

ALKOHOL

INFORMATION TIL
PATIENTER I PSYKIATRIEN

Hvad kan du gøre

Hvis du beslutter dig for en at ændre alkoholvaner, kan du søge støtte og hjælp fra din kommune. Du kan også gå til læge eller kontakte en alkoholklínik i nærheden af hvor du bor.

Adresser og åbningstider findes på kommunens hjemmeside. Man behøver ikke at blive henvist fra læge, men det kan være en god idé at ringe og aftale at man kommer.

Se også:

- www.tilbudsportalen.dk. Kommunernes behandlingstilbud
- www.hope.dk/alkohol/. AlkoholGuiden til lokale behandlingstilbud. Der findes også en telefonlinje: tlf. 80 33 06 10
- www.altomalkohol.dk. Borgerrettet generel oplysning om alkohol og alkoholproblemer
- www.anonyme-alkoholikere.dk. Til mennesker, med et alkoholproblem, og deres pårørende.



Psykiatrien Region Sjælland

Fælledvej 6

4200 Slagelse

58 53 60 00

www.regionsjaelland.dk/psykiatrien

Marts 2017

Brug for at ændre alkoholvaner?

Sundhedsstyrelsen har følgende udmelding vedrørende alkoholforbrug:

- Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred
- Du har en **lav risiko** for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug på 7 genstande om ugen for kvinder og 14 for mænd
- Du har en høj risiko for at blive syg på grund af alkohol, hvis du drikker mere end 14 genstande om ugen for kvinder og 21 for mænd
- Stop før 5 genstande ved samme lejlighed
- Er du gravid – undgå alkohol
- Prøver du at blive gravid – undgå alkohol for en sikkerheds skyld
- Er du ældre – vær særlig forsigtig med alkohol

Sådan risikerer du at skade din krop med alkohol

Drikker man mere end det anbefalede, risikerer man at udvikle et misbrug, eller at organer som bugspytkirtlen eller leveren tager skade af det. Jo mere man drikker, desto mere skadeligt er det.

De fleste af de alkoholrelaterede sygdomme udvikles over tid og forværres af lang tids storforbrug af alkohol.

Foruden risiko for udvikling af sygdom kan alkohol også nedsætte livskvaliteten.

Hvis man har en psykisk sygdom, skal man være opmærksom på, at det er en rigtig dårlig idé at bruge alkohol til at dulme symptomerne. Det er ofte umuligt at styre, og problemerne bliver langt værre, hvis man også drikker.

GEVINSTER VED AT ÆNDRE ALKOHOLVANER

Fysiske fordele

- Det er dokumenteret, at de fleste organfunktioner bedres og adskillige normaliseres efter en periode med afholdenhed. Selv kortvarig afholdenhed har effekt på dit helbred.
- Mange fysiske og psykiske sygdomme kan få et bedre forløb, hvis du ophører med at drikke alkohol. En reduktion af alkoholforbruget til under genstandsgrænserne har også en positiv effekt.
- Din behandling kan bedres, hvis du nedsætter eller stopper dit alkoholforbrug.

Sociale og psykiske fordele

- Når du stopper med at drikke, vil du opleve at meget bliver anderledes. Du kommer til at lære dig selv at kende igen, og derudover lærer du at leve dit liv med de op- og nedture det giver, uden at ty til alkohol. Dine sanser vil blive skærpet, og din evne til at være til stede vil vokse til gavn for dig og dine medmennesker.

Få hjælp til at ændre alkoholvaner

For nogle vil det ikke være svært at nedsætte deres forbrug af alkohol. For andre kan det være en rigtig svær og langvarig proces. Men til trods for, at det er svært, så er det aldrig for sent at tage dit alkoholforbrug op til revision.



Personalet i Psykiatrien kan vejlede og informere om tilbud til personer med stort alkoholforbrug.

Du må selv beslutte dig for at ville drikke mindre, men du behøver ikke være alene om at føre beslutningen ud i livet. Familie, venner og kolleger vil sikkert støtte op om beslutningen, og desuden findes der en række professionelle, der er villige til at hjælpe gratis og eventuelt anonymt. Det kan være hos lægen, kommunen, misbrugscentre mm.

Hjælp under indlæggelse og behandling

Når du bliver indlagt eller ved første kontakt i Distriktspsykiatrien vil du blive spurgt om dine alkoholvaner. Personalet vil vejlede dig og oplyse om tilbud til personer med stort alkoholforbrug.

Under indlæggelse kan personalet desuden hjælpe dig i forhold til behandling af abstinenser ved ophør af alkoholindtag.