

Är du orolig för att du dricker för mycket?

Här nedan kan du se några vanliga tecken på att du kanske bör se över dina alkoholvanor

- ✓ Du behöver dricka mer för att uppnå samma effekt som tidigare
- ✓ Du har ett lättväckt alkoholbegär – skall dricka lite men blir oftast för mycket
- ✓ Du dricker alkohol hemma innan en fest för att vara säker på att få i dig tillräckligt
- ✓ Du funderar på "vita veckor"
- ✓ Du pratar om att sluta dricka helt, men inte nu utan senare när det passar bättre
- ✓ Du erkänner inte hur mycket du druckit, inte ens för dig själv
- ✓ Du döljer för andra hur mycket du dricker. Tar lite större drinkar eller fler i skymundan
- ✓ Du märker plötsligt att drickandet påverkar din ekonomi
- ✓ Du hittar ofta på ursäkter för att få dricka

Funderar du över dina eller någon annans alkoholvanor? Det finns stöd att få. Ring Alkohollinjen **020-84 44 48** eller kontakta **din hälsocentral**.

Om du dricker alkohol i för stora mängder kan det vara skadligt för din hälsa. Hur du påverkas av alkohol är helt individuellt.