

Tips för att minska drickandet eller sluta dricka

Ditt mål på en skala

Du kan ställa upp ett mål för dig med hjälp av en skala från 1 till 10. Skalan hjälper dig till att börja med att slå fast var du anser att du står just nu. Nummer ett betyder att det inte kan bli sämre. En tia visar att situationen är den bästa möjliga.

- Hur uppskattar du själv ditt alkoholbruk eller bruk av andra rusmedel? Vilken siffra på skalan beskriver din situation just nu?
- Vad är din målsättning? Vilken siffra räcker för dig och känns bra?

Ställ följande viktiga frågor:

- Hur har jag kommit till den nuvarande siffran?
- Vad borde jag göra för att komma ett par steg närmare mitt mål?
- Vad skulle vara det minsta tecknet på att jag är på väg i rätt riktning?
- Hur märker min make / maka eller andra närstående att jag har kommit ett steg närmare målet?

När du prickar in din egen bedömning av situationen på skalan så pröva samtidigt vilken siffra som känns eller verkar möjlig att nå t.ex. under nästa vecka. Vilka metoder kommer du att tänka på när du föreställer dig att du når målet?

Vita veckor

Börja med att vara helnykter två eller tre veckor. Det fungerar bäst. Orsaken är att:

- Man har konstaterat att de människor som klarar sig helt utan alkohol i tre veckor bäst lyckas uppnå måttlighet.
- En paus i drickandet hjälper en att bryta gamla dryckesvanor och ger utrymme för nya sätt att fungera.
- Din tolerans för alkohol sjunker snabbt så du känner dig skönt påverkad även om du dricker mindre än förr. Det gör att det börjar kännas onödigt att dricka så mycket.
- För många kommer det som en glad överraskning att tankeförmågan förbättras – två-tre helnyktra veckor skärper minnet och tanken, vilket även påverkar såväl uppfinningsförmåga som inlärning.
- Du får praktisk erfarenhet av hur du kontrollerar ditt begär efter alkohol och kan lättare nå ditt mål.

Min egen plan

Fundera först över vilket sätt att göra framsteg eller återgå till måttlighet som lämpar sig bäst för dig:

- Du kan börja med en period på två-tre veckor då du inte dricker alls och sedan ställa upp det mål som är bäst för dig.
- Du kan minska ditt drickande gradvis tills du kommer ner till mängder som är lagom.
- Du kan gå in för måttlighet direkt.

Tips när du vill dricka mindre

- Erinra dig en situation då du lyckades dricka just så litet som du hade tänkt – hur gjorde du den gången?
- Välj drycker med lägre alkoholhalt och späd ut din dryck.
- Byt ut det stora stopet mot ett litet.
- Gör något annat också så att det blir pauser i drickandet: dansa, kasta pil, pyssla med något.
- Drick vatten, läsk eller annan alkoholfri dryck mellan drinkarna.
- Stå över några rundor – beställ och drick långsammare än de andra kring bordet.
- Lär dig ta mindre klunkar.
- Håll längre pauser mellan klunkarna.
- Räkna ut en lämplig tid för hur länge en portion ska räcka och håll dig till den.
- Släpp greppet om glaset eller stopet då och då.
- Ta efter någon som dricker långsamt – och drick ännu långsammare
- Ät innan eller medan du dricker.
- Mät alltid upp dina portioner så att du vet hur mycket du dricker.

- Späd alltid ut starka drycker.
- Drick aldrig allt på en gång utan smutta långsamt på din dryck.
- Drick bara en portion i timmen.
- Lär dig känna igen de situationer då frestelsen är som störst.
- Gå igenom situationen i tankarna på förhand.
- Sätt en tydlig övre gräns som du inte överskrider då du dricker.
- Tänk redan i förväg ut en orsak för att sluta dricka tidigt.
- Lär dig att säga 'nej tack' när du blir bjuden på alkohol.
- Bra orsaker för att tacka nej:

Tack, men inte just nu eller inte ännu för jag har bestämt att jag dricker mindre i dag.

Tack, men inte just nu eller inte ännu för jag är redan berusad.

Tack, men inte just nu eller inte ännu för jag har en jobbig dag i morgon.

Tack, men inte just nu eller inte ännu. Annars sover jag inte ordentligt.

Tack, men inte just nu eller inte ännu för jag vill vara pigg i morgon.

Tack, men inte just nu eller inte ännu för jag har beslutat att skära ner på mitt drickande.

- Börja dricka senare än du gör normalt.
- Håll minst ett par helnyktra dagar i veckan

Årsprogram för minskat drickande:

Gå in för minst en vit dag i veckan, minst en vit vecka i månaden och en vit månad om året.

Om du någon gång skulle överskrida gränserna för engångskonsumtion, håll då en paus på minst två dygn innan du dricker nästa gång så att kroppen får tid att återhämta sig.

Skall jag sluta?

Personer som har slutat dricka helt och hållet berättar om många olika sätt som hjälpt dem att bli helnyktra. Vilken eller vilka av följande situationer skulle kunna kännas bekant och motivera dig att sluta dricka:

- Någon har blivit nykter efter att ha blivit förskräckt över att hälsan börjat svikta.
- Andra bekanta har liksom sett ljus i tunneln och börjat tro att de lyckas sluta dricka.
- Några har upplevt andlig väckelse.
- En ny förälskelse eller att du blir nykär i din nuvarande partner.
- Någon annan stor förändring sker som på sätt och vis gör drickandet onödigt.
- Bottnen är nådd: så här kan det helt enkelt inte fortsätta.
- Du har blivit utled på din nuvarande livsstil och trött på drickandet.

Förbered dig redan i god tid på att det i början kan kännas svårt att sluta dricka.

Försök slappna av och vila. Undvik stress, var ute i det fria, lyssna på din favoritmusik, pyssla hemma ... Gör vad som helst – huvudsaken är att du riktar din uppmärksamhet mot något annat än ditt alkoholbegär.

Var förberedd på att du kanske kommer att få dras med sömnsvärigheter. Det är inte allvarligt. Senast efter ett par veckor är din sömnrhythm återställd igen.

Ge inte nykterhetslöften för hela livet utan håll dig till målsättningar som du kan nå. Bestäm t.ex. att den här veckan eller i dag så dricker jag inte.

I början kan det vara förnuftigt att dela in dagen i kortare perioder. Du kan till exempel ta en timme åt gången och bestämma att du inte dricker just då, hur mycket du än skulle vilja.

Ta dig tid, det är en svår pärs att ändra sina alkoholvanor. En positiv sak är att ju mer tid som gått åt till drickandet, desto mer tid har du nu för annat.

När du slutat dricka lönar det sig åtminstone i början att undvika:
Personer som dricker alkohol.

- Ställen där man använder alkohol.

- Ställen där du själv har druckit.
- Att ha alkoholhaltiga drycker hemma.
- Vägar som för dig till ditt stamställe, en alkoholbutik eller någon annan frestelse.

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/sjalvhjalp/alkohol/tips-att-minska-drickandet-eller-sluta-dricka>