









# Grundkurs

för dig som gillar  
att bli full





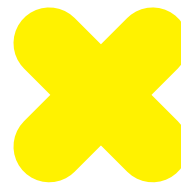
Det här har vi inte skrivit för att du ska sluta dricka alkohol. Vi vet att du, liksom många andra, har upplevt många roliga stunder tillsammans med alkohol. Du är väl som folk är mest: Du vill gärna dricka alkohol. Men du vill ogärna få alkoholproblem.



Vi intalar oss nog alla att alkoholism drabbar andra människor. Inte starka sociala och utåt-riktade personer som vi själva är. Problemet är att det inte är sant. Ingenting tyder på att det bara är ensamma, svaga eller olyckliga människor som blir alkoholister. Alkisarna man ser på parkbänkar tycks visserligen vara allt det där. Men de är ingen representativ grupp. De syns rätt väl. Men de utgör bara några få procent av landets alkoholister.

Tvärtom finns det forskning som visar att impulsiva, sociala och sensationssökande människor har lättare att trilla dit. Att alkoholister ofta har psykiska problem är bevisat. Men alkoholproblemen har oftast kommit först och de psykiska problemen sen.

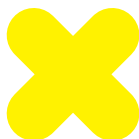
Nu kommer vi till något viktigt: Risken att drabbas av alkoholproblem är INDIVIDUELL. Det är som med fetma. Somliga går upp ett kilo av att snegla på en påse godis, andra kan äta vispgrädde med sked utan att lägga på sig ett hekto. Det är helt enkelt orättvist inrättat från första början.

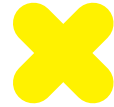


Samma sak är det med alkoholproblem. Därför kan du inte jämföra dig med människor runt omkring dig. Det spelar ingen roll att någon av dina kompisar tycks dricka mer än vad du själv gör. Alla har olika förutsättningar och därför måste du ha lite koll på hur du själv ligger till.

Men naturligtvis har alkoholproblem också med livsstilen att göra. Den som dricker tillräckligt mycket och ofta blir garanterat beroende så småningom. Däremot tar det olika lång tid för olika människor.

Arvet har betydelse för hur snabbt det går. Om du har en förälder eller mor-/farförälder som är beroende av alkohol löper du högre risk att själv få alkoholproblem. Det ligger och lurar i arvsmassan som vilket anlag som helst. Att det är så ser man i studier av tvillingar som har vuxit upp i skilda miljöer. De vars biologiska föräldrar är beroende av alkohol löper helt enkelt större risk att själva bli det.

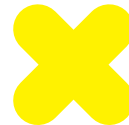


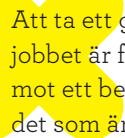


De flesta som blir beroende av alkohol har hög toleransnivå. De allra flesta (ca 75 %) har den inte medfödd, utan har jobbat sig till den genom att dricka en massa. Folk som tål mycket sprit brukar ofta skryta om det som att det vore något bra. Men hög toleransnivå är inget annat än ett bevis på att man har lättare att få alkoholproblem.

Toleransnivån är också avgörande. Ju högre toleransnivå desto mer alkohol kan du dricka utan att bli full. Kan du det så är det större risk att du blir beroende än om du påverkas lätt. Det finns människor som har en medfödd hög toleransnivå. Du får tänka dig tillbaka till den tid då du började dricka alkohol. Blev dina kompisar fulla långt före dig, trots att ni drack ungefär lika mycket? Kunde du suppa vem som helst under bordet? I så fall kanske du har en medfödd hög toleransnivå. Det är inte så vanligt att man har det. Men fler än hälften av de som både har alkoholism i familjen och medfödd hög toleransnivå får alkoholproblem själva. Orättvist men sant.


Hur vet man då om man ligger nära beroendegränsen? Ett sätt att beskriva det är så här: Tänk dig att varje människa har en linje rätt över kroppen. En slags nivå som ska uppnås innan man blir alkoholist. För somliga sitter linjen vi fotknölnarna. Andra har sitt streck i öronhöjd. Förr eller senare når man dit om man bara blir berusad tillräckligt många gånger. För de som har sitt streck långt ner går det ganska fort att dricka sig över det. För de som har strecket högt upp tar det lite längre tid. När du har passerat strecket har alkoholen tagit kommandot över dig och blivit viktigare än vänner, familj, hund, jobb och löften.






Att ta ett glas vin till maten eller en öl efter jobbet är för de flesta inte något steg på vägen mot ett beroende. Det är berusningsdrickandet som är boven. Varje gång du blir full höjer du din toleransnivå och varje gång du höjer din toleransnivå närmar du dig det förbaskade strecket. Ur det perspektivet är det bättre att sprida ut sitt drickande över veckan än att hålla i sig allt på fredag och lördag.

Det finns många som tror att definitionen på en alkoholist är någon som dricker varje dag, medan det är fritt fram för vanligt hederligt folk att ta sig en bläcka varje helg. Så är det inte. I verkligheten finns det människor som kan dricka ett eller ett par glas vin om dagen i hela sitt liv utan att någonsin få problem. Sen



finns det människor som börjar med att festa på helgerna, fortsätter festandet på vardagar och hamnar i ett beroende så småningom.

Hur man reagerar på alkohol spelar däremot roll. Det finns människor som helt enkelt inte mår särskilt bra när de dricker. Som blir sömninga, flammiga på halsen och lätt illamående efter ett enda glas vin. Att en sådan person ska bli alkoholist är ju rätt osannolikt. I gengäld finns det en massa folk som mår finemang under berusning. Som upplever att de blir roligare, modigare, gladare, snyggare. Som älskar själva ruset. Som eftersträvar själva ruset. Självklart är du ute på halare is om du är en sådan figur.




Det spelar dessvärre ingen roll om du är glad eller ledsen när du dricker. Att ha kul är lika riskabelt som att dränka sina sorger.



När man väl har blivit fysiskt beroende av alkohol är det omöjligt att dricka normalt. Då har alkoholen blivit chef över alltihop och man dricker mer och mer trots att man borde hålla sig nykter resten av livet. En ynka öl kan få en person som är beroende att ställa allt som egentligen är viktigt åt sidan.





Men innan man har blivit beroende dyker det upp varningssignaler. I det läget finns det fortfarande goda chanser att göra något åt saken. Varningssignalerna kan exempelvis vara att man alltid är den som är sist kvar på fester. Att man gör bort sig på fyllan och att man säger saker man ångrar. Att man kommer för sent till jobbet för att man är bakis och att man får minnesluckor ibland. Trappar man inte ner i det läget går man snart över sin gräns och blir beroende. Det är ganska självklart. Folk med högt kolesterolvärde byter ut smör mot olivolja. Tränar mer. Äter färre ägg och tar det lite lugnt med revbensspjällen. Det här är inte konstigare än så.

Låt oss jämföra med solariesolande. På 80-talet solade många flera gånger i veckan och talade gärna om det till höger och vänster. Nuförtiden är det lite annorlunda. Nog solar några solarium än idag. Men inte flera gånger i veckan. Kanske berättar de inte att de solat solarium och de flesta tycker inte längre att det är fånigt att vara blek. Det beror nämligen på att man vet mer om riskerna med solande nu för tiden. Man vet att man riskerar cancer, särskilt om man har ljus hy och rött hår. Och att huden åldras i förtid.

Att prata högt om sina fylleminnen på jobbet, att vilja ha medlidande för sin ohyggliga baksmälla, att tjata på den som dricker mineralvatten att skärpa till sig och beställa en drink – beror kanske helt enkelt på kunskapsbrist.

För om alla visste det du vet nu skulle de kanske hålla detaljerna om sin baksmälla för sig själva. Många skulle förmodligen fortsätta ha kul och bli fulla någon gång. Men kanske inte fullt lika fulla och kanske inte fullt lika ofta. De skulle inte heller göra livet surt för den som tar ett glas vatten.

Och de skulle nog inte låta sig imponeras av den som alltid är sist kvar på fester. De skulle snarare oroa sig lite grann.

Det här var en väldig massa information, men vi har anledning att tro att den behövs. För att ta ett av många obehagliga statistikexempel: 16 % av alla män i Sverige får allvarliga alkoholproblem någon gång i livet. Detta är inte som det brukar vara i landet där det står att hissen tar 500 kilo när den egentligen tar två ton. Detta är faktiskt sant. Det är lättare att få alkoholproblem än du tror.



## Testa dina alkoholvanor

Alkoholhjälpen är en webbplats för dig som funderar på om du dricker för mycket. Eller om du är orolig för exempelvis din partner eller en kompis. Alkoholhjälpen bygger på självhjälp. Du kan testa dina alkoholvanor och diskutera med andra på [www.alkoholhjälpen.se](http://www.alkoholhjälpen.se).

Du kan också ringa och prata med någon direkt på Alkohollinjen 020-84 44 48.

