

eBehandling alkohol

Kapittel 1



eBehandling alkohol

| | |
|---|----|
| Velkommen til kapittel 1 | 3 |
| Pasienthistorier..... | 4 |
| Fire historier | 4 |
| Sarah (24) | 4 |
| Lars (50)..... | 4 |
| Kjetil (42)..... | 4 |
| Ingeborg (70) | 4 |
| Alkoholens funksjon | 5 |
| Helsefordeler av å drikke mindre..... | 7 |
| Her er noen av helsefordelene ved å redusere inntaket:..... | 7 |
| Her kan du se hvordan kroppen påvirkes av alkohol: | 8 |
| Abstinenser | 8 |
| Hvilken vei er riktig for deg?..... | 9 |
| Oppgave: Sett deg mål for behandlingen | 10 |
| Eksempler på mål | 10 |
| Les Sarah sine mål | 11 |
| Les Lars sine mål..... | 12 |
| Les Kjetil sine mål..... | 13 |
| Les Ingeborg sine mål..... | 14 |
| Min målsetting | 15 |
| Oppsummering | 16 |

Velkommen til kapittel 1



Velkommen til det første kapittelet i eBehandling alkohol. Vi begynner behandlingen med å se hvilken funksjon alkohol kan ha i livene våre. Videre vil vi introdusere fire personer som du kommer til å følge gjennom denne behandlingen. Vi går også gjennom hvordan alkohol påvirker kroppen, og hvilke helsefordeler det har å drikke mindre. På slutten av kapittelet kommer du til å sette deg noen mål for hva du ønsker å få ut av denne behandlingen.

Når du nå har begynt på behandlingen, betyr det at du har bestemt deg for å endre på drikkemønsteret ditt, selv om du kanskje fortsatt er usikker på om du vil klare det. Erfaring med denne typen behandling har vist at det er viktig å jobbe systematisk og kontinuerlig. Dersom du tar lengre pauser er det en sjanse for at du faller ut.

Pasienthistorier

Fire historier

I denne behandlingen kommer du til å følge fire historier om personer som går gjennom eBehandling alkohol. De fire personene har forskjellige drikkemønstre og årsaker til at de drikker, men har til felles at de ønsker å gjøre noe med drikkevanene sine. Kanskje kjenner du deg igjen i noen av dem?

(Pasienthistoriene vises som video i programmet)

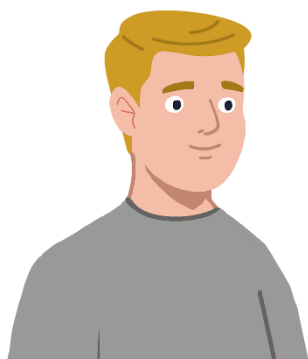
Sarah (24)



Lars (50)



Kjetil (42)



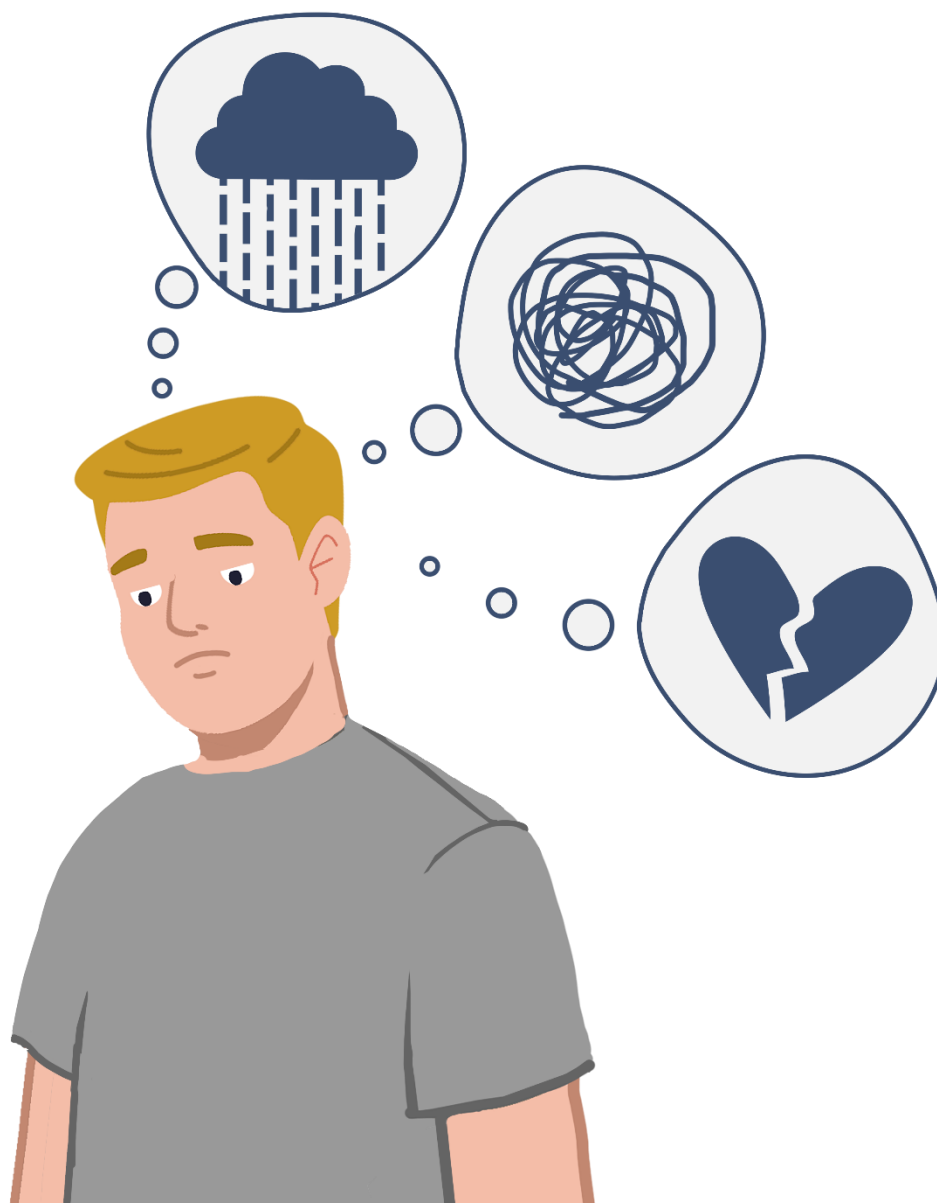
Ingeborg (70)



Alkoholens funksjon



Det er mange grunner til å drikke alkohol. En viktig funksjon alkohol kan ha er å gjøre det positive enda mer positivt. Den tilfører hverdagen noe vi ikke synes er der uten alkoholen. Mange drikker fordi alkohol enkelt og greit får dem i et godt humør, og fordi det hjelper dem å slappe av sammen med andre. Det er mange som bruker alkohol som en belønning. Å drikke knyttes ofte til det å feire noe, å markere en fødselsdag eller å markere at arbeidsuken er slutt.



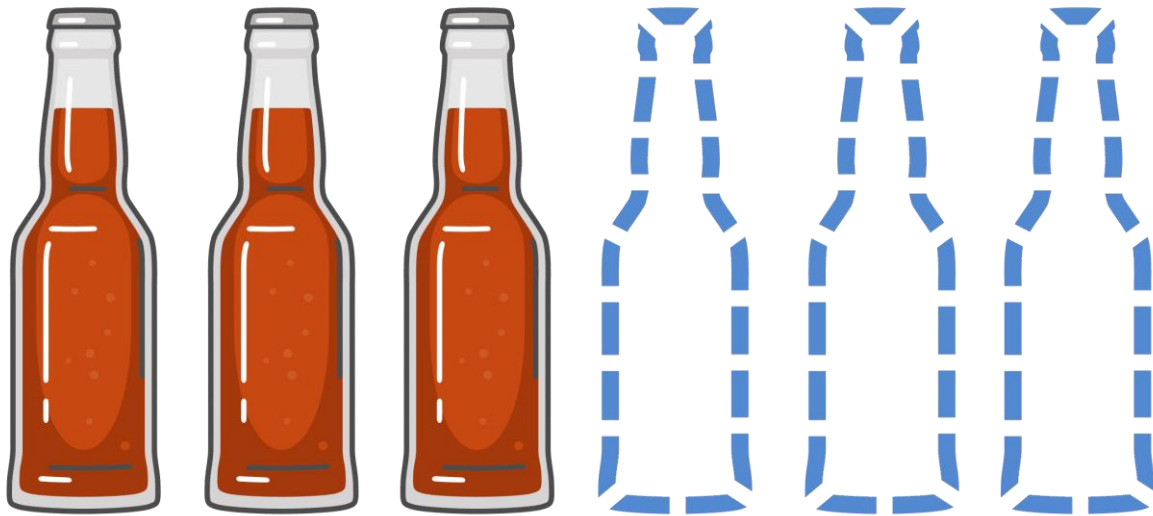
En annen funksjon alkohol kan ha, er å ta bort følelser som er smertefulle og vanskelige å forholde seg til. Slike følelser kan være sterk uro, usikkerhet i sosiale situasjoner, tristhet og nedstemthet, et negativt selvbilde, grubling og bekymring, vonde minner og ubehag knyttet til vansker med å leve opp til egne og andres forventninger.

Automatiske negative tanker, slik vi har beskrevet over, kan bidra til slike følelser. Det samme gjelder lite hjelpsomme mestringsstrategier, som urealistisk høye krav til kontroll, egne prestasjoner, eller å bli likt av andre. Vi kommer til å jobbe med disse temaene i denne behandlingen.

Fordi alkoholen både bidrar til å fjerne noe som oppleves som ubehagelig, og forsterker det vi anser som positivt, sier det seg selv at alkoholen lett kan få en for stor plass i livet vårt.

Kunnskap om dette, sammen med den informasjonen som kom frem under kartleggingen i dette kapitlet, kan hjelpe deg til å forstå hva som kan gjøre det vanskelig å nå målet ditt.

Helsefordeler av å drikke mindre



Å drikke mindre alkohol, vil kunne styrke helsen din. Alkohol påvirker kroppen på flere måter. Små mengder alkohol innebærer vanligvis lite skade for friske personer. Å drikke alkohol er likevel forbundet med helseskader, både i forbindelse med enkeltepisoder og ved høyt forbruk over tid. Har du et høyt forbruk over tid øker sjansen for skadevirkninger. Samtidig vet vi at det er store individuelle forskjeller i hvordan folk påvirkes.

Her er noen av helsefordelene ved å redusere inntaket:

- Mindre risiko for høyt blodtrykk, hjerteinfarkt og hjerneslag
- Mindre risiko for sykdommer i lever, mage og tarm
- Mindre risiko for kreft
- Mindre risiko for infeksjoner
- Mindre risiko for skader og ulykke
- Mer energi og overskudd
- Bedre søvn og hukommelse
- Bedre fysisk og psykisk helse

Her kan du se hvordan kroppen påvirkes av alkohol:

- Angst, depresjon, søvnforstyrrelser, hjerneslag, hukommelsestap, abstinensreaksjoner, avhengighet
- Betennelser, blødning, åreknuter og kreft i spiserør, kreft i munnhule, svelg og spiserør
- Lungebetennelse, brystkreft(kvinner), vekst av bryster(menn), hjerterytmeforstyrrelser, hjerteinfarkt, svekket hjertemuskel, høyt blodtrykk
- Leverbetennelse, skrumplever, kreft i lever, betennelse, sår og blødninger i mage, diabetes
- Væske i bukhulen, diaré, forhøyet stresshormon i blodet, betennelse og kreft i bukspyttkjertel
- Nedsatt potens, nedsatt sædkvalitet, nedsatt fruktbarhet, menstruasjonsblødninger, skade på foster
- Brudd, beinskjørhet, skader ved ulykker og vold
- Dårlig sårtilhelning, økt risiko for infeksjon og blødning etter operasjoner

Abstinenser

Har du drukket mye alkohol over tid og plutselig slutter, kan du oppleve ubehag i form av abstinenser. Disse abstinensene kan du oppleve som hodepine, kvalme, søvnforstyrrelser, uro og nedstemthet. Milde plager går som regel over av seg selv. Om du er sterkt plaget av abstinenser, oppfordrer vi deg til å kontakte lege.

Hvilken vei er riktig for deg?

Mange som lurer på om de drikker for mye, er redde for at de har blitt avhengige av alkohol. Du har kanskje hørt at hvis du har fått et problem med alkohol, må du slutte å drikke helt for resten av livet. Dette stemmer ikke. Sannheten er at alle kan få problemer med alkohol, og at slike problemer er sammensatte.



Enkelte kan også være bekymret for å få helseskader av alkohol. Samtidig ønsker de ikke å slutte helt å drikke, fordi alkohol betyr mye for dem. Vil du unngå helseskadene fullstendig, er det selvfølgelig best å slutte helt. Men det å redusere forbruket kan også ha svært gunstige effekter på helsen.

Forskning har vist god effekt av å redusere eller kontrollere alkoholinntaket. Mange drikker mer enn det som er anbefalt, og vil kunne ha nytte av å redusere drikkingen. Også selv om de ikke slutter helt. Risikoen for å utvikle hjerte-/karsykdommer, leversykdom og ulike kreftsykdommer reduseres. I tillegg vil reduksjon ha positive effekter på søvn, energinivå og psykisk helse. Det kan også ha positiv innvirkning på relasjonene du har til andre. Er du mer uthvilt, opplagt og i bedre humør, vil du ha mer overskudd til de rundt deg.

Det vil altså medføre en stor gevinst for deg å redusere antall enheter du drikker i løpet av en uke. Så hvis du er motivert til å endre alkoholforbruket ditt, men ikke vil slutte å drikke helt, så er det en god målsetting å redusere forbruket ditt.

Oppgave: Sett deg mål for behandlingen

Nå skal du lage deg din egen målsetting for denne behandlingen. Da har du to muligheter:

Det første alternativet er å slutte helt med å drikke alkohol.

Det andre alternativet er å redusere mengden alkohol du drikker. Da må du også ta stilling til hvordan du vil begrense inntaket ditt. Du kan drikke sjeldnere, drikke færre enheter, eller drikke både sjeldnere og færre enheter.

Å legge en konkret plan for hvordan du vil redusere inntaket ditt, gir deg noe målbart å jobbe mot. Det er svært positivt i en behandling som denne.

Legg inn målet ditt i skjemaet *Min målsetting*. Du finner skjemaet i *Min arbeidsbok*, eller ved å klikke [her](#).

Eksempler på mål

Sarah, Kjetil, Lars og Ingeborg har alle bestemt seg for å endre på drikkemønsteret sitt. La oss se hvilke mål de har satt seg:



Les Sarah sine mål



"Jeg drikker stort sett flere ganger i uken, og når jeg drikker, kan jeg drikke ganske mye. Jeg har kommet frem til at de gangene jeg begynner tidlig på dagen, kan jeg drikke opp til ti enheter på en kveld.

Jeg har bestemt meg for at jeg både vil drikke sjeldnere, og mindre når jeg først drikker. Målet mitt er å drikke kun fredag og lørdag, og at jeg ikke skal drikke mer enn fem enheter hver av kveldene."

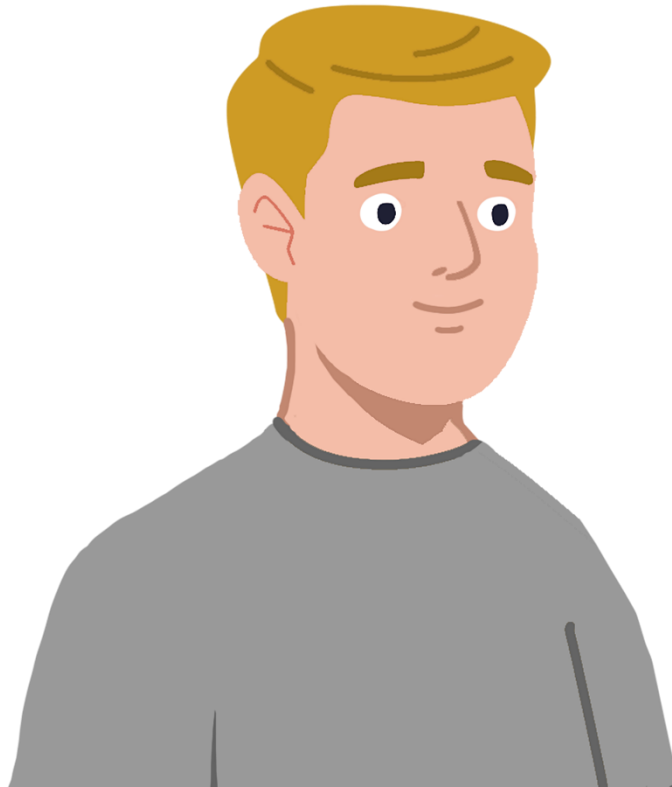
Les Lars sine mål



"Når helgen kommer, har kona mi og jeg pleid å kose oss med noen glass vin. Da får vi roet ned etter en hektisk arbeidsuke. Men nå som det er mye som skjer på jobb, har jeg ikke fått den samme roen som jeg har pleid å få. Det har også blitt flere drinker med mulige kunder, og noen glass vin på hotellrommet for å klare å koble av og sovne. Det har også blitt mer vin hjemme når kona er ute.

Når jeg ser over hva jeg egentlig drikker, ser jeg jo at det har blitt ganske mye. Rundt fire enheter nesten hver eneste dag. Det er vanskelig for meg å sette et bestemt mål akkurat nå, men jeg vil i hvert fall kutte ut glassene jeg tar når jeg er alene. På sikt kan det nok også være lurt å slutte å drikke på jobbreiser."

Les Kjetil sine mål



“Jeg tenkte i utgangspunktet at jeg hadde god kontroll på drikkingen min, men det satte en støkk i meg da jeg opplevde at alkoholforbruket mitt hadde påvirket barna mine og jeg ikke innså det før i ettertid. Jeg har bestemt meg for at jeg må ta grep. Jeg tror det vil være vanskelig for meg å bare drikke mindre, for jeg har en tendens til å miste kontrollen. Derfor har jeg bestemt meg for å slutte å drikke i en periode, og heller prøve å finne noen andre aktiviteter som gir meg glede.”

Les Ingeborg sine mål



“Jeg har bestemt meg for at jeg skal drikke både sjeldnere og mindre. Jeg drikker som oftest på kveldene når jeg føler meg ensom og savner Per. Målet mitt er å ikke drikke mer enn tre glass vin når jeg drikker, og jeg vil heller ikke drikke alene lengre. Jeg skal heller ikke drikke alkohol de kveldene hvor jeg tar sovemedisiner.”

Her ser vi fire ganske forskjellige drikkemønstre, og forskjellige målsettinger. Sarah, Lars og Ingeborg har bestemt seg for å redusere inntaket av alkohol, mens Kjetil har kommet frem til at han må slutte helt å drikke.

Min målsetting

På denne siden skal du legge inn målsettingen din. Det er viktig at du er så konkret som mulig. Beskriv hvordan du ønsker at et fremtidig drikkemønster skal være (daglig mengde alkohol, antall alkoholfrie dager i uken, i hvilke situasjoner du ønsker å drikke / ikke å drikke, osv.).

- Jeg ønsker å slutte å drikke
- Jeg ønsker å redusere alkoholbruken min

Skriv inn din målsetting:

Hvorfor er det viktig å nå målet ditt?

Hva kan gjøre det vanskelig å nå målet ditt?

Husk også at du kan endre målsettingen din underveis om du ønsker det. Om du ønsker å gjøre det åpner du *Min målsetting* og skriver inn ditt nye mål.

Når du har fylt ut dette skjemaet, gå tilbake og fullfør kapittel 1, eller gå til startsidene.

Oppsummering



I dette kapitlet har du satt deg mål for behandlingen. Du har med dette kommet godt i gang med å gjøre de endringene du ønsker.