

Egen kontroll av alkoholvanorna

Publicerad 12.12.2005. Uppdaterad 27.4.2015

Tycker du att du dricker för mycket alkohol? Om ditt drickande stör dig finns det metoder att genom egen kontroll av alkoholbruket få till stånd en förändring. Egen kontroll av alkoholbruket, det vill säga att sträva till måttligt alkoholbruk, passar dem som inte anser sig vara alkoholister, men som är oroad över sitt drickande och de skador det kan orsaka eller överhuvudtaget missnöjda med sitt nuvarande alkoholbruk.

Till att börja med lönar det sig att reda ut exakt den nuvarande stilen att dricka, alltså bedöma den egna situationen och konsumtionsnivån. Du kan till exempel under några veckor skriva upp hur mycket och vad du dricker, samt i vilka situationer och hur du använder alkohol. Vid situationsbedömningen kan du ta hjälp av Droglänkens [dryckesvanetest](#), [Jeppe-dryckesdagboken](#) eller [självhjälpskortet](#). Självhjälpskortet och Jeppe-dryckesdagboken är också i fortsättningen bra metoder att följa med det egna alkoholbruket och eventuella förändringar i det. Med en noggrann situationsbedömning lägger du grunden för en förändring.

Det första steget mot en förändring är att ställa upp ett realistiskt mål. Först är det alltså bra att fundera om ditt mål är att vara helt utan alkohol, alltså sluta dricka alkohol, eller om det räcker med att du minskar drickandet. Också många som skär ner på sin alkoholkonsumtion har nytta av att först vara helt utan alkohol i några veckor och först efter det börja träna in sin nya stil att dricka.

När du planerar ditt mål är det viktigt att bedöma vad som är ett måttligt alkoholbruk för dig och vad som är för mycket. Med andra ord, hur ofta och hur mycket per gång kan du dricka i fortsättningen? Som stöd för bedömningen och planeringen kan du använda Finska läkarförbundets [God medicinsk praxis](#) -rekommendationer om riskgränserna för alkoholbruk. Men det är bra att observera att riskgränserna inte är säkra gränser utan genomsnittliga uppskattningar. Dessutom sjunker riskgränsen med ökad ålder så att personer över 65 år rekommenderas att inte dricka mer än 2 portioner alkohol per gång och inte mer än 7 portioner i veckan.

Du kan också tänka på situationer när du haft bra kontroll över alkoholbruket och fundera på vilka faktorer som då medverkade till det positiva resultatet. Hur undvek du då frestelsen att dricka för mycket och kan du handla på samma sätt igen? Du kan till exempel göra en lista på metoder som du vet fungerar. Skriv dagbok och följ med ditt drickande. Att skriva upp de portioner du dricker hjälper dig att följa med hur du når ditt mål.

I Droglänkens självhjälpsavdelning hittar du en mångsidig [handbok](#) om kontroll över drickandet. Handboken är avsedd för dem som är oroliga över sitt alkoholbruk och vill börja arbeta på förändringar. Handbokens program är tydligt och man går steg för steg mot målet. För det första bedömer man sin egen situation och konsumtionsnivå. För det andra utreds vilket mål - slutande eller minskande - som passar bäst i den egna situationen. För det tredje genomförs förändringen: anvisningarna är detaljerade och följer livets normala rytm. Till sist koncentrerar man sig på att upprätthålla resultaten och inte återgå till gamla dryckesvanor.

Anonymt kamratstöd finns på Droglänkens diskussionsforum. På forumen *Me Lopettajat* och *Me Vähentäjät* talar man om sitt drickande. Det har också publicerats böcker om egen kontroll av drickandet, till exempel Timo Kauppi's bok *Jos ottaminen ottaa päähän*. En annan grundläggande bok i ämnet är Anja Koski-Jännes bok *Kuinka paljon on liian paljon*. *Duodecims och Mielenterveystalos* bok Irti Alkoholista presenterar ett självhjälpsprogram baserat på den kognitiva psykologins metoder och som kan rekommenderas för alla som är intresserade av att minska sitt drickande.

Heikki Ollikainen
SVM

Uppdatering:
Heidi Ahjoniemi
Psykolog, A-klinikstiftelsen

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/alkohol/egen-kontroll-av-alkoholvanorna>