaikille. Halusin kuitenkin päästää ääneen tavalliset, työsäkäyvät naiset, koska mielestäni alkoholin ongelmallisesta käytöstä ei ole puhuttu tarpeeksi heidän suullaan.

Olen nyt ollut puolitoista vuotta juomatta. Moni on kysynyt, mikä on ollut suurin oivallukseni. Niitä on ollut kolme: 1) elämä on ihan helvetin paljon ihanampaa selvin päin, kun sille antaa mahdollisuuden, 2) meitä juomishäiriöisiä on hyvin paljon ja hyvin eritasoisia, ja 3) juominen häiritsee jollain tavoin lähes jokaista suomalaista. Joitakin häiritsee oma juominen, joskus juominen on häiriöksi muille, ja joku on huolissaan läheisensä juomisesta.

Näin jälkiviisaana lopettamispäätökseen johtavat askeleet näyttävät selkeiltä: pitää yksinkertaisesti kysyä itseltään, vaikuttaako alkoholi elämään negatiivisesti, ja jos vastaus on kyllä, pitää juomiselle tehdä jotain. Vähentämisen tai lopettamisen sijaan ihmiset kuitenkin ohjataan usein miettimään itselleen nimikettä, sitä, ovatko he alkoholisteja. Se johtaa pohtimaan, mistä tietää olevansa alkoholisti, ja vasta jos voi sanoa olevansa todellinen alkoholin ongelmakäyttäjä – ehkä

se kaiken menettänyt siltojen alla asustelija – on siinä pisteessä, että on pakko lopettaa.

Olemme kaikki kuulleet, kuinka alkoholi on toimiva lääke, osa kulttuuriamme ja varma hilpeiden hetkien tuoja. Jos sen käytön lopettaa ennen kuin makaa kakat housussa katuojassa, häiritsee muiden juomista ja iloa – eräänlainen juomishäiriö sekin.

Mutta jos alkoholin juominen riistää onnellisuutta elämästä ja ihmissuhteista, se on onnellisuuden tiellä. Jos se alkaa olla musta aukko, joka imee kaiken ilon, se ei tuota iloa. Eli jos käy kuten minulle kävi, siihen on ratkaisu. Kyllä, arvasit oikein, se on ”korkki kiinni”.

Kukaan ei pysty siihen ihan yksin. Vääntämiseen tarvitsee aika paljon apuvoimia, tietoa ja tukea. Ja tässä sitä on.

Anna Karhunen
alkoholiton olut kädessä ilta-auringossa
Helsingissä heinäkuussa 2024

OSA 1

**JOSSA EN YMMÄRRÄ,
MIKSI KUKAAN
JÄTTÄISI TUOPIN
KESKEN**

ENSIPURAIKUUS YSÄRILLÄ

Samana iltana, kun olin juonut itseni elämäni ensimmäistä kertaa känniin, sain suloisen ja himoitun ensisuudelmani. Ehdollistuin siis heti siihen, että kannäminen on ihanaa.

Alkoholilaki muuttui juuri, kun minun ikäluokkani eli vanhimmat millenniaalit alkoivat maistella. Vuoden 1995 lakimuutoksella sallittiin esimerkiksi julkijuopottelu.

Perjantai-iltaisin lähiseutujemme nuoret kokoontuivat puistikossa kotikerrostaloni edessä Helsingin kantakaupungissa. Varsinaisia kotibileitä ei vielä seiskaluokalla ollut, tai ainakaan minua ei niihin kutsuttu. Koin olevani vähän ulkopuolinen porukasta ja samalla halusin kovasti olla suosittu, vaikka herkkä taideteini sisälläni oli heräämässä.

Puistosta näki kotini ikkunoihin, ja ennen olisi tuntunut turvalliselta, että äiti pystyi näkemään minut puistossa. Tällä kertaa toivoin todella, ettei äiti katsoisi ulos. Jollain oli mukana isoveljensä hankkimaa lonkeroa. Hän tarjosi siitä huikkaa. Maistoin reilun hörpyn ruskeasta lasipullosta tumput kädessä. Juoma oli ihanaa, makeaa ja raikasta. Se tuntui kielellä paksummalta kuin limu ja maistui kielletyltä. Hapokkuus kutitti nenää, ja alkoholi tuntui nousevan heti silmiin ja päähän, yhdestä huikasta. Tätä pitäisi saada lisää.

Maistiaisista innostuneina päätimme tyttöystävien kanssa juoda ensimmäisen humalamme vappuna. Ystäväni olivat jo täyttäneet 14, itse täyttäisin kuukauden päästä. Vappuna Espalle kokoontuisivat ”kaikki”, ja saisin ensimmäisen keran olla teini, jota eivät kiinnostaneet enää ilmapallot vaan hauskanpito.

Sisarukseni olivat minua vanhempia, periaatteessa sen ikäisiä, että he olisivat voineet hankkia meille alkoholia, mutta ei tullut mieleenikään pyytää heiltä. Ensikänni oli oma salainen projektini. Viinan hankkimiseen oli sitä paitsi kuulemma varma tapa, jonka joku oli kuullut joltain, joka oli kokeillut sitä. Tulee muistaa, että elettiin arkea ennen internetiä ja kännyköitä. ”Se joku” oli paras ja luotettavin lähde tiedolle.

Ystäväni, kaksi siroa tyttöä, arvioivat, että kossupullo puoliksi olisi sopiva määrä heille. Se blandattuna Spriteen olisi varmasti hyvää. Neljä lonkeroa oli minun valitsemani annos. Lonkeropullojen hinta piti arvioida, enhän päässyt tarkistamaan sitä Alkosta tai internetistä ja siihen aikaan keskiolutta vahvempaa ei todellakaan myyty maitokaupassa.

Rohkein kaksikko kävi neuvottelemassa juomien noutamisesta pultsareiden kanssa – tämä oli se varmin tapa hankkia viinaa – ja me muut jäimme kulman taakse odottamaan. Puliukot päivystivät päivisin toisessa kotini läheisessä puistossa jalkapallokentän laidalla. He olivat olleet koko lapsuuteni osa puiston kalustoa, ja välillä he vaeltelivat kaupunginosamme kaduilla, keräsivät tyhjiä pulloja ja kävivät panttirahoilla ostamassa marketista makkarapaketin ja piimää. He olivat tavallaan harmittomia ja tavallaan vähän arvaamattomia. He olivat syrjäytyneitä tai sillä rajalla keikkuvia miehiä, jotka asustelivat mahdollisesti läheisessä yömajassa. Hyvin harvoin porukassa oli kovaääninen, käheäksi äänensä polttanut, turpeakasvoinen nainen.

Pian yksi pultsareista, pitkänhuiskea vaaleatakinen mies, marssi Alkoon. Jännitimme, varastaisiko hän rahamme. Sitä oli kuitenkin pienen omaisuuden verran sekä meille että hänelle. Olisimme tavallaan ansainneet kähvellyksen, olimmehan tosi, tosi tuhmia. Ja toisaalta tosi, tosi rohkeita. Miehelle oli luvattu hakupalkkiota, jolla hän oli laskenut saavansa sopivan putelin myös itselleen. Odotimme.

Pian Alkon ovi kävi, ja mies lunasti luottamuksemme. En tiedä, mihin hän olisi voinut myymälästä kadotakaan, mutta jos hän olisi pimittänyt rahamme, emme me teinitytöt olisi mahtaneet aikuisille miehille mitään. Mies palasi kilisevän muovipussin kanssa. Ja siinä ne olivat: kallisarvoiset, ensimmäiset pulloni. Survoin neljä pulloa reppuun villatumpujen keskelle, etteivät ne pitäisi repussa ääntä, kun kävisin kotona näyttäytymässä ennen illan rientoja.

Sihautin vappuvilinässä Espalla. Olin vihdoin mukana ikäluokkani coolissa porukassa. Lonkero oli ollut portti siihen jengiin, ainakin näin ajattelin. Juoma oli lämmintä – tietenkin, koska ei sitä ollut voinut laittaa kotona jääkaappiin – mutta se maistui vapaudelta. Kilistelín ruskeaa pulloa, juttelin, halailin koulukavereita. Eilen olin vielä ollut se rillipäinen kirjatoukka, joka mietti ihan liikaa, mitä muut minusta ajattelivat, mutta hei, nyt en ajattelut sitä enää. Olin vain rento ja hilpeä. Olon oli pakko johtua taika-aineestani alkoholista, ajattelin, vaikka rohkaistuminen rakentui paljosta muustakin.

Ihmisiä oli loputtomasti, ohikulkijat toivottelivat hyvää vappua, tuntemattomat puhuivat toisilleen, ja minua nauratti. Tunnelma oli kuin juhlahumun täyttämällä torilla, yhteisöllinen ja voitokas, vaikka vasta reilun viikon päästä Suomi voittaisi ensimmäisen maailmanmestaruutensa jääkiekossa. Olin laskenut tarkasti, etten joisi liian nopeasti ja tulisi liian humalaan, että hiprakka pysyisi sopivana.

Kaverini, jotka joivat jaetun kossu-Spritin, olivat jo aika hilpeissä ja äänekkäissä tunnelmissa. He olivat alkanee jutella kahden pojan kanssa, ja uusi ystäväni lonkero antoi minullekin rohkeutta mennä mukaan juttuun.

Lahdesta tulleet pojat olivat meitä muutaman vuoden vanhempia. Toinen heistä viihtyi lähelläni. Hänellä oli fleecetakki, pystäri ja punaiset housut, ja hän oli erittäin kiinnostunut juomistani. Jaoimme kolmannen pulloni. Oikeastaan en halunnutkaan juoda enempää.

Kaikki oli niin uutta, myös se, että istuin pojan vieressä. Hän tuoksui miesten suihkusaippualta tai halvalla partavedeltä, vähän tupakalta ja likaiselta fleecetakilta. Ihanalta. Poika joi ahnaita kulauksia pullostani. Kossua nauttinut lapsuudenystäväni istui toisen lahtelaisen kanssa. Äkkiä huomasin, että he suuteloivat intohimoisesti. Nytkö se tapahtuu minullekin, ajattelin, ja sitten se tapahtui.

Vieressäni istuva pystytukka toi kasvonsa kiinni omiini ja aloitti minuutteja kestävästä kielisuudelmasesion. Olin vihdoin jotakin, olin se tyttö, jonka komea muukalainen vietteli keskellä Espaa. Tuo muukalainen oli lahtelainen haituvaviiksinen kundi lonkerohimoissaan. Parasta! Kielemme kiersivät tasaista rinkiä oikealle, ja koulun tutut teinit varmasti näkivät suorituksemme. Olin cooliuden huipulla.

Meillä oli kaverini kanssa kotiintuloaika, lahtelaisilla ei. Fleecetakki lähti saatille sillä ehdolla, että antaisin viimeisen lonkeroni hänelle. Ritarillista. Kotikerrostalomme alaovella luovutin pullon hänelle, ja antauduimme vielä viimeisiin suuteloihin. Hän oli raapustanut kotilankapuhelimensa numeron paperille. Kaikki oli yhtä kuplivaa humalaa ja upeaa teini-ikää.

Puristin puhelinnumeroa, aarrettani, ensimmäistä saamaani pojan puhelinnumeroa. Joku oli halunnut suudella minua. En ollut samantekevä, epäarakastettava rillipää. Hän halusi minut. No, toki lonkeroitanikin ehkä, mutta juuri *minun* lonkeroitani.

Kuten arvata saattaa, romanssi oli yhtä lyhyt kuin se oli ollut väkevä. Parin päivän päästä, kun soitin saamaani lankapuhelinnumeroon, hänen siskonsa vastasi: ”Joo, on se kotona. No, hän sanoi, ettei halua puhua sun kanssasi. Pyysi, ettet soittelle uudelleen.”

Alkoholi siivitti sutinoitani kuitenkin siitä lähtien. Seuraavan tosi todellisen romanttisen suutelon sainkin sitten parin vuoden kuluttua uutenavuotena, ja siitä pojasta tuli ensim-

mäinen oikea poikaystäväni, joten joo-o, reitti lonkerosta tosirakkauteen on jollain tavalla piirrettävissä, eikö?

Teininä alkoholinkäyttöni pysyi kontrollissa ja pystyin olemaan siitä suht rehellinen itselleni ja vanhemmilleni. En ollut se teini, joka vietiin vatsahuuhteluun tai joka karkaili juomaan viinaa ja valehteli. En halunnut testata päihtymistarpeissa urbaaneja legendoja viinatamponeista ja Mobilatin hieromisesta päänahkaan.

Kyllä, varastin baarikaapin erinäisistä pulloista lirauksia, joista syntyi kammottava cocktail. Kyllä, sain suorastaan ehkä huijattua avioeron jälkeen yhteisestä kodista pois muuttaneen isäni ostamaan minulle ja ystävälleni risteilyllä pullon Pink Catia, josta joisimme ”ihan vaan yhdet lasilliset”. Saatoin olla se, joka kastoi tupakan filtherin viinaan ja poltti sen toiveissa, että viina nousisi päähän. Aivan varmasti olin se, joka sekoitti olueen sokeria, koska joku jossain oli sanonut, että olut humalluttaa siten nopeammin.

Vain kerran tulin bileistä kotiin kesken äitini illanistujaisen ja oksensin kännissä kaikkien vieraiden edessä suoraan seinään, mutta hei, eikö jotain tuollaista käy melkein kaikille jossain vaiheessa?

Kukaan kavereistani ei edes miettinyt 2000-luvun alussa sanaa alkoholiongelma tai ajatellut sitä mahdollisuutena tulevaisuudessa. Alkoholiksi oli kivaa. Se kuului nuoruuteen. Ei kukaan meistä edustanut ollenkaan sitä samaa jengiä kuin jalkapallokentän laidalla notkuva porukka. He olivat alkoholiriippuvaisia, eikä meillä olisi riskiä joutua samaan jamaan, meitä odotti toiveikas tulevaisuus.

THL:n mukaan minulla kuitenkin on elämäkulussani sukupuolta lukuun ottamatta kaikki alkoholinkäytön riskitekijät ja kehityspotut. Tärkeimmät aikuisuuden runsasta alkoholinkäyttöä ennustavat tekijät ovat miessukupuoli, lapsuudessa koettu vanhempien avioero, nuoruusiän masennusoireilu, humalahakuinen ja usein toistuva juominen jo nuoruudessa.

Nykytutkimukset osoittavat, että teini-iän isoilla juomis­ määrillä on selkeä yhteys aikuisiän kognitiivisiin ongelmiin. Säännöllisellä humalahakuisella juomisella nuoruusvuosina on yhteys dementian puhkeamiseen ennen 65 vuoden ikää. On hyvä, että nuoriso nyt vaikuttaa juovan vähemmän kuin aikaisemmat sukupolvet. Aivot kehittyvät 25-vuotiaaksi asti, eli teinivuodet ovat vielä kriittistä aikaa. Osa vaurioista voi korjaantua, osa ei.

A-klinikka Oy:n lääketieteellinen johtaja Ulriika Sundell huomauttaa, että vaikka 18 on Suomen lainsäädännön mukaan sallittu ikä aloittaa alkoholin käyttö, se ei vielä ole jär­ kevä aloitusikä aivojen kannalta: ”Satunnaisesti 1–2 annosta ei vielä olisi niin merkittävä ongelma keskushermoston kan­ nalta, mutta humalakulttuuri on Suomessa edelleen vahva. 18 on tosi nuori ikä siitä näkökulmasta, että keskushermosto tunnesäätelyineen kehittyy vielä useiden vuosien ajan.”

Teini-iässä ja parikymppisenä alkoholi auttoi merkittävästi sosiaalisissa suhteissani ja oli iloisuuden ja riehakkuuden polttoainetta. Usein en edes ollut kovin humalassa, mutta sain syyn käyttäytyä kerrankin juuri niin riehakkaasti ja eloisasti kuin millainen luonnostani olin, ilman että kukaan kiinnitti siihen negatiivista huomiota.

Alkoholin vaikutuksia tutkineen Stanfordin yliopis­ ton neurotieteen apulaisprofessorin Andrew Hubermanin mukaan riippuvuuden syntymiseen on kaksi erityisen altis­ tavaa tekijää: mitä nuorempana on aloittanut alkoholin käy­ tön, ja mitä enemmän alkoholi ”sopii sulle”, eli mitä enem­ män alkoholi tekee yksilöstä vaikkapa juhlien keskipisteen.

Tunteet ja rakkauden nälkä olivat kolmetoistavuotiaasta saakka iso motivaationi juoda. Humalassa kelpasin – en miettinyt, kelpaanko – ja koin kaikki rakastettavammiksi, myös itseni. Olin mukava muille ja itselleni humalassa.

Toipuvin viinimutsin tunnustuksissa katsotaan salonkikelpoista alkoholiongelmaa silmästä silmään.

Anna Karhunen joi enemmän tai vähemmän ongelmallisesti 25 vuoden ajan ja tasapainotteli kohtuullistamisen kanssa, kunnes luovutti ja lopetti alkoholinkäytön kokonaan. Ensimmäiseen vuoteen ilman alkoholia liittyi ulkopuolisuutta, vihaa, pelkoa, rakkautta ja toipumista. Eikä yhtään ananaslonkeroa.

Juomishäiriö on tietokirja erityisesti tissutteleville äideille mutta myös kaikille muille, joille dokaaminen alkaa riittää. Iloinen skumputtelu on saattanut lipua ahdistuksen lääkitsemiseksi, mutta ikuinen tipaton tuntuu hyvästeiltä elämän hauskoille puolille.

Teos yhdistää Karhusen omaa kokemusta, vertaistarinoita ja asiantuntijatietoa. Se kertoo muun muassa repsahduksista, #sobertokista, kumppanuudesta ja vanhemmuudesta sekä ensimmäisistä bileistä, kaupunkilomista ja festareista selvinpäin.

*KOSMOS



ISBN 978-952-352-297-8
KL 37.6