



**ALKOHOL  
MINU  
KEHAS**

Kirjastanud ja koostanud  
meditsiinikirjastus OÜ Lege Artis  
Koostamist nõustanud dr Airi Värnik,  
dr Katrin Martinson, dr Ruth Kalda,  
dr Pille Ööpik, dr Ljubov Gebenova  
Kujundanud Egle Raadik  
Kunstnik Kairit Orgusaar  
Rahastanud Eesti Haigekassa

Tasuta jagamiseks

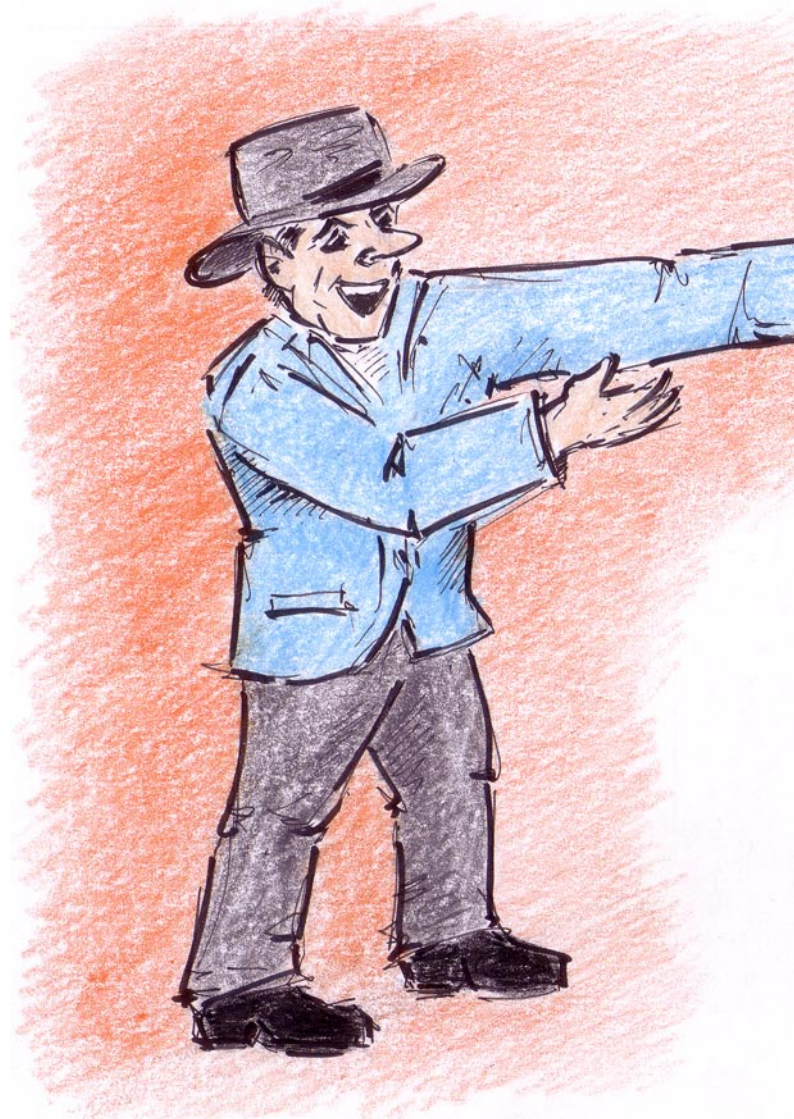
ISBN

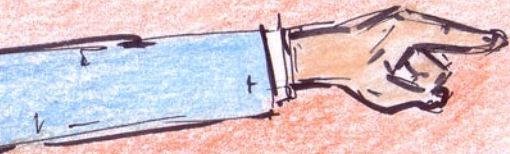
© OÜ Lege Artis

Vajadusel saate lisainfot ja nõu oma perearstilt ja  
pereõelt või helistades perearsti nõuandetelefonile  
1220.

kirjastus

# lege artis





Alkoholi joomine on kahe otsaga. Ühelt poolt aitab see lõõgastuda, tekitab heaolutunde, muudab lõbusaks ja seltskondlikuks. Teiselt poolt aga kahjustab mitut kehafunktsiooni, soodustab vähkkasvajaid ja tekitab sõltuvust. Joobes inimene muutub sageli vägivaldseks, riskialtiks ja vaimselt tasakaalutuks. Alkohol muudab inimese iseloomu paheliseks, annab põhjust enesetapumõtetele ja julgustab neid ellu viima.

Tabavalt kõlab ladinakeelne ütlus "*In vino veritas!*" – inimese tõeline mina tuleb esile alkoholijoobes.

**Miks osa inimesi naudib alkoholi ja osa on selle vangis?**

**Kui palju on palju?**

**Mida teeb alkohol organismile?**

**Mille poolest erinevad alkoholi mõju teismelistele ja täiskasvanutele?**

Nendele küsimustele leiad vastuse järgnevatelt lehekülgedelt.

## Mis on alkohol?

Alkoholne jook on uimastava ja sõltuvust tekitava toimega etanooli ehk viinapiiritust sisaldav jook.

Alkohol on kaloririkas jook – 1 pits viina või väike klaas veini sisaldab sama palju kaloreid kui 1 supilusikatäis suhkrut!

Alkohoolsed joogid jaotatakse kolme rühma:

- kanged alkohoolsed joogid – alkoholisaldus enam kui 22 mahuprotsenti (viinad, viskid, rummid, liköörid)
- lahjad alkohoolsed joogid – alkoholisaldus 6–22 mahuprotsenti (veinid, vermutid)
- vähese alkoholisaldusega joogid – alkoholisaldus 0,5–6 mahuprotsenti (õlled, siidrid)

## Kuidas mõõdetakse joomisel alkoholi hulka?

Rahvusvaheliselt kasutatakse mõistet drink e alkoholiühik. Üheks dringiks loetakse Eestis 10 g absoluutpiiritust, mis tähendab keskmiselt 20–25 ml viina, 280 ml õlut, või 120 ml veini olenevalt joogi alkoholisaldusest.

Dringi suurus oleneb alkoholi kangusest: mida kangem on alkohol, seda väiksem kogus moodustab ühe dringi. Joodud drinkide arvu saad teada, kui korrutad joogi alkoholisalduse mahuprotsendi joodud alkoholihulgaga ja jagad selle 1000-ga.

### 1 drink on

pool viinapitsi (20–25 ml)



pool kannu õlut (280 ml)



1 kl veini (120 ml)



**Joonud ära ühe pudeli (500 ml)  
4,8% õlut, oled saanud umbes**

$$\frac{4,8 \times 500}{1000} = 2,4 \text{ drinki}$$



**Joonud ära ühe klaasi (120 ml)  
12% veini, oled saanud umbes**

$$\frac{12 \times 120}{1000} = 1,4 \text{ drinki}$$



## Kui kiiresti kaob alkohol kehast?

Alkoholisaldus veres sõltub joodud alkoholi hulgast, kangusest, inimese soost ja kehakaalust. Alkoholisaldust veres väljendatakse promillides. Sedagi saab valemi abil välja arvutada:

$$\text{Alkoholisaldus veres promillides} = \frac{\text{drinkide hulk} \times 10}{\text{kehakaal (kg)} \times \text{koefitsient } 0,65 \text{ naistel} \text{ või koefitsient } 0,76 \text{ meestel}}$$

Näiteks, kui 80 kg mees joob ära pudeli 4,8% õlut (üaltoodud arvutuse põhjal 2,4 drinki), on tema vere alkoholisaldus

$$\frac{2,4 \times 10}{80 \times 0,76} = 0,23 \text{ promilli}$$

Sama koguse sama õlle ärajoomisel on 65 kg kaaluval naisel vere alkoholisaldus

$$\frac{2,4 \times 10}{65 \times 0,65} = 0,24 \text{ promilli}$$

Kainenemine toimub keskmiselt kiirusega 0,1 promilli ehk 1 drink tunnis, seega kulub neil täielikuks kainenemiseks umbes 2 tundi.

Surmav annus on 6–8 ml absoluutset alkoholi kehakaalu ühe kilogrammi kohta. See on umbes 1,5 liitrit viina 80 kg kaaluval tervel täiskasvanud mehel.



## Mis on alkoholisõltuvus?

Alkoholisõltuvus on haigus, mis diagnoositakse juhul, kui viimase 12 kuu jooksul on esinenud 3 või rohkem järgmistest tunnustest:

1. tolerantsuse e alkoholitaluvuse (rahvasuus ka kandmise) suurenemine
  - a) soovitud toime saavutamiseks tuleb tarvitada suuremat alkoholikogust kui varem
  - b) varasem kogus avaldab tunduvalt nõrgemat toimet
2. võõrutusnähud
  - a) esineb tüüpiline alkoholi võõrutussündroom
  - b) võõrutusnähtude leevendamiseks kasutatakse uut kogust alkoholi
3. alkoholi tarvitamine planeeritust suuremal hulgal või pikemat aega
4. vaatamata soovile alkoholi tarvitamist lõpetada või vähendada see ei õnnestu tahtejõu alanemise tõttu
5. suure osa aja kulumine alkoholi hankimisele, joomisele ja selle mõjust toibumisele

6. töö, vaba aja ja enese vormis hoidmisega seotud oluliste toimingute osaline või täielik unarusse jätmine alkoholi tarvitamise tõttu
7. alkoholi tarvitamise jätkumine vaatamata selle tarvitamisest põhjustatud püsivatele või korduvatele füüsilistele ja psüühilistele probleemidele.

Teatud joobeastmeks vajalik alkoholiannus suureneb seetõttu, et organism õpib mürgist ainet käitlema, n-ö harjub. Seega ei ole “palju kandmine” tervise ja tugevuse näitaja, vaid viide, et alkoholi rohke tarvitamise toimel on arenenud üks alkoholisõltuvuse sümptomitest. Alkoholitaluvus sõltub ka kehakaalust, soost ja east. Jätkuv alkoholi rohke tarvitamine kurnab organismi kaitsejõude ning tekib vastupidine nähtus: alkohoolik jääb purju juba poolest pudelist õllest.

Alkoholi võõrutusnähud, rahvapäraselt “pohmelus” või “kassiahastus” on pärast joomist ilmnevad halb enesetunne, nõrkus, väsimus, peavalu, suu kuivus, higistamine, oksendamine, südamekloppimine, närvilisus ja käte või kogu keha värisemine. Kehaliste sümptomite kõrval esinevad ka psüühilised nähud: süü, häbi, alaväärsustunne ja masendus. Nimetatud sümptomid esinevad ka mittesõltlasel mürgistusnähtudena suure hulga alkoholi tarvitamisel. Elu esimesed alkoholipruukimised kutsuvad üldjuhul juba varsti pärast joomist esile iivelduse ja oksendamise, mis kaitsemehhanismina evakueerivad mao sisu koos seal veel leiduva alkoholiga. Alkohooliku oksendamine jääb järgmisse hommikusse ja on erilise iivelduseta, vähese limase eritusega maokramp. Oluline on asjaolu, et mittesõltlane ei talu võõrutussümptomite ilmnemisel alkoholi lõhnagi, alkohoolik aga ei saa “tervist korda” enne, kui ta on “peaparanduse”, st teatud annuse alkoholi saanud.



## Mis on alkoholi kuritarvitamine?

Alkoholi kuritarvitamine on kergem häire kui sõltuvus. Kuritarvitamine ehk väärarvitamine võib, kuid ei pruugi eelneeda sõltuvusele. On inimesi, kes võivad pikka aega alkoholi kuritarvitada, ilma et neil areneks sõltuvus. Kahjuks ei osata prognoosida, kellele saab alkohol saatuslikuks ja kes võib juua ilma drastiliste tagajärgedeta. Kuritarvitamisele viitab see, kui viimase 12 kuu jooksul on esinenud üks või rohkem järgmistest tunnustest:

1. korduv alkoholitartvitamine, mis põhjustab rollihäireid tööl, kodus või koolis: töökollektiivi- või pereliikmena kohustuste hooletusse jätmist, töölt või koolist puudumist
2. korduv tervise ja elu ohtu seadmine, näiteks purjuspäi autojuhtimine, masinate või mehhanismidega töötamine
3. alkoholi korduva kasutamisega seotud õiguslikud probleemid, näiteks purjusolekust tingitud arest



4. alkoholi tarvitamise jätkamine, vaatamata kor-  
duvatele ja püsivatele häiretele sotsiaalsetes  
suhetes (nt alkoholi tarvitamisest tekkinud  
ebakõlad abikaasaga või olmerüselused ja  
kaklused)

Võrreldes alkoholisõltuvusega ei esine kuritarvi-  
tamise korral alkoholitaluvuse muutusi, võõrutus-  
sündroomi ega ka tungi tarvitada alkoholi.

## Alkoholisõltuvus

Kui inimesed räägivad omavahel kellestki kui  
alkohoolikust, alkoholisõltlasest või liigtarvitajast,  
kasutab igaüks määratlemiseks oma kriteeriume.  
Siiski ei saa alkoholisõltuvuse või kuritarvitamise  
hindamisel lähtuda joodava alkoholi kogusest või  
joomise sagedusest, sest inimestel ei teki alkoholi-  
sõltuvus ühtemoodi. Alkoholisõltuvuse tekkes  
määrab 60% pärilikkus ja 40% keskkond.  
Igapäevase määratlemise lihtsustamiseks on  
kasutusel alkoholi liigtarvitaja mõiste.

Alkoholi liigtarvitaja on:

– tööaline mees, kes joob

- nädalas üle 24 dringi (625 g viina, 6,7 l õlut  
või 2,9 l veini)
- korraga üle 7 dringi (1,9 l õlut, 140 ml viina,  
840 ml veini)

– tööaline naine, kes joob

- nädalas üle 16 dringi (475 g viina, 4,5 l õlut,  
1,9 l veini)
- korraga üle 5 dringi (1,4 l õlut, 100 ml viina  
või 600 ml veini)

## Kuidas tekib joomatuur?

Joomatuur on üks märk alkoholisõltuvusest. Ini-  
mene ärkab hommikul pohmelusega. Selleks et  
pohmelust vähendada, võtab nn peaparandust.  
See omakorda ajab hamba verele ja tekitab soovi  
veel juua. Nii võib pohmeluse-peaparanduse sur-  
nud ring kesta kuni 3 nädalat, mille järel saabub  
täielik kurnatus.



## **Kas üks pudel õlut iga päev on liiga palju?**

Igapäevane alkoholijoomine on harjumus, mis võib, aga ei pruugi kujuneda alkoholi kuritarvitamiseks või sõltuvuseks. Elundite kahjustus tekib aga sellegipoolest. Lahjade alkoholsete jookide sagedane tarvitamine kahjustab eeskätt seedeelundkonda ja tekitab maksatsirroosi ohtu. Kangete jookide tarvitamine periooditi ja purjujoomine kahjustab eeskätt aju.



## Mis juhtub alkoholismi ehk alkoholisõltuvuse tagajärjel?

Alkoholisõltuvuse korral muutub joomine sagedaseks ega allu kontrollile. Vajadus alkoholi järele muutub elu peamiseks juhtmõtteks.

Alkoholism on ravitav, kui kahjustused pole ületanud kriitilist piiri, haige teadvustab oma probleemi, tal jätkub tahet alluda ravile ja hoiduda alkoholist täielikult ilma igasuguste mõõndusteta.

## Millist mõju avaldab krooniline alkoholitarvitamine organismile?

### Seedetrakt

Alkoholi liigtarvitamise korral kahjustub söögitoru, suureneb söögitoruvähi oht, väheneb peen- ja jämesoole aktiivsus, mistõttu halveneb toidumassi segamine ja seedimine, tekivad sage kõhulahtisus ja kaalukaotus, vitamiinide ja mineraalainete puudus põhjustab häireid kogu organismis. Pikaajalise alkoholipruukimise tulemuseks on sageli kõhunäärme põletik.

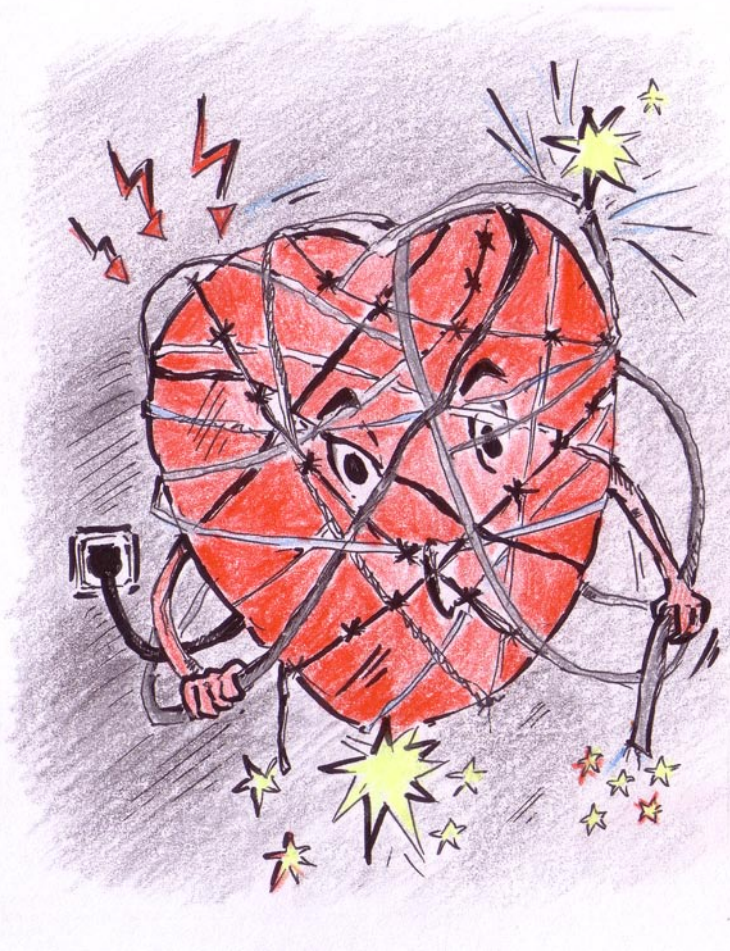
### Maks

Maks lammutab organismis alkoholi. Suure alkoholihulga korral osa maksarakke hävib ja ei taastu. Tekivad rasvmaks, alkoholoolne maksapõletik ja viimaks pöördumatu maksa sidekoestumine ehk tsirroos. Tsirroosi korral on maksarakud asendunud rasva- ja sidekoerakkudega ning maks ei funktsioneerigi. Sagenevad haigestumine maksa-vähki ja söögitoru veenide laienemine, millega kaasnevad eluohtlikud verejooksud. Alkoholismi algstaadiumis maksa alkoholi lammutamise funktsioon paraneb ja jääb mulje, et inimene „kannab hästi“. Hiljem ei suuda maks enam oma ülesandeid täita ja juba väikesed alkoholiannused tekitavad mürgitusseisundi.

### Süda ja vereringe

Alkoholisõltlastest pooled surevad südame ja veresoonte haiguste tõttu. Põhilisteks häireteks, mida rohke alkoholijoomine põhjustab, on

- **südamelihase kahjustus** – süda laieneb, sest südamelihase venib välja, ja halveneb südame kokkutõmmete efektiivsus. Südame töö



häired esinevad alkohoolikutel tavaliselt ammu enne, kui arst need esmakordselt diagnoosib.

- **südame rütmihäired** – alkohol kahjustab otseselt südamelihast ja rakke, mis juhvivad südame kokkutõmbeid, selle tagajärjel tekivad ettearvamatud ja kontrollimatud rütmihäired. Südame rütmi juhtimine toimuks justkui mitmest kohast katkise elektrijuhtmestiku kaudu.
- **kõrge vererõhk ja verevalandus aju e ajuinsult** – vererõhu kõrgenemine tekib söltumata east, soost, rassist, kehakaalust, suitsetamisest ja sotsiaalolust, kui päevas pruugitud alkoholi koguseks on 2 või rohkem drinki. Kõrge vererõhu ja alkoholi toimele ei pea ajuveresooned vastu, need muutuvad hapraks ja rebenevad ning tekib verejooks aju. Väikeste verevalanduste teket ei pruugi inimene ise tundagi, kuid ajukoe kahjustused ei parane täielikult ja kui need kuhjuvad, annab see tunda mitmesuguste närvikavahäiretena.

## Aju

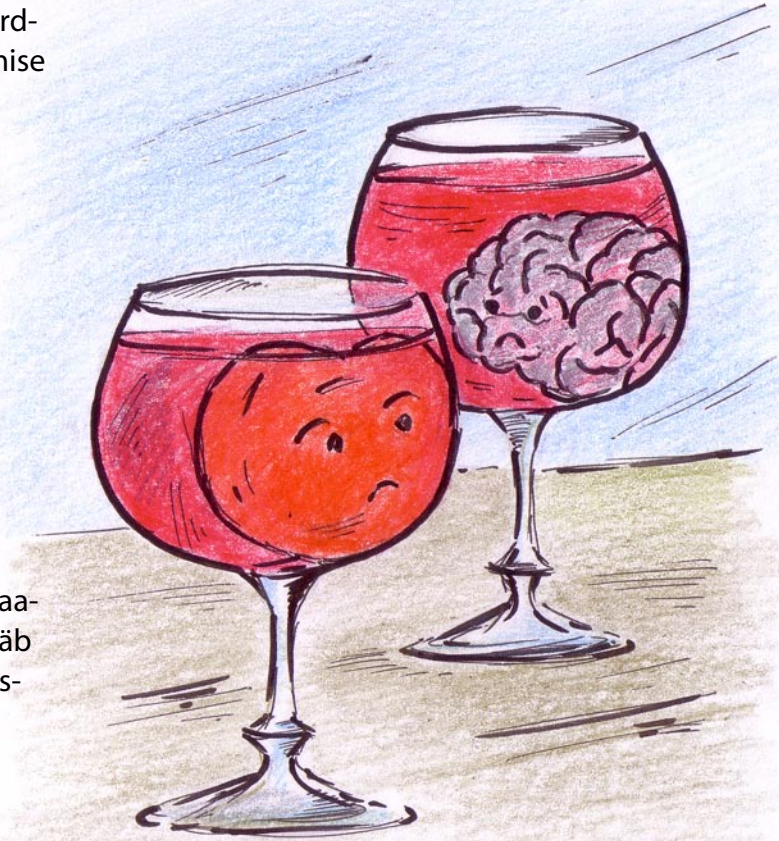
Alkoholi mõju jätab ajurakkudesse jälgi, mis kordkorralt süvenevad. On ju joobes inimese käitumise veidrused ja joomise järgne pahurus tingitud ajurakkude häiritud tööst. Pikapeale arenevad ajukahjustused:

- halveneb mälu,
- väheneb õppimisvõime,
- tekivad tasakaaluhäired.

Drastilisemateks tagajärgedeks on

- dementsus ehk nõdrameelsus,
- langetõbi,
- hallutsinatsioonid ja
- kõnehäired.

Psüühilise pinge leevendamine ja lõõgastuse saavutamine alkoholi abil on vaid ajutine. Pinge jääb organismi alles ja süveneb, kuna alkohol nõrgestab organismi üldiselt. Alkoholisõitlaste hulgas leviv depressioon viib sageli enesetappudeni.



## Hormonaalne regulatsioon

Alkohol tingib organismi normaalse hormooni-produktsiooni häireid, mille tõttu:

- häirub tasakaal uute valkude loomise ja vanade lammutamise vahel ning ülekaalu saavutab lammutamine;
- pidurdub kasvuhormooni tootmine ja keha jääb kängu;
- kaltsium ei imendu ja väljub luudest: luud hõrenevad ja hambad lagunevad;
- meesuguhormoonide hulk ja sperma tootmine väheneb, ilmneb munandite kõhetumine, kujuneb impotentsus;
- naistel väheneb naissuguhormoonide tootmine, tekivad menstruaaltsükli häired, suureneb nurisünnituste oht;
- meestel suureneb naissuguhormoonide osakaal, mis tingib karvakasvu vähenemise ja naiste tüüpi rasvaladestumise, naistel suureneb meessuguhormoonide osakaal, mis tingib keha ja häälme melikuks muutumise.

## Rasedus, imetamine ja alkohol

Naisele on sündides munarakud kaasa antud, elu jooksul neid juurde ei teki. Alkoholist kahjustada saanud munarakud võivad viljastuda samamoodi nagu terved munarakud. Viljastumise hetkel ei tea keegi, kas viljastus kahjustunud või terve munarakk.

Kui naine ei loobu raseduse ja imetamise ajal alkoholist, kahjustab ta veel sündimata last või äsja sündinud imikut. Esimesel juhul jõuab alkohol ema verega otse lootesse ning lootel tekivad tüüpilised alkoholist tingitud väärarengud ja vaimsed häired. Teisel juhul jõuab alkohol lapseni emapiima vahendusel.

Loote alkoholisündroom avaldub alakaalulisuses, vaimses alaarengus ning tähelepanu ja käitumise häires.

Intellektuaalsuse ja käitumise puudujärgid ilmnevad ka nendel lastel, kelle emad joovad raseduse ajal mõõdukalt, keskmiselt 7–14 drinki nädalas.

## Alkohol arvudes

- 13–15 liitrit absoluutset alkoholi tarvita- takse Eestis täiskasvanud inimese kohta aastas (koguselt võrdub see näiteks 26–30 liitri viinaga).
- 380 surma aastas on juhuslikust alkoholi- mürgistusest tingitud, selle näitaja poolest on Eesti Euroopas teisel kohal.
- Eestis käib 10 000 inimest igal aastal alko- holist tingitud psüühika- ja käitumishäirete tõttu ravil.
- Eestis saavad aastas 3500 meest ja 700 naist alkoholisõltuvuse diagnoosi.
- Hinnanguliselt on Eestis 100 000 alkoholi- sõltlast.
- 60% suitsiidi sooritanutest on alkoholi kuri- tarvitajad või sõltlased.

## Nõuanded alkoholisõtlasele

- tunnista oma sõltuvusprobleemi
- sea endale eesmärgid, mida soovid saavuta- da, kui vabaned alkoholisõltuvusest
- pöördu abi järele, üksi on raske hakkama saada



# ENESEHINDAMISE KÜSIMUSTIK

---

Alljärgnevad 10 küsimust puudutavad alkoholi joomisega seonduvat. Sobivale vastusevariandile tõmba ring ümber. Test ei diagnoosi alkoholisõltuvust, vaid aitab tähelepanu pöörata probleemi võimalikule olemasolule.

**1.** Kui sageli Sa tarvitad alkoholi sisaldavaid jooke?

- 0 – ei tarvita üldse
- 1 – kord kuus või vähem
- 2 – kaks kuni neli korda kuus
- 3 – kaks kuni kolm korda nädalas
- 4 – neli ja rohkem korda nädalas

**2.** Mitu pitsi/klaasi/kannu alkoholi sisaldavat jooki Sa tavaliselt ühel joomise päeval võtad?

- 0 – ei võta üldse
- 1 – üks kuni kaks
- 2 – kolm kuni neli
- 3 – viis kuni kuus
- 5 – seitse kuni üheksa
- 5 – kümme ja rohkem

**3.** Kui sageli Sa võtad 6 ja rohkem pitsi/klaasi/kannu ühe joomingu jooksul?

- 0 – seda pole mitte kunagi juhtunud
- 1 – vähem kui kord kuus
- 2 – kord kuus
- 3 – kord nädalas
- 4 – pea iga päev

**4.** Kui tihti on viimase aasta jooksul juhtunud, et alustades võtmist ei saa Sa enam joomatuuri kuidagi pidama?

- 0 – seda pole mitte kunagi juhtunud
- 1 – vähem kui kord kuus
- 2 – kord kuus
- 3 – kord nädalas
- 4 – pea iga päev



**5.** Kui tihti on viimase aasta jooksul juhtunud, et joomise tõttu oled jätnud tegemata asju, mida Sinult oodati või mida Sa olid kohustatud tegema?

- 0 – seda pole mitte kunagi juhtunud
- 1 – vähem kui kord kuus
- 2 – kord kuus
- 3 – kord nädalas
- 4 – pea iga päev

**6.** Kui tihti on viimase aasta jooksul juhtunud, et ärgates pärast tõsist joomist vajad kohe toibumiseks paar pitsi?

- 0 – seda pole mitte kunagi juhtunud
- 1 – vähem kui kord kuus
- 2 – kord kuus
- 3 – kord nädalas
- 4 – pea iga päev

**7.** Kui tihti on viimase aasta jooksul juhtunud, et oled pärast joomist tundnud piinlikkust ja süüd?

- 0 – seda pole mitte kunagi juhtunud
- 1 – vähem kui kord kuus
- 2 – kord kuus
- 3 – kord nädalas
- 4 – pea iga päev

**8.** Kui tihti on viimase aasta jooksul juhtunud, et Sa ei mäleta joomise tõttu mitte midagi eelmisel päeval toimunud?

- 0 – seda pole mitte kunagi juhtunud
- 1 – vähem kui kord kuus
- 2 – kord kuus
- 3 – kord nädalas
- 4 – pea iga päev

**9.** Kas Sina või keegi teine on Sinu joomise tõttu viga saanud?

- 0 – ei ole
- 2 – jah, on, kuid mitte viimase aasta jooksul
- 4 – jah, on, viimase aasta jooksul

**10.** Kas arst, keegi Sinu sõpradest või lähedastest on olnud Sinu joomise pärast mures ja tungivalt soovitanud Sul joomine maha jätta?

- 0 – ei ole
- 2 – jah, on, kuid mitte viimase aasta jooksul
- 4 – jah, on, viimase aasta jooksul

.....  
Punkte kokku .....

Kui saadud punktide summa on 14 ja rohkem, peaksid konsulteerima perearstiga või mõne alkoholiprobleemidega tegeleva spetsialistiga.

# Kust saab abi?

Esimesena võib alati pöörduda oma perearsti poole. Alkoholi- ja psühhiaatriaprobleemide lahendamisele spetsialiseerunud asutused on toodud järgnevas tabelis. Lisaks on alkoholisõltuvuse küsimusega kompetentsed tegelema kõik psühhiaatrid üle Eesti.

## Ahtme Haigla SA

Ahtme mnt 95, Kohtla-Järve  
Tel 335 5916

## Ahtme Haigla SA ambulatoorium

Kooli 8a, Jõhvi  
Tel 339 6222

## A-Kliinik OÜ

Riia 13, 51010 Tartu  
Tel 742 7888  
Tööajaväline esmaabi 5561 3446  
<http://www.akliinik.ee>  
[akliinik@hotmail.ee](mailto:akliinik@hotmail.ee)

*A-kliinik on ravi- ja nõustamisteenistus, kus nõustatakse sõltuvushaiged (alkoholi-, narkootikum-, ravimisõltuvus, toksikomaania ja patoloogiline mängurlus) ja nende lähedasi. Ravitakse ka muid vaimse tervise probleeme, nagu stress, depressioon ja unehäired.*

## Aleksandr Štšennikov FIE

Raua 32–37, Tallinn  
Tel 648 2215, 553 2864

## Anonüümsed Alkohoolikud A.A.

Tel 529 9955  
<http://www.aa-eesti.ee>

*Alkohoolikute nõustamine. Info tugirühmade kohta üle Eesti leiata kodulehelt.*

## Anti-Liew & Hingehooldus SA

Punane 56, 13619 Tallinn  
Tel 632 7558  
[hingehooldus@liiv.ee](mailto:hingehooldus@liiv.ee)  
[dbryhm@gmail.com](mailto:dbryhm@gmail.com)

*Psühhiaatriline ja psühholoogiline abi:*

- *psühhiaatriline ja narkoloogiline ambulatoorne abi*
- *psühhiaatrilised konsultatsioonid haigekassa Harju osakonna kindlustatuile tasuta (puudub visiititasu)*
- *depressiooni, paanikahäire jm ravi*
- *alkoholi ja heroini ägedate ärajäämanähtude ravi "tilkumistega"*
- *heroinisõltuvuse ravi "kõrge läve meetodil" kõrgharidusega sõltlastele*
- *eneseabirühmad ja rühmateeraapia*

## Eesti Kognitiivse ja Käitumisteraapia Assotsiatsioon

Tiigi 78, Tartu  
Tel 737 6450  
*Info sõltuvushaigetege tegelevate psühhiaatrite ja psühholoogide kohta üle Eesti.*

## E.G.U. Erapraksis OÜ

Kivi 25, Tartu  
Tel 742 0660

## Eaarstid Viik ja Murrik OÜ

Tuleviku 8, Rakvere  
Tel 324 2474

## Gradus Gravis OÜ

Uus-Sadama 21-201, Tallinn  
Tel 631 8488

## Jaanson & Lääne OÜ

Jüri 19a, Võru  
Vabaduse 26, Valga  
Tartu 4, Tõrva  
Tartu mnt 2a, Otepää  
Supelranna 21, Elva  
Pii 4, Jõgeva  
Näituse 22, Tartu  
Uus 2, Põlva

## Kordamed AS

Pärnu mnt 80, Tallinn  
Tel 627 4460

## Lõuna-Eesti Haigla AS psühhiaatrikliinik

Meegomäe küla, Võru vald, Võrumaa  
Tel 786 8569, 782 1522 (registratuur)  
e-registreerimine: <http://www.vh.ee/>  
<http://www.vh.ee/probleem/regist.php>  
*Psühhiaatri ambulatoorsele vastuvõtule pöördumiseks ei ole saatekiri vajalik, kuid on soovitatav kaasvate kehaliste*

*probleemide korral. Psühholoogi ambulatoorsele vastuvõtule saamiseks peab olema psühhiaatri või perearsti saatekiri. Ambulatoorsele vastuvõtule on vajalik etteregistreerimine.*

## Läänemaa Haigla SA psühhiaatriosakond

Vaba 6, Haapsalu  
Tel 472 5800 (registratuur),  
47 25 875 (info)  
<https://www.salmh.ee>

## Lääne-Tallinna Keskhaigla AS

<http://www.ltkh.ee>  
Meremeeste polikliinik  
Paldiski mnt 68a, Tallinn  
Tel 650 7275,  
650 7227 (registratuur)

## Mustamäe polikliiniku psühhiaatriakeskus

Ehitajate tee 27, Tallinn  
Tel 659 8006 (registreerimine)

## Väike-Õismäe Polikliiniku Psühhiaatriakeskus

Ehitajate tee 137, Tallinn  
Tel 657 9549 (registratuur)

## MTÜ Eesti Sõltuvushaigete Rehabilitatsiooni Ühing

Angerja 14, 10416 Tallinn  
Tel/faks 660 3216  
5344 2077 (Kalle Laane)  
kalle.laane@mail.ee

*Ühingu eesmärgiks on teostada ja arendada uimastite väärkasutamise ning teiste probleemkäitumiste ennetustööd ning osutada sõltuvushaigetele ja nende pereliikmetele kvalifitseeritud abi, taotledes selleks tervikliku meditsiinilise, psühholoogilise ja sotsiaalse abistamisüsteemi rajamist.*

## MTÜ Lootuse Küla

(MTÜ Eesti Kristliku Nelipühi Kiriku Lootuse Küla Kogudus)  
Laitse, Kernu vald, Harjumaa  
Tel 5663 3804, tel/faks 671 7238  
5663 3200 (Andrew Vähi,  
programmi direktor)  
andrewv@uninet.ee  
*Alternatiivsed ravimeetodid.*

## MTÜ Sõltuvushaigete Rehabilitatsiooniühing Lootus

Anne 63, Tartu, kabinet 200  
Tel 748 4677, 50 58381  
*Alternatiivsed ravimeetodid.*

## Narva Haigla SA Psühhiaatriaosakond

Karja 6, Narva  
Tel 354 8805 (valvetuba),  
354 4223 (arstide tuba)

## Psühhiaater Sirje Kivaste OÜ

Riia mnt 27 Pärnu  
Tel 551 3040  
Sirje.Kivaste@mail.ee  
*Psühhiaatriline abi, pereteraapia, sõltuvushaigused (narkomaania, alkoholism).*

## Psühhiaatria ja psühhoteraapia keskus Sensus (OÜ Sensus etc)

Tõnismägi 3a, Tallinn  
Tel 6408708, 5341 5708  
Ringi 8, Pärnu  
Tel 445 9920, 5274703

## Põhja-Eesti Regionaalhaigla

<http://www.regionaalhaigla.ee>

## Psühhiaatrikliinik

Paldiski mnt 52, Tallinn  
Tel 617 2650 (info),  
617 2654 (valvetuba)

## Psühhiaatripolikliinik

Tel 617 2644,  
617 2623 (registratuur)  
*Psühhiaatripolikliinikusse võib pöörduda ilma perearsti saatekirjata. Lisaks plaanilistele registreeritud vastuvõtudele töötab igal tööpäeval kell 8–18 polikliiniku valvepsühhiaater, kes teeb erakorralisi eelregistreerimata abivajajaid. Psühhiaatripolikliiniku alla kuulub ka psühhiaatrilise ekspertiisi kabinet.*

## Põlva Haigla AS

Uus 2, Põlva  
Tel 799 9173  
<http://www.polvahgl.ee>  
*E–R 8–12 psühhiaatri vastuvõtt ette-registreerimiseta.*

## SA Pärnu Haigla psühhiaatrikliiniku päevakeskus

Roosi 3, Pärnu  
Psühholoog Indrek Linnuste (juhataja)  
Tel 447 3287  
indrek1@ph.ee  
*Ambulatoorne vastuvõtt.*

## SA TÜ Kliinikumi psühhiaatrikliinik

Raja 31, Tartu  
Tel 731 9100 (registratuur)  
<http://www.kliinikum.ee/psyhhaatrikliinik>

## SA Viljandi Haigla psühhiaatrikliinik

Jämejala, Pärsti vald, Viljandimaa  
Tel 435 4245  
jph@vmh.ee  
<http://www.vmh.ee/index.php?id=kliinikud&pid=psy>

## Tiiu Tandre FIE Eraarst-psühhiaater

Koidula 5, Rakvere  
Tel 325 5220

## Vahur Kuperjanov FIE Psühhiaater

Pärnu 56–28, Paide  
Tel 385 2465  
jmpsyh@email.ee  
*Sõltuvusprobleemid, psühhiaatriline abi ja nõustamine täiskasvanutele ja lastele.*

## Veronika Hermet OÜ

Piiri 4, Jõgeva  
Tel 776 6236, 510 6279

## Wismari Haigla AS

Wismari 15, Tallinn  
Tel 662 1068  
<http://www.wh.ee>  
wismari.haigla@wh.ee  
*Psüühikahäirete ja sõltuvusseisundite ambulatoorne ja statsionaarne ravi.*

## Õie Vahing FIE Psühhiaater

Vabaduse 10b, Võru  
Tel 782 2676

**Haigekassa infotelefon 16363 (E-R kell 8.30–16.30)**

**Psühhiaatri vastuvõtule pöördumiseks ei ole vaja saatekirja. Enne vastuvõtule minekut tasub kindlasti küsida, milline on vastava asutuse hinnakiri ja kas seal on võimalus saada abi Eesti Haigekassa kindlustatuna. Ravile võib alati minna anonüümselt, tasudes ise ravikulud.**

## **ALKOHOLI LIIGJOOMINE PÕHJUSTAB ALATI TERVISEPROBLEEME!**

- Alkohol kahjustab vaimseid võimeid sh mälu
- Alkohol kahjustab südamelihaserakke ja tekib südame ebaotstarbekas laienemine
- Alkohol hävitab maksarakke, mistõttu tekivad häired kogu seedeelundkonnas
- Alkohol surub maha organismi immuunsüsteemi aktiivsust, mis soodustab nakkushaiguste teket
- Alkohol suurendab seksuaaltungi, kuid kahjustab seksuaalvõimet
- Alkohol suurendab vähki tekitavate ühendite lahustuvust ja imendumist tubakasuitsust
- Alkohol muudab inimese algul psüühiliselt, siis ka füüsiliselt alkoholisõltlaseks

## **NÕUANDED MÕISTLIKULE ALKOHOLITARVITAJALE**

- Juues või pakkudes alkoholi, pane lauale alati ka vesi või mahl, et janu kustutamiseks ei kasutataks alkoholi.
- Kui jood alkoholi, söö piisavalt, siis püsib alkohol pikemat aega maos ja maksal on rohkem aega alkoholi lammutamiseks.
- Lõpeta joomine, kui sa ei suuda nimetissõrmega ninaotsa täpselt tabada, see näitab, et väikeaju on saanud alkoholist kahjustada.
- Ära kunagi paku teismelisele alkoholi.
- Ära joo alkoholi viisakusest, ära karda öelda ei!