

HINNAGUTEVABA KÕNE ALKOHOLIST RÄÄKIMISEL

Kasuta järgnevaid mõisteid:

● **Alkoholitarvitamise häire**

alkoholi kuritarvitamise, alkoholisõltuvuse ja alkoholismi asemel.

Vaimsete häirete diagnostika- ja statistilises käsiraamatus (DSM-5) on vanemad alkoholi kuritarvitamise ja alkoholisõltuvuse kategooriad asendatud uue terminiga: alkoholi tarvitamise häire (AUD), mis hõlmab varasemalt kasutatud mõisteid.

● **Alkoholi liigtarvitamine**

alkoholi kuritarvitamise asemel, kui viitad üldiselt joomise viisile, suurenenud kogustele või joomise sagedusele, mis võib kahjustada inimest ennast või teda ümbritsevaid inimesi.

Uuringud on näidanud, et sõna „kuritarvitaja“ on tugevalt seotud negatiivsete otsuste ja karistustega.

Kasuta alkoholiga seotud probleemidega inimese kirjeldamiseks väljendeid, mis **rõhutavad eelkõige inimest**, kui sellist, mitte tema probleemi.

● **Alkoholitarvitamise häirega inimene**

● **Alkoholitarvitamise häirest taastuv inimene**

alkohooliku asemel

● **Inimene, kes liigtarvitab alkoholi**

● **Alkoholi liigtarvitav inimene**

alkoholi kuritarvitaja või joodiku asemel

Alkoholiga seotud **tervisehäirete** puhul väldi inimese stigmatiseerimist.

● **Alkoholiga seotud või alkoholist põhjustatud tervisehäire**

Näiteks: alkohoolse maksahaiguse asemel — **alkoholiga seotud maksahaigus**.

Samuti sobivad väljendid nagu „**alkoholist põhjustatud hepatiit**“, „**alkoholist põhjustatud tsirroos**“ ja „**alkoholist põhjustatud pankreatiit**“ terminite „alkohoolne hepatiit“, „alkohoolne tsirroos“ ja „alkohoolne pankreatiit“ asemel.



**Tervise
Arengu
Instituut**

HINNAGUTEVABA KÕNE TUBAKA JA NIKOTIINIST RÄÄKIMISEL

Tubakapoliitika elluviimise üldise edu kõrval on selle mittesoovitud kõrvalmõjuna ilmnenud suitsetamise häbimärgistamine, mis väljendub sildistavas keelekasutuses. Seda on osavalt ära kasutanud ka tubakatootjad, kes sõna „suitsetamine” asemel võtsid kasutusele uue väljendi „veipimine” (ingl k vape), et tekitada e-sigarettide kasutajatele parem imidž ja illusioon ohutumast tarvitamisest.

Kasuta järgnevaid soovitusi:

Kas tarvitate tubaka- ja nikotiinitooteid?

„Kas suitsetate?” asemel. Kuna tänapäeval on väga palju erinevaid tooteid (sh suitsuvabasid tooteid), mida inimesed ei seosta enam suitsetamisega, siis on ainult suitsetamise kohta käiv küsimus ebapiisav.

Tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitav inimene

„Suitsetaja” ja „veipija” asemel. See väljend sobib erinevate tarvitamismustrite kirjeldamisel nii nende puhul, kes tarvitavad aeg-ajalt või on igapäevased tarvitajad või on sõltuvuses nikotiinist.

Nikotiinsõltuvusega inimene

„Suitsetaja”, „nikotiinisõltlane” asemel.

Tubaka- ja nikotiinitoodetest loobunud inimene

„Endine suitsetaja” asemel.

Tubakast ja nikotiinist loobumise nõustamine

„Suitsetamisest loobumise nõustamine” või „tubakast loobumise nõustamine” asemel.



Tervise
Arengu
Instituut

HINNAGUTEVABA KÕNE NARKOOTIKUMIDEST RÄÄKIMISEL

Kasuta!

Narkootikume tarvitav inimene.

Narkootikume süstiv inimene

Inimene, kes on tarvitanud narkootikume

Ära kasuta!

narkotarvitaja, kuritarvitaja, narkomaan
negatiivse ja häbimärgistava tähendusega.

süstiv narkomaan, süstija.
„Süstija“ määratleb inimest üksnes tarvitamise viisi järgi.

endine tarvitaja

probleemne tarvitaja – see on halvustav ja hinnanguline mõiste. Inimene ei ole probleemne, inimesel on probleem.