



Selvin päin Satakunnassa

Jos oma tai läheisen juominen mietityttää

Elämme poikkeusaikoja, jotka voivat herättää monenlaista huolta, ahdistusta sekä avun ja tuen tarvetta. Ohessa on koottuna tietoa siitä, mistä saat poikkeustilanteessa apua päihde- ja riippuvuusongelmissa.

On normaalia, että koronaviruksen leviäminen herättää huolta. Erityisesti sairastuneet, virusaltistuksen vuoksi eristykseen joutuneet tai sairastuneita hoitavat ovat alttiita kokemaan ahdistusta tilanteesta. Myös runsas koronauutisoinnin seuraaminen voi pelottaa ja ahdistaa. Lisääntynyt huoli ja stressi ovat lisänneet alkoholinkäyttöä monessa kodissa.

Alla olevien kysymysten avulla voit tarkastella omia juomistottumuksiasi.

<p>1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ei koskaan (0)• noin kerran kuussa tai harvemmin (1)• 2-4 kertaa kuussa (2)• 2-3 kertaa viikossa (3)• 4 kertaa viikossa tai useammin (4)	<p>2. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?</p> <ul style="list-style-type: none">• 1-2 annosta (0)• 3-4 annosta (1)• 5-6 annosta (2)• 7-9 annosta (3)• 10 tai enemmän (4)
<p>3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?</p> <ul style="list-style-type: none">• en koskaan (0)• harvemmin kuin kerran (1)• kerran kuussa (2)• kerran viikossa (3)• päivittäin tai lähes päivittäin (4)	<p>Mikäli testin tulos on yli 5 pistettä (nainen) tai yli 6 pistettä (mies) ja alkoholinkäyttö huolestuttaa, ota yhteys oman kuntasi päihdepalveluihin. Yhteystiedot löytyvät tästä tiedotteesta.</p> <p><i>Älä jää asian kanssa yksin!</i></p>

Päihde- ja riippuvuusongelmiin on saatavilla apua myös poikkeustilanteessa

Koronavirusuhan aikana Satakunnassa palvelevat seuraavat palvelunumerot.

- Satasairaalan päivystysapunumero: **116117** (ma-su klo 16 jälkeen).
- Valtakunnallinen palvelunumero: **0295 535 535** (arkisin klo 8-21 ja lauantaisin klo 9-15).
- Satakunnan alueen yhdistykset, yhteisöt ja seurakunnat tarjoavat laajasti tukea, keskustelu- ja asiointiapua. Satakunnan yhteisökeskuksesta saat tietoa Satakunnan alueen tarjoamista tukitoimista korona-aikana. Palvelun neuvontanumerot p. **044 744 4181** (arkisin klo 9.00–11.00) & p. **044 740 9922** (arkisin klo 11.00–13.00). Puhelun hinta (mpm/pvm).

Päihdehoitoon pääset varaamalla ajan omalta terveysasemaltasi tai omalta sosiaalityöntekijältäsi. Sieltä saat apua päihteiden käyttösi kartoittamisessa ja tarpeittesi mukaiseen päihdehoitoon hakeutumisessa.

Akuuteissa tilanteissa soita 112

Ehyt ry:n päihdeneuvontapuhelin **0800 900 45**

- Valtakunnallinen, maksuton päihdeneuvontapuhelin palvelee joka päivä kellon ympäri. Soittaminen on anonyymia ja luottamuksellista.
- Ehyt ry:n päihdeneuvontapuhelimeen voit soittaa myös silloin, kun läheisen juominen mietityttää tai aiheuttaa huolta.