

Det er menneskelig å ha det vanskelig

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

Noen ganger er det bare for mye av alt

Stress og mas, alt du skulle ha gjort, selvtilliten som blir mindre, og søvnen som ikke kommer. Kanskje står du midt i en krise og ønsker deg en liten pause fra tankene som kverner.

Akkurat da er det lurt å være ekstra forsiktig med alkohol. Ikke ta de ekstra ølene for å slappe av eller komme bort fra vanskelige tanker. Det kan ha motsatt effekt. Det er ikke uvanlig å oppleve følger som engstelse, uro og nedsatt stemningsleie av alkoholbruk.

Man utvikler ikke et alkoholproblem på en dag eller en uke. Men dersom du gradvis drikker mer over tid, vil kroppen og hjernen også venne seg til alkoholen. Toleransen blir stadig større, og du trenger mer alkohol for å oppleve samme effekt som tidligere.



Ikke fyll på med mer når det allerede er litt for mye

Lurer du på om du drikker for mye?

Når drikker man egentlig for mye? Er det når du starter dagen med øl? Når du ikke lenger husker sist du var edru? Eller mye tidligere? **Verktøyet Drikkestatus gir deg konkrete svar.** I tillegg får du råd og tips tilpasset din situasjon.

Sjekk din
Drikkestatus
anonymt her!



avogtil.no/drikkestatus

6 tegn på at du drikker litt for mye

- Du tåler mer alkohol før du blir påvirket.
- Du merker at du drikker mer enn dem rundt deg.
- Du klarer ikke å begrense deg når du drikker.
- Du oppsøker situasjoner der det er naturlig å drikke alkohol.
- Du klarer ikke å slappe av eller sovne uten alkohol.
- Du har fått kommentarer fra andre på drikkingen din.

5 måter å ta kontroll over drikkingen din på

- Få oversikt over hvor mye og hvordan du drikker.
- Unngå drikkesituasjoner i perioder der du føler deg sårbar. Vær sosial uten alkohol.
- Tenk igjennom på forhånd om du skal drikke, og hvor mye.
- Ikke bruk alkohol som belønning eller trøst.
- Husk fordelene ved å drikke mindre: bedre søvn, bedre form og en bedre dag i morgen.

Av-og-til er en ideell organisasjon som jobber for bedre alkovett. Gjennom forebyggende arbeid skal vi bidra til å redusere de negative konsekvensene alkoholbruk har for samfunnet.

Alkovett er å ha et bevisst forhold til egen drikking. Det er å tenke over om man skal drikke, og når man skal stoppe. Alkovett er bra for deg – og bedre for alle.



Her får du hjelp!

Ta kontakt med fastlege eller psykolog, de kan finne tilbud som passer for deg. Det finnes også hjelpetelefoner og chattetjenester.

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



Besøk hjemmesiden 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)