

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