



Upplevda för- och nackdelar med att dricka alkohol och hur det påverkar riskbrukare i deras avsikt att minska sitt drickande

I en den här studien undersöktes om upplevda för- och nackdelar med att dricka alkohol samverkade med en avsikt att minska alkoholkonsumtionen. Det något oväntade resultatet var att få för- och nackdelar verkade vara förbundna med förändringsprocessen – och både för- och nackdelarna var dessutom viktigare för dem som beslutat sig för att minska sitt drickande och inte bara nackdelarna.

Förbättra patientmötet

Att tidigt fånga upp personer med ett riskbruk av alkohol och få dem att minska sitt drickande innan de hunnit utveckla ett beroende är en utmaning för dagens hälso- och sjukvård. Insikterna om hur upplevda för- och nackdelar av att dricka samverkar med förändringsbenägenhet kan förhoppningsvis förenkla och förbättra mötet mellan läkare och riskbrukare av alkohol inom sjukvården. Studien hade för avsikt att belysa hur de som funderar på att minska sitt alkoholintag i allmänhet resonerar samt att försöka identifiera argument som kan tänkas vara viktiga i förändringsprocessen.

Alkoholkonsumenter kan delas in efter var i förändringsprocessen de befinner sig; från att inte alls vilja förändra sig; till att vilja få till en förändring; till att faktiskt genomföra en förändring; till att bibehålla det nya beteendet. Utifrån tidigare teori- bildning har det föreslagits att personer framhåller olika för- och nackdelar av ett beteende t.ex. alkoholkonsumtion beroende på var i förändringsprocessen man befinner sig. Förväntningen är den att nackdelarna med att dricka blir viktigare och fördelarna mindre viktiga i och med framskridandet i förändringsprocessen.

Oväntade resultat

Våra resultat var delvis de förväntade, alla de upplevda för- och nackdelarna av att dricka som vi studerade var viktigare för riskbrukare än för normalbrukare.

Samtidigt var det bara två av de undersökta argumenten som hade ett oberoende samband med avsikten att minska alkoholkonsumtionen bland riskbrukarna. Dessa var "Jag kan bli beroende av alkohol" och "Att dricka gör mig mer avslappnad och mindre spänd". De andra för- och nackdelarna uppvisade antingen samband som inte var signifikanta från början eller så kunde den upplevda be-

De för- och nackdelar med att dricka alkohol som de intervjuade hade att ta ställning till

Nackdelar	Fördelar
Några personer som står mig nära blir besvikna på mig när jag dricker	Att dricka hjälper mig att ha roligt med mina vänner
Jag kan råka skada någon fysiskt när jag dricker	Att dricka gör mig modigare
Jag kan såra personer som står mig nära när jag dricker för mycket	Situationer där alkohol förekommer är roligare
Att dricka får mig att försumma det som vanligen förväntas av mig	Att dricka ger mig en spännande känsla
Att dricka kan göra mig beroende av alkohol	Efter några glas alkohol har jag lättare att prata med någon som jag tycker om
Att dricka kan leda till att jag hamnar i konflikt med rättvisan	Att dricka får mig att känna mig mer avslappnad och mindre spänd
Jag kan råka göra någon illa när jag dricker	Jag känner mig gladare när jag dricker

tydelsen förklaras av att de samvarierade med något av två argumenten ovan.

Det fanns med andra ord både för- och nackdelar som samvarierade med avsikten att minska sitt drickande bland riskbrukarna. Men både för- och nackdelar var viktigare för dem som hade för avsikt att minska sitt drickande än för andra. Att en upplevd fördel med att dricka hade ett samband med avsikten att dricka mindre var ett oväntat resultat.

Sammanfattningsvis ger vår undersökning lite stöd åt idén/modellen bakom studien, att avsikten att förändra sitt drickande skulle spegla en rationell beslutsprocess. Detta gällde för bägge grupperna som analyserades separat, det vill säga för riskbrukare såväl som för normalkonsumenter.

Normalkonsumenterna var mer komplexa

Bland riskbrukarna var 17 procent inställda på att minska sin alkoholkonsumtion. Motsvarande andel bland normalkonsumenter var två procent.

Bland dem av normalkonsumenterna som tänkte minska sitt drickande var också "Jag kan bli beroende av alkohol" ett viktigt argument. Utöver det identifierade analysen även "situationer med alkohol är roligare" som viktigt. Bland normalkonsumenterna var ett par andra argument dessutom mindre viktiga bland dem som tänkte minska sitt drickande än bland dem som inte var på väg att göra det eller redan hade gjort det. Bilden var därför något mer komplex bland normalkonsumenterna än bland riskbrukarna.

Enkätstudie

Studien var representativ för den vuxna befolkningen i Stockholms län (18-70 år). Resultaten baserades på de svarande (n=4278) i en enkätundersökning som gjordes år 2003 av medarbetare på avdelningen för Alkohol och Drogprevention på den tidigare landstingsenheten Centrum för folkhälsa. Bortfallet låg på 43,5 procent.

De olika måtten

För att mäta riskbruk användes ett kort diagnostiskt test, AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) som har lanserats i detta syfte av WHO. Testet mäter riskbruket med hjälp av tio frågor som tillsammans kan ge sammanlagt kan ge 40 poäng. Gränsvärdet för riskbruk är satt till 8 poäng eller högre för män respektive 6 poäng eller högre för kvinnor. Formuläret återfinns i på bilden här bredvid.

De intervjuade tog ställning till 8 argument för respektive 8 argument emot alkohol, som visas i tabellen på föregående sida. Hur viktigt varje argument var klassades i fyra steg från inte alls viktigt till mycket viktigt.

Var i förändringsprocessen man befann sig skattades med en sexgradig skala. De svarande hade att välja på att instämma med vilket som bäst passade in på deras nuvarande situation: a) jag minskade min alkoholkonsumtion för mer än 12 månader sedan; b) jag minskade min alkoholkonsumtion för 6-12 månader sedan; c) jag minskade min alkoholkonsumtion för mindre än 6 månaders sedan;


d) jag avser att minska min alkoholkonsumtion inom 30 dagar; e) jag avser att minska min alkoholkonsumtion inom 6 månader; f) jag avser inte att minska min alkoholkonsumtion. I analysen slogs alternativ b-e ihop och jämfördes med a) respektive f).

Om dina alkoholvanor

Dessa frågor gäller Dina Alkoholvanor under de senaste 12 månaderna

Besvara frågorna så noggrant och ärligt som möjligt genom att kryssa för det alternativ som passar bäst för Dig.

Med ett "glas" menas:



Hur gammal är du? _____ Man Kvinna

1. Hur ofta dricker du alkohol?	<input type="checkbox"/> Aldrig	<input type="checkbox"/> 1 gång i månaden eller mer sällan	<input type="checkbox"/> 2-4 gånger i månaden	<input type="checkbox"/> 2-3 gånger i veckan	<input type="checkbox"/> 4 gånger/vecka eller mer
2. Hur många "glas" (se exempel ovan) dricker Du en typisk dag då Du dricker alkohol?	<input type="checkbox"/> 1-2	<input type="checkbox"/> 3-4	<input type="checkbox"/> 5-6	<input type="checkbox"/> 7-9	<input type="checkbox"/> 10 eller fler
3. Hur ofta dricker Du sex sådana "glas" eller mer vid samma tillfälle?	<input type="checkbox"/> Aldrig	<input type="checkbox"/> Mer sällan än en gång i månaden	<input type="checkbox"/> Varje månad	<input type="checkbox"/> Varje vecka	<input type="checkbox"/> Dagligen eller nästan varje dag
4. Hur ofta under det senaste året har Du inte kunnat sluta dricka sedan Du börjat?	<input type="checkbox"/> Aldrig	<input type="checkbox"/> Mer sällan än en gång i månaden	<input type="checkbox"/> Varje månad	<input type="checkbox"/> Varje vecka	<input type="checkbox"/> Dagligen eller nästan varje dag
5. Hur ofta under det senaste året har Du låtit bli att göra något som Du borde för att du drack?	<input type="checkbox"/> Aldrig	<input type="checkbox"/> Mer sällan än en gång i månaden	<input type="checkbox"/> Varje månad	<input type="checkbox"/> Varje vecka	<input type="checkbox"/> Dagligen eller nästan varje dag
6. Hur ofta under det senaste året har Du behövt en "drink" på morgonen efter mycket drickande dagen innan?	<input type="checkbox"/> Aldrig	<input type="checkbox"/> Mer sällan än en gång i månaden	<input type="checkbox"/> Varje månad	<input type="checkbox"/> Varje vecka	<input type="checkbox"/> Dagligen eller nästan varje dag
7. Hur ofta under det senaste året har Du haft skuldskänslor eller samvetsförebåelser på grund av Ditt drickande?	<input type="checkbox"/> Aldrig	<input type="checkbox"/> Mer sällan än en gång i månaden	<input type="checkbox"/> Varje månad	<input type="checkbox"/> Varje vecka	<input type="checkbox"/> Dagligen eller nästan varje dag
8. Hur ofta under det senaste året har Du druckit så att Du dagen efter inte kommit ihåg vad Du sagt eller gjort?	<input type="checkbox"/> Aldrig	<input type="checkbox"/> Mer sällan än en gång i månaden	<input type="checkbox"/> Varje månad	<input type="checkbox"/> Varje vecka	<input type="checkbox"/> Dagligen eller nästan varje dag
9. Har Du eller någon annan blivit skadad på grund av Ditt drickande?	<input type="checkbox"/> Nej	<input type="checkbox"/> Ja, men inte under det senaste året	<input type="checkbox"/> Ja, under det senaste året		
10. Har en släkting eller vän, en läkare (eller någon annan inom sjukvården) oroat sig över Ditt drickande eller antytt att Du borde minska på det?	<input type="checkbox"/> Nej	<input type="checkbox"/> Ja, men inte under det senaste året	<input type="checkbox"/> Ja, under det senaste året		

Analysen

Riskbrukare respektive normalkonsumenter analyserades var för sig. För att avgöra vilka argument som var associerade med en intention att minska sitt drickande gjordes ett antal regressionsanalyser. Stegvis uteslöts argument som inte uppvisade ett statistiskt signifikant samband med förändringsbenägenhet. Kvar i modellerna fanns endast de argument som uppvisade ett signifikant samband som var oberoende av de andra argumenten. De som inte drack alkohol eller som saknade svar på någon av frågorna uteslöts samtidigt från analysen.

Slutsats

De presenterade resultaten gav inte mycket stöd åt idén att en konsumtionsminskning skulle vara resultatet av en rationell beslutsprocess. Lite av variationen i förändringsbenägenhet kunde förklaras av de av de upplevda för- och nackdelarna. Det som stod ut bland både riskbrukare och normalkonsumenter var rädslan att bli beroende. Det var också viktigare att man blev mer avslappnad och mindre spänd när man drack för riskbrukare som tänkte minska sin konsumtion.