

Vit januari

Dags för vit januari - men att dricka mindre är också bra

Att ha en vit månad i januari då man inte alls dricker alkohol är både trendigt och sunt efter julens alla fester. Den rikliga alkoholkonsumtionen i december kan slita på hälsan och det är viktigt att avvärja risken för att konsumtionen förblir på en hög nivå. En månad utan alkohol är bra för att återställa hälsan.

För en del känns en månad utan alkohol som en allt för lång tid. Då kan man välja en kortare period. Redan en vecka utan alkohol hjälper en att komma underfund med hur kroppen reagerar på nykterhet.

Testa olika alternativ och välj: 1, 2 eller 3 - 4 veckor?

Docenten och specialisten i psykiatri Rauno Mäkelä berättar vilka verkningarna är:

- Är en vecka tillräckligt?**
- Dubbelt, tack!**
- Jag tar det tredubbla eller hela månaden**

Skicka

Tips!

Det här avsnittet är avsett speciellt för dig som använder alkohol regelbundet, men också personer som dricker mindre kan pröva på hur det är att vara utan alkohol för att se hur lätt eller svårt det är. Om du har en lång period av supande bakom dig rekommenderar vi att du söker vård innan du slutar. Du kan få allvarliga abstinenssymptom om du har druckit rikligt och slutar plötsligt.

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/sjalvhelp/alkohol/vit-januari>