

Påverka själv din hälsa genom förändring av dina **Alkoholvanor**

Visste du att?

- Alla kroppens organ påverkas när du dricker alkohol.
- Någon lägre riskfri gräns kan inte påvisas
- Både frekvensen och volymen för intag av alkohol påverkar hälsan.
- 4 öl motsvarar 10 bullar i mängd kolhydrater.

Alkoholkonsumtion ökar risken för:

- ... att drabbas av cancer, leversjukdomar samt skador på hjärnan
- ... högt blodtryck

Minskad alkoholkonsumtion:

- ... förbättrar sömnkvalitén, minne, koncentrationsförmåga, omdömet och relationer
- ... vid depression ger samma effekt som antidepressiva läkemedel
- ... sänker ett högt blodtryck

När man pratar om alkohol skiljer man på riskbruk och missbruk. Generellt drar man gränsen vid nio standardglas per vecka för kvinnor och 14 för män. Ett riskbruk föreligger också om man som kvinna dricker mer än fyra standardglas per tillfälle respektive fem för män. Vid missbruk föreligger ett beroende.

Hur gör jag för att minska min alkoholkonsumtion?

- Det är viktigt med en egen vilja till förändring
- En helt nykter period kan göra det lättare att förändra dina vanor.
- Sätt upp mål. Du kan t ex bestämma i förväg hur mycket du får dricka per tillfälle eller vecka.
- Tänk igenom situationer eller umgänge som innebär en risk för att du dricker för mycket.
- Ha en plan och var förberedd för tillfällena då det kan vara lockande att dricka alkohol. Tex alternativ dryck eller annan lösning.
- Ta hjälp av närstående, berätta om din önskan till förändring och dina mål.

För ytterligare hjälp och rådgivning:

- Vårdcentral/hälsocentral eller företagshälsovård
- Socialtjänsten i din kommun
- www.alkohollinjen.se eller ring 020-84 44 48
- www.alkoholhjalpen.se
- www.beroendecentrum.se