

## Råd, hvis du gerne vil stoppe

Hvis du efter en længere periode med et stort forbrug beslutter dig for at stoppe med at drikke, kan det dels føre til abstinenser, dels føre til en midlertidig nedtrykthed. Det skyldes at hjernens signalsystem nu skal tilpasse sig, at alkohol nu ikke mere er til stede.

Nedtryktheden hænger især sammen med ændringer i det system i hjernen, der regulerer serotonin (et såkaldt "lykkehormon"). Nedtryktheden forsvinder som regel helt af sig selv i løbet af nogle uger.

Abstinenser giver symptomer som hurtig puls, uro, rysten på hænderne og ofte forhøjet blodtryk. Hvis du oplever abstinenser, skal du søge læge. Lægen kan tilbyde dig medicin, som du skal tage i en uge eller to, mens din hjerne langsomt vænner sig til at være uden alkohol.

15-metoden: Guide til bedre vaner

# Personlig plan - mine aftaler med mig selv

Hvis din plan indeholder at drikke alkohol, kan du med fordel overveje og skrive ind i din plan:

- Hvor mange genstande vil du højst drikke i løbet af en uge?
- Hvor mange genstande vil du højst drikke, de dage hvor du vælger at drikke alkohol?
- Hvor mange dage om ugen vil du højst drikke alkohol?
- I hvilke situationer/omstændigheder er det ok for dig at drikke alkohol?
- I hvilke situationer/omstændigheder er det ikke ok for dig at drikke alkohol?



## Enkle tips at starte med

- Registrér dit alkoholforbrug i en kalender eller dagbog
- Køb ikke alkohol – eller kun den mængde du vil drikke i dag
- Opbevar ikke alkohol hjemme
- Køb nogle gode alkoholfri drikkevarer
- Undgå at tilbringe tid med nogen, som drikker meget
- Søg støtte til din beslutning hos venner og familie
- Gør noget andet i stedet for at drikke. Benyt muligheden for at gøre nye ting, som du har ønsket at prøve – eller genoptag aktiviteter, som du tidligere har været glad for
- Beslut dig for, hvilke situationer du skal undgå
- Lær gode måder at takke nej til alkohol. Det kan være en hjælp at have et simpelt standardsvar, som fx "Nej tak, jeg drikker ikke"
- Husk ofte dig selv på, hvorfor du vil ændre dine alkoholvaner – og hvordan det vil forbedre dit liv

## Mine risikosituationer

Situationer, triggere/udløsende faktorer

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Mine alternativer til alkohol

Handlinger, aktiviteter, strategier

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Hvem eller hvad kan støtte mig

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Min personlige plan omkring alkohol

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_