



Alkoholproblem?

100.000 norske kvinner og menn har et helseskadelig alkoholforbruk. Man anslår at 450 dødsfall årlig skyldes alkohol. I tillegg kommer drap, selvmord eller dødsfall ved ulykker hvor alkohol kan være den utløsende faktor. Blant ungdom mellom 15 og 25 år er fyll den hyppigste dødsårsaken. Alkoholmisbruk kan også være et betydelig psykisk og sosialt problem for den enkelte og dem som står han eller henne nær.

Ved siden av røyking og høyt blodtrykk er alkohol den viktigste påvirkelige helserisikoen. Likevel har det vært gjort lite forskning på hvordan man best kan endre folks alkoholvaner. Det er derfor gledelig at britiske forskere har gjennomført en studie der man sammenlignet nytten av å dele ut en brosjyre (om alkoholfarer og hvordan man kan begrense forbruket) med effekten av i tillegg å gjennomføre en kort (5 minutter) eller en lengre (20 minutter) rådgivende samtale. Alle tiltakene viste seg å være like virksomme. I gjennomsnitt førte de til at 15-20 prosent av deltakerne reduserte sitt alkoholforbruk til et ikke-skadelig nivå. Ettersom tiltakene ga samme resultat mener forskerne at de i seg selv virket i beskjeden grad.

Hva var i så fall årsaken til det reduserte forbruket? Man mener det skyldes at man begynte studien med å kartlegge alle deltakernes alkoholforbruk og følgene av det med et kort spørreskjema (Audit-testen). Hver enkelt deltaker ble derved mer bevisst sitt alkoholforbruk. Forskerne mener at dette var hovedårsaken til at en av fem besluttet å endre sine drikkevaner. Man kan selv gjennomføre Audit-testen anonymt på nettstedet snakkomrus.no eller med appen "Snakk om rus" (iOS og Android).

Kilde: British Medical Journal