

# Alkohol

Alkohol er verdens mest brukte rusmiddel, og sammen med nikotin det eneste som er lovlig å bruke i Norge og de fleste andre land. Alkoholbruk har en lang historie, og vi vet at mennesker brygget øl så langt tilbake som for 7000 år siden. Alkohol finnes i flere typer drikker, først og fremst i øl, vin og brennevin.

I Norge selges produkter med opp til 4,7 volumprosentalkohol i dagligvarebutikker. Dette erstort sett lettøl, øl, cider og rusbrus. Produkter med mer alkohol selges kun på Vinmonopolet og taxfree-butikker, i tillegg til at det kan kjøpes og drikkes på barer og restauranter. Når man drikker alkohol, fordeles denne i kroppen, og man får **promille**. Jo mer man drikker, jo høyere blir promillen – og jo farligere er det. Hvis man har 1 promille betyr det at blodet inneholder ca. 1 gram alkohol per kilo blod. Kroppens funksjoner påvirkes allerede ved svært lav promille, og når promillen blir høyere enn 1,5–2 kan det bli farlig, og man kan oppleve forgiftningsskader. Ved særlig høy promille risikerer man dødelig forgiftning.

## Hvor mange bruker alkohol?

Alkohol er det mest brukte rusmiddelet, men det betyr ikke at alle bruker det. Faktisk er det slik at et flertall av verdens voksne befolkning ikke drikker alkohol, men jo større velstand et land har, jo høyere er forbruket og jo færre er avholds.

Norsk ungdom **drikker lite** alkohol sammenlignet med andre land, men drikker mye når det drikkes. Undersøkelser viser likevel at det også er **vanlig å ikke drikke**. På ungdomstrinnet rapporterer 87 % at de aldri har drukket seg beruset, mens det samme tallet for videregående skole er 44 %. Utviklingen over tid har også vist at ungdommer drikker stadig mindre.

Voksne drikker derimot mer, og 93 prosent oppgir å ha drukket noen gang. 82 prosent oppgir at de harddrucket i løpet av siste år. **Menn drikker mer** enn kvinner.

## **Skader av alkohol**

Effekter –eller skader –av alkohol kan deles i to grupper:

Korttidseffekter og langtidseffekter. **Korttidseffekter** oppstår etter kort tids bruk –for eksempel én gangs bruk. Disse kommer når man drikker alkohol, men vil ofte være forbigående.

**Langtidseffekter** kommer som konsekvens av lengre tids bruk, men vil ikke nødvendigvis gå over selv om man avslutter drikkingen.

### **Farer ved bruk av alkohol kan være:**

- Redusert konsentrasjon og dårligere korttidshukommelse og evne til å lære.
- Økt ulykkesfare, for eksempel trafikkulykker, fallskader, brann eller drukning.
- Større risiko for å bli aggressiv og voldelig mot andre –eller å utsettes for det fra andre.
  
- Økt fare for å bli smittet av seksuelt overførbare sykdommer eller uønsket graviditet.
- Plager «dagen derpå» med hodepine, uvelhet, depresjon, kvalme og brekninger.

### **Farer ved å bruke alkohol over lang tid kan være:**

- Avhengighet.
- Hjerneskade eller problemer med hjernens utvikling.
- Problemer med hjerte og lunger.
- Kreft –det er påvist sammenheng mellom alkoholbruk og mange typer kreft.
- Økt risiko for å utvikle psykiske lidelser som angst og depresjon.
- Svekkede relasjoner til andre og økonomiske problemer.
- Alkoholbruk under graviditet kan få store negative konsekvenser for barnet.