

EN VIT MÅNAD

Några goda argument för en alkoholpaus

LÅT HJÄRNAN VARA IFRED ETT TAG. Det finns flera goda skäl för en helnykter period. Inte minst mår såväl kropp som hjärna bra av detta. Oavsett om du har ett alkoholberoende eller inte. Under ditt drickande bombarderar du hjärnan med alkohol. Har du druckit en längre tid, kanske flera år, har detta lett till förändringar i hjärnan. Flera viktiga funktioner har påverkats, i princip allt som hjärnan styr. Och, försåtligt nog, förmågan att kontrollera ditt beteende. Planering, rationellt tänkande, och impuls kontroll är funktioner som sitter i den främre delen av hjärnan – som tenderar att släckas ner när du dricker. I flertalet fall kan hjärnan återhämta sig om den får vara i fred. Därför är detta ett bra första steg.

BÄTTRE PSYKISKT MÅENDE. En av de vanligaste effekterna av ett uppehåll är att man blir piggare, får mer energi och får mer gjort. Man får mindre ångest och depression dämpas. Alkohol kan dämpa ångest effektivt för stunden, men eftersom alkohol aktiverar kroppens stresssystem, med en ökad insöndring av stresshormonen kortisol, noradrenalin och adrenalin som sitter i under flera dagar, så får man faktiskt mer ångest när man dricker regelbundet. Regelbunden alkoholkonsumtion kan också ha en depressiv effekt för många.

De flesta märker att alkohol är passiviserande, man sätter inte i gång med sina olika projekt när man tagit ett glas utan blir mer passiv. Man blir lätt sittande i TV-soffan i stället för att ta itu med saker. Särskilt betydelsefullt är detta om man har svårigheter i livet som man måste ta itu med, eller vid en depression. Då är det ju extra viktigt att utnyttja all energi man kan få fram. Det är få som inte tydligt märker av det bättre måendet av en alkoholpaus. Du kan räkna med att du börjar märka av effekter redan inom första veckan.

BÄTTRE SÖMN. Man somnar oftast gott av lite alkohol, men alkoholens aktiverande effekt på kroppens stresssystem gör att den välgörande djupsömnen försvinner. Det här har nog de flesta märkt av efter en festkväll, sömnen är ytligare, kroppen är aktiverad, vi snurrar i sängen, är svettiga och tankar mal i huvudet. Resultatet av den sämre sömnkvalitén blir trötthet dagen efter. Även mindre mängder alkohol har denna effekt, även om vi inte märker det lika tydligt. Det är alkoholens farmakologiska effekt helt enkelt.

FRIHET. Har man druckit alkohol blir man begränsad i sitt handlingsutrymme. Förutom den passiviserande effekten av alkohol så kan man faktiskt inte göra vissa saker, t.ex. köra bil eller gå på gym. Många vill inte ha kontakt med andra människor när man druckit på grund av risken att de upptäcker det. Detta kan göra att man undviker svara i telefon, prata med barn eller vänner eller att man blir rädd för spontana besök. Är man alkoholfri så är man handlingsfri, det finns inga hinder.

BÄTTRE HÄLSA. Om du har något hälsoproblem så får du ett utmärkt tillfälle att ta reda på hur mycket detta beror på alkoholen. Om du håller uppe med alkoholen så kommer vissa förbättringar att gå snabbt, andra kan ta längre tid. För till exempel högt blodtryck, gikt och långdragna infektioner kan förbättringar börja ske redan efter någon vecka, för exempelvis psoriasis och muskelsvaghet lär det ta någon månad.

MEDICINSK ÅTERHÄMTNING

Tiden för organens återhämtning beror på flera faktorer. Naturligtvis på hur mycket man dricker, men även hur länge man haft denna höga alkoholkonsumtion. Mönstret spelar också

roll, återkommande intensivkonsumtion, dvs när man dricker mer än 3 glas per tillfälle, är särskilt skadligt.

Ytterligare en faktor är skillnader i den genetiska sårbarheten i varje organ. Vi är inte bara olika individer emellan, i vår kropp kan känsligheten för alkohol vara olika stor i våra olika organ. En individ får leverskador, en annan som dricker lika mycket har en frisk lever men får hjärtpåverkan, en tredje nervskador med domningar i fötter och ben.

Den goda nyheten är att de flesta organen återhämtar sig så småningom. Tiden för detta varierar. Dock ses och känns en tydlig förbättring efter en månads nykterhet.

SOCIALA HINDER

Människan är en social varelse, vi har traditioner och riter som binder oss samman. Många tvekar att ta en alkoholpaus då man inte vet vad man ska säga om någon undrar. Kommer de att ställa frågor eller tycka man sviker då man väljer alkoholfritt?

Oftast är detta en obefogad farhåga, de flesta bryr sig inte eftersom det oftast är god mat och samvaron som är viktigt snarare än alkoholinnehållet. Men om alkoholen i sig är en viktig del i din umgängeskrets och du är orolig kan du ha nytta av att förbereda dig mentalt när du går till festen och tänker avstå alkohol. Det finns inget som stämmer för alla, en del säger till redan innan, andra väljer bara alkoholfritt utan att säga något om det, och blir då ofta förvånade över att ingen bryr sig om vad man dricker. I umgängeskretsar där man känt varandra sedan ungdomen kan ibland överdrivna dryckesmönster vara svåra att förändra. Den som tar steget upplevs ofta som en förebild.

Här får du en lista på användbara argument som du kan testa om någon ifrågasätter eller vill truga dig att dricka. En del av svaren är mer frimodiga, andra lite mer försiktiga.

- Nej tack, jag har bestämt mig för att ta en vit månad.
- Sanningen är att jag druckit för mycket och nu tar jag tag i det, så jag avstår tack.
- Nej tack, jag har kommit fram till att jag inte mår bra av alkohol.
- Nej tack, tänkte ta en hälsomånad.
- Nu får jag inte gå upp mer i vikt.
- Vill testa och se om jag mår/sover bättre.
- Jag dricker för mycket, jag tänkte börja ändra på det.
- Min läkare ville att jag skulle hålla uppe ett tag för att se om magen blir bättre.
- Tänkte börja träna och vill vara i form.
- Vill inte ha just nu!
- Tar bilen.
- Jag behöver vara fräsch i morgon.
- Måste tänka på blodtrycket.
- Nej tack, jag tar en medicin som inte passar så bra med alkohol.
- Du kan också fylla ditt glas med något alkoholfritt för att slippa få frågan.

Är det du som ordnar en bjudning så underlätta gärna valfriheten för gästerna, det är god gästfrihet att erbjuda goda alkoholfria drycker också. En del vill kanske bara dricka alkoholfritt, andra kanske vill växla, som alternativ till ”vartannat vatten”. Det kan också vara spännande för alla att upptäcka nya drycker. Om du ska på fest och misstänker att det inte finns alkoholfritt så kan man ju ta med sig.

HUR FÅR JAG DET ATT FUNGERA?

Många som vill ha en alkoholpaus hittar aldrig ett lämpligt tillfälle, det är alltid någon viktig händelse, där alkohol ingår, som kommer i vägen. Det kan vara en födelsedag, jul och nyår, en årlig kompisträff eller annat. En pragmatisk lösning kan vara att ta sin alkoholpaus ändå, men göra ett undantag genom att tillåta sig att dricka vid något specificerat tillfälle. Eftersom det ingår i planen så är det ju inget misslyckande att man dricker den gången. Ett skäl för att ha en sådan strategi är just att komma till skott så snart som möjligt, utan att hindras av att det inte passar just nu.