

### 3. Trappa ner eller sluta helt?

Ovan behandlades en hel del tråkiga saker. Ingen av oss blir ju kvar här ändå, oavsett vilken hälsoivrare man är, tänker du kanske. Livet är till för att njutas av, så varför snåla och kämpa?

Det är sant, så kan du också se på saken. Men även om hälsoriskerna inte oroar dig, så är uppfattningen om rikligt drickande som en njutning en myt som varje fyllerist kan spräcka på nolltid. När man bara dricker för att man måste är drickandet sällan roligt längre. *Långvarigt drickande minskar inte heller ångest eller depression utan, som undersökningar visat, ökar dem.* Om du alltså verkligen sätter värde på det goda i livet, kom ihåg att det finns andra sätt att uppnå njutning, inspiration och till och med fascination.

I det här avsnittet utreder vi först faktorer som påverkar din vilja att förändras. Sedan bedömer vi om det räcker med att dricka mindre eller om det skulle vara bättre att sluta helt.

#### Viljan att förändras i vågskålen ►

De flesta som använder alkohol har både positiva och negativa egna erfarenheter av drickandet. Vilken erfarenhet som har större betydelse för dig personligen påverkar hur eftertryckligt du vill ha en förändring och hur väl du håller dig till ditt beslut om att förändras. Skriv ut uppgift 2 nedan och fyll i dina svar.

Uppgift 2: [väg upp fördelarna och nackdelarna mot varandra](#)

#### Varför lönar det sig att förändras? ►

Vilka goda skäl har du då att begränsa ditt drickande? Fundera på detta utifrån din egen situation. *Skriv ut uppgift 3 nedan och fyll i dina viktigaste orsaker.* Föreställ dig på ett så levande sätt som möjligt vad de alla de här orsakerna betyder för dig.

Uppgift 3: [De viktigaste orsakerna för mig att begränsa mitt drickande](#)

Skriv ner dem även i [överlevnadsplanen](#) som finns i slutet av handboken och där du kan sammanställa ditt eget förändringsprogram. Ha den alltid med dig! "I kritiska stunder" kan det vara en hjälp för dig att titta på planen.

#### Att sätta upp målet för förändringen ►

Problemdrickare grubblar ofta på frågan om det räcker med att dricka mindre eller om det skulle vara bättre att sluta helt. Utifrån det som behandlats ovan har du säkert redan bildat dig din egen uppfattning om det. Med hjälp av det som står nedan kan du också kontrollera om även forskningsrön stöder ditt mål.

#### Att sluta är en bättre lösning om

- du har någon fysisk sjukdom eller skada som drickandet förvärrar
- du känner att du är alkoholist
- du har klara abstinenssymtom, såsom kraftiga darrningar på morgonen, om du inte får alkohol
- du handlar på stundens infall och har svårt att hålla dig till gränser som du själv satt upp
- du är gravid eller försöker bli gravid; under graviditeten ska man inte dricka
- du retar upp din närmaste omgivning även genom att dricka bara lite; oenighet om målet gör att även goda försök strandar

#### En minskning kan lyckas om

- du har druckit för mycket bara under en kort tid eller på grund av någon särskild orsak
- du inte har kraftiga abstinenssymtom när du har druckit och inte känner att du är alkoholist
- du vill lära dig att dricka på ett kontrollerat sätt

Att hålla sig till måttlighet kan dock vara svårare för dig om rikligt drickande är vanligt och accepterat i din

vännskapskrets. Omgivningens press kan orsaka betydande problem för en person som vill dricka mindre än de andra. På lång sikt kan det vara svårt att hålla sig till måttlighet även på grund av andra anledningar. *Om du trots dina försök under en eller två månader inte lyckas ta kontroll över ditt drickande, se om ditt mål. Du kan lyckas bättre med nolltolerans.*

Och ännu några ord till dig som trots symtom på att du är beroende fortfarande tror att du kan dricka med måtta. I några sällsynta fall har det lyckats, oftast ändå inte. För dig blir det svårare att dricka måttligt bland annat på grund av följande:

- Du dricker sannolikt fortfarande för att bli berusad, vilket är precis vad du borde undvika nu.
- När du använder alkohol borde du hela tiden observera ditt drickande och din berusningsgrad, vilket är den totala motsatsen till dina tidigare dryckesvanor.
- Redan en relativt liten alkoholmängd försämrar människans omdömesförmåga. Okontrollerat drickande börjar lättare när man druckit lite än i nyktert tillstånd.

*Fundera på detta så realistiskt som möjligt och bestäm ditt mål. Kom överens med dig själv om vad du ska göra och anteckna överenskommelsen i den vidstående PDF-filen som kan skrivas ut.*

*Det här beslutet kan vara ett av de viktigaste i ditt liv – det börjar nu!*

Uppgift 4: [Avtal med mig själv](#)

Skriv ner dina mål också i [överlevnadsplanen](#) som finns i slutet av handboken. Berätta också för andra om ditt beslut och be dem stötta dig. Det har konstaterats hjälpa i genomförandet av förändringen.

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/sjalvhjalp/alkohol/handbok-om-kontroll-over-drickandet/3-trappa-ner-eller-sluta-helt>