

Risikofylt rusbruk. Hvordan hjelpe?

Problemdrikkere

De fleste problemdrikkere er ordinære personer i stabile livssituasjoner

Problemdrikking er like forskjellige som alle andre mennesker

Problemdrikking er lært

Det er ulike måter å redusere et alkoholproblem på

Viktige erkjennelser

Alkoholproblemer utvikler seg gradvis og befinner seg på en skala av alvorlighet.

Alkoholproblemer oppstår ikke i et vakuum, men er del av komplekse atferdsmønstre

Alkoholproblemer påvirkes av den større sosiale sammenheng.

Alkoholproblemer utspiller seg innenfor en familiekontekst.

Relasjoner er viktige.

Motivasjon er sentralt både for forebygging og behandling

Tidlige alkoholproblemer

Gradvis økende forbruk



Urovekkende enkeltepisoder



Hva har skjedd med eldres drikkevaner siste 20 år?

Andelen totalavholdende er gått drastisk ned

Både kvinner og menn over 60 har doblet sitt alkoholforbruk

Det er særlig vinforbruket som har gått opp

Regelmessig forbruk mest vanlig

Få som drikker store mengder av gangen

Hva er årsakene til øket forbruk?

Høy utdanning

God inntekt

Flere bor i store kommuner/urbane områder

Mer individualistiske verdier

Mer liberale holdninger til alkohol i samfunnet

Bedre helse



Utfordringer ved å bli pensjonist



Identitetsskifte

Mindre struktur i hverdagen

Mindre ytre kontroll

Færre møtesteder

Tap av kollegaer

Fysiske endringer ved høyere alder

Redusert nivå av kroppsvæske i kroppen

Redusert blodgjennomstrømming i leveren

Leverenzymene blir mindre effektive

Fordøyelsessystemet blir mindre effektivt

Endret reaksjonstid i hjernen

Hvor går faregrensen for alkoholbruk?

Ingen felles enighet internasjonalt om hvor faregrensen egentlig går.

Norge og Sverige: 9 AE for kvinner og 13 AE for menn i uken.

Danmark: 14 AE for kvinner og 21 AE for menn i uken

England: 2-3 AE per dag kvinner (14-21 AE per uke) og 3-4 AE per dag for menn (21-28 AE per uke).

Australia: 11-12 AE per uke, både for kvinner og menn.

For eldre ligger faregrensen lavere:

For menn: 6 AE per uke. For kvinner: 4 AE per uke

Stor variasjon i tålegrensene for alkohol

Alder

Kjønn

Vekt

Allmenntilstand

Livsstil generelt (kosthold, mosjon, røyking)

Medisinbruk



Alkohol og medisiner

Forbruket av legemidler øker med alderen

Eldre står for omtrent halvparten av forbruket

Ca 90% av de over 70 får medisin på respt.

20% av de over 70 får mer enn ti legemidler på resept i løpet av et år

Omtrent hver tiende sykehusinnleggelse skyldes feil medisinformbruk



Interaksjonseffekter alkohol/medisiner

Økt risiko for høyt blodtrykk (særlig ved antidepressiva)

Blødninger i mage-tarmsystemet

Dårligere oppsugning av medisiner

Nedsløvethet (særlig ved benzodiazepiner)

Dårligere psykomotorisk funksjon (særlig ved benzodiazepiner)

Svimmelhet og ustøhet

Leverskader

Alkoholproblemer – vårt siste tabuområde?

Skamfullt å ikke ha selvkontroll

Utspørring om andres drikkevaner like pinlig som å spørre om seksualatferd

Usikkerhet og ambivalens om hva et alkoholproblem faktisk er



Dilemmaer for pårørende ved rusproblemer

Rusproblemene utfordrer viktige premisser i nære relasjoner, som tillit, ønsker om å stille opp for hverandre, behov for å gi og få omsorg, personlig ansvar og forutsigbarhet.

Samspillet mellom rus og andre viktige psykologiske faktorer er komplisert og utspiller seg i ulike formater



FANNY DUCKERT, PROFESSOR OG PSYKOLOGSPESIALIST

Alkoholpraten - Bekymret for noen som drikker for mye?

https://avogtil.no/tips-og-rad/bekymret/?mtm_campaign=share&mtm_source=avogtilno&mtm_medium=organisk

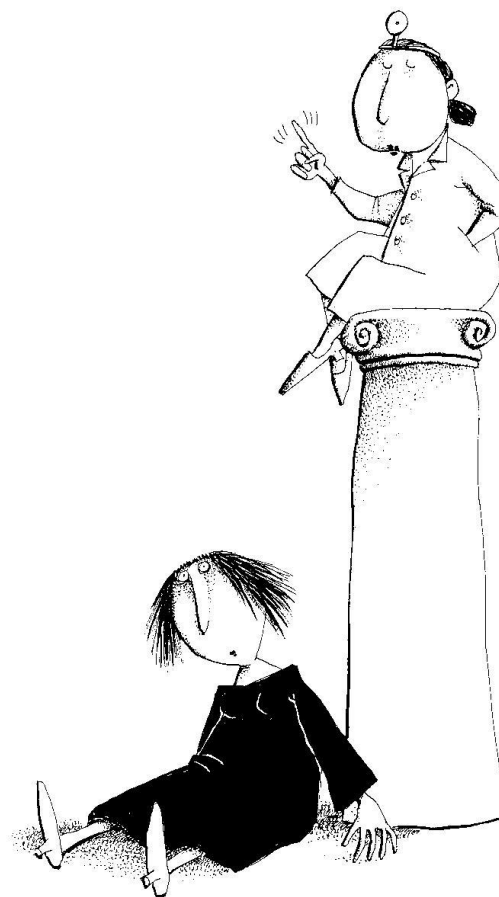
Nødvendig tilnærming

Rydde vekk gammelt
tankegods

Kunne snakke alminnelig
om rusvaner

Livsstillsperspektiv

Tiltro til alkoholdrikkeres
endringspotensiale



Pragmatisk, individuell tilnærming

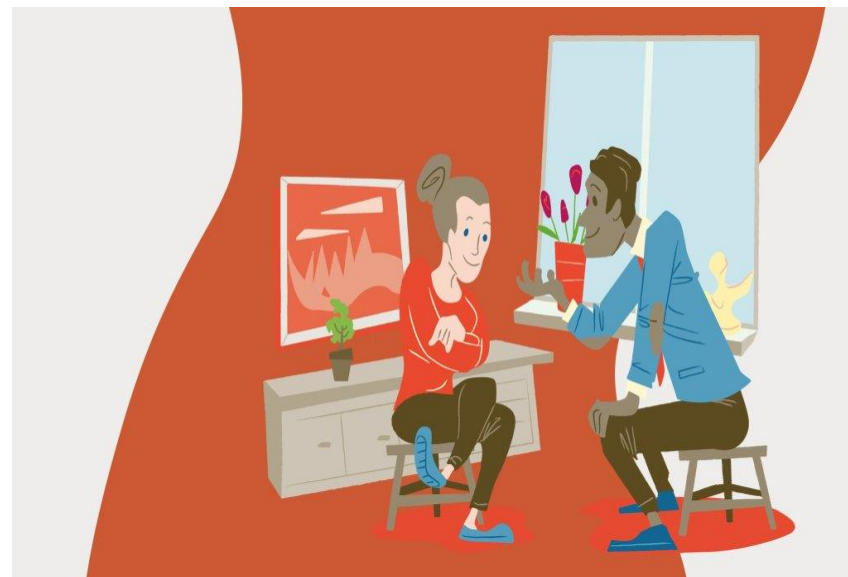
Etablering av dialog

Kartlegging

Målsetting

Utprøving i praksis

Oppfølging og justeringer



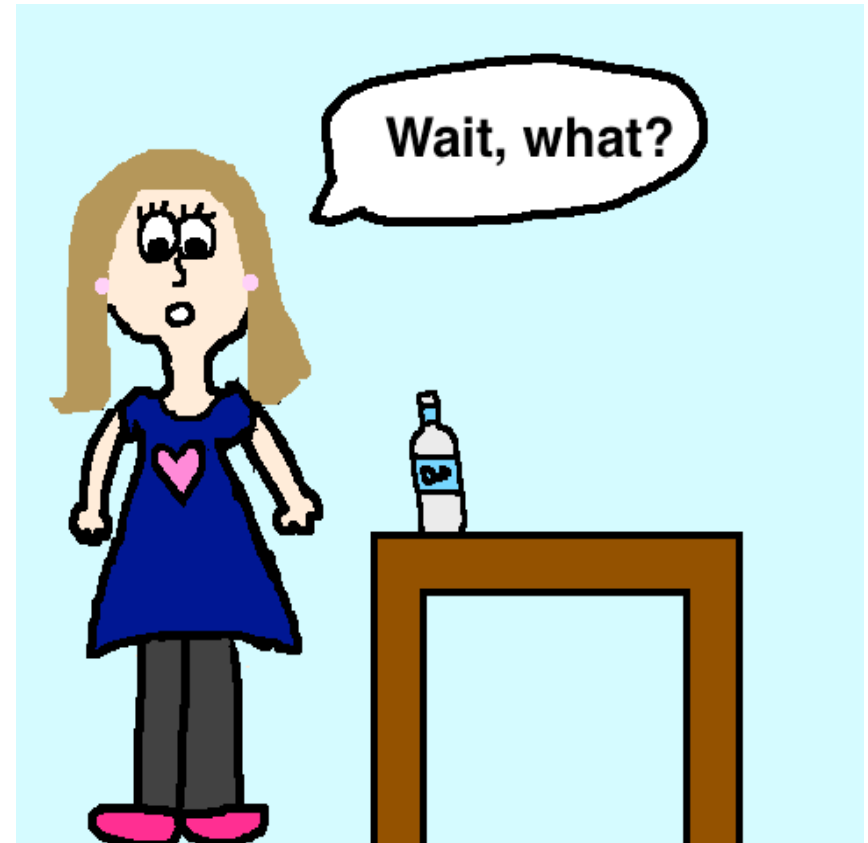
Utfordringer for en problemdrikker

- Utsette behovstilfredsstillelse (langsiktig planlegging)
- Håndtere drikkesignaler (impulskontroll)
- Holde fokus (være reflektert)



Praktiske utfordringer når alkoholvaner skal endres

- Moderat alkoholforbruk
- Situasjonsbetinget avhold
- Drikkesignaler/sug
- Glipper
- Tilbakefall



Mobilisering av optimisme er sentralt for livskvalitet, fordi optimister:

Har større evne til reorientering og aktiv mestring.

Handler mer aktivt i eget liv

Har større aksept av forandring

Har mer åpenhet for nye utfordringer

Tar initiativ selv

Byr på seg selv

Investerer mer i sosiale nettverk



Oppskriften finner du her:





LYKKE TIL!