

# En alkoholpaus

## Varför och hur?

- och vad händer i kroppen?

Syftet med denna skrift är att ge dig ett medicinskt baserat stöd för att fatta beslut om du ska göra ett kortare eller längre uppehåll med alkohol och att ge dig tips om genomförandet. Frågor som diskuteras inkluderar:

När kan det vara viktigt med alkoholpaus, och när kan det räcka med att bara dra ner?

På vilket sätt kan det vara nyttigt för kroppens olika organ, samt för ditt förhållande till alkohol?

Hur länge behöver man hålla upp? Vad händer i kroppen på en vecka, två veckor, osv?

Hur hantera sociala och andra hinder, d.v.s. praktiska strategier för att få det fungera smidigt.

Sven Wåhlin  
Överläkare  
Alkohol och hälsa Riddargatan1  
Beroendecentrum Stockholm  
Region Stockholm

Nytt år, nya löften. Ett bättre liv, ett sundare liv! Kanske har du till och med ett litet gnagande dåligt samvete, men nu ska det bli ändring! Dags för en "Dry January" eller varför inte "Sober October"? Så kan det vara för många. Men även om du inte känner igen dig i detta så kan en period helt utan alkohol kanske vara en lockande utmaning. Vågar du bryta rutiner och slentrianmässiga vanor? Det kan ge erfarenheter och färdigheter till nytta för resten av vårt långa liv som alkoholkonsumenter.

Frågar man svenska befolkningen om dryckesvanor så visar det sig att hela 22 procent inte har druckit något senaste månaden. Så en alkoholfri månad är inte så ovanligt. Svenskarnas dryckesvanor är emellertid mycket olika, och å andra sidan är det ungefär 20 procent av oss som dricker hälften av all alkohol, och det är väl främst om man tillhör den gruppen som man kan ha den största nyttan av en alkoholfri period.

## Nyttan med en alkoholpaus

Ligger det något i att man renar levern med en vit månad? Tja kanske, om levern är ansträngd och inflammerad av för mycket alkohol. I så fall får den ju en chans att reparera sig, vilket levern nästan alltid gör, om man inte utvecklats skrumplever. Men ordet "rena" är kanske inte rätt, det finns ju inga gifter som lagrats, att den läker är mer korrekt. Så levern kan absolut må bättre, men för de flesta är det andra skäl som väger betydligt tyngre när de funderar på en alkoholpaus. Du ska strax få en lista med goda argument för en alkoholpaus. Kanske stämmer något av dessa för dig?

### Räcker det inte att bara dra ner?

En av fördelarna med att avstå helt, jämfört med att bara dra ner på alkoholen, är att de positiva effekterna på måendet och hälsan kommer att framstå betydligt tydligare. Det blir en mer markant kontrasteffekt, och att man mår bättre är för många starkt motiverande för att dricka mindre framöver. Att minska ger inte heller samma utmaning och därmed inte

samma självinsikter om en bundenhet och relationen till alkohol. Ibland kan det också vara svårare att minska än att hålla uppe helt, särskilt om har en del alkoholsug. Dricker man då lite så triggas suget och det blir svårt att begränsa. Man tänker mer på alkohol och kan lätt få känslor av misslyckande om man druckit lite mer än man tänkt. Så en begränsad tid med total alkoholfrihet kan ofta vara enklare. Många av fördelarna i listan fungerar inte alls om man bara minskar sin konsumtion. Men visst, alla har inte jättestor nytta av en alkoholpaus, kanske kan du bara minska, och det räcker för dig, det får du avgöra själv.

Här kommer förteckningen över några goda argument för en alkoholpaus, oavsett om det är en vit januari, en veckas paus, eller många månaders paus. Allt i förteckningen lär väl inte vara relevant för dig, men kanske några av motiven:

- **Bättre psykiskt mående.** En av de vanligaste effekterna av ett uppehåll är att man blir piggare, får mer energi och får mer gjort. Man får mindre ångest och depression dämpas. Alkohol kan dämpa ångest effektivt för stunden, men eftersom alkohol aktiverar kroppens stressystem, med en ökad insöndring av stresshormonen kortisol, noradrenalin och adrenalin som sitter i under flera dagar, så får man faktiskt mer ångest när man dricker regelbundet. Regelbunden alkoholkonsumtion kan också ha en depressiv effekt på många. De flesta märker att alkohol är passiviserande, man sätter inte igång med sina olika projekt när man tagit ett glas utan blir mer passiv. Särskilt betydelsefullt är detta om man har svårigheter i livet som man måste ta itu med, eller vid en depression. Då är det ju extra viktigt att utnyttja all energi man kan få fram. Det är få som inte tydligt märker av det bättre måendet av en alkoholpaus. Du kan räkna med att du börjar märka av effekter redan inom första veckan.

- **Bättre sömn.** Man somnar oftast gott av lite alkohol, men alkoholens aktiverande effekt på kroppens stressystem gör att den välgörande djupsömnen försvinner. Det här har nog de flesta märkt av efter en festkväll, sömnen är ytligare, kroppen är aktiverad, vi snurrar i sängen, är svettiga och tankar mal i huvudet. Resultatet av den sämre sömnkvalitén blir trötthet dagen efter. Även mindre mängder alkohol har denna effekt, även om vi inte märker det lika tydligt. Det är alkoholens farmakologiska effekt helt enkelt.
- **Du får mer gjort.** Alkohol är en passiviserande drog för de allra flesta. Man blir lätt sittande i TV-soffan i stället för att ta itu med saker. Det finns undantag, en del personer tycker faktiskt de får mer gjort med lite alkohol. Det kan till exempel bero på en ADHD eller ett ångesttillstånd som splittrar uppmärksamheten och tar energi. Konstnärssjälar rapporterar ibland detta. Men detta är undantag, de allra flesta kommer att märka att de tar itu med saker som blivit liggande vid en alkoholpaus. Nu har man energin och lusten.
- **Frihet.** Har man druckit alkohol blir man begränsad i sitt handlingsutrymme. Förutom passiviserande effekten av alkohol så kan man faktiskt inte kan göra vissa saker, t.ex. köra bil eller gå på gym. Många vill inte ha kontakt med andra människor när man druckit på grund av risken att de upptäcker det. Detta kan göra att man undviker svara i telefon, prata med barn eller vänner eller att man blir rädd för spontana besök. Är man alkoholfri så är man handlingsfri, det finns inga hinder.
- **Bättre hälsa.** Om du har något hälsoproblem så får du ett utmärkt tillfälle att ta reda på hur mycket detta beror på alkoholen. Om du håller uppe med alkoholen så kommer vissa förbättringar att gå snabbt, andra kan ta längre tid. För till exempel högt blodtryck, gikt och långdragna infektioner kan förbättringar börja ske redan efter någon

vecka, för exempelvis psoriasis och muskelsvaghet lär det ta någon månad. I tabellen nedan kan du se mer hur lång tid det tar för olika organ att återhämta sig.

- **Träna på att tacka nej.** Många som dricker onödigt mycket är helt enkelt obetänksamma när det bjuds, och av ren slentrian tackar man ja. Kanske vill man inte framstå som den som ”inte spottar i glaset”. Kanske vill man inte vara oartig. Kanske tänker man att det första och andra glaset var så gott (eller gjorde gott innanför västen), så då måste väl det tredje, fjärde och femte glaset ha samma effekt. Enkel logik kan det tyckas, men tyvärr, det är ett feltänk! Det är nämligen så att efter två glas (dvs. standardglas) druckat inom någon timme så får vi kring 0,6 promille, och vid denna nivå (0,6 – 0,8 promille) har vi maximal utsöndring av dopamin, det hormon som gör att vi mår gott av alkoholen. Vi får inte mer dopamin i hjärnan om vi dricker mer. Hjärnans belöningscentrum kan inte bli mer stimulerat. Framöver, efter vår alkoholpaus vill vi gärna ha förmågan att kunna styra och undvika att det slentrianmässigt blir för mycket. Då behöver vi träna på att tacka nej. Under en alkoholpaus får vi definitivt chansen till denna träning.
- **Vänj omgivningen.** Intimt förknippat med ovanstående punkt om att tacka nej, är att vi samtidigt uppfostrar vår omgivning. Många umgås i kretsar där det finns ett gruppträck och det förväntas att man ska dricka rejält, och kanske mer än man själv egentligen vill. Nu får vi ett tillfälle att göra vår omgivning lite mer ödmjuka – det är vi själva som bestämmer, inte deras förväntningar! Är vår omgivning trugande så får vi som sagt träna på att tacka nej. Ett inte så ovanligt resultat är att vi växer i respekt. Våra festkamrater är kanske i samma situation som vi själva och tänker att egentligen borde man dricka mindre. Då går vi före och framstår som den kloke i sällskapet. Efter att våra vänner chockats

med en så drastisk förändring som att vi bara dricker alkoholfritt, så blir det lätt för dem att framöver acceptera att vi dricker mindre, kanske växlar med alkoholfritt, eller dricker långsammare. På ett sätt som jag själv gillar!

- **Visa att du tar dina problem på allvar.** Om du har en partner, vänner, chef eller andra som är oroliga för ditt drickande, så får du här en chans att visa att du tar det på allvar och gör något konkret åt det. Du börjar skapa trygghet och förtroende. För detta syfte är det bra att bestämma sig för hur lång paus du tänker ta, och redan från början berätta när du tänker börja dricka igen. Då framstår det inte som ett misslyckande när du väl börjar dricka igen. Ännu bättre är förstås om du också börjar fundera på en konkret plan på hur du ska förändra ditt drickande framöver. Mer om det längre fram, för om den här punkten gäller dig så lär du ha lite allvarligare alkoholproblem.
- **Toleransen minskar.** Dricker du regelbundet så kommer toleransen att öka. Ökad tolerans innebär att du tål mer och behöver mer alkohol för samma effekt. Detta beror främst på att hjärnan anpassar sig till alkoholen, den lär sig fungera trots drogpåverkan. Håller du uppe med alkohol några veckor så märker hjärnan att den inte behöver försvara sig mot alkoholen längre och toleransen minskar. Fördelar? Förutom att du sparar hjärnceller så blir det ju billigare.
- **En färdighet för framtiden.** Om du tillhör dem som tenderar dricka för mycket i dagsläget så är det viss sannolikhet att du kommer att dricka för mycket av och till i framtiden också, även om du styr upp dina dryckesvanor på ett bra sätt nu. Då kan det vara bra att ha färdigheten att ta en liten alkoholpaus för att bryta mönster och komma på spår igen. Om du har lite allvarligare problem och kanske funderat på om du borde bli helnykter men tycker det känns för drastiskt och svårt. Då kan du se en alkoholpaus som en första prova på period. Du behöver inte

bestämma något för resten av livet nu, men du börjar i alla fall att ta itu med problemen. Ofta visar det sig enklare än man trott.

- **Bättre självkänsla.** Att klara av en alkoholpaus gör många stolta och nöjda med sig själv. Man känner sig frisk och man tror mer på sin förmåga att hantera alkoholen, om det varit problematiskt. Kanske vill man planera in en ny period framöver. Efter man lyckats med en alkoholfri månad kan det finnas en risk att man tror lite för mycket på sin förmåga så att man inte är försiktig med alkoholen. Eller att man vill fira lite extra, nu när man varit så duktig. Har man alkoholberoende så vill man ju hitta anledningar till att dricka, är det inte motgångar så kan det vara som belöning.

## Hur länge behöver man hålla upp?

Frågar man experter så framgår stora variationer i rekommenderade tidsperioder, och vad rekommendationen grundar sig på brukar sällan framgå. Oftast är nog råden baserat på personliga erfarenheter. Hur allvarliga alkoholproblemen är och vad man vill uppnå med sin alkoholpaus kan vara styrande. En del kan behöva vara alkoholfria resten av livet, i de fall man inte klarar att dricka på ett bra sätt, utan att det strax leder till problem. I andra sidan av spektret, om man inte har några större problem, så kanske man inte behöver någon alkoholpaus alls. Men även om man inte behöver, så kan det ofta vara en intressant och lärorik erfarenhet, då det kan ge såväl självkänedom som iakttagelser och insikter om omgivningens alkoholbeteenden och normer. Inom beroendevården ser man ofta rekommendationer om tre till sex månader. I mer allmän rådgivning ses ofta rekommendationer om en till tre månader. Ska man göra en mer faktagrundad analys av lämplig tid för alkoholpaus så får man beakta såväl medicinska som psykologiska aspekter.

## Medicinsk återhämtning

Ser man till rent medicinska förhållanden så beror tiden för organens återhämtning på flera faktorer. Naturligtvis hur mycket man dricker, men även hur länge man haft denna höga alkoholkonsumtion. Ytterligare en faktor är skillnader i den genetiska sårbarheten i varje organ. Vi är inte bara olika individer emellan, i vår kropp kan känsligheten för alkohol vara olika stor i våra olika organ. En individ får leverskador, en annan som dricker lika mycket har en frisk lever men får hjärtpåverkan, en tredje nervskador med domningar i fötter och ben. Grovt generellt så torde de flesta funktioner återhämtat sig på 1–2 veckor för den som har en lågriskkonsumtion, någon månad för den som har en regelbunden men bara måttligt högt riskbruk. Vid högre konsumtion tar det längre tid för vissa organ. Uppgifterna i tabellen nedan kan vara en vägledning.

<b>Funktion</b>	<b>Tid för återhämtning vid alkoholuppehåll</b>
<i>Stresssystemet i balans</i>	<i>1–7 veckor</i>
<i>Infektionsförsvaret</i>	<i>½–8 veckor</i>
<i>Leverfunktion</i>	<i>3–5 veckor</i>
<i>Fettlever</i>	<i>1–3 månader</i>
<i>Hjärtmuskeln pumpförmåga</i>	<i>1–3 månad</i>
<i>Högt blodtryck</i>	<i>1–2 veckor</i>
<i>Rytmrubbning i hjärta</i>	<i>1 månad</i>
<i>Blodets levringsförmåga</i>	<i>1 vecka</i>
<i>Förstorade röda blodkroppar</i>	<i>3 månader</i>
<i>Vävnaders läkningsförmåga</i>	<i>1–2 månader</i>
<i>Diarré</i>	<i>1–3 dagar</i>
<i>Magkatarr och tarmlödning</i>	<i>1–2 veckor</i>
<i>Tarmflora i balans</i>	<i>1–4 veckor</i>



<i>Benskörrhet</i>	<i>6 månader</i>
<i>Nervskador</i>	<i>Många månader</i>
<i>Sömnstörning</i>	<i>1 vecka - månader</i>
<i>Abstinenssymtom</i>	<i>½-2 veckor</i>
<i>Abstinenskramp och delirium</i>	<i>1 vecka</i>

## Psykologisk läkning

Ser man i stället till psykologiska funktioners återhämtning så är det mer svårbestämt och större variation på hur lång tid som krävs. Här avgör grad av beroende, personlighet, psykologiska och sociala faktorer mer. Har man ett mer slentrianmässigt drickande utan att ha utvecklat ett alkoholberoende, eller ett mer psykologiskt beroende så kan det räcka med kortare tider för att bryta mönster och hitta nya strategier för t.ex. socialt umgänge eller att dricka utan att nödvändigtvis ha alkohol i glaset. Kanske några veckor kan räcka, särskilt om man upprepar alkoholpausen.

Vid svårare beroenden så är det två faktorer i hjärnan som vi måste vara medvetna om och övervinna. Det ena är att vi kan se det dåliga drickandet som att vi har lärt oss en färdighet, vilken innebär att vi blivit riktigt duktiga på "att dricka som vi brukar dricka". Detta inlärd beteendemönster återspeglas också i väl upparbetade nervbanor i hjärnan. Detta är något man kan registrera med avancerad hjärnabbildning i PET-kamera (Positronemissionstomografi). Precis som en muskel blir starkare vid träning, så blir också de nervbanor i hjärnan som styr dryckesbeteendet starkare vid regelbundet drickande. Innan vi utvecklade ett beroende var drickandet troligen mer varierat, vi drack kanske inte varje gång vi hade något att fira, vi behövde tröst, eller bara för att det var fredag eller något annat. När ett alkoholberoende utvecklar sig med tiden så fastnar man i vissa dryckesmönster. De nervbanor i hjärna som är kopplade till det

beteendet blir starkare, samtidigt som andra nervbanor, som står för andra beteenden, försvagas. Vi har etablerat ett automatiskt och reflexmässigt beteendemönster, och vi gör gärna det vi är bra på. Detta är en begränsning i beteenderepertoaren och handlingsfriheten. En del kallar det att hjärna blir "kidnappad".

Det andra som händer i hjärnan vid beroende är att kontrollfunktionen, vår förmåga att styra, försvagas. Det reflexmässiga, automatiska dryckesbeteendet sker, trots att vi kanske planerat ett annat beteende. Vår besluts- och kontrollfunktion, som sitter i hjärnans pannlob har fått en försvagad kontakt med våra mer primitiva delar av hjärnan, som får vår arm att lyfta glaset. Kanske var vi bestämda innan; vi ska inte dricka mer än ett glas. Men alkoholen i det glaset sätter ner det sista av den svaga styrförmågan. Även detta kan ses som en aspekt av "den kidnappade hjärnan" då hjärnan i detta avseende har en högre benägenhet att reagera på alkoholens farmakologiska egenskaper att sätta ner omdöme och beslutsförmåga.

Om man har ett svårare beroende är bägge dessa förändringar, det vältränade beteendemönstret och försämrade kontrollfunktionen sällan reversibla, i alla fall inte helt reversibla. Till skillnad från vältränade muskler, som snabbt försvagas om vi slutar träna, så är de här nervbanorna i hjärnan mer stabila. Många med ett svårare alkoholberoende håller sig nyktra lång tid, men provar så småningom att dricka lite igen. Det kan gå alldeles utmärkt en tid – till att börja med, sedan visar sig den djupt rotade dryckesfärdigheten igen. En del uttrycker det som att de är "allergiska" mot alkohol. Att nervbanor i hjärnan förändras på detta permanenta sätt är inget som är unikt för alkohol. Ett enkelt exempel som belyser detta är när vi lär oss cykla som barn. Vi tränar då upp vissa nervbanor och ett reflexmässigt beteendemönster. Tänk dig att du inte cyklat på 20–30 år. Kan du cykla ändå efter så lång tid? Jovisst, lite vingligt första kilometern

kanske, men sen har du förmågan som om du var barn på nytt. All inlärning skapar bestående förändringar i hjärnan. Denna kroniska aspekt är förstås ett tråkigt budskap för många som skulle vilja dricka lagom, men har svårt att klara av det. Som väl är så finns det flera positiva budskap som ger hopp.

Det första är att den stora majoriteten av dem som dricker för mycket inte har ett alkoholberoende alls, utan enkelt kan ändra bara men blir mer medveten om sin konsumtion.

Det andra positiva budskapet är att de flesta som har ett alkoholberoende inte har det svårare beroendet som förändrat hjärnans nervbanor, utan snarare har vad man kan beteckna som en dålig vana eller kanske något som påminner om tvångsmässig rutin, som man har svårt att bryta. Både yttre och inre faktorer kan bidra till att det är svårt att bryta detta beteendemönster. Bekantskapskretsens normer kan styra starkt, inre oro, sömnbesvär, tristess m.m. kan också försvåra. I den situationen kan man oftast lära sig dricka kontrollerat genom att lära sig strategier att överkomma sitt reflexmässiga beteende. Genom att göra positiva förändringar i sin livssituation kanske alkoholen inte behövs längre.

Det tredje goda budskapet är att även om man har ett svårare beroende med funktionella förändringar i hjärnan, av den typen som kan konstateras med PET-undersökningar, så finns det ändå ofta möjlighet att förbättra sitt drickande så att det blir mindre skadligt. För dem med allra svårast beroende som inte klarar att dricka kontrollerat så är inriktning på helnykterhet enklast och bekvämast och det som fungerar i längden. Här har vi nog alla hört "nyktra alkoholister" berätta om hur mycket bättre deras liv blivit när de blev helnyktra och slutade försöka kontrollera sitt drickande.

Finns det någon minimitid för alkoholpaus? Möjligen kan man anföra att om man druckit mer eller mindre dagligen så lär man få lite abstinens och

sug de första två till fyra dagarna. Därefter börjar man må allt bättre, och det är den positiva erfarenheten som man vill ha, inte att de första dagarnas dåliga erfarenhet ska bli det bestående minnet. Så en minimitid på en dryg vecka verkar rimlig även om man kan ifrågasätta nyttan med så kort tid. Som ett första "testa på" kan det ju naturligtvis ha sitt värde för den som druckit dagligen under lång tid.

## Sociala hinder

Människan är en social varelse, vi har traditioner och riter som binder oss samman. Detta kan vara särskilt tydligt i festsammanhang, nu ska vi minsann umgås och trivas som vi brukar. Då vill man inte upplevas som en som avviker och bryter traditioner. Många tvekar att ta en alkoholpaus då man inte vet vad man ska säga om någon undrar. Kommer de att ställa frågor eller tycka man sviker då man väljer alkoholfritt? Oftast är detta en obefogad farhåga, de flesta bryr sig inte eftersom det oftast är god mat och god dryck som är ritualbärande snarare än alkoholinnehållet. Men om alkoholen i sig är en viktig del i din umgängeskrets och du är orolig kan du ha nytta av att förbereda dig mentalt när du går till festen och tänker avstå alkohol. Det finns inget som stämmer för alla, en del säger till redan innan, andra väljer bara alkoholfritt utan att säga något om det, och blir då ofta förvånade över att ingen bryr sig om vad man dricker. I umgängeskretsar där man känt varandra sedan ungdomen kan ibland överdrivna dryckesmönster vara svåra att förändra. Den som tar steget upplevs ofta som en förebild.

Här får du en lista på användbara argument som du kan testa om någon ifrågasätter eller vill truga dig att dricka. En del av svaren är mer frimodiga, andra lite mer försiktiga. Man kan gärna följa upp sitt första svar med en motfråga. Några exempel:

- Nej tack, tänkte ta en hälsomånad
  - Kan vi inte ta en hälsomånad tillsammans, starta nästa vecka?
- Nu får jag inte gå upp mer i vikt
  - Vet du egentligen hur många kalorier det är i ditt glas?
- Har levt alldeles för gott under helgerna, nu får det vara slut en tid
  - Men du kan ju behöva unna dig nåt gott
- Vill testa och se om jag mår/sover bättre, som man säger att man ska göra
  - Har du märkt att ditt besvär med lederna blir bättre om du inte dricker?
- Jag dricker för mycket, jag tänkte börja ändra på det
  - Vad tänker du om ditt drickande, du dricker ju rätt bra också?
- Min läkare ville att jag skulle hålla uppe ett tag för att se om magen blir bättre
  - Han verkade jättebra, vem har du som läkare?
- Tänkte börja träna och vill vara i form
  - Ska du hänga med på en löptur i morgon?
- Vill inte ha just nu!
  - Är det ok för dig?
- Tar bilen

- Måste vara fräsch i morgon
- Måste tänka på blodtrycket
- Tar en medicin som inte passar så bra med alkohol
- Nej tack!!

Är det du som ordnar en bjudning så underlätta gärna valfriheten för gästerna, det är god gästfrihet att erbjuda goda alkoholfria drycker också. En del vill kanske bara dricka alkoholfritt, andra kanske vill växla, som alternativ till "vartannat vatten". Det kan också vara spännande för alla att upptäcka nya drycker. Om du ska på fest och misstänker att det inte finns alkoholfritt så kan man ju ta med sig.

## Hur får jag det att fungera?

Man kan resonera teoretiskt om hur länge en alkoholpaus bör pågå, men för att det ska fungera i praktiken så är nog den viktigaste frågan vad man är motiverad till och hur länge tror man att man klarar av. De teoretiska resonemangen ger förstås viktig bakgrundsinformation som påverkar vår motivation starkt. Har du nu läst dessa resonemang och tänker igenom din egen livssituation så har du nog fått en uppfattning av vad du själv tycker är rimligt, för dig själv. Är du osäker på din förmåga och inte känner dig motiverad för en tid som du tror att du skulle behöva? Eller vågar du bara binda dig för en löjligt kort tid? Det är ok, tänk att vi är ju alla barn i början och kan behöva träna på allt som är nytt och ovant. Ofta går det lättare än man tror. Välj en tidsperiod du tror du skulle klara av. Är du lite osäker på vad du klarar, så bestäm en lite kortare tid som du är trygg med. Då kan du redan från början bestämma att sista alkoholfria dagen ska du fatta beslut om du ska förlänga perioden med X antal dagar. Det går ofta lättare än man tror.

De flesta är mer eller mindre ambivalenta inför start. Kanske känner man att man borde ha en månads paus, men man är alltför rädd för att misslyckas eller att det kommer att bli jobbigt. Låt inte detta bli ett skäl för att skjuta upp. Misslyckas du med din ambition så har du en erfarenhet att bygga vidare på. Vad var skälet till att du avbröt? Går det att förebygga nästa gång? Kan du dra någon lärdom? När du misslyckas är det sämsta du kan göra att klandra dig själv, du hade tydligen ett för svårt beroende, var inte motiverad nog, eller annorlunda uttryckt; din hjärna var för svårt "kidnappad". Däremot har du anledning att klappa dig på axeln för att du försökte. Räkna med ett antal försök till, och ett antal misslyckanden ytterligare. Personer som slutar röka gör otaliga ansatser och försök att sluta och misslyckas således ett otal gånger, innan de slutar för gott. Det är inte annorlunda med alkoholberoende, det är en process att sluta dricka helt eller att få till ett kontrollerat och mindre problematiskt drickande.

Många som vill ha en alkoholpaus hittar aldrig ett lämpligt tillfälle, det är alltid någon viktig händelse, där alkohol ingår, som kommer i vägen. Det kan vara en födelsedag, jul och nyår, en årlig kompisräff eller annat. En pragmatisk lösning kan vara att ta sin alkoholpaus ändå, men göra ett undantag genom att tillåta sig att dricka vid något specificerat tillfälle. Eftersom det ingår i planen så är det ju inget misslyckande att man dricker den gången. Ett skäl för att ha en sådan strategi är just att komma till skott så snart som möjligt, utan att hindras av att det inte passar just nu.

## Behöver du stöd med Antabus?

Om du vill ha en alkoholpaus, men tänker att det kan bli svårt och du är osäker på om du kommer att klara av det, då kan en tillfällig kur med läkemedlet Antabus vara ett stöd. Antabus hindrar den som tagit tabletten från att dricka eftersom kombinationen alkohol och Antabus gör att man blir så sjuk och mår illa, så att man inte gör om det. Denna vetskap räcker

långt och kan vara ett bra stöd för den som vill vara helt utan alkohol. Utan Antabus, så har man kanske besvärande sug och är ambivalent. Man skulle vilja dricka, tankar och planer på drickande finns närvarande och är något man måste kämpa emot när frestelser dyker upp, eller man är försvagad. Med Antabus i kroppen försvinner mycket av dessa tankar och sug. Hjärnan är smart nog att koppla bort; det är ju ingen idé att tänka på det eftersom man ändå inte kan dricka. Man har fattat det avgörande beslutet att inte dricka nu redan för några dagar sedan. Har man tagit en tablett Antabus så sitter nämligen effekten i minst ett par dagar, ibland närmare en vecka.

Om du kommer fram till att du vill ha en alkoholpaus men är osäker på om du klarar det, så är det inte fel att testa utan Antabusstöd först. Det är modigt, se det som ett första test. Ofta är det lättare än man tror. Skulle du misslyckas så vet du att det går betydligt lättare med Antabus, och gör ett nytt försök.

## Börjar det dra ihop sig?

Nu kan du det mesta om nyttan med en alkoholpaus, eventuella svårigheter och hur man planerar och genomför. Väcker det din lust att prova på? I så fall gäller det att konkretisera planerna. Och det bör göras skriftligt. Här är några tips:

- Bestäm vilken dag du ska börja och exakt hur länge du vill fortsätta.  
Skriv in datumen i almanackan
- Bestäm om du eventuellt ska förlänga perioden om det går bra, i så fall skriv in i din almanacka när du ska fatta det beslutet (till exempel någon av de sista dagarna)
- Berätta för personer i din omgivning om dina planer



- Har du någon partner eller vän som vill hänga på? Det är ett mycket stort stöd om man gör detta tillsammans, så man kan stötta, tipsa och berömma varandra
- Har du alkohol hemma? Fundera i god tid om detta är en onödig risk och om du behöver göra dig av med den. Deponera hos någon?
- Behöver du ändra på någon rutin? Om du exempelvis brukar ta någon öl på puben eller handlar på bolaget på hemvägen från jobbet, så kanske du ska överväga att ta en annan färdväg för att undvika frestelsen
- Håll reda på hur mycket pengar du sparar. Sätt av till en resa eller annan belöning på slutet om du tror att det motiverar dig.

## Avsluta alkoholpausen klokt

### Planera eventuell förlängning

Har man varit lite försiktig från början och inte riktigt våga bestämma en så lång tid som man tror att man egentligen skulle behöva, så kan man ha med i planeringen att sista dagen ska man bestämma sig för om man ska göra en förlängning. Det är som sagt en klok strategi att inte bestämma för lång tid från början om man inte litar helt på sin motivation och förmåga. Det listiga med denna strategi är att det oftast går lättare än man tror, man blir positivt överraskad, man märker att man mår bättre och allt detta leder till ett stärkt självförtroende. Därför är det också många som har denna plan som faktiskt förlänger alkoholpausen.

Att det går lättare än man trodde och att man mår klart bättre är den klart vanligaste erfarenheten, men tyvärr stämmer det inte riktigt för alla. Den som behöver nykterhet mest, den med mycket sug och det svåraste

beroendet kan ha det kämpigt. Då kan man definitivt behöva professionellt stöd med läkemedel eller psykologisk behandling. AA-grupper kan också utgöra ett mycket bra stöd, inte att förglömma. Där kan man få ett tätt och starkt kamratligt stöd.

En annan grupp som tycker det är svårt med alkoholpaus är de individer som inte märker att de mår dåligt trots att man dricker stora mängder alkohol. Då blir det ingen positiv skillnad i måendet under en alkoholpaus, och även om man inte har så stort sug, så har man ju förlorat sitt trevliga alkoholsällskap. Om man bara märker förluster och inga vinster så blir naturligtvis motivationen låg för att fortsätta alkoholuppehållet.

## Planera för att börja dricka igen

När du haft en alkoholpaus har din hjärna återhämtat sig i flera avseenden, bland annat har toleransen sjunkit. Det innebär att hjärnan har anpassat sig till ett regelbundet drickande genom ett antal kompensatoriska mekanismer. Dessa har nu återställts och din hjärna är i balans igen. Du kommer att bli mer påverkad av alkoholen, både att du känner av första glaset mer och att du inte tål stora mängder som tidigare. Så viss varsamhet kan vara klokt så att du inte blir för berusad. Enstaka individer som har ett svårare beroende tänker att när min vita månad är slut och jag äntligen kan dricka igen så ska jag minsann belöna mig med att dricka rejält. Har jag varit så duktig, så måste jag få ta igen lite. Kanske är det på något sätt ett uttryck för svårt sug och en grundläggande brist på önskan till förändring. Kanske kan läkemedel mot alkoholsug hjälpa?

Ska du ändra på ditt drickande när du börjar igen? Var du nöjd med din konsumtion innan alkoholpausen så kanske du inte behöver fundera på en ändring. Men om du vill dricka mindre än innan uppehållet så är det klokt att förbereda sig och göra en skriftlig plan på hur du ska dricka framöver. Planen bör vara konkret angående när du ska/inte ska dricka. Det är klokt

att bestämma vilka mängder du vill dricka per dryckestillfälle och per vecka. Lär dig vad "standardglas" är så du kan mäta dina alkoholmängder och registrera din konsumtion i en alkoholalmanacka. Denna blir ditt facit på hur väl du lyckas nå dina mål.

## Planera framtida alkoholpauser

Har du dragit någon lärdom av alkoholpausen? Det kan ibland utgöra ett bra stöd att du skriver ner dina positiva erfarenheter. Att sätta fördelarna på pränt kan tydliggöra, vilket leder till ökad motivation. Dessutom kan anteckningarna ibland vara ett stöd när du ska planera in ditt nya dryckesmönster. Om t.ex. pigga och aktiva lördagar var den främsta vinsten, så kan en förändring av fredagsfestandet vara det viktiga. Om du funderar på en ny alkoholpaus någon gång i framtiden kan det vara ett stöd att plocka fram anteckningarna och påminna dig om fördelarna. Tänker du förresten på att du borde ha en ny alkoholpaus framöver? Skriv i så fall in den i din almanacka redan nu, som en definitiv planering, eller som en preliminär planering, då håller du i alla fall tanken levande.

En alkoholpaus är en tid av läkning för kroppen. Det är också en färdighet som man kan ha nytta av framöver, till exempel om man börjar glida in i gamla dåliga vanor så kan det vara ett sätt att komma på spår igen. Det är en övning i självkontroll och ger självkänedom. Vidare är det ett effektivt sätt att se med nya ögon på sin omgivning och den dryckesnorm vi har. Sen är det ju ett sätt att spara pengar. Man kan ju skryta med det också, det är inte alla som är så viljestarka. Det är bara att gratulera!