



## ÄRLIGT TALAT

### Var bag-in-box en av dina bästa sommarkompisar?



*När solen gassar är det skönt att hämta en iskall svalkande öl från köket.*

*Och regnar solen bort kan man ju trösta sig med ett glas vin från bag-in-boxen som står strategiskt placerad på köksbänken. Tisdag eller torsdag? Vem bryr sig? Det är ju semester!*

Överlag har den vuxne svensken blivit onyktrare. Vi dricker mer alkohol och under semestern mer än annars. De flesta av oss dricker tillsammans med goda vänner eftersom det är trevligt. Vi dricker för att det är något positivt. Oftast blir vi avslappnade, glada och upprymda. Viktigt är dock att återgå till "normalt" drickande när semestern är slut.

Efter det blöta 1800-talet kom nykterhetsrörelsen och motboken. Men sedan vände det.

Idag har vi riklig tillgång till alkohol för alla tillfällen. Alkoholkonsumtionen har ökat med mer än 25 procent mellan 1996 och 2003.

Och ofta är det billigare än någonsin. Den lagligt införda alkoholen samt insmugglat och hembränt står för 30 procent av konsumtionen.

Och under sommaren är frestelserna fler än någonsin.

Men innebär det att du som druckit mycket i sommar har gått och blivit alkoholberoende?

Nej, det behöver inte betyda det. Att utveckla ett alkoholberoende tar lång tid och beror på många faktorer, både sociala och ärftliga.

#### Vad är då ett riskfyllt drickande?

Eftersom kvinnor tål alkohol sämre än män ser nivåerna olika ut.

KVINNER	MÄN
Tämligen riskfri zon	
Upp till 30 cl sprit/vecka = 7 burkar folköl eller 1,5 flaskor vin	Upp till 40 cl sprit/vecka = 10 burkar folköl eller 2 flaskor vin

*Din alkoholkonsumtion kan betraktas som praktiskt taget ofarlig. Det finns knappast någon fara för skadliga verkningar på sikt. Förutsatt att du inte dricker hela veckokonsumtionen på en gång.*

Riskzon	
31-55 cl sprit/vecka = 5-9 burkar starköl eller 1,5-2,5 flaskor vin	41-75 cl sprit/vecka = 7-12 burkar starköl eller 2-3,5 flaskor vin

*Du är i riskzonen. En hög konsumtion kan i längden leda till psykiska och fysiska skador som t ex högt blodtryck, magproblem, huvudvärk, sömnrubbningar, allmän olust och irritation. Tänk igenom dina vanor och försök minska din alkoholkonsumtion.*

Högrisk zon	
Över 56 cl sprit/vecka = 9 burkar starköl eller 2,5 flaskor vin	Över 76 cl sprit/vecka = 12 burkar starköl eller 3,5 flaskor vin

*Du dricker för mycket. Faran för skador är stor. Om du inte kan lägga om dina alkoholvanor själv, sök hjälp hos läkare, din arbetsgivare eller rådgivningsbyrå för alkoholfrågor. Vänta inte, gör det nu.*

#### Varför dra ner på konsumtionen?

Det finns många fördelar med att dra ner på alkoholkonsumtionen som t ex:

- Bättre koncentrationsförmåga och klarhet i tanken.
- Färra baksmällor, mindre huvudvärk och mindre magproblem.

- Bättre sömn och minskad allmän trötthet.
- Känsla av att ha kontroll och känna sig i bättre allmän form.
- Tid och energi för andra aktiviteter.
- Mindre risk för övervikt.
- Mindre gräl och diskussioner med vänner och familj.
- Större glädje i ditt sexliv.

#### Vilka är fördelarna just för dig?

#### Tips för att dricka mindre

- Dra en gräns för hur mycket du får dricka per vecka.
- Dra en gräns för hur mycket du får dricka vid enskilda tillfällen, till exempel restaurangbesök eller fester.
- För dagbok över ditt drickande så håller du dig lättare inom gränserna och blir mer medveten om i vilka situationer du dricker.
- Berätta för vänner, arbetskamrater och familj att du håller på att skära ner.
- Varning för hemmets lugna vrå. De flesta tar större glas hemma än ute. Hitta andra sätt att slappna av i stället för att ta ett glas vin när du kommer hem.
- Köp hem alkoholfria alternativ – något som du gillar.
- Du bestämmer. Säg nej. Låt ingen truga i dig alkohol.
- Ska ditt glas fyllas på ska du göra det själv. Låt ingen annan göra det.
- Dra ner på takten. Smutta på glaset, sätt ner det och vila en stund.
- Varva alkoholen med något alkoholfritt, till exempel mineralvattnet.
- Ta en liten starköl istället för en stor.
- Beställ drinkar med lägre alkoholhalt.
- Ta vita dagar minst ett par gånger i veckan.
- Belöna dig själv med något.

Källor: Folkhälsoinstitutet, Systembolaget, prof Ulf Rydberg, STAD-projektets häfte "Att dricka lite mindre", m fl.

#### LÄS MER PÅ:

[www.drogportalen.se](http://www.drogportalen.se)  
[www.infomedica.se](http://www.infomedica.se)  
[www.alkoholkommitten.se](http://www.alkoholkommitten.se) Där kan du även testa dig med alkoholprofilen  
[www.ltv.se](http://www.ltv.se)