

Gode råd for å moderere alkoholforbruket

Fanny Duckert 31.12.07

- **ØK DIN KUNNSKAP OM ALKOHOL OG RUSEFFEKTER.** De fleste av oss vet for lite om hvordan alkoholen faktisk virker på organismen og hvilke effekter den har på opplevelser, vurderinger og handlinger. Vanlig er for eksempel å drikke for fort og for mye i håp om å oppnå en behagelig ruseffekt, uten å vite at det tar ganske lang tid fra en har tatt en slurk til alkoholen er blitt fordelt i kroppen. Vi er heller ikke alltid klar over at den mest «behagelige» promillen er relativ moderat (0,5–1,0) og at en høyere promille ikke gir økt nytelse. Hvis vi fortsetter å drikke mens vi er på stigende promille, får vi det verken hyggeligere eller morsommere, men øker risikoen for å miste kontroll og å få en u håndterlig rus som ikke er spesielt hyggelig verken for oss selv eller omgivelsene.
- **REGISTRER DITT EGET FAKTISKE FORBRUK.** Første skritt på veien er å få en oversikt over hvor mye vi faktisk drikker. Prøver vi bare å stole på hukommelsen, er det lett å overse mye av forbruket. Derfor bør vi over en periode (for eksempel en måned), rett og slett føre en løpende registrering av alt forbruk. Da vil vi få viktig informasjon om tidspunkter, situasjoner og faktiske drikkemengder.
- **EVALUER EGET DRIKKEMØNSTER.** Det er også viktig å se nærmere på hvilke funksjoner rusen har i egen tilværelse og hvordan vi forandrer oss når vi drikker. Likeledes å finne ut av hvilke deler av rusmønstret som kan være problematisk – for oss selv og andre. Kvinner må være spesielt oppmerksomme

på farene knyttet til kombinasjon av alkohol og beroligende medikamenter, angstdempende medikamenter og sovemidler. Det hjelper ikke så mye å redusere alkoholinntaket, hvis dette kompenseres med økt pillebruk.

- **LAG KONKRETE MÅLSETTINGER.** Jo mer praktiske, klare og avgrensede målsettinger en lager, desto større er sannsynligheten for å klare å gjennomføre dem. Det er viktig å skille mellom situasjoner hvor alkohol er forbudt og hvor det er OK å drikke. Også tillatt mengde per gang og i uken totalt bør defineres. Vitsen er hele tiden å skulle drikke så lite som mulig.
- **IKKE DRIKK PÅ TOM MAGE.** Det er alltid lurt å spise litt før en skal i selskap. Dette demper den generelle «sug»-følelsen og dermed lysten til å hive innpå noen drinker, samtidig som innholdet i magen jevner ut alkoholfordelingen og sørger for at promillestigningen ikke blir for bratt.
- **UNNGÅ BART BRENNEVIN.** Mange drikker med samme hastighet uansett hva de har i glasset. Bart brennevin (eller «on the rocks») inneholder den sterkeste alkoholkonsentrasjonen og innebærer den største risikoen for ustyrlig rus. Spesielt farlig er kombinasjonen øl og akevitt, der ølet faktisk brukes som tørstedrikk i tillegg til akevitten. For mange er det lurt rett og slett å ha en grunnregel om at brennevin bør unngås totalt. Pjølteren kan for eksempel erstattes med campari med soda eller tonic, og konjakken til kaffen med et lite glass hetvin.
- **BRUK STANDARD MÅLEENHETER.** Dette er for ikke å lure seg selv med hva en reelt får i seg. Hjemme kan en bruke måleglass og finne ut mengden i forhold til de glassene man vanligvis bruker. I selskaper er det vanskeligere, men også her er det viktig å prøve å holde øye med mengdeforholdet.
- **IKKE KJØP VIN PÅ KARTONG.** Treliterskartongene med vin er høyrisiko for en som skal redusere forbruket sitt. Ved å kjøpe vin på flaske, beholder en oversikten over hvor mye en faktisk har drukket og lurar ikke så lett seg selv.
- **BYTT TIL MER ALKOHOLSKVAKKE ALTERNATIVER.** Lettøl eller alkoholfritt øl er et godt alternativ til pils. Man bør sørge for alltid å ha lettøl og alkoholfritt øl i huset. På de fleste restauranter kan man få lettøl i halvliter. Det er viktig å huske på at kontrollerte forsøk har vist at ved blindsmaking klarte de færreste

å skille mellom pils og lettøl. Merkelappen var nødvendig for å vite forskjell. Alkoholfritt øl finnes også i flere merker og smaker. Det finnes også lettviner/alkoholfri vin som kan være et utmerket alternativ (i alle fall de hvite). Vanlig rødvin eller hvitvin kan blandes med farris til en såkalt «spritzer», noe som gir en frisk og nokså ufarlig drink.

- **SENK DRIKKE TEMPOET.** Dette kan gjøres på ulike måter. En variant er å se på klokken når en starter på et nytt glass øl eller vin eller en drink, og så la det gå 30–60 minutter før en tar en ny alkoholenhet. Gjennomføres dette hele kvelden, vil en kunne holde på lenge uten å bli særlig beruset. En annen variant er å ta annethvert glass med og uten alkohol. For eksempel kan en drikke et glass vann/farris for hvert glass vin, eller ta en alkoholfri drink mellom hver med alkohol, eller eventuelt annenhver pils og lettøl/alkoholfritt øl. Dette er særlig aktuelt for dem som drikker raskt, eller har et stort væskebehov og som har hatt lett for å bli for beruset fordi de har tømt glassene for fort. Da kan det bli vanskelig å vente så lenge som en time på neste drink.
- **IKKE SMUGDRIKK.** Både fordi det gir dårlig samvittighet, og fordi det må foregå i det skjulte, vil en ha dårlig styring og lett risikere å bli for full, hvis en drikker i det skjulte.
- **IKKE DRIKK ALENE** på forhånd eller etter selskapeleg samvær.
- **PRØV Å VÆRE OPPTATT AV ANDRE TING ENN Å DRIKKE** på fester. Det kan være lurt å ikke parkere seg i baren, men å danse, ta seg av partneren sin eller finne noen hyggelige personer som kan være interessante å snakke med. Er en usikker på om en selv er morsom og spennende nok, er det viktig å huske at gode lyttere har høy verdi i selskapslivet. De fleste elsker å snakke selv, så hvis en klarer å være en interessert og aktivt lyttende person, vil de aller fleste sette pris på å bruke tid sammen med en.
- **AVSLUTT I NOENLUNDE RIMELIG TID.** Det er ofte de siste timene som er de vanskeligste. Fristelsen til å gi blaffen øker derfor mot slutten av festen.
- **IKKE FALL FOR FRISTELSEN TIL Å TA EN DRINK HJEMME ETTERPÅ.** Den blir fort til flere. Dessuten er det dumt å legge seg med stigende, høy promille. Da vil en våkne i elendig forfatning og med økt risiko for å fortsette å drikke

dagen derpå. Det er bedre å sitte oppe en stund før en går til sengs, til promillen er lav eller nedadgående. Dessuten er det viktig å drikke en del væske, gjerne selters eller farris (pga. saltinnholdet), slik at væskebalansen gjenopprettes. Dette virker forebyggende mot bakrusplager. Det er mindre farlig å være trett hvis en ikke samtidig er i bakrus.

- **MOTSTÅ DRIKKEPRESS.** Drikkepress er ikke bare noe andre gjør, det er like mye en indre opplevelse, knyttet til at en selv har vært vant til å drikke, at andre drikker og at en selv ikke er sikker på hvordan fungere uten alkohol. Drikkepress må derfor håndteres både i forhold til indre sug og ambivalens, så vel som i forhold til ytre press fra andre.
- **FINN ALTERNATIVER TIL ALKOHOLBRUK.** Hvis alkoholforbruket skal reduseres, er det viktig å finne andre aktiviteter å fylle tiden med. Det er viktig å lete etter alternativer som i seg selv er interessante og utfordrende. Men enhver aktivitet som kan distrahere eller fylle opp tid man ellers ville ha brukt til drikking, er bra.
- **TREN OPP KONTROLLSTRATEGIER OVER TID.** Det sier seg selv at når en har begynt å drikke for mye, fungerer kontrollstrategiene for dårlig. Det er ikke gjort over natten å utvikle gode kontrollstrategier. Det er snakk om systematisk planlegging og praktisering av de enkelte strategiene. Etter hvert kan en bygge opp et repertoar av strategier som virker og som en vet at en mestrer. Derfor er det viktig å ha tålmodighet og vilje til å trene på ferdighetene, uten å gi opp hvis det går litt galt en gang i blant.
- **IKKE LA MINDRE GLIPPER BLI UNNSKYLDNING FOR STØRRE TILBAKEFALL.** Det er fort gjort å glippe – å ta den ene drinken eller vinglasset som en egentlig ikke skulle ha tatt. Det er imidlertid ingen magiske krefter som tvinger en til å fortsette å drikke. En har ikke nødvendigvis spolert opplegget eller startet en katastrofe. Det går an å stoppe igjen og dermed forhindre større sprekker.
- **JOBB AKTIVT MED SELVINSTRUKSER.** Problemet for mange har vært at nesten alt positivt har blitt forbundet med alkohol og at alkoholen har blitt brukt som belønning, trøst og egenmedisinering. En har kanskje erfaring med kortvarige skippertak som ikke egentlig har ført til noe i det lange løp. Uten å være

klar over det, er det lett å gi seg selv løpende negative selvinstruksjoner, som i seg selv reduserer evnen til forandring. Derfor er det viktig å begynne å lytte til seg selv og finne ut hvilke bilder av alkohol og rus en egentlig bærer med seg. Viktig er også hvordan en «snakker» seg selv inn i ny drikking og hva en sier til seg selv om egen evne til å få til endringer. Gode selvinstruksjoner og alternative selvinstruksjoner kan øves opp over tid