

4. Att genomföra förändringen

I det här avsnittet fokuserar vi på att genomföra förändringen. Först kommer några första hjälpen-råd för dig som ska sluta. Sedan följer råd för dig som ska trappa ner på drickandet om hur du kan träna på måttlighet i praktiken. Till slut behandlar vi hur du belönar sig själv, vilket är viktigt för båda målgrupperna.

Anvisningar för dig som ska sluta: Hur ska jag klara det här? ►

Du har alltså beslutat att sluta dricka alkohol. För de flesta som druckit mycket och länge är det ett bra beslut! Det kan vara tufft i början men allt eftersom blir det lättare och lättare att klara av det.

Ju mer du har druckit under de senaste veckorna, desto värre är ofta abstinenssymtomen. Hos dem som druckit under 10 standardglas om dagen kräver symtomen vanligtvis inte läkarvård. Plågan är lättare att uthärda om du slutar pö om pö under 4–5 dagar men i praktiken är det ofta lättare att sluta rakt av.

Rastlösheten, darrningarna och sömnlösheten är som värst under de två första dygnen som följer efter ditt sista intag av alkohol. De värsta fysiska symtomen försvinner vanligtvis inom loppet av en vecka. Om du har svåra abstinenssymtom, kontakta då en läkare eller gå antingen till hälsovårdscentralen eller A-kliniken.

- Gör dig av med alla frestelser som finns hemma.
- Försök att slappna av och vila. Undvik stress genom att vistas utomhus, lyssna på din favoritmusik och göra sysslor i hemmet. Huvudsaken är att du sysselsätter dig med vad som helst för att ta bort uppmärksamheten från begäret att dricka.
- Om suget faller på, ta det lugnt. Acceptera situationen och observera dina förnimmelser. De kommer och går inom sin tid utan att du behöver reagera på dem.
- Var förberedd på att du kommer att lida av sömnlöshet. Det är inte farligt. Inom cirka en månad sover du som vanligt igen. Det är bättre om du klarar dig utan sömnmedel för att kunna få tillbaka din normala sömnrhythm.
- Gör inte ett nykterhetsbeslut för livet utan håll dig till korta etapper och mål som du faktiskt kan uppnå. Besluta till exempel att inte ta till glaset för en vecka, dag eller en timme i taget – oavsett hur frestad du är. Inom AA-rörelsen har det här rådet visat sig vara mycket användbart.
- Tänk dagligen på de orsaker som gör att du vill hålla dig nykter. Skriv ned orsakerna på kortet och ha kortet på något ställe där du ofta kan se det (till exempel vid badrumsspegeln, i plånboken eller dylikt.)

Stödåtgärder ►

Var förberedd på att det kan vara svårt att anpassa sig till den nya situationen. Livet kan till en början kännas ensamt utan vännerna kring stambordet. Positiva förändringar tar alltid tid. Det tar tid för kroppen att återhämta sig och för nya tillfredsställande handlingssätt och vänskapsrelationer att etableras.

- Om möjligt, tala om hur du känner och mår med någon som du litar på eller ring [AA](#) :s hjälptelefon eller läs litteratur om ämnet.
- Sök dig till [AA-klubben](#) eller [A-kliniken](#) .
- [Diskussioner på Internet](#) med andra som har haft liknande problem kan också vara en hjälp.

Riskkonsumenter som vill bli kvitt sina gamla vanor ber ofta sin maka/make eller partner hålla reda på dem. Ibland kan det hjälpa men en längre tid kommer det inte att fungera. Det väsentliga är att du lär dig att själv hantera frestelser och yttre påtryckningar. Partnern eller vännerna är inte alltid närvarande och du behöver dem att stödja dig, inte att hålla ett öga på dig.

I det här skedet måste du även börja utveckla fungerande överlevnadsfärdigheter för svåra situationer eller för att förebygga dem. Vi återkommer till detta lite senare men just nu är det i varje fall bäst för dig att *undvika*

- människor som dricker
- platser och situationer där folk dricker
- platser där du själv har druckit

- rutter där du passerar en alkoholbutik, din stamkrog eller någon annan frestelse.

Meddela ditt beslut till dina vänner som använder alkohol och till "vännerna kring stambordet" och säg att du inte kan delta i deras samkväm. Intala inte dig själv att du kan fortsätta vistas med ditt tidigare sällskap och bara dricka vatten. Vissa platser och sällskap är och förblir blöta. Vänner hittar du också på andra ställen.

Att undvika situationer där alkohol är inblandat betyder samtidigt att du har mycket tid över. Fundera på vilka trevliga saker du kan göra med den här tiden. Så fort den värsta avvänjningsfasen är förbi kan du gå vidare till avsnitt fem med rubriken att upprätthålla vad du åstadkommit. Där finns mer information om sådana livsstilsändringar som hjälper dig att upprätthålla det du åstadkommit och förebygga att du återgår till dina tidigare dryckesvanor.

Läs ändå först avsnittet om att belöna sig själv i slutet av detta kapitel.

Råd för dig som ska trappa ner – på väg mot måttligt drickande ►

Att kunna dricka med måtta skulle i många avseenden kunna jämföras med att kunna köra bil. Båda kan ha ödesdigra följder om man är ansvarslös, men också ge glädje om man behåller fattningen och är skärpt.

För att lära dig att köra bil måste du lära dig en hel del olika saker: att hantera fordonet, följa trafikregler och hastighetsbegränsningar, noga observera situationer och förutse risker. För att lära dig att dricka med måtta måste du lära dig motsvarande färdigheter: att observera ditt drickande, sätta gränser, följa regler, dricka långsammare, lära dig olika saker om alkohol och förbereda dig på vederbörligt sätt på risksituationer.

I det följande går vi igenom alla dessa delområden ett i taget. Undersökningar har visat att det är klokt att lära sig dem ett i taget. Träna på varje delområde tills du känner att du behärskar det innan du går vidare till nästa.

Att komma igång ►

För att komma igång måste du förutom att sätta upp ditt mål även förbereda dig mentalt på förändringen. Läs följande anvisningar och fundera steg för steg vilka praktiska åtgärder som krävs av dig för att börja dricka mindre.

Och det stora steget då, hur ska man ta det? Enligt erfarenheter från andra länder har du tre alternativ:

1. att inleda förändringen med en nykter period, varefter du lär dig att dricka måttligt
2. att lära dig att dricka måttligt direkt eller
3. att trappa ner lite i taget

Vi rekommenderar främst alternativ ett, det vill säga att du inleder med en minst två veckor lång nykter period. Det är avsevärt lättare att lära sig att dricka måttligt när du först har rensat både kropp och huvud. Om du upptäcker att du klarar dig bra även utan alkohol, kan du ännu överväga om du skulle hålla dig nykter även i fortsättningen.

Samma anvisningar som gavs ovan för dem som valt att bli nyktra passar i detta skede även för dig:

- Gör dig av med alla frestelser som finns hemma.
- Försök att slappna av och vila. Undvik stress genom att vistas utomhus, lyssna på din favoritmusik och göra sysslor i hemmet. Huvudsaken är att du sysselsätter dig med vad som helst för att ta bort uppmärksamheten från begäret att dricka.
- Om suget faller på, ta det lugnt. Acceptera situationen och observera dina förmimmelser. De kommer och går inom sin tid utan att du behöver reagera på dem.
- Undvik frestelser och situationer där alkohol är inblandat

En några veckor lång nykter period är vanligtvis en intressant upplevelse enligt dem som testat. De flesta möter då det sociala trycket som människor som inte använder alkohol ofta upplever i Finland. *Fundera på förhand vad du ska säga och göra i de här situationerna.* Om du inte vill berätta om din avsikt att förändras för alla kan du säga att du har en läkemedelskur, kör bil eller något annat i samma stil. Den bästa strategin är ändå ett enkelt "nej tack, jag tar inget idag" utan vidare förklaringar.

Under den nyktra perioden kommer du med säkerhet även att stöta på de inre frestelser och begär som dina tidigare vanor väcker i dig. Det blir lättare att hålla begären på avstånd om du sysselsätter dig med annat, ändrar på ditt sätt att tänka och uppmuntrar dig själv på sätt som stöder nykterheten.

- Påminn dig själv om att den nyktra perioden endast är tillfällig, men desto nödvändigare.
- Tänk tillbaka på de fördelar som den nyktra perioden ger dig.
- Påminn dig själv om att det finns annat att göra. Sätt igång nu!

Efter den två veckor långa nyktra perioden kan du fortsätta likadant som de som valt alternativ två.

Att räkna standardglas och sätta upp mål ►

Om du alltså beslutade att trappa ner drickandet till önskad nivå direkt eller lite i taget, är det viktigt att *definiera ditt förändringsmål i form av maxgränser per dag och per vecka*:

Ditt mål kan vara till exempel

- att du dricker högst på tre dagar per vecka
- att du dricker högst fyra standardglas per tillfälle
- att du inte dricker mer än tolv standardglas per vecka

Om de här gränserna känns för strama för dig, testa lite högre gränser. Observera att din kontrollförmåga inte är den skarpaste efter ett antal alkoholportioner!

- Skriv ner ditt mål även på [självhjälpskortet](#) eller i [Dryckesdagboken](#) innan följande vecka börjar och anteckna även omgående med staketuppställning alla standardglas som du druckit. Räkna ihop alla standardglas under dagen samma kväll eller senast morgonen därpå.
- Om du inte har kortet, lägg då samma antal mynt i fickan som motsvarar det maximala antalet standardglas för dagen och flytta sedan mynten till den andra fickan allt eftersom du tar ett nytt glas. På så sätt kan du obemärkt hålla reda på hur mycket du dricker och du vet också när det är dags att sluta.
- Hemma kan det vara lättare att räkna standardglasen i flaskor eller delar av flaskor. I de flesta hem finns ändå ett decilitermått med vilket du kan mäta upp standardglasen. (Ett vanligt dricksglas rymmer 2 dl vätska och en kaffekopp 1,5 dl.)
- När du dricker hos vänner, låt inte värden fylla på ett halvfyllt glas eftersom det då blir svårare att hålla koll.
- Räkna ihop antalet standardglas i slutet av veckan och bedöm hur väl du lyckades uppnå ditt mål. Besluta utifrån detta om du håller dig till samma mål nästa vecka eller om du kanske hellre ska justera målet.

Det finns flera orsaker till varför det är viktigt att räkna antalet standardglas. För att ändra på ett invant beteende måste du först varsebli automatiken i dina handlingar. Att anteckna mängderna som du dricker hjälper dig att bli medveten om detta. Räknandet av mängder har redan i sig konstaterats minska alkoholförbrukningen. Samtidigt hjälper det dig att följa dina framsteg.

Lägg speciellt märke till hur du uppnår dina mål.

- Om du ständigt överskrider dina gränser, testa att tillfälligt sätta upp högre gränser. Om du lyckas bättre då, kan du minska mängderna lite senare.
- Om du inte lär dig att kontrollera ditt drickande inom ett par månader är det sannolikt bättre att försöka sluta helt.

Det är bra att fortsätta anteckna drickandet tills du har gjort dina nya handlingsmodeller till en vana. Om du vill kan du fortsätta även efter det. På så sätt märker du när du håller på att trilla dit igen. Risken för återfall är störst under det första halvåret. Därefter är du redan på den vinnande sidan.

Analys av situationer där du dricker och uppsättning av regler ►

Att anteckna standardglasen är minimikravet. Om du vill få bättre insikt i de faktorer som gör att du fortsätter att dricka för mycket är det värt att ta en närmare titt på saken. *Genom att även studera situationerna där du dricker och följderna av dem lär du dig att märka vilka situationsfaktorer som utlöser omåttligt drickande hos dig och vilka som inte gör det.*

- I slutet av handboken finns en [dryckesdagbok](#). Anteckna i dryckesdagboken klockslaget, platsen och sällskapet för de situationer då du drack, vad du drack och hur mycket pengar du spenderade på alkohol. Anteckna även bra och dåliga följder av drickandet både medan du drack och efter det.

När du fört dagbok över ditt drickande ett tag, läs igenom dina dagboksanteckningar. Se i vilka situationer du dricker mycket och i vilka du dricker lite. Spelar platsen eller sällskapet någon roll? Eller har det blivit en vana att du dricker allt

mer när du är ensam hemma? Sätt upp klara regler för dig själv för hur du ska agera i dessa risksituationer.

Många dricker desto mer ju tidigare de börjar. Besluta att du aldrig ska dricka före klockan 18 eller att du från och med nu går till ditt stamställe en eller två timmar senare. Eller är du en av dem som dricker bara på veckoslut, men då desto större mängder? Besluta till exempel att du inte ska dricka två dagar efter varandra och inte så mycket att du behöver ta en återställare.

När du studerar dina dagboksanteckningar kan du även upptäcka att du tar drinken vid samma klockslag varje dag, till exempel på kvällen när dagens sysslor är avklarade. Om du inte vill ge upp denna vana, testa drycker med lägre alkoholhalt eller att till exempel bara ta en öl i stället för två. Du kan också hitta på något annat som du kan göra för att koppla av.

- Studera noga dina dagboksanteckningar och ta reda på vilka situationer som får dig att dricka för mycket. När du upptäcker typiska vanor eller riskfaktorer, sätt upp regler för dig själv om hur du ska motarbeta dem. Till exempel:
 - jag dricker inte före klockan 18
 - jag dricker inte två dagar efter varandra
 - jag dricker inte med Timo
 - Jag köper hem endast en liten flaska vin eller dylikt.

Mina regler för drickandet

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

För över reglerna till din [överlevnadsplan](#) och ta en snabb titt på dem varje dag så att du inte glömmer att följa dem.

Att dricka långsammare ►

Problemdrickare och alkoholister brukar dricka snabbt. Om du alltså vill dricka mindre och ändå njuta av andras sällskap måste du lära dig att dricka långsammare.

- Om du till exempel har beslutat att du inte dricker mer än fyra öl vid något tillfälle, dela upp dem jämnt över den tid som finns till förfogande.
- Ett standardglas i timmen är det säkraste sättet att undvika att man blir berusad.

Och hur får du ett glas att hålla så länge? Det finns många sätt. Testa vilket som passar dig bäst.

- Gör något annat medan du dricker eller mellan drinkarna: samtala, ät, kasta pil, lyssna på musik, dansa eller spela kort.
- Ta modell av någon som dricker långsamt.
- Drick vatten eller läsk mellan drinkarna.
- Ta små slurkar, inte stora klunkar!
- Ta en paus mellan slurkarna. Släpp taget om glaset emellanåt. Ingen kommer att ta det ifrån dig.
- Drick svagare alkoholdrycker, såsom mellanöl i stället för starköl, späd ut starka alkoholdrycker med juice eller vatten, späd ut vin med mineralvatten och ta din drink med 2 cl sprit i stället för med det sedvanliga 4 cl.

Att förbereda sig på blöta tillställningar ►

Alkoholkonsumtionen i Finland ligger nära det europeiska genomsnittet men berusningsdrickande är fortfarande vanligt i den finländska dryckeskulturen. Vår "nationalsed" har varit ett dricka mycket åt gången, sitta på krogen fram till stängningsdags och fortsätta att dricka även dagen därpå, speciellt under veckoslut.

Hur ska man då förhålla sig till dessa våra traditionella dryckesvanor? Ett sätt är åtminstone att idka dem så sällan som möjligt. Då framträder även exotiken i dem bättre. Ett annat sätt är att ta avstånd till dem genom att försöka bryta mönstret. Du skulle till exempel kunna testa om det ändå är möjligt att

- inte tömma alla flaskor på en och samma gång
- inte dricka två kvällar under veckoslutet utan bara en

- bara dricka utspädda drycker eller vatten mellan drinkarna
- avstå helt från att dricka på valborgsmässoafton, midsommar eller nyår

Med hjälp av denna typ av avvikande åtgärder kan du hitta alldeles nya sidor i dig själv och din omgivning. Dessutom påstår undersökningar om dryckesvanor att "en halv flaska mellanöl efter bastun" är precis lika "finländskt" alkoholbruk som att dricka sig stupfull.

Vad ska man då göra i situationer där det bjuds på alkohol? Hur kan du på ett naturligt sätt hålla fast vid dina gränser? Här följer några tips:

- Besluta på förhand hur mycket du tänker dricka och se till att du inte dricker hela mängden så snabbt att du tvingas tillbringa resten av kvällen med glaset tomt.
- Se upp för blåsar! De kan innehålla oväntat mycket alkohol.
- Var redo att hoppa över en runda då och då och på att tacka nej till drinkar som du blir bjuden på. Om det känns besvärligt att bara säga "nej tack" eller att "jag har fått nog för stunden", kom på någon annan ursäkt som du kan använda för att inte dricka mer än vad du tänkte göra.
- Bartendrar och servitörer är vana vid att de flesta beställer en "stor stark" det vill säga ett stort ölstop. Var redo att säga: "En flaska mellanöl, tack."
- Byt ut alkoholen mot vatten i god tid innan kvällen avslutas för att säkerställa att du kommer tryggt hem och inte är bakfull dagen efter.
- Var förberedd på att du kommer att vilja dricka mer! Tänk ut lämpliga invändningar för dig själv för att undvika att du trillar dit. Säg till dig själv till exempel:
 - "Ett par drinkar till kommer inte att förvandla den här festen till något mer speciellt än vad den redan är."
 - "När jag slutar nu är jag pigg och kry i morgon också."
- Om situationen blir övermäktig, tänk ut en ursäkt som du kan använda för att ta dig därifrån. Säg att du ska gå upp tidigt, att du har något du måste göra nästa dag eller kanske du kan säga rakt ut att du vill gå för att du annars kanske dricker för mycket.

Man blir som man umgås, sägs det. Det stämmer dock bara om sällskapet är trevligt. I undersökningar om drickande har det nämligen konstaterats att speciellt män som dricker för mycket tenderar att anpassa sin konsumtion till sällskapet, om de gillar sällskapet som de är med. Vad eller hur en butter eller distanserad person dricker påverkar inte vår konsumtion i samma mån.

- I vilken mån bestämmer kompisarnas konsumtion dina dryckesvanor?
- Och hur påverkar du själv eventuellt någon annan persons drickande?

Grundläggande fakta om hur alkohol upptas och förbränns av kroppen för dig som ska trappa ner ►

Fakta om hur alkohol upptas och förbränns av kroppen är nyttig information för den som inte vill ge upp alkohol helt. Alkohol upptas av kroppen i huvudsak via tunntarmen. Med blodcirkulationen transporteras den till hela kroppen och fördelas på all vätska i kroppen. *Promillehalten i blodet efter en viss mängd alkohol varierar beroende på personens vikt, kön, ålder, hur snabbt alkoholen intas, hur mycket man ätit* och några andra faktorer enligt följande:

- Ju mindre du väger, desto högre blir promillehalten av samma mängd alkohol. Till exempel blir promillehalten efter en flaska vin ungefär den dubbla hos en person som väger 40 kilo jämfört med promillehalten hos en person som väger 80 kilo.
- Hos kvinnor blir promillehalten högre än hos män som väger lika mycket i huvudsak för att kvinnor har mindre vatten i kroppen. Samma förklaring gäller även för äldre personer.
- Samma alkoholmängd ger högre promillehalt om alkoholen dricks snabbt än om den dricks långsamt.
- När alkoholen intas med mat stiger promillehalten inte lika högt som då man dricker på fastande mage.

Hurdana blodalkoholhalter ger då olika mängder alkohol? Detta framgår av den vidstående tabellen vars värden är beräknade för en man som väger 70 kilo.

Promillehalter enligt konsumtionstid och antalet standardglas hos en man som väger 70 kilo

--	--

	Konsumtionstid			
Standardglas	1 timme	2 timmar	3 timmar	4 timmar
2	0,3	0,2	0	0
4	0,8	0,7	0,5	0,3
6	1,3	1,1	1,0	0,8
8	1,7	1,6	1,4	1,2
10	2,2	2,0	1,9	1,8

hos en kvinna som väger 70 kilo

	Konsumtionstid			
Standardglas	1 timme	2 timmar	3 timmar	4 timmar
2	0,4	0,3	0,1	0
4	0,9	0,8	0,6	0,4
6	1,4	1,3	1,1	1,0
8	1,9	1,8	1,6	1,5
10	2,4	2,3	2,1	2,0

Tabellen visar att till exempel fyra flaskor mellanöl som avnjuts jämnt under tre timmar höjer promillehalten till cirka 0,5 promille hos en man som väger 70 kilo och till 0,6 promille hos en kvinna som väger lika mycket.

- Försök att alltid hålla blodalkoholhalten under 1,0 promille. Ju mer berusad du är, desto sämre mäktar du att ha kontroll över hur mycket du dricker. [Testa](#) här vilken alkoholmängd som höjer promillehalten till över en promille hos dig.
- Kontrollera alltid hur berusad du är innan du ger dig ut. När situationen förändras kan även en lättare berusning bli farlig.
- Om du dricker alkohol ska du inte köra bil. Även små mängder försämrar din förmåga att snabbt reagera på oväntade situationer.

Alkohol bryts ned i kroppen i huvudsak i levern. *Hos en normalanvändare förbränner levern cirka ett gram alkohol per tio viktkilogram per timme. Hos en person som väger 70 kilogram förbränner alltså levern kring sju gram alkohol per timme.*

Ett halvlitersstop mellanöl innehåller 17 gram ren alkohol. Kroppen behöver minst nio timmar för att förbränna fyra stop. De som har konsumerat mycket alkohol förbränner alkohol snabbare.

Öva på detta med en liten räkneuppgift. Uppskatta först hur många standardglas du vanligtvis dricker de dagar som du dricker. Beräkna sedan enligt din vikt hur många gram alkohol din lever förbränner på en timme. Räkna ut hur många timmar kroppen behöver för att förbränna en "normallast".

Alkoholen försvinner ur min kropp enligt följande

- Vanligtvis dricker jag _____ standardglas (à 12 g)
- Sammanlagt _____ g ren alkohol.
- Min lever förbränner _____ gram per timme.
- Hela mängden förbränns alltså på _____ timmar.

Det tar längre för alkoholen att försvinna från kroppen än vad berusningen varar. På morgonen efter, även efter "måttligt" festande, kan promillehalten i blodet vara så hög att du inte bör sätta dig bakom ratten. De flesta anhänganden på grund av rattfylleri i Finland inträffar just morgonen eller dagen efter.

- Kom ihåg att kaffe, frisk luft eller en kall dusch inte påskyndar förbränningen av alkohol i kroppen det minsta. De gör bara att du tillfälligt känner dig piggare.
- Även när du är bakfull är reaktionstiden längre, perceptionsförmågan sämre och din trötthet större än i normaltillstånd.

Om du vill kan du testa Droglänkens [promilleräknare](#). Du kan använda den även med din [smarttelefon](#).

Det tar längre för alkoholen att försvinna från kroppen än vad berusningen varar.

Sammandrag om metoderna för att dricka mindre ►

Nu kan du kontrollera vad du lärt dig i detta avsnitt genom att gå igenom alla de metoder som du kan använda för att dricka mindre.

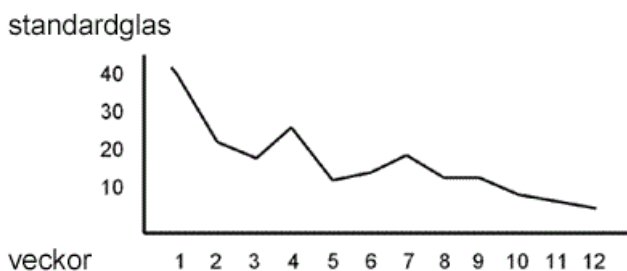
De viktigaste är att du räknar antalet standardglas samt följer dina regler för drickandet och dina övre gränser. Resten kan du tillämpa om du vill. Testa för att se vilka som passar dig bäst. Skriv ut listan nedan och kryssa för de metoder som du tänker testa.

Uppgift 5: [Sammandrag om metoderna för att dricka mindre](#)

Att belöna sig själv ►

Den bästa belöningen när du slutar dricka eller dricker mindre är säkerligen att du märker att du trots allt har kontroll över dig själv. Den som trappar ner kan med fördel varje vecka följa sina framsteg med hjälp av sina anteckningar om drickandet. Nedan visas ett diagram med veckokonsumtionen hos en kvinna.

Dryckesdiagram



Vid sidan av glädjen och tillfredsställelsen över att du har bättre kontroll kommer belöningen även i form av bättre kondition, minne och fattningsförmåga. Dina anhöriga är förmodligen också nöjda.

Att ändra på dryckesvanorna kan kräva ansträngningar som inte ger omedelbar belöning. Dina vänner kanske ogillar förändringen som skett. Ibland kan det även kännas mycket irriterande att tacka nej till alkohol eller att hålla sig till vissa gränser när de andra inte gör det. På grund av sådana svårigheter är det viktigt att du själv belönar dig för dina framsteg. Undersökningar har dessutom visat att belöningar bidrar till att man lyckas med förändringen.

Belöningen kan vara materiell, psykisk eller social. **Exempel på materiella belöningar** är skivor, böcker, kläder, god mat, biografbesök eller besök på idrottstävlingar. Det finns många möjligheter. Använd din fantasi!

Du kan också varje vecka försöka uppskatta hur mycket pengar du har sparat genom att minska din alkoholkonsumtion. Lägg beloppet i sparbössan och gör verklighet av någon stor dröm: gör en utlandsresa, köp ett instrument, renovera bostaden eller dylikt. Om till exempel ett standardglas på restaurangen kostar sex euro och du avstår från tio glas per vecka, kan du spara ihop till en reskassa på 500 euro på två månader!

Med **psykisk belöning** avses att du lär dig att sätta värde på dina egna prestationer.

- Markera till exempel varje dag då du lyckades hålla dig till dina gränser med ett plus i dryckesdagboken.
- Varje gång du lyckats ska du säga till dig själv med tillräckligt eftertryck: "Så bra jobbat av mig!", "Jag lyckades!" eller dylikt.

Även om det känns galet, fungerar detta, eftersom det mesta av våra tankar ändå är en sorts monolog. Varför skulle du inte sporra någon som helt klart överträffar sig själv! Psykiska belöningar har dessutom den fördelen att de är gratis och de kan tillämpas direkt i den aktuella situationen.

Utöver de materiella och psykiska belöningarna kan du också ordna dig själv sociala belöningar. Kom överens med vänner om någon trevlig gemensam aktivitet varje gång du lyckats hålla dig till dina gränser en hel vecka. Belöningen ska vara något speciellt, till exempel en gemensam utekväll eller en utflykt någonstans.

Din så kallade belöningspartner kan stötta dig även på andra sätt som genom samtal eller uppmuntran. Be dock inte honom eller henne att vara din polis. Du själv har ansvaret för att följa reglerna.

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/sjalvhelp/alkohol/handbok-om-kontroll-over-drickandet/4-att-genomfora-forandringen>