

# Alkohol

Det går att bli av med alkoholproblem. Det viktigaste är att du själv vill ha en förändring. Här har vi sammanställt korta råd.



## Sätt ett mål.

Bestäm dig för hur mycket mindre alkohol du vill dricka. Skriv ner målet, när du ska börja och när du har lyckats.

## Ge dig själv en belöning.

När du klarat ditt mål, gör något du gillar som belöning.

## Drick vartannat glas vatten.

Drick ett glas vatten mellan varje glas dryck med alkohol.

## Ha alkoholfria dagar.

Välj några dagar i veckan då du inte dricker alkohol.

## Ha alternativ hemma.

Se till att det alltid finns goda alkoholfria drycker hemma.

## Planera i förväg.

Bestäm innan en fest eller middag hur mycket du vill dricka.

## Se över dina vanor.

Fundera på när och varför du brukar dricka. Byt ut vanan mot något annat, som att ta en promenad, dricka alkoholfritt eller ringa och prata med en vän.

## Ta hjälp.

Berätta för någon du litar på att du vill dricka mindre alkohol. Då kan den personen hjälpa dig att lyckas.

## Om du dricker mindre alkohol kan du

- sova bättre och bli piggare
- få ett mer stabilt humör
- bli bättre på att koncentrera dig
- få en snabbare återhämtning i kroppen
- få bättre relationer
- spara pengar
- minska risken för allvarlig sjukdom, som cancer och hjärtsjukdom.



habilitering.se