

**Dette er et uddrag fra Sundhedsstyrelsens udgivelse
'Alkoholpolitik og alkoholproblemer på arbejdspladsen' fra 2008.
Du kan finde rapporten i sin fulde længde [på dette link](#)**



Definitioner på alkoholforbrug

Et *moderat alkoholforbrug* ligger under Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser. 14 genstande om ugen for kvinder og 21 genstande om ugen for mænd er det absolut maksimale forbrug, som man frarådes at overskride – og mindre er bedre. Man frarådes også at drikke flere end 5 genstande ved én lejlighed.

Et *storforbrug* defineres om et forbrug på eller over genstandsgrænserne på højst 14 og 21 ugentlige genstande for henholdsvis kvinder og mænd. Der er stor sandsynlighed for, at et storforbrug på sigt vil give problemer enten med helbredet, familielivet, arbejdspladsen eller ens sociale liv.

Ved et *skadeligt forbrug* har personen allerede pådraget sig ovennævnte problemer eller skader – fysisk, psykisk eller socialt – som følge af sit alkoholforbrug.

Der er tale om *afhængighed*, når 3 eller flere af følgende kriterier samtidigt har været til stede inden for 3 måneder eller gentagne gange inden for et år:

1. Trang til alkohol (craving)
2. Svækket evne til at styre indtagelsen, standse eller nedsætte brugen
3. Abstinenssymptomer (eller indtagelse af alkohol for at ophæve eller undgå disse)
4. Toleranceudvikling
5. Alkohol spiller en dominerende rolle med hensyn til prioritering og tidsforbrug
6. Vedblivende brug trods erkendt skadevirkning.

Typiske signaler på alkoholproblemer er:

- En ånde, der lugter af alkohol. Ofte forsøges lugten skjult med pastiller.
- Mange fejl og uheld, ofte behov for andres hjælp og støtte
- Mindre stabilt fremmøde.
- Med tiden hyppigere og længere fraværsperioder
- Irritabilitet, sårbarhed og trods. Tendens til isolation
- Mistænksomhed over for kolleger og ledere
- Mange på jobbet er blevet godt trætte af alle de problemer, den pågældende skaber
- Uheld også uden for jobbet (pga. alkohol)
- Familieproblemer, ofte med skilsmisse til følge
- Økonomiske problemer, forskud på løn
- Overdreven omhu med udseendet (gælder mest for kvinder)
- Sjusk med udseendet og hygiejnen (gælder mest for mænd).

Mange af disse tegn kan også have andre årsager end alkoholproblemer, fx stress og depression. Men bemærk signalerne, lyt til din intuition og spørg, hvis du er i tvivl.

For at understøtte din intuition kan det hjælpe at kende forskellen på *moderat forbrug* og *storforbrug* og de trin, der kan være på vej mod et *skadeligt forbrug* og *afhængighed*.