

Vem är handboken avsedd för?

I Finland finns många människor som oroar sig för sitt alkoholbruk. De känner sig inte som alkoholister men drickandet har trots det orsakat problem för dem. En sådan människa tärs av inre tvivel. Är jag i riskzonen i alla fall? Skadar jag min hälsa? Kan jag bli en alkoholist om jag fortsätter som hittills?

Om dessa tankar har korsat ditt huvud är handboken skriven för dig. Den innehåller aktuella fakta om alkohol och anvisningar med vars hjälp du kan minska drickandet till en ofarlig nivå eller om du vill, sluta helt.

Om du redan är kraftigt beroende av alkohol, det vill säga om du får svåra abstinenssymtom såsom darrningar, ångest, illamående, sömnlöshet, kramper, hallucinationer med mera om du slutar dricka tvärt, behöver du snabbt också annan hjälp för att sluta dricka. Den hjälpen får du vid hälsovårdscentralen eller vid [A-kliniken](#) på din hemort. Du kan också göra [AUDIT](#) -testet för att bedöma graden av ditt beroende.

Ska du köra dig i botten eller ta dig upp innan botten är nådd? ►

Ofta sägs det att drickare måste "nå botten" för att förstå att det är dags att dra i bromsen. Men varför vänta på den sista varningen när det är desto lättare att övervinna alkoholproblem ju lindrigare problemen ännu är?

Många tror också att alkohol bara skadar dem som inte har kontroll över sitt alkoholbruk. I detta avseende delas vi människor emellertid inte in som får och getter, det är snarare fråga om gradskillnader än kvalitetskillnader i problemen. Dessutom är det inte lätt att ha kontroll över drickandet ens för dem som inte är alkoholberoende.

Det är också bra att komma ihåg att även måttlig konsumtion kan orsaka många slags problem såsom olyckor, gräl, utgifter och till och med att den intellektuella förmågan försämras. Därför bör var och en se över sina konsumtionsvanor då och då. Om man inte har problem just nu är det bra att veta hur man ska agera för att undgå dem även framöver.

Det ingår i problemdrickandets och alkoholismens grundläggande karaktärsdrag att flaskan har kontroll över människan antingen i perioder eller ständigt. Syftet med den här handboken är att hjälpa dig att ställa saker till rätta, det vill säga att hjälpa dig att ha kontroll över ditt alkoholbruk.

Flera undersökningar har kommit fram till att problem som människor har i livet ofta lindras när man börjar dricka mindre eller slutar dricka helt. Målet är alltså inte att ta ifrån dig ditt enda glädjeämne. Snarare är det fråga om att utvidga repertoaren – du kan hitta glädje och tillfredsställelse även på annat håll!

Förutsättningar för att lyckas ►

Vad krävs det av dig för att ändra på dryckesvanorna? Krävs det att du erkänner att du är alkoholist, blir troende, ältar dig igenom din miserabla barndom, ger ett livslångt nykterhetslöfte eller förbinder dig till ett trist medelmåttigt liv? Inget av dem, om inte du själv vill.

Att ändra på dryckesvanorna kräver *systematiska handlingar*. Du bör bli medveten om hur mycket du dricker, sätta upp ett mål, identifiera typiska farliga situationer för dig själv och bygga upp en beredskap för dem samt hitta nya betydelsefulla saker i ditt liv. I den här handboken presenteras ett enkelt program för att genomföra dessa förändringar.

Att genomföra förändringarna kräver också nya färdigheter av dig. Dem måste du öva på. Därför innehåller handboken även praktiska uppgifter. De hjälper dig att genomföra förändringen. Skriv ut uppgiftssidorna så att du kan sammanställa en arbetsbok som hjälper dig att genomföra och upprätthålla förändringen.

För att lyckas är det bra om du ber någon annan person gå igenom handboken med dig. Han eller hon kan vara en person som själv tampas med liknande problem eller någon närstående eller en yrkesmänniska som du litar på. Viljan till förändringen står ofta på en säkrare grund om du har någon annan person som stöd. Om du tänker genomföra detta på egen hand, se till att du inte hoppar av halvvägs och slopar dina mål.

Kan då metoderna som presenteras här hjälpa just dig? Det enda sättet att få reda på det är att testa. Det kan vara uppmuntrande att veta att liknande självhjälpsböcker gett goda resultat i många länder.

Till exempel finns det amerikanska undersökningar där cirka två tredjedelar av problemdrickarna lyckades minska sin konsumtion med minst en tredjedel med hjälp av en handbok lik denna. Bara ett fåtal återgick till sina gamla vanor under de efterföljande två åren. Endast handboken och personlig vägledning under ett möte fungerade lika bra som tre månaders terapi med motsvarande innehåll. Liknande resultat har även uppnåtts på andra håll.

Handbokens struktur ►

Att börja dricka mindre eller att sluta dricka helt är alltid en förändringsprocess. Den här handboken följer de sedvanliga faserna i en förändringsprocess. Först kommer funderingar kring ämnet som leder till ett beslut, sedan genomförs förändringarna och därefter upprätthålls det man åstadkommit. Handboken består av fem avsnitt.

- I det första avsnittet kan du bedöma ditt nuläge och din nuvarande alkoholkonsumtion.
- I det andra avsnittet får du information om alkoholens effekter.
- I det tredje avsnittet förbereder du dig på förändringen och väljer ett mål.
- I det fjärde avsnittet får du veta hur du kan genomföra förändringen.
- I det femte avsnittet talar vi om hur du upprätthåller det du åstadkommit och här lär du dig även att förhindra att du återgår till dina tidigare dryckesvanor

I handbokens bilagor finns ett [självhjälpskort](#) avsett för dig med vars hjälp du kan observera ditt drickande. Där finns också en [överlevnadsplan](#) där du kan upprätta ditt eget överlevnadsprogram. Syftet är att du alltid har dem till hands och också använder dem dagligen.

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/sjalvhjalp/alkohol/handbok-om-kontroll-over-drickandet/vem-ar-handboken-avsedd>