

Är du orolig för att du dricker för mycket?

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

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**.