

Tervise Arengu Instituudi pressiteade  
17.08.2017

Tervise Arengu Instituut paneb õla alla liikumisele „Septembris ei joo“.

Sellest nädalast alustas Tervise Arengu Instituut (TAI) Karl-Erik Taukari ja Kristel Aaslaiu abiga inimeste kaasamist kampaaniasse „Septembris ei joo“. Kampaania kutsub inimesi septembrikuus alkoholi tarvitamisest loobuma, et proovida alkoholivaba elu.

„Võib öelda, et alkoholi tarvitamine on Eesti ühiskonnas tugevalt juurdunud ja inimesed, kes otsustavad seda vähendada või alkoholist sootuks loobuda, kogevad sageli sõprade-tuttavate hämmastust“, ütles TAI ekspert Jane Alop.

Alopi sõnul on inimestel alkoholi suhtes segased tunded. „Üldiselt arvatakse, et õige on alkoholi pigem mitte tarbida. Samas tunnetatakse, et alkoholiga seondub hulk positiivseid emotsioone. Paljud inimesed tarvitavad alkoholi küll mõistlikes kogustes, aga siiski piisavalt sageli, nii et alkoholivaba elu kogemus neil tegelikult puudub. Soovitame omal nahal järele proovida, milline on enesetunne siis, kui ajule depressandina toimivat alkoholi mõnda aega üldse ei tarbi,“ ütles ta.

„Kampaaniaga liitumine on suurepärane võimalus tõestada, et olete oma elu peremees. Isegi kui pärast kampaaniat jätkatakse mõistlikus koguses alkoholi tarvitamist, on keha ja vaim kosunud ning inimesel on olemas kogemus mittejoojana. Kui kuu aega alkoholita olla ei suudeta, võiks põhjuseid analüüsida,“ lisas Alop.

Kampaaniaga „Septembris ei joo“ saab liituda kodulehel [www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee) ja Facebookis lehel <https://www.facebook.com/septembriseijoo/>, kus armastatud artistid Karl-Erik Taukar ja Kristel Aaslaid kutsuvad kõiki ühinema just enda meeskonnaga ja ühiselt septembris alkoholist loobuma.

Eesti Konjunkturiinstituudi andmete põhjal tarvitab alkoholi 83% täiskasvanud eestimaalastest. Kuigi alkoholi tarbimine väheneb neljandat aastat järjest, toimub see mõõdukate tarvitajate arvel, samuti püsib noorte seas trend tarbida vähem alkoholi.

WHO hinnangul on 6 liitrit elaniku kohta piir, millest alates tekivad olulised kahjud rahva tervisele. Eestis on alkoholi tarvitamine aga siiski veel oluliselt kõrgem. 2016. aastal tarvitati Eestis 8,3 liitrit absoluutset alkoholi iga elaniku kohta. Seepärast otsustaski Tervise Arengu Instituut rahvaliidumiseks alguse saanud kampaaniale tänavu ka omalt poolt õla alla panna ja loodab suuremat osavõttu kui kunagi varem.

Kampaaniat „Septembris ei joo“ rahastatakse Euroopa Sotsiaalfondi vahenditest programmi „Kainem ja tervem Eesti“ raames.

Lisainfo:  
Gea Otsa, Tervise Arengu Instituudi avalike suhete juht  
Tel 5266464, e-mail [gea.otsa@tai.ee](mailto:gea.otsa@tai.ee)