

1. Hur dricker du?

Kartläggning av nuläget

I det här avsnittet kan du bedöma din egen situation som alkoholanvändare. Genom att svara på en rad frågor får du reda på om varningsklockorna redan ringer. Dessutom lär du dig att räkna om mängden konsumerad alkohol till standardglas och räkna hur mycket alkohol du egentligen använder. Genom att göra en noggrann bedömning av läget skapar du grunden för förändringen.

Kännetecken på problembruk ►

Nedan har vi samlat tidiga kännetecken på problembruk av alkohol. Läs frågorna som följer och svara på dem med tanke på det senaste kvartalet. Var ärlig mot dig själv.

1. Har du på morgonen när du vaknat upptäckt att du inte minns saker som du gjorde kvällen innan när du var berusad?
2. Har du grälat med dina närstående om ditt drickande?
3. Har du upptäckt att dina händer darrar efter drickandet kvällen innan?
4. Har du haft skuldskänslor på grund av ditt drickande?
5. Har du dagen efter skämts för hur du betett dig när du var berusad?
6. Har du försenat dig eller har ditt arbete på andra sätt blivit lidande på grund av ditt alkoholbruk?
7. Har du tagit en återställare direkt när du vaknat för att lugna nerverna eller lindra bakfyllan?
8. Har du någon gång känt att du inte kan sluta?
9. Använder du alkohol som botemedel mot tråkiga känslor eller stress?
10. Har du slagits av misstanken om att du håller på att utveckla ett alkoholberoende?

Ju fler frågor du svarade ja på, desto viktigare är det att du ändrar på dina dryckesvanor. *Men även om du svarade ja på bara en endaste fråga finns det skäl att tänka på saken två gånger om.* Skulle det kanske ändå vara motiverat att minska?

Även om dina symtom än så länge skulle vara lindriga, är det bra att kontrollera mängderna som du dricker och se om de kan förväntas ge hälsoskador. Hälsoskador utvecklas ofta långsamt och ger sig inte nödvändigtvis till känna förrän skadan redan är skedd.

Hur mycket dricker du i dagsläget? ►

"Min partner säger att jag dricker för mycket men jag dricker ju inte mer än vad alla andra som jag känner gör." Personen som sade detta har kanske rätt, men det är också möjligt att både han eller hon och alla hans eller hennes bekanta dricker för mycket. Det vore inte så konstigt, eftersom rikligt drickande ofta koncentreras till vissa grupper. I själva verket har det uppskattats att det finns över en halv miljon människor i Finland, vars alkoholkonsumtion utgör en hälsorisk för dem. En tiondedel av befolkningen dricker nästan hälften av all alkohol som konsumeras.

Hur mycket alkohol använder du? Det blir ofta svårt att följa upp den egna konsumtionen eftersom alkoholhalten i olika drycker och förpackningsstorleken varierar. Därför är det bra att lära sig att räkna om konsumtionen till standardglas, eftersom man då har ett mått för alla alkoholdrycker.

Skriv ut uppgift 1 och gör en *inledande kartläggning* av din nuvarande alkoholkonsumtion. Anteckna under nästa vecka varje standardglas alkohol som du dricker utan att tänka på målet för förändringen. Anteckna antalet glas varje dag med staketuppställning eller i siffror och räkna efter en vecka hur många glas det blev.

Du kan öva på att räkna om till standardglas med hjälp av [Droglänkens räknare](#) eller med hjälp av [dryckesdagboken Jeppe](#) (på finska).

Uppgift 1: *Inledande kartläggning av drickandet*

- Fortsätt att föra dagbok under hela programmet och anteckna varje dag antalet standardglas som du druckit på vidstående självhjälpskort. Räkna i slutet av varje vecka hur många standardglas du har druckit. På så sätt kan du följa dina framsteg. Om du har beslutat att sluta dricka helt, kan du börja följa upp antalet dagar med noll standardglas.

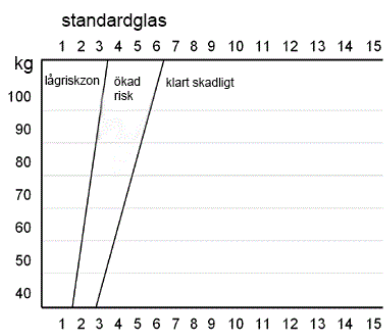
Exempel

	Vecka 1 mål =	Vecka 2 mål =	Vecka 3 mål =	Vecka 4 mål =
Mån	THH THH THH 15			
Tis				
Ons	THH THH THH 8			
Tors				
Fre	THH THH THH 11			
Lör	THH THH THH 11			
Sön				
	Utfall sammanlagt = 47	Utfall sammanlagt =	Utfall sammanlagt =	Utfall sammanlagt =

Hur mycket är för mycket? ►

Alkoholen har olika inverkan på olika personer och även hos samma person i olika situationer. Trots det kan man ställa vissa riktgivande gränser för i vilken grad vissa mängder alkohol påverkar individens hälsa negativt. Den vidstående figuren ger en allmän bild av hälsoriskerna i förhållande till personens vikt. Här specificeras ännu inte hur till exempel kön, ålder och andra faktorer påverkar.

Risnivåer för dagliga alkoholportioner i förhållande till kroppsvikten



Den här figuren är främst framtagen med avseende på skador på lever och hjärna. Kategorierna avgränsar sig inte tydligt från varandra. Ju längre inne på området för skadligt drickande man är, desto allvarligare problem kan förväntas.

Vi kan som exempel ta Pekka, som väger 80 kg och som dricker i genomsnitt fem standardglas per dag. För honom skulle en konsumtion med färre än tre standardglas innebära liten risk och en konsumtion med färre än fem standardglas innebära ökad risk. Alla mängder över detta skulle innebära en klar risk för sannolika hälsoskador. Hans dryckesvanor är alltså klart över den kritiska gränsen och han har all anledning att dra ner på drickandet.

Eftersom speciellt könet har inverkan på sannolikheten av olika hälsoskador, har vi här nedan samlat information om hur veckokonsumtionen förhåller sig till hälsorisker hos män och kvinnor. Jämför din egen konsumtion med de riktgivande riskgränserna.

Standardglas per vecka

Män	Kvinnor	Hälsorisker
0-15	0-10	Om din konsumtion inte koncentrerar sig till bara en eller två tillfällen är den här nivån relativt riskfri. Försök att hålla dig inom dessa gränser.
16-23	11-15	På den här nivån kan vissa problem redan bli aktuella. Risken för olyckor ökar om ditt drickande koncentreras till ett par tillfällen under veckans gång. Överväg att dra ner på konsumtionen.
24-35	16-25	Sannolikt skadar du redan dig själv på något sätt även om du inte är medveten om det själv. Försök att trappa ner till en tryggare nivå.
36-	26-	En person som dricker så här mycket klarar sig endast i sällsynta fall utan skador. Både din fysiska och psykiska hälsa försämras. Många olika slags problem kan uppstå. Du måste göra ett allvarligt försök att trappa ner eller sluta dricka helt.

Riskgränserna för alkohol varierar i olika länder. I Finland anges i läkarnas rekommendationer för God medicinsk praxis att riskgränsen för män är 40 g/dygn och för kvinnor 20 g/dygn, det vill säga något två standardglas per dygn. Därmed ligger den högre gränsen för riskkonsumtion på 23-24 standardglas i veckan hos män och på 12-16 standardglas i veckan hos kvinnor. Läkarna anvisas att ingripa om patientens konsumtion överskrider dessa gränser. Den måttliga risknivån för konsumtion för män är över 14 portioner per vecka och för kvinnor över 7 portioner per vecka.

För kvinnor är gränsen lägre i huvudsak för att de har proportionellt sett mer fett och mindre vatten i kroppen än män. När mängden vatten, i vilket alkoholen löser sig, är mindre, stiger alkoholhalten i kroppsvätskorna och därmed även i blodet högre. Dessutom har kvinnor mindre halter av två alkoholnedbrytande enzymer i magsäcken och levern än män, vilket gör att blodalkoholhalten blir högre hos kvinnor. Alkohol är dessutom skadligare för levern hos kvinnor än hos män.

För äldre personer är riskgränserna lägre än för den övriga befolkningen. För personer över 65 år rekommenderas högst två standardglas åt gången eller högst sju standardglas i veckan. Mängden vatten i kroppen minskar när man blir äldre, vilket gör att människan tål alkohol sämre. Alkoholen försämrar även perceptionsförmågan och minnet, vilket ökar äldre personers redan höga felrisk ytterligare. På grund av bensörheten kan fallolyckor och andra i sig relativt små olyckor vara ödesdigra för äldre personer. Också vissa sjukdomar eller läkemedel kan försämra personens alkoholtålighet.

Utöver de fysiska problemen kan alkoholbruket orsaka utgifter, gräl, problem i familjen, depression, rädsla, skam och så vidare. Oftast är just sådana psykiska eller sociala faktorer orsaken till att man börjar fundera på att trappa ner. I början av handboken fanns frågor om tidiga tecken på problemdrickande. En betydande del av dem hade samband med drickandets sociala och psykiska kostnader. Har dessa negativa aspekter ökat hos dig på den senaste tiden?

I Kanada undersöktes på vilken nivå människor själva börjar varsebli nackdelarna av rikligt drickande. Man upptäckte att problemen började hopa sig då personen drack fler än fem standardglas vid ett tillfälle och oftare än tre gånger i veckan. Också de beteendemönster där man drack större mängder mer sällan eller mindre mängder oftare orsakade fler problem än sådan konsumtion som höll sig under båda dessa riskgränser. Dessa gränser verkar även stöda rön från medicinsk forskning. De pekar på att man bör undvika dagligt drickande och begränsa antalet standardglas per tillfälle då man dricker.

Vad är då poängen med så låga övre gränser? Följer man dem så blir man ju inte ens full! Sant. Om du hör till den grupp människor som tycker att ruset ska både synas och kännas ordentligt, är den här måttliga linjen inte svaret på dina önskemål. Fundera alltså noga när du dricker och om det över huvudtaget alls lönar sig att dricka.

För vissa människor kan även det faktum att ju mindre och mer sällan du dricker, desto tydligare märker du av alkoholens effekter, ha betydelse.

link
 Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/sjalvhelp/alkohol/handbok-om-kontroll-over-drickandet/1-hur-dricker-du>