

## Hur mycket dricker du?

Dricker du mer alkohol än 14 standardglas/vecka för män eller 9 standardglas/vecka för kvinnor räknas det som *riskkonsumtion*. Ditt alkoholintag ses då som en möjlig risk för ohälsa och alkoholproblem.

Testa dig själv genom att fylla i hur många glas alkohol du dricker varje dag. Lägg samman veckans konsumtion. Ett standardglas alkohol definieras enligt nedan.



VECKODAG	Lättöl 33 cl	Folköl 50 cl	Starköl 33 cl	Vin 15 cl	Starkvin 8 cl	Sprit 4 cl
Måndag						
Tisdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lördag						
Söndag						
Summa						

Min veckokonsumtion motsvarar \_\_\_\_\_ glas alkohol.


Du kan ta med dig dagboken till någon vårdgivare om du vill prata mer kring dina levnadsvanor.

Läs mera på [alkohollinjen.se](http://alkohollinjen.se), [alkoholhjalpen.se](http://alkoholhjalpen.se), [alkoholprofilen.se](http://alkoholprofilen.se) eller 1177.se.

# Alkohol

– några frågor & svar

Veckodagbok



### Hur vet jag om jag dricker för mycket?

Många som dricker för mycket känner på sig att det inte enbart är positivt med drickandet. Man kan utgå från Folkhälsomyndighetens gränser för *riskbruk*. De anger att kvinnor inte bör dricka mer än 3 standardglas och män 4 standardglas per tillfälle. Man bör heller inte dricka mer än 9 glas per vecka (kvinnor) och 14 glas per vecka (män).

### Jag dricker oftare för att varva ner än för att det är gott - har jag ett alkoholproblem?

Kanske, känner du att du måste ha alkohol för att varva ner så kan det ju tyda på ett beroende. Alkohol ger avslappning för stunden, men leder till en ökad spänning när alkoholen går ur kroppen. Detta beror bl.a. på att stresshormoner ökar i kroppen. På så vis kan onda cirklar uppstå där du behöver alkohol för att slappna av.

### Jag får ofta höra att jag dricker för mycket, men tycker själv inte att det är ett problem. Är det förnekelse, eller kan man dricka mycket utan att må dåligt av det?

Man kan definitivt dricka för mycket utan att må dåligt av det. Det är t.o.m. så att om man tål att dricka mycket så utvecklar man lättare alkoholberoende med tiden. Upplever du själv inget problem kan det nog vara bra för dig att skaffa mer kunskap om varför det kan vara problem för hälsan och beroenderisken. Fråga också dem som tycker du dricker för mycket om varför de tycker så.

### Om mitt drickande inte förstör något konkret i mitt liv (jobb, familj), är det ändå ett problem?

Om du inte upplever något problem, kan det ju ändå vara så att anhöriga eller vänner gör det. De kanske har påpekat något? Ett annat svar kan vara att ingen alkoholkonsumtion är helt riskfri. Alkohol kan ge upphov till ett 60-tal olika sjukdomar och det är svårt att i förväg veta vem som drabbas. Men lägre konsumtion ger alltid en lägre risk.

### Vin till maten varje dag, har man alkoholproblem då?

Ja, det är stor risk och kan leda till problem om man dricker vin dagligen. Det kan lätt utvecklas till beroende och även om det inte är så mycket vin varje dag så blir det ju lätt mycket på en vecka. Det är bra att ha minst några vita dagar varje vecka, så att lever och andra organ får återhämta sig.

### Har den som dricker sig full på sprit, ett större problem än den som dricker t ex öl?

Nej, risken för alkoholberoende är lika stor. Öldrickare kanske tycker att en öl efter jobbet inte är så farligt, och då blir det lätt alkohol varje dag, förutom helgdrickande, och det är definitivt riskfyllt. För övrigt är hälsoriskerna lite olika om man dricker mycket ibland eller sprider ut det. Mycket på en gång ger mer olycksfall och hjärnskador.

### Hur får jag hjälp att hjälpa någon annan som dricker för mycket?

Börja med att läsa tipsen på alkoholhjälp.se. Det finns också råd på 1177.se. Det är ofta bättre att berätta vad du känner, snarare än att försöka korrigera drickandet eller påpeka vad den andra gör för fel. Du kan själv söka hjälp för att få stöd, både för att du mår dåligt av situationen och för att få råd om hur du kan förhålla dig.

### Jag tycker inte att jag dricker för mycket men får ofta minnesluckor, borde jag dra ner på alkoholen?

Ja definitivt. Minnesluckor tyder på allvarligt tillstånd. Troligen dricker du i alla fall rätt mycket jämfört med de flesta, men oavsett volymen är det en allvarlig reaktion med minnesluckor