

teos, mis hoiatas lugejat eluliste näide-
te varal viina hukutava mõju eest. Är-
kamisaja alguseni jäi siis veel ligi küm-
me aastat.

Paraku näib, nagu poleks aeg viimase
160 aasta jooksul edasi läinudki, eesti
rahvas on vahepealsed õppetunnid ära
unustanud ja seetõttu tabavad meid sa-
masugused hädad kui pärisorjuse kao-
tamise aegu. Nüüd oleks vaja uut ärka-
misaega, et rahva vaimsus ja elujõud
taastada. Muidu ootab meid ees sama-
sugune kiire mandumine ja väljasure-
mine nagu mitmeid reservaatides ela-
vaid pärismaalasi pärast alkoholiga söb-
runemist.

Sõltuvust tekitavad ained jaotuvad le-
gaalseteks ehk lubatuteks (alkohol, tuba-
kas ja kofeiinijoodid – nende kasutamise
poolt või vastu võib meist igaüks ise ot-
sustada) ning keelatud (narkootiku-
mid ja mitmed psüühikat mõjustavad
droogid, sealhulgas hallutsinogeenid,
nagu LSD). Nende kahe rühma vahele
jäävad arstide otsustamisel raviotstarbel
väljakirjutatavad suuremal või vähemal
määral sõltuvust esilekutsuvad ravimid
– rahustid, uinutid, “rõõmupillid” ja tu-
gevatoomelised valuvaigistid.

SÕLTUVUSAINETEGA SEOTUD MÜÜDID

“Kui ei ole surmatõbi, siis saab viinast
ikka abi.” See vanasõna kujunes välja
tõenäoliselt teoorjuse aegu, kui mõisa
viinaköögis põletatud viin oli vaata et
ainus leevendust toov vahend külme-
tuse, valu või hingevaeva korral. Sur-
matõbedeks olid enamasti ikalduste ja
sõdade aegu levinud nakkused, nagu
katk, tüüfus või düsenteeria. Tänapäe-
val on meil olemas tõhusad ravimid nii
nn surmatõbede kui ka ülejäänud hai-
guste vastu, nii et viina kasutamisel ra-
vimina pole enam õigustust.

“Alkohol maandab stressi.” Vene ajal
armastasid tudengid pärast ebameel-

divat eksamit (nn punased ained) en-
nast täis juua, et õpitud midagi külge
ei jääks. Tegelikult pole alkoholist saa-
vutatud lödvestus millegi poolest etem
kui näiteks jalutuskäigust saadu, küll
aga kaob see toime koos alkoholi lah-
kumisega verest.

Kuna enamik alkoholiga liialdajaid
peab ennast mõõdukaks alkoholarbi-
jaks, siis on ohtlik propageerida mõõdu-
kat joomist kui vahendit stressi maanda-
miseks. Praeguse alkoholkultuuri (tuse)
juures on ainus mõistlik tegevus täie-
liku karskuse edendamine nagu kuna-
gi ärkamisajal.

“Alkohol ravib südant.” Prantslaste
hulgas on levinud arusaamine, et pu-
nase veini joomine hoiab südame ter-
ve. Punane vein sisaldab organismi rak-
ke kaitsvaid antioksidante, kuid need
ühendid on olemas ka punases viina-
marjamahlas. Tegelikuses on hästi tun-
tud alkoholi kuritarvitamisest põhjus-
tatud südamekahjustus – alkohoolne
kardiomiopaatia.

Tõsi, vähesel tarvitamisel võib alko-
hol aeglustada veresoonte lupjumist
veres “hea” kolesterooli hulga suuren-
damise ja “paha” kolesterooli alanda-
mise tõttu. Alkoholi kuritarvitamine
aga kindla peale kiirendab veresoonte
lupjumist.

“Tubakas ja alkohol võimaldavad su-
helda teispoolsusega.” Indiaanlased on
uimastavaid jooke ja tubaka suitseta-
mist kasutanud oma rituaalides. Neid
rituaale tehti harva, mis vältis harjumise
ja sõltuvuse teket. Mõnuainete igapäe-
vane tarvitamine võib põhjustada üks-
nes närvisüsteemi kahjustusi ja sellega
seotud meelepetteid, nagu need esine-
vad deliiriumis alkohoolikul.

“Kohvi joomine tõstab vererõhku.”
See on poolik tõde. Tegelikult kannat-
avad kohvijoojad pidevalt madala ve-
rerõhu käes, sest organism harjub vere-
rõhku normis hoidma kofeiini toel. Koh-
vi joomise järgselt on vererõhk kõrgem

paar tundi, nii kaua kui kofeiin veres pu-
sib, seejärel vererõhk langeb taas, tihti
veel madalamale kui algul. Nii soodus-
tab pidev kohvi joomine hoopis madalat
vererõhku, mis tavaliselt jääb problee-
miks kuni üleminekuaastateni.

SÜGISSEL SÕLTUVUSTEST PRIIKS

Idamaades seostatakse sügist metal-
li stiihiaga, millel on omadus püüelda
puhtusele. Seetõttu peetakse seda sobi-
vaks ajaks sõltuvustest vabaneda. Metal-
li stiihia on seotud ka hingamiseliundi-
tega, mistõttu suitsetajate jaoks on see
parim aeg tubakast loobumiseks. Järg-
nevalt mõned lihtsad võtted, mis selle-
le kaasa võivad aidata.

1. Nikotiinisõltuvusest vabanemi-
seks võib poesigarette asemel suit-
setada kas paiselehe õitest või nõgese
lehtedest ise tehtud sigarette. See so-
bib kroonilise bronhiidi põdejatele, kes
ilma suitsetamata ei saa hommikul hin-
gamist lahti.

2. Kui suitsust loobumise ajal on väga
tugev suitsuisu, istuda maha ja mõne
minuti vältel hõõruda sõrmede vahel
oma kõrvu, kuni kõrvad lähevad soo-
jaks. Nimetissõrmedega hõõruda ka kõr-
vaugu ümbrust. Selle käigus suitsu-
hüümu tavaliselt leevendub.

3. Neil, kes on harjunud suitsu ette
panema närvide rahustamiseks, tasuks
proovida järgmist meetodit. Minna õue
värske õhu kätte ja teha mõne minuti
vältel hingamisharjutusi – hingata sü-
gavalt sisse, seejärel hoida sekund või
paar hinge kinni ning hingata aeglaselt
välja. Seda harjutust võib teha ka nii,
et sisse hingatakse läbi sigaretti mee-
nutava toru. Kel aega, võivad rahusta-
miseks teha jalutuskäigu või käia soo-
ja duši all.

LEMBIT KUHLBERG,
taastusraviarst

OKTOOBRIKUU LÕPUNI KÕIGIS
Eesti Optiku kauplustes

VALIK PRILLIRAAME

PÄIKESEPRILLID

-50% **-40%**

Soodustus kehtib raamide ja klaaside koosostul.



WWW.OPTIKA.EE