

Alkohol- och drogberoende är en sjukdom som påverkar, förutom den som dricker eller drogar, även andra personer i missbrukarens omgivning. Alkoholrådgivningen vänder sig till hela familjen. Du kan, efter en tidsbeställning, komma till samtal med alkohol- och familjeterapeut. Ofta kan en regelbunden samtalskontakt räcka, men ibland behövs det något mer. På alkoholrådgivningen tar vi reda på vilken hjälp du behöver.

Trosa kommuns alkoholrådgivning är en kostnadsfri tjänst till människor som bor i Trosa kommun. Ring, så bokar vi en tid för besök. Du som ringer behåller din anonymitet och vi har sekretess och för inte heller några journaler. Du kan också bli hänvisad till alkoholrådgivningen via läkare eller din arbetsgivare.

På rådgivningen arbetar en utbildad alkohol- och familjeterapeut och mottagningen är medlem i RAM (Riksorganisation för Alkoholmottagningar i Sverige).

Till dig som vill prata om alkohol eller andra droger i ditt liv eller är orolig för någon annans drickande/drogande

Har du problem med alkoholen..?
...eller är du orolig för någon annans drickande?

Alkoholrådgivningen i Trosa Kommun

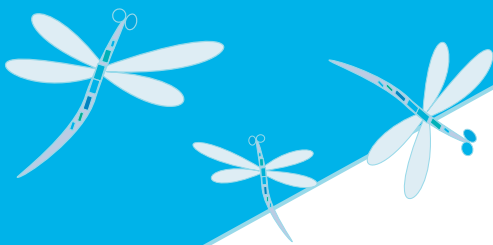
Kontakta oss för frågor och tidsbeställning:
alkohol- och familjeterapeut Riitta Rask
Tel.nr: 0156-523 37
Mobil: 070-679 21 10
e-post: riitta.rask@trosa.se



ALKOHOLRÅDGIVNINGEN CENTRALEN
i Trosa kommun
Tel 0156-523 37

till dig
som vill prata om alkohol
och andra droger
eller om medberoende

Du kan vara anonym



Alkoholproblem är vanligt. Man räknar med att runt 15 procent av de vuxna männen och ca 10 procent av kvinnorna är storkonsumenter av alkohol. Upp till en halv miljon i Sverige dricker så mycket alkohol att de riskerar att få negativa konsekvenser av sitt drickande. Många av dem är inte medvetna om det. Att skapa ett beroende av alkohol kan ta olika lång tid beroende på t ex kön och ålder och även mängden av alkohol som man dricker. Använd följande checklista för att ta reda på om du behöver ändra på dina alkoholvanor.

TESTA DIG SJÄLV...

...i följande "checklista" för att avgöra om du behöver ändra dina alkoholvanor.

- 1. Händer det att du dricker alkohol efter en besvikelse, ett gräl eller när chefen varit besvärlig?
- 2. När du har bekymmer eller är pressad, brukar du då dricka mer än vanligt?
- 3. Har du märkt att du kan dricka mer nu än när du började?
- 4. Har du någonsin vaknat upp "dagen efter" och upptäckt att du inte kan komma ihåg en del av kvällen före, trots att du blir påmint om det?
- 5. När du dricker med andra, försöker du då ta några extra glas när de andra inte märker något?
- 6. Finns det tillfällen när du känner olust för att det inte förekommer alkohol?
- 7. Har du märkt att på senaste tiden har du mer bråttom med det första glaset än tidigare?
- 8. Upplever du skuld ibland på grund av ditt drickande?
- 9. Känner du dig irriterad när din familj eller dina vänner diskuterar ditt drickande?
- 10. Har du oftare minnesluckor nu jämfört med tidigare?
- 11. Känner du ofta att du vill fortsätta dricka när dina vänner känner att dom fått nog?
- 12. Finner du ofta en anledning att dricka mycket?
- 13. När du är nykter, ångrar du ofta saker som du sagt eller gjort när du drack?
- 14. Har du försökt byta spritsort och ändra dina vanor för att kunna kontrollera ditt drickande?

- 15. Har du ofta misslyckats med att hålla de löften du har givit dig själv om att skära ned och kontrollera ditt drickande?
- 16. Har du någonsin försökt kontrollera ditt drickande genom att byta arbete eller flytta till annan ort?
- 17. Försöker du undvika familjen eller nära vänner när du dricker?
- 18. Har du fått problem med arbetet eller med din ekonomi?
- 19. Tycks fler människor behandla dig illa utan synbar anledning?
- 20. Äter du lite eller oregelbundet när du dricker?
- 21. Är du ibland skakig på morgonen och upptäcker att det hjälper med en liten drink?
- 22. Har du på senare tid märkt att du inte kan dricka så mycket som du en gång kunde?
- 23. Är du ibland full flera dagar i sträck?
- 24. Känner du dig deprimerad ibland och undrar om livet är värt att leva?
- 25. Har det hänt efter en dryckesperiod, att du ser och hör saker och ting som inte existerar?
- 26. Om du har druckit mycket, kan du då känna en fruktansvärd rädsla efteråt?

Har du svarat "ja" på någon/några av frågorna 1-8 indikerar detta ett tidigt stadium av alkoholism. Har du svarat "ja" på någon/några av frågorna 9-21 indikerar detta ett mellanstadium av alkoholism. Har du svarat "ja" på någon/några av frågorna 22-26 indikerar detta början till det sista stadiet av alkoholism. (Frågeformuläret har utarbetats av National Council on Alcoholism, USA)

