

Psykiske og fysiske fordele ved at drikke mindre

Alkohol kan medføre en lang række symptomer og lidelser, både fysiske og psykiske. Hvis du stopper med at drikke alkohol, vil de fleste af disse symptomer mindskes, og mange af lidelserne vil bedres eller få et bedre forløb. Hvis du ikke ønsker at stoppe helt, kan du lægge ud med at skære ned på dit alkoholforbrug og vurdere, om det er nok.

Her kan du se, hvor hurtigt du får det bedre.

PSYKISK

Angst- og depressionssymptomer

- Bedres indenfor få uger

Psykotiske symptomer

- Bedres over tid

Hukommelses- og koncentrationsbesvær

- Bedres over tid

Følelsesmæssige udsving

- Bedres indenfor få uger

Manglende energi og overskud

- Bedres indenfor få uger

MEDICIN

Medicin og alkohol er ofte en dårlig kombination

- Bedre chancer for ønsket effekt af medicin

FYSISK

Abstinenser

- Fortager sig i løbet af få uger ved behandling

Forhøjet blodtryk

- Bedres i løbet af få uger

Gentagne infektioner og svækket immunforsvar

- Bedres i løbet af et par måneder

Sukkersyge

- Bedres delvist over tid

Maveproblemer

- Bedres i løbet af få dage eller uger

Søvnproblemer

- Bedres, men kan tage måneder

Kræft

- Forløbet bedres

Hjerteflimmer

- Bedres i løbet af få måneder

Lever sygdomme

- Bedres i løbet af få uger eller måneder

Knogleskørhed

- Bedres i løbet af få måneder

Problemer med at tabe sig

- Bliver nemmere med det samme

