

Råd om alkohol

STUDENTHÄLSAN, LUNDS UNIVERSITET



STUDENTLIVET OCH ALKOHOL

Många sammanhang i studentlivet är nära sammankopplade med alkohol. En del studenter dricker inget, medan en del redan har en hög konsumtion med sig sedan tidigare. Det är inte ovanligt att studenter har en bild av att alla studenter dricker alkohol och att pressen därför ökar på en själv att dricka alkohol.

Tillfällen med för stort alkoholintag kan ge negativa konsekvenser, till exempel minnesluckor, olyckor, bråk eller oönskat sex. Med ett riskbruk av alkohol kan du på längre sikt utveckla missbruk och beroende. Därför är det viktigt att hålla koll på din alkoholkonsumtion. Det kan du göra genom att testa dig då och då på www.alkoholprofilen.se.

MOTIV FÖR MINSKAD ALKOHOLKONSUMTION

Under studietiden har du mycket att vinna på att hålla din alkoholkonsumtion på en rimlig nivå. Några av motiven är:

- bättre sömn och minskad allmän trötthet
- ökad koncentration och bättre studieresultat
- bättre kontroll över ditt liv
- bättre fysisk form
- bättre prestationsförmåga
- minskad risk för bråk och konflikter med vänner och partner
- bättre ekonomi.

INDIKATIONER PÅ RISKBRUK

För att beskriva alkoholkonsumtion används måttet standardglas.

Ett standardglas



Folköl
50 cl



Starköl
33 cl



Vin
15 cl



Starkvin
8 cl



Sprit
4 cl

Antalet glas per tillfälle indikerar om du har en måttlig eller riskfylld konsumtion.

Folkhälsomyndigheten ger följande riktvärden:

Män: Undvik att dricka mer än 5 standardglas vid ett och samma tillfälle (inom en minst 4 timmar lång tidsperiod) och drick inte mer än 14 standardglas per vecka.

Kvinnor: Undvik att dricka mer än 4 standardglas vid ett och samma tillfälle (inom en minst 4 timmar lång tidsperiod) och drick inte mer än 9 standardglas per vecka.

Att dricka mer än ovanstående riktvärden definieras som riskbruk. Några varningssignaler att vara uppmärksam på är frekventa minnesluckor och ökad toleransnivå (d v s du måste dricka mer för att uppnå berusning).

FEST MED ALKOHOL UTAN NEGATIVA KONSEKVENSER

För dig som vill kunna dricka alkohol utan att få negativa konsekvenser kan följande tips vara användbara:

- Planera i förväg din festkväll, hur mycket du ska dricka och under hur lång tid. Sätt gärna en sluttid för sista glaset alkohol.
- Ta bara med kontanter som motsvarar kostnaden för den alkohol du bestämt dig för att dricka.
- Känn av det du just druckit istället för att genast ta ett nytt glas.
- Bestäm att varannan dryck är alkoholfri, t ex varannan vatten.
- Festa inte på tom mage. Ät något innan du dricker alkohol och gärna under tiden.
- Kom överens med vänner om att inte hetsa varandra att dricka alkohol.
- Välj dryck med lägre alkoholhalt.

Pröva gärna dig själv och ditt självförtroende med att också festa nykter!

Kontakt, Studenthälsan

Besöksadress: Sandgatan 3, Lund

Telefon: 046-222 43 77

www.lu.se/studenthalsan