



# Om alkohol

## FAKTA

Alkohol – og Narkotikarådets anbefalinger:

1. Unge under 18 år bør helt undgå alkohol
2. Max 4 genstande ved samme lejlighed
3. Undgå alkohol før og under graviditeten samt ved amning

Det kan være hyggeligt og socialt at drikke alkohol, hvis det drikkes med måde. Men der er en risiko ved at drikke alkohol. Alkohol er et afhængighedsskabende stof, som øger risikoen for en lang række fysiske, psykiske og sociale skader.

Jo større alkoholforbrug du har - jo større risiko for afhængighed og sygdomme.

Alkohol er forbundet med flere end 60 forskellige sygdomme og tilstande, fx kræft, leverproblemer og hjerteproblemer. Det gælder både hvis du har et episodevist stort alkoholforbrug (rusdrikkeri), og hvis du har et stort alkoholforbrug over længere tid.

Ud over sundhedsmæssige konsekvenser, kan alkoholafhængighed også få en række sociale konsekvenser. Det kan føre til dårlige parforhold, påvirkning af dit arbejde, omsorgssvigt af børn, vold, og i sidste ende føre til ulykker, kriminalitet eller drab.

Der er sundhedsfordele ved at nedsætte eller stoppe dit alkoholforbrug. Ved kroniske sygdomme og depression, er nedsættelse af eller ophør med alkoholforbrug forbundet med hurtige helbredsmæssige forbedringer.

SEND TIL VEN



GENERER PDF



EMBED



## ANBEFALINGER

Alkohol- og Narkotikarådet anbefaler følgende genstandsgrænser;

- 7 genstande for kvinder pr. uge
- 14 genstande for mænd pr. uge
- Max 4 genstande ved samme lejlighed

Én genstand svarer til en øl eller et glas vin.

Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred, men du har en lavere risiko for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug, der følger anbefalingerne.

---

## TILBUD

For nogen kan det være svært at komme ud af et problematisk forbrug af alkohol. Har du svært ved at stoppe, er det vigtig du hurtigst muligt kontakter din sagsbehandler eller tager direkte kontakt til Allorfik, som kan tilbyde dig behandling for afhængighed.

Behandling for afhængighed er gratis for alle borgere i Grønland.

Du kan kontakte Allorfik på 52 53 43, i tidsrummet 09:00 til 15:00, eller sende dem en mail på [allorfik@allorfik.gl](mailto:allorfik@allorfik.gl).

I byer med et Allorfikcenter (Qaqortoq, Nuuk, Sisimiut, Aasiaat og Ilulissat) kan du selv henvende dig der i tidsrummet 9-15.

Behandling er i dag kun for borgere over 18 år. Dog er der ved Allorfikcentrene et begrænset tilbud for borgere under 18 år.

Du kan se flere informationer på Allorfiks hjemmeside på [www.allorfik.gl](http://www.allorfik.gl)

---

## HVAD KAN JEG SELV GØRE

Hvis du vil nedsætte dit alkoholforbrug eller helt stoppe med alkohol, kan det virke uoverskueligt. Der er reelt kun en person, som kan tage beslutning om, at nu skal det være, og det er dig selv.

Når du har besluttet dig for at drikke mindre, er du allerede et skridt i den rigtige retning. Du må være indstillet på, at det kan være svært at ændre en vane, der måske har en stor plads i dit liv. Uanset hvor svært det bliver lige netop for dig, må du hele tiden huske på, at det er muligt at ændre vaner, og tro på, at du også kan gøre det.

Der er forskelle metoder til at drikke mindre eller helt at stoppe med at drikke alkohol. Du må finde den metode som passer dig bedst.

Du kan f.eks. vælge:

- at holde op med at drikke alkohol på hverdage
- at udskifte hver anden genstand med sodavand, juice eller andet
- at søge kontakt med andre i samme situation
- At finde nogle aktiviteter der kan aflede dine tanker fra alkohol.
- At få hjælp af din familie

- at snakke med en sagsbehandler

Ved at fokusere på det positive og fremadrettede, bliver det nemmere for dig at holde fast i din beslutning om, at du vil gøre noget ved dit alkoholforbrug.

Næste skridt er at sætte et realistisk mål. Du kan ikke forvente mirakler fra den ene dag til den anden. Du må indstille dig på, at det kommer til at tage noget tid, før du helt har fået brudt en indgroet vane. Accepter, at du ikke bare kan stoppe fra den ene dag til den anden, men at der skal en gradvis nedtrapning til. Og undlad at dømme dig selv som en fiasko, hvis du falder i. Begynd på en frisk næste dag og se fremad mod dit mål.

At drikke mindre skal være din egen beslutning, men det kan være en fordel at have nogle personer i hverdagen, som kan støtte dig. Hvis du er åben omkring dit problem og din beslutning om at gøre noget ved det, er der stor sandsynlighed for, at familie, venner og dine arbejdskolleger vil være der for dig.

Det kan være små ting, som at du ringer til en god ven, når trangen til at drikke melder sig, eller at din familie også undlader at drikke alkohol.

---

## PÅRØRENDE

Ved afhængighed lider familien og børnene, og mange familiemedlemmer er i tvivl om, hvad de skal gøre og hvordan sårene fra afhængigheden kan heles bedst muligt.

Der er mulighed for at voksne medlemmer til den person, der er afhængig af alkohol, at komme i pårørende behandling.

Pårørende behandlingen henvender sig i dag til familiens voksne, men skal fremadrettet også henvende sig til børnene.

Pårørende behandlingen består typisk af undervisning, øvelser og gruppearbejde. Der undervises i, hvad afhængighed er og hvordan afhængigheden påvirker familien. Gennem undervisningen får deltagerne mulighed for at tale om og bearbejde de ofte svære følelsesmæssige konsekvenser af at være pårørende til et menneske med en afhængighed.

Læs mere her: [www.allorfik.gl](http://www.allorfik.gl)

---

## KONTAKTINFORMATION

Find din sagsbehandler i [din kommune](#) på Sullissiviks hjemmeside.

Allorfik: [www.allorfik.gl](http://www.allorfik.gl)

NYHED

19. september 2020

## Information om booking af den nye 5.dagstest i Sundhedsvæsenet

Som oplyst i pressemeddelelsen fra Landslægen og Naalakkersuitsut fredag den 18. september vedr. test af personer ankommet til Grønland fra onsdag 16. september, vil 5.dagstest være muligt fra mandag den 21. september



NYHED

20. september 2020

## Kontakt dit lokale sundhedscenter for booking af 5.dagstest

Hvis du skal 5.dagestestes på baggrund af anbefalingerne fra Landslægeembedet den 18. september (Læs her) skal du kontakte dit lokale sundhedscenter eller regionssygehus på hverdage mellem 8-16 for booking af tid.



OM PEQQIK.GL



JOB & UDDANNELSE



FAGPERSONER



INFO IN ENGLISH



NYHEDER



VIDEREUDDANNELSE



PUBLIKATIONER

