

ARBETSBLAD

Promillenivåer

- 0,2 promille Känsla av värme, avslappning, glädje. Gräns för rattonykterhet
- 0,5 promille Försämrade reaktionstid och finmotorik. Upprymdhet, ökad pratsamhet, eufori och avslappning.
Här avtar i allmänhet alkoholens positiva effekter.
- 0,8 promille Omdömet försämras och risktagande ökar. Inläring och minne försämras. Känsloläget återgår till det som var innan man började dricka alkohol. Koordinationen försämras.
- 1,0 promille Gränsen för grov rattonykterhet. Påtaglig berusning, nedsatt reaktionsförmåga, alkoholdoft, sluddrande tal, illamående och humörsvängningar.
- 1,5 promille Mycket kraftig berusning. Ostadiga ben, balanssvårigheter, aggressivitet, känsloutbrott, kräkningar.
- 2,0 promille Svårt att gå och prata. Omfattande minnesluckor.
- 3,0 promille Om man inte byggt upp kraftig tolerans för alkohol är de flesta medvetlösa vid denna nivå.
- 4,0 promille Risk för dödlig alkoholförgiftning.

ARBETSBLAD

Funktionell analys Måttlighet

Yttre triggers	Inre triggers	Respons	Konsekvens, kort sikt	Konsekvens, lång sikt
Situation, personer, platser, tidpunkt	Känslor, alkoholsug, automatiska tankar, kroppsliga reaktioner	Alkoholbeteendet i sig, vad dracks, vilken mängd, under hur lång tid		

ARBETSBLAD

Måttlighetsstrategier

1. Dricka långsammare
2. Äta innan jag dricker
3. Söka stöd hos andra
4. Dricka drycker med lägre alkoholhalt
5. Bestämma i förväg hur mycket jag vill dricka
6. Dricka varannan vatten
7. Dricka något jag inte tycker är lika gott
8. Tacka nej till alkohol
9. Påminna mig om varför jag vill förändra mina alkoholvanor
10. Undvika svåra situationer
11. Begränsa tillgången till alkohol, bara köpa hem det jag avser dricka
12. Annat: _____
13. Annat: _____
14. Annat: _____
15. Annat: _____