

Grundkurs för dig som gillar att bli full.

Det här har vi inte skrivit för att du ska sluta dricka alkohol. Vi vet alltför väl att många människor har upplevt några av sina roll-gaste stunder tillsammans med alkohol. Du är väl som folk är mest: Du vill gärna dricka alkohol. Men du vill egentligen bli alkoholist.

Men vad få människor känner till är vilken risk just dom själva har att drabbas av alkoholproblem. Något som alla borde tycka var intressant. Det finns alltså saker som du förmodligen inte vet om och som har direkt med din egen risk att göra. Därför tänkte vi berätta rätt upp och ner hur det är.

Vi intalar oss nog alla att alkoholproblem drabbar andra människor. Inte starka, sociala och utåtriktade personer (som vi själva är). Problemet är att det inte är sant. Ingenting tyder på att det bara är ensamma, svaga eller olyckliga människor som blir alkoholist. Alkalisama man ser på parkbänkar lyckas visserligen vara allt det där. Men dom är ingen representativ grupp. Dom syns rätt väl. Men dom utgör bara några få procent av landets alkoholist.

Tvärtom finns det forskning som visar att impulsiva, sociala och sensationssökande människor har lättare att trilla dit. (Att alkoholisterna ofta har psykiska problem är bevisat. Men alkoholproblemen har oftast kommit först och dom psykiska problemen sen.)

Nu kommer vi till något viktigt: Risken att drabbas av alkoholproblem är INDIVIDUELL. Det är som med fetma. Somliga går upp ett kilo av att snegla på en påse godis, andra kan äta vispgräddor med sked utan att lägga på sig ett hekto. Det är helt enkelt orättvist inrättat från första början. Samma sak är det med alkoholproblem. Därför kan man inte jämföra sig med människor runtomkring sig.

Det spelar ingen roll att någon av ens kompisar tycks dricka mer än vad man själv gör. Man har olika förutsättningar. Det är orättvist. Man måste ha lite koll på hur man själv ligger till.

Men naturligtvis har alkoholproblem också med livsstilen att göra. Man kan inte bli beroende av alkohol om man inte dricker någonting. Och den som dricker tillräckligt mycket och ofta blir garanterat beroende så småningom. Däremot tar det olika lång tid för olika människor.

Arvet har betydelse för hur snabbt det går. Om man har någon förälder eller mor-/farförälder som är beroende av alkohol har man högre risk att själv få alkoholproblem. Det ligger och lurar i arvmassan som vilket anlag som helst. Att det är så kan man se när man studerar tvillingar som har vuxit upp i skilda miljöer. Dom vars biologiska föräldrar är beroende av alkohol löper helt enkelt större risk att själva bli det.

Toleransnivån är också avgörande. Att man har hög toleransnivå betyder att man kan dricka mycket alkohol utan att bli full. Kan man det så är det större risk att man blir beroende än om man påverkas lätt. Det finns människor som har en medfött hög toleransnivå. Du får tänka dig tillbaka till den tid då du började dricka alkohol. Blev dina kompisar fulla långt före dig, trots att ni drack ungefär lika mycket? Kunde du suppa vem som helst under bordet? I så fall kanske du har en medfött hög toleransnivå. Det är inte så vanligt att man har det. Men fler än hälften av dom som både har alkoholism i familjen och medfött hög toleransnivå får alkoholproblem själva. Orättvist men sant.

De flesta som blir beroende av alkohol har hög toleransnivå. Dom allra flesta (ca 75%) har den inte medfött, utan har jobbat sig till den genom att dricka en massa. Folk som tål mycket sprit brukar ofta skryta om det som om det vore något bra. Men "bra ösinne" är inget annat än ett bevis på att man har lättare att få alkoholproblem. Om man däremot har låg tolerans och blir berusad efter några få glas, är det faktiskt mindre risk att man får alkoholproblem. Tvärtom vad många tror alltså. Detta gäller förstås bara om man låter bli att dricka mer och mer så att man höjer sin toleransnivå.

Hur vet man då om man ligger nära beroendegränsen? Ett sätt att beskriva det är så här: Tänk dig att varje människa har en linje rött över kroppen. En slags nivå som ska uppnås innan man blir alkoholist. För somliga sitter linjen vid folkhögarna. Andra har sitt streck i brösthöjd. Förre eller senare när man dill om man bara blir berusad tillräckligt många gånger. För dom som har sitt streck långt ner går det ganska fort att dricka sig över det. För dom som har strecket högt upp tar det lite längre tid. Men när man har passerat strecket har alkoholen tagit kommandot över en och blivit viktigare än vänner, familjer, hundar, hästar, jobb och löften.

Att ta ett glas vin till maten eller en öl efter jobbet är för dom flesta inte något steg på vägen mot ett beroende. Det är berusningsdrickandet som är boken. Varje gång man blir full höjer man sin toleransnivå och varje gång man höjer sin toleransnivå närmar man sig det förbaskade strecket. Ur det perspektivet är det bättre att sprida ut sitt drickande över veckan än att hålla i sig allt på fredagar och lördagar.

Det finns många som tror att definitionen på en alkoholist är någon som dricker varje dag, medan det är fritt fram för vanligt hederligt folk att ta sig en bläcka varje helg. Så är det inte. I verkligheten finns det människor som kan dricka ett eller ett par glas vin om dagen i hela sitt liv utan att någonsin få problem. Sedan finns det en massa människor som börjar med att festa på helgerna, fortsätter festandet på vardagar och hamnar i ett beroende så småningom. Det spelar dessvärre ingen roll om man är glad eller ledsen när man dricker. Att ha kul är lika riskabelt som att dränka sina sörger.

Hur man reagerar på alkohol spelar däremot roll. Det finns människor som helt enkelt inte mår särskilt bra när dom dricker. Som blir sömnliga, flammiga på halsen och lätt illamående efter ett enda glas vin. Att en sådan person ska bli alkoholist är ju rätt osannolikt. I gengäld finns det en massa folk som mår finemang under berusning. Som upplever att dom blir roligare, modigare, gladare, snyggare. Som älskar själva ruset. Som eftersträvar själva ruset. Självklart är man ute på halare is om man är en sådan figur.

När man väl har blivit fysiskt beroende av alkohol är det omöjligt att dricka normalt. Då har alkoholen blivit chef över allihop och man dricker mer och mer trots att man borde hålla sig nykter resten av livet. En ynka öl kan få en person som är beroende att ställa allt som egentligen är viktigt åt sidan.

Men innan man har blivit beroende dyker det upp varnings-signaler. I det läget har man fortfarande god chans att göra något åt saken. Varningssignalerna kan exempelvis vara att man alltid är den som är sist kvar på fester. Att man gör bort sig på fyllan och säger saker man ångrar. Att man kommer för sent till jobbet för att man är bakis och att man får minnesluckor ibland. Exempelvis. Om man inte trappar ner i det läget går man snart över sin gräns och blir beroende. Det är ganska självklart. Folk med högt kolesterolvärde byter ut smör mot olivolja. Tränar mer. Äter färre ägg och tar det lite lugnt med revbensspjällen. Det här är inte konstigare än så.

Man kan också jämföra med solariesolande. På åttiotalet hade alla med självaktning tiokort på solarium. Många solade flera gånger i veckan och talade gärna om det till häger och vänster. Nuförtiden är det lite annorlunda. Nag solar folk solarium än idag. Men kanske inte flera gånger i veckan. Kanske viftar man inte heller med sitt tiokort och kanske tycker man inte längre att det är färdigt att vara blek. Det beror förmodligen på att man vet mer om riskerna med solande nu för tiden. Man vet att man riskerar cancer, särskilt om man har ljus hy och rött hår. Och att huden åldras i förtid.

Att man pratar högt om sina fylleminnen på jobbet, att man vill ha medlidande för sin ohyggliga baksällia, att man fljar på den som dricker mineralvatten att skärpa till sig och beställa en drink – beror kanske också på kunskapsbrist.

För om alla visste det du vet nu skulle dom kanske hålla detaljerna om sin baksällia för sig själva. Många skulle förmodligen fortsätta att ha kul och bli fulla någon gång. Men kanske inte fullt lika fulla och kanske inte fullt lika ofta. Dom skulle inte göra livet surt för den som tar ett glas vatten. Och dom skulle nog inte låta sig imponeras av den som alltid är sist kvar på fester. Utan snarare oroa sig lite grann.

Det här var en viktig massa information, men vi har anledning att tro att den behövs. För att ta ett av många obehagliga statistikexempel: 19% av alla män i Sverige får allvariga alkoholproblem någon gång i livet. Detta är inte som det brukar vara i landet där det står att hissen tar 500 kilo när den egentligen tar två ton. Detta är faktiskt sant. Det är lättare att bli alkoholist än du tror.

www.alkoholkommittén.se

Hej då från alkoholkommittén