



Det er menneskeleg å ha det vanskeleg

Men når du har det slik, bør du vere forsiktig med alkohol. Den kan utløyse og forsterke psykiske plager.

Nokre gonger er det berre for mykje av alt

Stress og mas, alt du skulle ha gjort, sjølvtiliten som blir mindre, og søvnen som ikkje kjem. Kanskje står du midt i ei krise og ønskjer deg ein liten pause frå tankane som kvernar.

Akkurat då er det lurt å vere ekstra forsiktig med alkohol. Ikkje ta nokre øl ekstra for å slappe av eller komme bort frå vanskelege tankar. Det kan ha motsett effekt. Det er ikkje uvanleg å oppleve uro, nervøsitet og nedsett stemningsleie av alkoholbruk.

Du utviklar ikkje eit alkoholproblem på ein dag eller ei veke. Men dersom du gradvis drikk meir over tid, vil kroppen og hjernen venje seg til alkoholen. Toleransen blir stadig større og du treng meir alkohol for å oppleve same effekt som før.



Lurer du på om du drikk for mykje?

Når drikk du egentleg for mykje? Er det når du begynner dagen med ein øl? Når du ikkje lenger hugsar sist du var edru? Eller mykje tidlegare? **Verktøyet Drikkestatus gir deg konkrete svar.** I tillegg får du råd og tips som er tilpassa situasjonen din.

Sjekk din
Drikkestatus
anonymt her!



avogtil.no/drikkestatus

6 teikn på at du drikk litt for mykje

- Du toler meir alkohol før du blir påverka.
- Du merkar at du drikk meir enn dei rundt deg.
- Du klarer ikkje å moderere deg når du drikk.
- Du oppsøker situasjonar der det er naturleg å drikke alkohol.
- Du klarer ikkje å slappe av eller sovne utan alkohol.
- Du har fått kommentarar frå andre på drikkinga di.

5 måter å ta kontroll over drikkingen din på

- Få oversikt over kor mykje og korleis du drikk.
- Unngå drikkesituasjonar i periodar der du føler deg sårbar. Ver sosial utan alkohol.
- Tenk igjennom på førehand om du skal drikke, og kor mykje.
- Ikkje bruk alkohol som belønning eller trøyst.
- Hugs fordelane ved å drikke mindre: betre søvn, betre form og ein betre dag i morgon.

Av-og-til er ein ideell organisasjon som jobbar for betre alkovett. Gjennom førebyggjande arbeid skal vi bidra til å redusere dei negative konsekvensane alkoholbruk har for samfunnet.

Alkovett er å ha eit bevisst forhold til eiga drikking. Det vil seie at du på førehand tenkjer over om du skal drikke, og når du skal stoppe. Alkovett er bra for deg – og betre for alle.



Her får du hjelp!

Ta kontakt med fastlegen eller ein psykolog, dei kan finne eit tilbod som passar for deg. Det finst òg hjelpetelefonar og chattetenester.

- Mental Helses hjelpetelefon: 116 123 (døgnoopen)
- Ring eller chat med RUSinfo: 915 08 588 (11:00–18:00)



Besøk heimesida vår avogtil.no
Lik oss på Facebook: [Av-og-til](https://www.facebook.com/avogtil)
Følg oss på Instagram: [@avogtil.no](https://www.instagram.com/avogtil.no)