



# Kartläggning: Tecken på skadligt alkoholbruk

---

## Kryssa för de punkter där du svarar jakande

- Har du vaknat på morgonen och märkt att du inte kommer ihåg saker du gjort när du varit berusad?
- Har du grälat med dina närstående om din alkoholkonsumtion?
- Har du märkt att dina händer darrar (skakar) efter att du har druckit alkohol kvällen innan?
- Har du haft dåligt samvete för ditt drickande?
- Har du nästa dag skämts för hur du har betett dig när du varit berusad?
- Har du försenat dig från jobbet eller har ditt jobb på annat sätt blivit lidande på grund av din alkoholkonsumtion?
- Har du använt alkohol för att lindra symtom på baksmälla?
- Har du någonsin känt att du inte kan sluta dricka?
- Försöker du hantera negativa känslor eller stress med hjälp av alkohol?
- Har du misstänkt att du börjar bli beroende av alkohol?

Ju fler frågor du svarade ja på, desto viktigare är det för dig att ändra på dina alkoholvanor. Det är dessutom värt att fundera på om en minskning är motiverad även efter ett enda ja-svar.

Har du ytterligare upplevt att några av dessa besvär har ökat under den senaste tiden?

---