

Mõtteid, mis meelel mitte ainult karskuskuul

Kas viina peab jooma?

Imelik küll, aga paljud karskuspropaganda oponendid loevad aksioomiks, et viina peab jooma. Argumentideks on alkoholi tootmise ja pruukimise aastatuhandetepikkune minevik, viinalembest (ka joodikute, alkohoolikute) tohtu hulk, sügavalt juurdunud traditsioonid, vajadus lõõgastuda. Hoiatatakse, et viinavõtmise asemele võib tulla toksikomaania või narkomaania. Avaldatakse kahtlust karskusliikumise vajalikkuses ning nõutakse alkoholi kättesaadavuse kit-senduste lõpetamist. Veidi paremal juhul öeldakse, et viina vastu tuleb olla, kuid mitte selliselt, nagu on korraldatud praegune karskusliikumine. Aga kuidas siis?

Jah, alkohol on inimeste käeulatuses olnud aastatuhandeid. Igal ajal on olnud kombed. Muu hulgas on need piiritletud alkoholi pruukimist, hoides ära ühiskondliku nuhtluse kujunemist. Tõsi, eks alati ole olnud joodikuid. Need on aga olnud kas ühiskonna põhjakihi või üldse jõe deulu maitsvate üllikute kitsas ringkond. Alles kahekümnes sajand, mida tavatsestest nimetada mõistuse-, aatomik- kosmosesajandiks (jne.), tõi endaga kaasa kogu ühiskonda haarava alkoholi võidukäigu. Kas alustada ja leppida ühiskonda ähvardava reaalse ohu kasvuga? Ka see, et viina asemele võivad tulla nuusutamised, narkootikumid jm., ei tohiks õhutada pessimismi. Veelgi rohkem on seepärast vaja jõudu pingutada suunamaks ühiskondlik teadus mõistuse teele.

Karskuspropaganda oponendid sõnas ja teos nagu tõmbaksid klapi silmadele, et mitte näha alkoholi leviku ühiskondlikku ohtlikkust. Alkohoolikutele on selline suhtumine andeksantav, sest tegemist on haigetega, kes vajavad ravi. Teravaks dissonantsiks on, et silmaklapid on neil, kes seatud seisima ühiskondliku mentaliteedi, hariduse, tervise ja kultuuri eest.

Kas alkoholi pruukimise traditsioonid on sügavalt juurdunud?

Tõenäoliselt on klassitsitõmise komme vana. See pärinevat ajast, kus kolbakaas täidetud võidetu verega ja joodi tühjaks, lootes nii endale saada võidetu vaprust. Kuid sama kindlalt võib väita, et pidulike sündmuste tähistamine lausjoomisega on tekkinud alles viimasel sajandipool. Paradoksaalne, kuid tunnistagem, et selle taga on teatav kultuuriline mandumine: puudub oskus suhelda, olla heas tujus, veeta jõudeaega ilma alkoholi-ta. Kultuurilise mandumise üks kajastus on, et suutmata hõlata teravmeelsusega ja huvitava vestlusega, võetakse asemele labasused, rõvedused, mis algavad kahemõttelistest väljendustest ja jõuavad otse-se roppuseni. Seepärast ei sallita koosviibimistel kaineid, nõutakse kõigilt oma mõistuse looritamist ja kriitikameele viimist madalseisu.

Kas alkohol kõrvaldab psüühilise pinget?

Alkoholi väärtus psüühilise pinget mahavõttjana on näiline. Oma narkootilise toime kaudu langetab alkohol ajukeskuste erutuvust ja seega alandab mõneks ajaks psüühilist pinget. Hiljem võib psüühilise pinget alkoholi järeltoime taustal põhjustada süveneva depressiooni. Sama võimalus kujuneb korduval psüühilise pinget «kaotamisel» alkoholi abil. Lõppude lõpuks on fakt, et äärmuslik sisemine konflikt viib enesetapmisele just alkoholi mõju taustal. Kuid ka igapäevast, väikeste konfliktide mõju reguleerimise suhtes tuleb meelde jätta, et alkohol pole antistressor (stressi kaotaja), vaid just stressor. Seda tõendab sise-

sekretsiooninäarmete ja ainevahetuse uurimine. Kuigi när-vikeskuste erutusvõime alaneb, kaasneb alkoholi tarbimisega ulatuslik pinget tõus ainevahetusprotsessides. Eriti pingsalt peavad töötama maksa ja südamelihase rakud. Pingeline on ainevahetus ka ajurakkudes. Olukorda komplitseerib asjaolu, et alkoholi mõju tõttu närvikeskustele muutub ainevahetuse regulatsioon. Kõik kokku viib nii kaugele, et psüühilise pinget näiline kõrvaldamine suurendab selle kahjulikku mõju südamele. maksale ja seedekulgale.

Emotsionaalse pinget kahjulik mõju üldse põhineb asjaolul, et ürgses minevikus olid mitmed tugevad emotsioonid signaaliks olemasolu eest võit-lusse asumisel. Hirm tähendab vajadust põgeneda, viha tarvidust kedagi rünnata, kelle-gagi kakelda. Niisuguste emotsioonide puhul on ka tänapäevainimesel säilinud organismi ressursside ja funktsioonide mobiliseerimine pingeliseks lihastegevuseks. Seda aga ei järgne — organism töötab täistuuridel, kuid tühikäigul. Siit saavadki alguse mitmed häired. Neid väldib tegelik keheline pingutus: pärast pinevat koosolekut, ebaõnnestumist, kodust tüli või pähesaamist mitte jääda norutama toanurka, vaid minna jooksma, suusatama, palli mängima.

Kas alkoholi kättesaadavust piirata on tarvilik?

Selles suhtes rakendatud abinõud on kähtlemata vajalikud. Kõrvutamised mõne välisriigiga, kus alkohol on kättesaadav, kuid tarbimine vähene, ei anna meile eeskujut. Ütleme otseselt: meil leviv suhtumine alkoholisse on veel liiga vildak, et teha alkohol hästi kättesaadavaks. Parem on, kui viinasabas tuleb mitu tundi mõelda, kas too pudel ongi nii vajalik (muidugi, kui mees on veel võimeline selle üle mõtlema). Ka restorani-dele kehtestatud fondidel on oma mõju — tulgu külastaja, lõunatagu või õhtustagu, veetku oma õhtu ja kui just vaja, võtku naps või paar, ärgu aga olgu lausjoomist. Muuseas, siinkohal räägivad enda vastu alkoholi advokaadid, kui nad pahandavad, et restoranis ei saa viina nii palju, kui kõrbev süda nõuab. Vastuolu on mitte niivõrd selles, et alkoholi loetakse puhkuse ja meelelahutuse hädavajalikuks komponendiks, kuivõrd selles, et kõrgendatud meeleolu vajaliku paari napsi asemel nõutakse korralikku peatäit. Kas pole siin põhjuseks kujunev alkoholism.

Kas täielik «ei» alkoholile?

Kuulun nende hulka, kes arvavad, et kui kassil tuleb saba maha raiuda, siis teha seda ühe hoobiga, mitte aga jupikaupa. Seepärast pooldan täielikku keeldumist alkoholist. Arvamus, et lausjoomist võiks asendada mõõdukas, «kultuurne», traditsiooni järgiv alkoholipruukimine, sai viimase 20 aasta vältel hävitava hukkamõistu elupraktikas. 20 aastat kirjutati ja räägiti kultuursest viinaviskamisest. Nende aastate vältel kasvasid geomeetrilises progressioonis alkoholi läbimüük, alkohoolikute arv, alkoholi tarbimisest tingitud tervisehäired, avaliku korra ja töödistsipliini rikku-mised. Tuleb võtta eesmärgiks kujundada eitiv suhtumine alkoholisse. See peab algama kodus, süvenema lasteaias, koolis, komsomolorganisatsioon, ülikoolis, töökohtadel.

Alkoholi pruukinud ja suitsetavate alaealiste küsitlus tõi esile, et enamikul juhtudel on nende hälvete põhjuseks soov olla täiskasvanu sarnane. Täiskasvanu mõõtu võetakse esmalt oma vanematelt, samuti mitmetel põhjustel kujune-nud autoriteetidelt. Siin on kanal, mille kaudu saab täiskasvanute eeskujut küllaltki

edukalt suunata alaealisi sõp-rusele viina ja suitsuga, taga-da joodikute ja suitsetajate järelkasvu.

Kuidas muuta suhtumist alkoholisse?

Katsed mõista alkoholi pruukimine hukka kui lihtsast paha komme pole kunagi ega kusagil andnud olulisi tule-musi. Võib küll pretendeerida mõistusele, kuid paraku osu-tuvad sissejuurdunud harju-mused mõistusest tugevama-teks. Pealegi on alkoholile ikkagi omane narkootiline mõju: vajadust tarbida alkoholi stimuleerib väljakujunenud narkomaania ehk teisiti vä-jendades alkoholimaania.

Kuid ega alkoholi hukka-mõistmine pole eesmärk oma-ette. See on üks abinõudest kindlustada rahvale tugev tervis, hea töövoime ja pikk elu-iga, samuti ka tugevdada ühiskonna tervist. Seega tuleb esiplaanile tõsta tervisepropa-ganda. Hädavajalik on esmalt veenda terve eluviisi vajalik-kuses. Selles seoses osutub paremini mõistetavaks alko-holi hukkamõistmine, selles seoses on hädavajalik, et rää-kides alkoholi kahjulikkus-est, tuleb võrdväärselt kõ-nelda optimaalse kehalise ak-tiivsuse kasulikkusest ja lii-kumisvaegusest tingitud kah-just, suitsetamisest kui tõ-sisest pahest, ratsionaalsest toitumisest, otstarbekast elu-, töö- ja puhkerežiimist.

Me oleme valmis väitma, et tervis on inimese kallim vara. Elupraktikas aga oleme üpris hoolimatud tolle kallil vara suhtes. Ja miks ka mitte, sest meie humaanne riik võtab lah-kelt enda peale kõik kulutu-sed, mis tulenevad tervisehäi-rete ravist ning nendest tin-gitud töövoime kao kompen-seerimisest. Esmamõeldesena on vajalik iga inimese vää-rtusteskaalas viia tervis kui mitte esikohale, siis vähemalt ühele esikohtadest.

Tervise väärtustamine seondub kultuuritaseme tõst-misega. Kultuuritaset ei saa hinnata üksnes raamatute arvuga, teatrikülastajate hulga-ga, tippsaavutustega muusika, kirjanduse ja kunsti vallas. Kähtlemata on need olulised kriteeriumid, kuid väga oluli-ne on ka iga inimese kultuur-us mõistmaks oma osa ühis-konnas, käitumiskultuuri, suhtlemiskultuuri, samuti ka puhtinimliku kultuurivajaduse tunnetamine. Mida tugevam on kultuurivajadus, seda vä-hem on tahtmist viia end aj-koholi abil hägusse, seda vä-hem jääb aega tunda igavust ja muret ajaviite leidmise pä-rast.

Suhtluskultuuri arendamine peab viima alkoholivabade ta-vade kujunemisele ja juurdu-misele. Võiksime uhked olla, kui see saab omaseks meie rahvuskultuurile. Ükskord on vaja korvata vanade eest-lastele tehtav ülekohus lätluta-misest joomalauas («Selle pea-le vanad eestlased...»). On ju alkoholi pruukimise komme eestlaste hulgas üpris lühike. Eks see jää ajaloolaste täpsus-tada.

Kas karskusliikumine va-jab teadust?

Iga sihipärane tegevus on edukas, kui ta tugineb tea-duslikule alusele. Karskuslii-kumine toob endaga kaasa suure ja mitmekesise problee-mistiku. Eri aspektide kaupa on vaja meedikute, pedagoo-gide, psühholoogide, sotsioloogide, majandusteadlaste, ju-ristide ja ajaloolaste kaasalöö-mine. Selgitamaks meie vaba-riigi teaduspotsentiaali selleks, saamaks ülevaadet juba teh-tust ning täpsustamiseks pers-pektiive ja ülesandeid lähitu-levikus, toimub 25. ja 26. no-vembril ülevabariigiline tea-duslik karskuskonverents. Al-gus on 25. novembril kell 11 TRÜ aulas.

Küsinud ja vastanud TRÜ professor, bioloogiadoktor ATKO VIRU