

1. Respons: Riskerar DU skadeverkningar av alkoholen?

| AUDIT-poäng | Vanliga verkningar |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 - 7 poäng riskerna är små | <ul style="list-style-type: none"> • relaxerande • underlättar socialt umgänge • i vissa fall är även måttlig konsumtion en risk: i trafiken, under graviditeten, vid vissa sjukdomar och tillsammans med vissa mediciner • tillfälligt berusningsdrickande kan bidra till olycksfall |
| 8 - 10 poäng riskerna är måttligt förhöjda 11 - 14 poäng riskerna är tydligt förhöjda | <ul style="list-style-type: none"> • trötthet • sömnlöshet, sömnproblem • högt blodtryck • relationsproblem • nedstämdhet, depression • impotens • risk för olycksfall • rattfylleri |
| 15 - 19 poäng riskerna är stora 20 + poäng riskerna mycket stora | <ul style="list-style-type: none"> • alla ovanstående risker samt: • skador på levern, bukspottskörteln och hjärnan • cancer i mun, svalg, struphuvud, matstrupe och mage • fysiskt alkoholberoende |

2. Har du övervägt en förändring?

Hurdana sociala nackdelar kan storkonsumtion av alkohol förorsaka?

- parförhållandet förändras till ett vård förhållande, familjebråk, skilsmässa
- föräldraskapet glöms bort, barnen försummas
- isolering
- ekonomin försämras, räkningar och hyror blir obetalade
- skulder
- risk för att förlora jobbet

Barnets reaktion på storkonsumtion:

- trötthet
- försämrad grundtrygghet
- ökat ansvar i familjen
- ständig oro över föräldrarna samt observerande av deras beteende
- skam, känsla av att behöva ljuga för föräldrarnas skull
- isolerat eller överaktivt beteende
- inlärningssvårigheter
- isoleringstendens, rädslor och spänningar som blir kroniska
- benägenhet att börja mobba eller bli mobbad
- skolk från skolan
- egna experiment med droger

Det beräknas finnas över 600 000 riskkonsumenter i Finland. Alkoholen är ett hot mot folkhälsan.



3. Vad vinner du på att minska?

- du sover bättre
 - blir mer energisk
 - går ner i vikt
 - har inte baksmällor
- minnet förbättras
- humöret blir bättre
- fysiska konditionen förbättras
- föräldraskapet normaliseras
- familjen och barnen mår bättre
- familjebråken minskar
- arbetsförmågan förbättras
- ekonomin blir bättre

Mindre risk

- för problem med hälsan

4. Målsättning och riskgränser

| Vem? | En låg risknivå | En måttlig risknivå | En hög risknivå |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| Friska kvinnor i arbetsålder | 0-1 portioner per dag | 7 portioner eller mera per vecka | 12-16 portioner eller mera per vecka |
| Friska män i arbetsålder | 0-2 portioner per dag | 14 portioner eller mera per vecka | 23-24 portioner eller mera per vecka |
| Gravida | Inte alls | | |
| Personer med alkohol relaterade hälsoproblem eller beroende | Inte alls | | |
| Över 65-åringar | Max. 0-2 portioner per dag, 7 portioner i veckan | | |

1 portion



0,33 l flaska / burk III-öl eller cider



12 cl glas svagt vin



4 cl starksprit

1,5 portioner



0,5 l stop eller **0,5 l** flaska III-öl

5. Strategier

Hur minska?

- Byt till svagare eller späd ut drickan
- Byt stort stop till litet
- Gör någonting mellan drinkarna: kasta pil, dansa
- Drick vatten eller alkoholfria drycker emellanåt
- Hoppa över en runda – drick långsamt
- Drick inte på tom mage
- Ha koll på hur mycket du dricker
- Sätt en övre gräns, som du inte överstiger när du dricker
- Tänk i förväg ut en orsak till att sluta dricka tidigare
- Lär dig tacka nej till alkohol
- Släck inte törsten med alkohol
- Börja senare än vanligt
- Håll minst två alkoholfria dagar i vecka

Alternativ

- Hitta på någonting trevligt att göra för de situationer då du annars skulle dricka alkohol
- Om du är stressad, hitta andra sätt att slappna av
- Sök aktivt nya eller uppta gamla intressen på nytt

Tips hur du kan uppnå ditt mål

Känn igen utmanande situationer:

När är risken störst?
Undvik risksituationer eller gör i förväg strategier hur du klarar dig genom sådana situationer.

Följ upp din konsumtion:

För då och då bok över hur mycket du konsumerar:
Hur många dagar i veckan drack du?
Hur mycket drack du per gång?
Hur mycket blev det sammanlagt under en vecka?

Håll dig motiverad!

Påminn dej om orsakerna till varför du vill minska på drickandet.

Be om hjälp!

Var inte rädd att kontakta vårdpersonalen på nytt och be om mera information. Om du vill får du hjälp med att söka dig till specialenheter. Hjälp får du också genom Internet t.ex. Droglänken

www.droglanken.fi