

HEILSA

ER ALKOHOLIÐ Á VEG ÚT?

Sjálvt um gransking vísir, at ein lítil nøgd av alkoholi hevur eina røð av fyrimunum fyri heilavirknaðin, hjartaæðravirknaðin og lívslongd - í øllum førum hjá fólki, sum eru 40 ár og eldri - so er tilráðingin hjá danska Heilsustýrinum ikki at drekka alkohol av heilsuávum

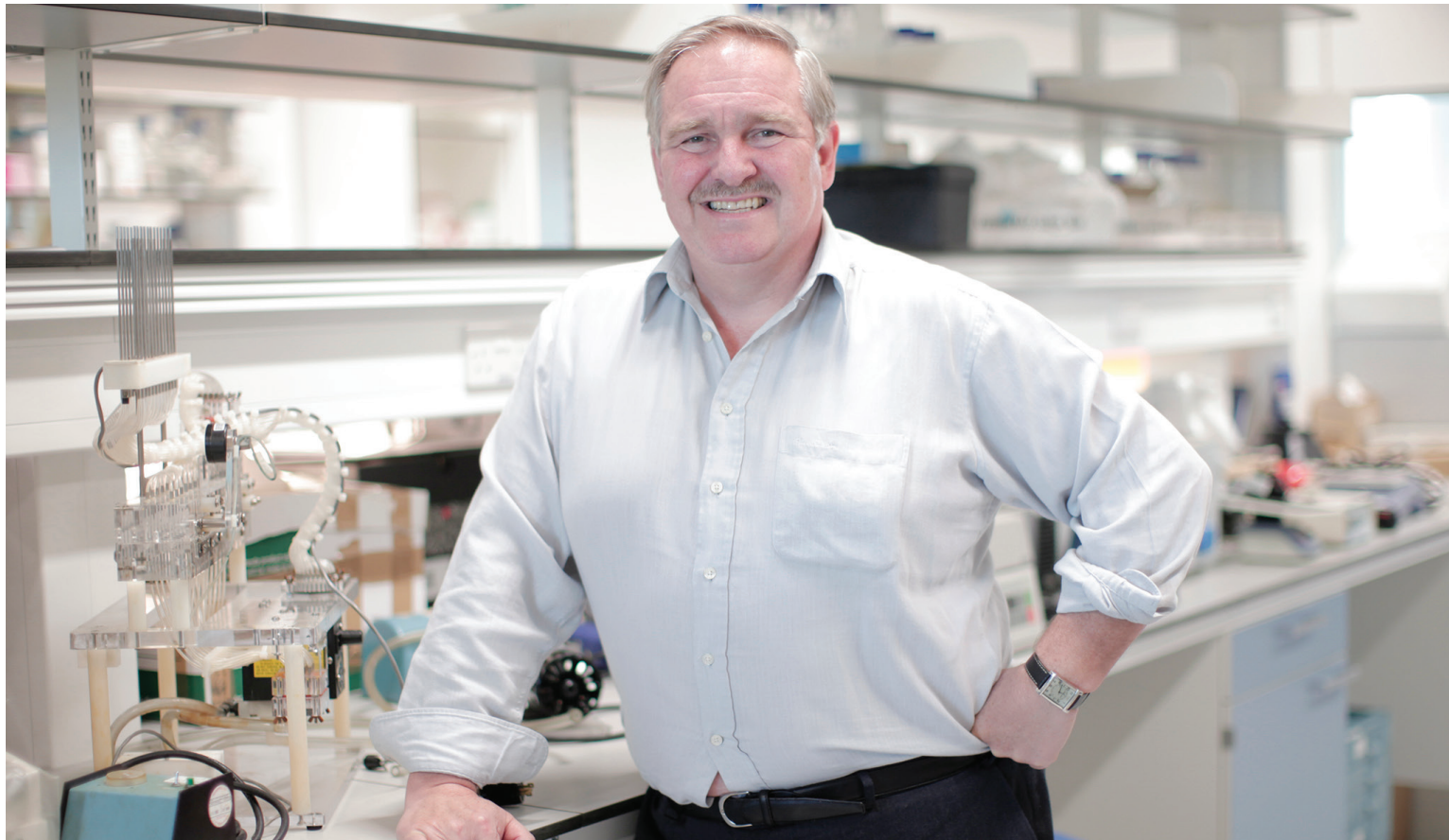
Vilmund Jacobsen

Enski psykiatarin og heiliráðfrøðingurin, professarin, David Nutt, sum áður hevur verið misbrúkararáðgevi fyri ensku stjórnina og herin, heldur, at alkohol er á veg út.

Hann væntar, at vesturheimurin tey næstu 20 árin fer at frávelja alkohol til fyrimunar fyri syntetiskt - ella rúsfriitt - alkohol, sum ikki gevur timburmenn. Hann væntar eisini, at elektroniskar sigarettir fara at loysa av vanligu sigarettirnar.

Í hvønn mun boðskapurin hjá David Nutt er "litaður" ella ei, nú professarin sjálvur arbeiðir við at framleiða syntetiskt alkohol, kunnu vit bara gita um.

Fyrstu alkoholfriú vørurnar hjá professaranum, róptar Alcosynth,



Professarin, David Nutt, sum áður hevur verið misbrúkararáðgevi fyri ensku stjórnina og herin, heldur, at alkohol er á veg út

bygdu á eitt evni, sum er ein úrdráttur úr benzodiazepin, men nú ger professarin eisini royndir við øðrum evnum og einum heilivági ella heilsubótarevni, sum hann kallar Chaperone - á føroyskum rópt sómadadda, sum hann meinar dempar virknaðin av alkoholi.

Men, fyribils eru eingi av hesum evnum vorðin góðkend sum søluvøra.

Virknaðurin av alkoholi

Tað er væl kent, at alkohol kann

broyta kenslur og atferð hjá fólki, men ein bólkur av enskum granskarum gjørdi í 2017 eina kanning av, hvørji sløg av alkoholi helst gera teg glaðan, og hvørji sløg helst gera teg mótleysan og ágangandi.

Úrslitið av kanningini varð almennakunngjørt í tíðarritinum BMJ Open.

Kanningin bygd á spurnarsvar frá 30.000 fólki millum 18 og 34 ára aldur og úr 21 ymskum londum um allan heim.

Roynt varð at finna út av, hvørja

ávirkan ymisk sløg av alkoholi hava á ávísar eginleikar hjá fólki.

29,8 prosent av teimum spurdu søgdu, at tey føldu seg ágangandi, tá tey drukku sterkt í mun til bert 7,1 prosent, sum føldu seg ágangandi, tá tey drukku reyðvín.

Spurnarkanningar av slíkum slag hava altíð sínar avmarkingar og skulu tískil takast við ávísam fyrivarni.

Heilsugott í smáum

Sjálvt um gransking vísir, at ein

lítil nøgd av alkoholi, ein ella tveir snapsir um dagin, hevur eina røð av fyrimunum fyri heilavirknaðin, hjartaæðravirknaðin og lívslongd - í øllum førum hjá fólki, sum eru 40 ár og eldri - so er tilráðingin hjá danska Heilsustýrinum ikki at drekka alkohol av heilsuávum.

Sambært Heilsustýrinum eru 140.000 danir bundnir av alkoholi, 585.000 hava eina skaðiliga alkoholnýtlu og 860.000 eru stórbrúkarar av alkoholi.

Kelda: www.helse.dk

Tá ein avvarðandi skal í viðgerð

Tað er ongantíð stuttligt at seta einum í familjuni krøv um rúsdrekkaviðgerð, men tað gleðiliga er, at næstan øll enda við at fegnast um, at familjan gjørdi bart

Vilmund Jacobsen

Tá alkoholikari verður settur andlits til andlits við spurningin um drekkari og við kravi um viðgerð, vil hesin ofta avnokta, at alkoholið er ein stórur trupulleiki, og alkoholikarin vil stríðast fyri framhaldandi at sleppa at drekka.

Reaktiónin hjá tí sum drekkur kann verða ágangandi, ella at trupulleikin verður gjørdur til einkis, samstundis sum sagt verður, at tað eru tey avvarðandi sum yvirdríva trupulleikan.

Tað er sjáldan, at alkoholikarin

sjálvur er motiveraður at søkja sær hjálp, og tað kann vera ógvuliga trupult at motivera ein alkoholikara.

Millum ráðini um, hvussu tú setir ein alkoholikara andlit til andlits við trupulleikan, er ikki at taka hetta stig, meðan viðkomandi er drukkin. Ofta passar tað best at taka prátið tíðliga um dagin.

Tú kanst skriva tað niður, sum tú ætlar tær at siga, soleiðis at tú ert vís/-ur í, at einki liggur ósagt.

Tað er skilagott at koma við nøkrum dømum um, hvussu atburðurin hjá tí, sum drekkur, ikki

kann góðtakast. Talan kann vera um, at persónurin koyrir drukkin, ikki heldur avtalur og skyldur, hevur óhóskandi og órimiligan atburð og er ljótur í talu.

Tú eigur at greiða tí, sum drekkur, klárt og týðiliga frá, hvussu alkoholmisnýtslan ávirkar teg - hvussu støðan ger tilveruna ótrygga, hvussu pínligt tað er at vera úti saman, hvussu pínligt tað er, tá avtalur ikki vera hildnar, og hvussu ótrygg/-ur tú ert um børnini.

Tú kanst fortelja, hvat tú saknar í tilveruni orsaka av drekkarinum,

og hvørjar positivar møguleikar tú sært í framtíðini, um viðkomandi fer í viðgerð.

Tað er ongantíð stuttligt at seta einum í familjuni krøv um viðgerð, men tað gleðiliga er, at næstan øll enda við at fegnast um, at familjan gjørdi bart.

Í uppgerðini við tann, sum drekkur, eigur tú ikki at fara inn á spurningin, um viðkomandi er alkoholari ella ei, tí hetta førir helst bara til eitt endaleyst og nyttuleyst kjak.

Hinvegin eigur tú at greiða frá - og halda fast við - at misnýtslan

av rúsdrekka ikki kann góðtakast.

Hevur tú ætlað tær at seta krav um viðgerð, er týðningarmikið, at tú vísir á eitt - og bert eitt - viðgerðarstað.

Er avgerðin tikin um, at alkoholikarin skal í viðgerð, mast tú eisini hava gjørt tær greitt, hvørjar avleiðingarnar verða, um alkoholikarin ikki vil í viðgerð.

Tú eigur tískil ikki at fara í hesa tilgongd - uttan so, at tú ert fullkomiliga avklárað/-ur um møguligu avleiðingarnar.

Kelda: Dansk Misbrugers Behandling