Varsågod!

Vi bjuder på några tankeställare.

Varför kvinnor påverkas annorlunda.

Ta dig en tankeställare.

Lena Dahlgren. Överläkare på Magnus Huss kliniken, Karolinska Sjukhuset, har i många år forskat kring kvinnor och alkohol. Föreståår Sveriges första vårdenhet för behandling av kvinnor med alkoholproblem. Hon vet att många kvinnor betalar ett högt pris för den nya rollen. Hon arbetar hårt för att informera de nya "riskgrupperna" och ser öppen rådgivning som ett viktigt steg.

Skapar du dina egna villkor?

Kvinnans nya roll i samhället drar med sig nya vanor och problem. Dubbelarbete hemma och i förvärvslivet. Karriärhets och chefsstress och representation. Vi blir alltmer jämlika, förhoppningsvis. Men ställ inte upp på männens villkor när det gäller sprit, vin och öl.

För fysiskt är vi så olika som naturen en gång skapade oss, hur vi än motionerar. Mannens kropp består tex till 60% av vätska, kvinnans till 50%.

Den skillnaden betyder mycket när kroppen skall ta hand om den alkohol vi dricker. Sen är det skillnader på hormoner och sånt, vilket också påverkar.

P-piller gör oss känsligare. Under menscykeln varierar alkoholens påverkan så att en och samma konsumtion kan ge olika promille vid olika tidpunkter.

Det här betyder att om en kvinna och en man delar på en flaska vin får hon en högre alkoholhalt i blodet.

”Det gör inte ont när man glider in i ett beroende.”

De flesta kvinnor känner sig själva så väl att de kan kontrollera sin alkoholkonsumtion. Men de flesta kvinnor, liksom män, säger också att det här med alkoholproblem det gäller andra, inte mig.

Därför är det så lätt att aningslöst skaffa sig vanan att regelbundet dricka vin, också till vardags.

För att stressa av efter en jobbig dag, för att glömma problem, för att känna sig litet gladare.

Det är nu risken omärkligt ökar. För det gör inte ont när man glider in i ett beroende. Och det kan hända vem som helst av oss.

Det kan vara början till en svår sjukdom som en del aldrig klarar sig ur.

Men det är med alkoholberoende som med andra sjukdomar.

Ju förr du upptäcker det, desto större är chansen att bli frisk igen.

Aningslösheten är en fälla.

Egentligen dricker man ungefär som alla andra, tror man.

Tyvärr lurar man ofta sig själv med diverse svepskäl, som man också försöker lura sina vänner med.

Risken är därför att man utan att förstå det hinner bli ganska beroende innan omgivningen reagerar.

Av missriktad hänsyn blundar de ofta för det som håller på att hända.

Det är den största otjänst man kan göra någon. Många alkoholberoende säger att vändpunkten kom först när vännerna grep in.

Då först orkade de själva ta itu med sitt beroende, ta kontakt med läkare och börja vägen tillbaka till ett normalt liv.

För även om man behöver få hjälp, måste den beroende själv verkligen vilja göra något åt sin situation.

När vardagen får vara vardag blir också festen festligare.

Som du kanske känner till, har försäljningen av alkohol minskat de senaste åren.

Tänk efter hur du själv handskas med tex vin och öl. Där går försäljningen upp.

Är du det minsta tveksam om hur mycket du dricker, så skriv upp allt.

Till exempel i tabellen längst bak i den här broschyren.

Dricker du bara vid festliga tillfällen, för att sätta smak på måltiden, kan du säkert vara lugn.

Men dricker du dagligen är du ute på hal is. Också små mängder av vin ger mer alkohol än många tror.

En halvflaska med rödvin innehåller tex lika mycket alkohol som 11 cl brännvin.

Det är lika mycket som ett par snapsar. Och alkohol är alkohol vare sig du dricker den som sprit, vin eller öl.

Ett bedövningsmedel som kroppen måste bryta ner som ett gift.

Det sätter sina spår i kroppen på många fler sätt än i form av berusning.

Idag lever vi alltmer giftfritt, äter naturligt och dricker allt mindre alkohol.

Ta dig en tankeställare du också.

Låt vardagen vara vardag så blir festen festligare.

Det är inte så dumt.

Vare sig man är kvinna eller man.

Nu dricker vi svenskar allt mindre alkohol.

Under de senaste åren har försäljningen av alkohol minskat med 20%.

Det betyder i genomsnitt två liter ren alkohol mindre per vuxen varje år.

Som en följd har nu också skadorna av alkohol minskat.

Antalet dödsfall på grund av skrumplever har tex minskat med 15%.

Antalet vårddagar i sjukdomar som beror på alkohol har också minskat.

Också minskning bland unga.
Det mest glädjande är ändå att fler unga människor idag tar avstånd från alkoholberusning lika väl som från knark och rökning.

En sådan förändring är givetvis en följd av sättet att leva, intresset för nya kostvanor, träning, motion...

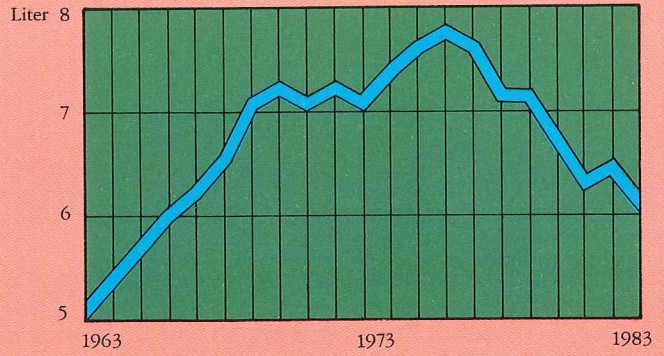
Många som dricker tex vin, gör det för att sätta smak på en måltid, inte för att berusa sig.

Och de spar vinet till festliga tillfällen.

Allt fler förstår att det är omöjligt att hålla sig i trim, genomföra bra prestationer och att känna sig i form, om man dricker vin, sprit eller öl regelbundet.

Varje dag är för värdefull för att få bli en dagen efter.

SÅ HÄR MYCKET ALKOHOL HAR VI KÖPT PER INNEVÅNARE ÖVER 15 ÅR UNDER ÅREN 1963—83. (MÄTT I LITER REN ALKOHOL, ÖL KL II INRÄKNAT.)



Johan Liljenberg. Bitr överläkare och chef för alkoholavdelningen på Huddinge Sjukhus. Arbetar sedan många år med alla de problem som sjukdomen alkoholism för med sig. Även aktiv "ute på fältet" med erfarenheter från internationella behandlingsformer. Också känd vinexpert med regelbundna artiklar i mattidningar samt författare till böcker i ämnet.

Vardagens tankeställare.

Vår kropp ger oss tecken om allt inte står rätt till. Först små, sedan allt kraftigare. Förändringar i sättet att vara, i samlivet med familjen, vännerna och på jobbet. Om man ser på sig själv med öppna ögon.
Det kan börja så här:
Litet för mycket eller för ofta. Att bli härsken eller arg. Nerver och pirrighet, dålig nattsömn. Sviktande ekonomi, trassel i familjen. Att råka ut för saker, att slockna... Orsaken är ofta alkohol.

En frisk säger: Det är inte bra. Jag lägger om stil. En sjuk säger: Dom är kitsliga. Jag kan sluta när jag vill.
Jag behöver verkligen något att dricka.
Så som jag har det…
Den här förnekelsen är en del av sjukdomen. Att lura sig själv. Ju förr man är ärlig mot sig själv, desto lättare är det att bli frisk.

Johan Liljenberg
Överläkare på alkoholavdelningen Huddinge Sjukhus

”Jag måste ju för helskotta få sova. Jag behöver något för nerverna…”

Johan: Det är lätt att lura sig själv om man vill dricka.
Ju mer man tycker om det, desto fler skäl skaffar man sig.
Oftast är man sömnlös just för att man dricker.
Alkohol ger på sikt de trasslande nerver man försöker bota med alkohol.

”Jag skulle ju inte bli full igår...”

Johan: Många har upplevt det här någon gång, inser sin tavla och aktar sig.
För andra upprepas det. ”Jag kan sluta när jag vill.” Säger den som inte kan.
Kontrollförlust är en viktig del av sjukdomsbilden vid alkoholproblem.

”Hur tusan kom jag hem igår?”

Johan: Luckor i minnet för delar av kvällen är nästan alltid ett sjukdomstecken. ”Dom säger att jag hade roligt...”
Det låter som en rolig historia men är en sjuk historia.
Hjärnan fungerar inte som den ska.

”Idag har jag verkligen gjort skäl för ett järn...”

Johan: Ju mer beroende man blir av alkohol desto lättare blir det att hitta skäl. Stort kontrakt eller elak chef...
Ett onödigt glas beror inte alltid på något trist utan lika ofta på något roligt.

”Bakfull!! Pyton!! En liten rackare nu på morron gör väl varken till eller från.”

Johan: Jo, det gör det, man reagerar inte normalt längre.
Det normala är avsky för alkohol dagen efter. Återställaren är ett tecken på att man är sjuk. Och vid den här sjukdomen behöver man hjälp utifrån.
”Vill klara av det själv...,” innebär ofta att man inte vill göra någonting alls.

Ta dig en tankeställare.

Testa din alkoholkonsumtion.

Vare sig man dricker sprit, vin eller öl får man i sig alkohol.

Hur skall man testa att man inte dricker för mycket?

Ett sätt att känna sig själv på pulsen är den lilla "Testaren" som du kanske redan känner till.

Ulf Rydberg som är överläkare och alkoholforskare har ställt samman vad han anser om att dricka alkohol i olika mängder.

Den som vill testa sig fyller i tabellen och lägger ihop vad man har druckit hela veckan.

En sådan här koll är nyttig för oss alla, eftersom det är lätt att man ökar sin konsumtion utan att tänka på det. Det är där faran ligger.

Fyll i Testaren på nästa sida.

Det är inte bara mängden utan också hur man dricker som avgör, säger Ulf Rydberg. Dricker man allt på en gång och får en kraftig berusning är risken för sociala skador stor. Liksom om man dricker varje dag, även små mängder, eftersom kroppen då aldrig blir giftfri. Då får t ex levern aldrig chans att vila.

Tänk igenom hur mycket du brukar dricka varje vecka omräknat till 40% sprit. Du ser i tabellens huvud hur det går till. Behöver du fler Testare finns den i systembutiken.

TESTAREN

Så här mycket (litet) brukar jag dricka i veckan mätt i 40% sprit

Mitt testdatum /	SPRIT 1 snaps/ drink (ca 4-6 cl) 1 whisky/ grogg (ca 6-8 cl)	STARKVIN 1 litet glas = ca 3 cl sprit 1/2-butelj = ca 18 cl sprit	LÄTTVIN 1 stort glas = ca 3,5 cl sprit 1/2-butelj = ca 11 cl sprit	STARKÖL 1 flaska = ca 4,5 cl sprit 1 burk = ca 6 cl sprit	ÖL 1 flaska = ca 3 cl sprit 1 burk = ca 4 cl sprit	
Måndag t.o.m. torsdag	cl	cl	cl	cl	cl	
Fredag	cl	cl	cl	cl	cl	
Lördag	cl	cl	cl	cl	cl	
Söndag	cl	cl	cl	cl	cl	
Summa för en normal vecka	cl +	cl +	cl +	cl +	cl =	cl

UPP TILL 15 CL SPRIT (40%) I VECKAN — KVINNOR 12 CL.
(15 cl motsvarar ca 5 flaskor öl).
Är du fullt frisk kan din konsumtion betraktas som praktiskt taget oskadlig.

UPP TILL 40 CL SPRIT I VECKAN — KVINNOR 30 CL.
(40 cl motsvarar ca 14 flaskor öl eller 2 helor lättvin).
Knappast någon fara för vanebildning och andra skadliga verkningar på sikt. — Men du bör naturligtvis inte dricka upp alla 40 centilitrarna på en gång. Då finns det stor risk för andra tråkigheter.

UPP TILL 75 CL SPRIT I VECKAN — KVINNOR 55 CL.
(75 cl motsvarar ca 26 flaskor öl eller 3,5 helor lättvin).
Du är inne i riskzonen, särskilt ju närmare den övre gränsen du ligger. Se framför allt till att din konsumtion inte ökar, helst bör du minska den. Unna också din kropp en vit vecka då och då.

UPP TILL 125 CL SPRIT I VECKAN — KVINNOR 95 CL.
(125 cl motsvarar ca 6 helor lättvin).
Du dricker definitivt för mycket. Faran för vanebildning och skador på inre organ och nervsystem är stor om du fortsätter på samma sätt. Ett gott råd: Dra omedelbart ned på din konsumtion.

MER ÄN 125 CL SPRIT I VECKAN —
KVINNOR MER ÄN 95 CL.
Kan du inte lägga om dina alkoholvanor radikalt själv, så sök hjälp hos läkare eller rådgivningsbyrå för alkoholfrågor (titta i telefonkatalogen). Men framförallt, vänta inte till nästa månad.
Gör det NU.

Den här broschyren med tankeställare, för både kvinnor och män, är utarbetad i samråd med Lena Dahlgren, överläkare på Magnus Huss kliniken på Karolinska Sjukhuset och Johan Liljenberg, bitr. överläkare och chef för alkoholavdelningen på Huddinge Sjukhus. Delen med Testaren är utarbetad i samråd med alkoholforskaren och överläkaren Ulf Rydberg, Huddinge Sjukhus.

Fler exemplar kan rekvireras från Systembolagets Marknadsavdelning, telefon 08-789 35 00 eller skriv till Box 7828, 103 97 Stockholm.

SYSTEMBOLAGET

84110 Civiltryck i Koping 1984