

# Förstadiet

- Belöning
- Ökad tolerans
- Dricker för avkoppling
- Snabbdrickande
- Minnesluckor Blackouts
- Skämtar om alkohol
- Tankarna kretsar kring alkohol
- Smygdrickande
- Skapar anledningar att dricka
- Smygande skuld känslor
- Ångest

# Mellanstadiet

- Bortförklaringar
- Alkohol känsligt ämne
- Gömmor/Skyddar förrådet
- Irritation/Retlighet/Aggression
- Familjeproblem
- Legala problem
- Använder alkohol som medicin
- Återställare
- Tillvaron kretsar kring alkohol
- Förlorar intressen
- Överdrivet uppträdande och inställning
- Telefonnoja
- Psykisk ohälsa/panikångest
- Sexlivet påverkas
- Dricker vid fel tillfällen
- Dricker även i veckorna
- Paranoia/Rädsla/Fruktan/svartsjuka
- Förlorar kontroll över tid
- Försöker ändra sina dryckesvanor
- Lovar sig själv och andra att dra ner
- Deppig
- Känsla av hat
- Problem på arbetet

# Slutstadiet

- Periodsupande
- Geografisk flykt
- Oresonlig i största allmänhet
- Tankemässig koncentration på alkohol
- Lovar sluta helt
- Sjukdomar, sömnsvårigheter, högt blodtryck, magsår etc
- Etiskt förfall/sammanbrott
- Minskad tolerans
- Förlorad motorisk koordinationsförmåga
- Själv mordstankar
- För tidig död eller nykterhet

# JELLINEK-KURVAN

Alkoholproblem upptäcks i familjen



3-5 år



Alkoholproblem upptäcks på jobbet

Nykterhet eller tillfrisknande med hjälp av AA  
FÖR TIDIG DÖD

Aldrig tidigare uppnådd livskvalitet, en ny livsstil

- Känner ny tillfredsställelse nykterheten
- Ökad tolerans mot andra/ödmjukhet
- Fortsätter 12-stepsgrupper
- Sexlivet börjar fungera
- Omsorg om sitt yttre
- Känner tillfredsställelse i nykterheten
- Förtroende hos arbetsgivaren
- Första stegen mot välordnad ekonomi
- Ökad kontroll över känslor
- Ser verkligheten som den är
- Får nya, äkta vänner
- Får nya intressen
- Anpassning till familjens behov
- Sömn och vila blir normal
- Känslan av att vilja fly försvinner
- Familjen börjar tro på en förändring
- Tänkandet blir mer realistiskt
- Självkänslan återuppstår
- Rädslan för framtiden försvinner
- Inser att det finns ett nytt sätt att leva
- Börjar få utbyte av gruppterapi
- Nytt hopp tänds
- Läkarundersökning
- Eftertanke om ett andligt behov
- Börjar tänka i sunda banor
- Får hjälp att börja lära känna sig själv
- Träffar lyckliga nyktra alkoholister
- Slutar dricka
- Får veta att missbruket kan hejdas
- Får veta att alkoholism är en sjukdom
- Ärlig önskan om hjälp

