

SANNINGEN OM

ALKOHOL

nejtilldroger.org

VARFÖR DETTA HÄFTE PRODUCERADES

Det talas mycket om droger i världen – på gatorna, i skolan, på internet och i tv. En del är sant, en del inte.

Mycket av vad man hör om droger kommer faktiskt från de som säljer dem. Omvända droglangare har medgett att de skulle ha sagt vad som helst bara för att få andra att köpa droger.

Men hur är det med alkohol? Är det verkligen en drog? När allt kommer omkring så är den legal, den är en del av det sociala umgänget och rekommenderas även av läkare som hälsosam i små mängder.

I undersökningar som vi genomfört kommer alkohol högst upp på listan av medel som unga mest sannolikt kommer att bruka och som de anser vara ett problem. Eftersom det tar så många unga människors liv (fler än alla andra droger sammantaget), är detta det medel som föräldrar känner störst oro för.

Du behöver fakta för att undvika att bli ett av alkoholens många offer, och för att hjälpa och skydda dina vänner. Det är anledningen till att vi har tagit fram det här häftet – för dig.

Din feedback är viktig för oss, så vi ser fram emot att höra ifrån dig. Du kan besöka oss på nätet på **drugfreeworld.org** och skicka e-post till oss på **info@drugfreeworld.org**.

Vad är alkohol?

Alkohol är en drog.

Den är klassad som ett lugnande medel, vilket innebär att den trubbar av vitala funktioner. Den resulterar i sluddrigt tal, ostadiga rörelser, förvirrade sinnesintryck och oförmåga att reagera snabbt.

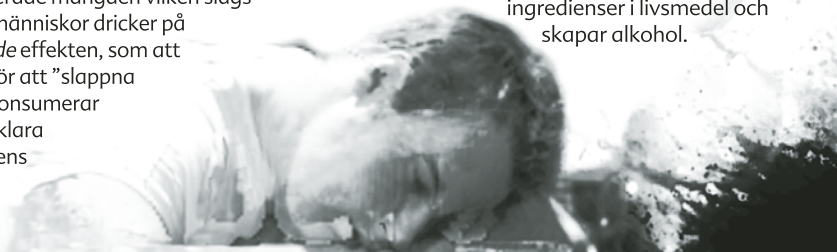
När det gäller hur det påverkar sinnet, förstår man det bäst som en drog som reducerar en persons förmåga att tänka rationellt och som försämrar hans eller hennes omdöme.

Fastän alkohol klassificeras som ett lugnande medel, bestämmer den konsumerade mängden vilken slags effekt den får. De flesta människor dricker på grund av den *stimulerande* effekten, som att ta en öl eller ett glas vin för att "slappna av". Men om en person konsumerar mer än vad kroppen kan klara av upplever man alkoholens

dämpande effekt. Man börjar känna sig "dum" eller förlorar koordination och kontroll.

En överdos av alkohol orsakar en ännu allvarigare dämpande effekt (oförmåga att känna smärta, förgiftning då kroppen spyr upp giftet, och slutligen medvetslöshet eller ännu värre – koma eller död från en allvarlig giftig överdos). Dessa reaktioner beror på hur mycket som har konsumerats och hur snabbt.

Det finns olika sorters alkohol. Etylalkohol (etanol), den enda alkohol som används i drycker, tillverkas genom jäsning av spannmål eller frukt. Jäsning är en kemisk process där jäst inverkar på vissa ingredienser i livsmedel och skapar alkohol.





Alkohol- innehåll

Jästa drycker som öl och vin, innehåller från 2 % alkohol till 20 % alkohol. Destillerade drycker, eller sprit, innehåller från 40 % till 50 % eller mer alkohol. Det vanliga alkoholinnehållet för var och en är:

Öl	2 – 4 % alkohol
Stark cider	4 – 6 % alkohol
Starkvin	8 – 20 % alkohol
Tequila	40 % alkohol
Rom	40 % eller mer alkohol
Konjak	40 % eller mer alkohol
Gin	40 – 47 % alkohol
Whisky	40 – 50 % alkohol
Vodka	40 – 50 % alkohol
Likörer	15 – 60 % alkohol

Alkohol och bilkörning

● År 2007 uppgick antalet dödsoffer bland amerikanska tonåringar som kört onyktra till 1393 – nästan fyra dödsolyckor per dag under året.

● Mer än en fjärdedel av dödsfallen i trafikolyckorna på de europeiska vägarna orsakas av att förarna har varit berusade.

● Olyckor med motorfordon är den dominerande orsaken till dödsfall bland tonåringar i USA och svarar för mer än ett av tre dödsfall bland amerikanska tonåringar.

Av de tonåringar som dödats på vägarna under 2006 hade 31% druckit alkohol enligt den amerikanska trafiksäkerhetsmyndigheten.

● Risken för en förare som är alkoholpåverkad att förolyckas i en bilolycka är minst 11 gånger större än för förare som inte har alkohol i kroppen.

För de flesta människor är detta kanske bara chockerande statistik, men ändå bara statistik. Men för människor och vänner till dem som dödas som resultat av tonåringars drickande och körande, representerar varje siffra en tragisk förlust.

Alkohol förvränger en persons uppfattningsförmåga och omdöme. Personer som är påverkade av alkohol medger gärna att deras reaktionstid är långsammare än när de är nyktra, och de tar många chanser som de inte skulle ha tagit om de varit nyktra. Allt för ofta är dessa chansningar ödesdigra.

Hur alkohol påverkar kroppen

Alkoholen upptas i blodomloppet via små blodkärl i magsäckens och tunntarmens väggar. Inom minuter efter det att man har druckit alkohol går det från magen till hjärnan, där det snabbt framkallar sin effekt — det sänker aktiviteten i nervcellerna.

Ungefär 20 % av alkoholen absorberas genom magen. Det mesta av de kvarvarande 80 % absorberas genom tunntarmen.

Via blodet når alkoholen även levern, som bryter ner den genom en process som kallas metabolism varvid den omvandlas till ett ogiftigt ämne. Levern kan bara metabolisera en viss mängd åt gången och lämnar överskottet att cirkulera omkring i kroppen. På så sätt står intensiteten av effekten på kroppen i direkt relation till konsumerad mängd.

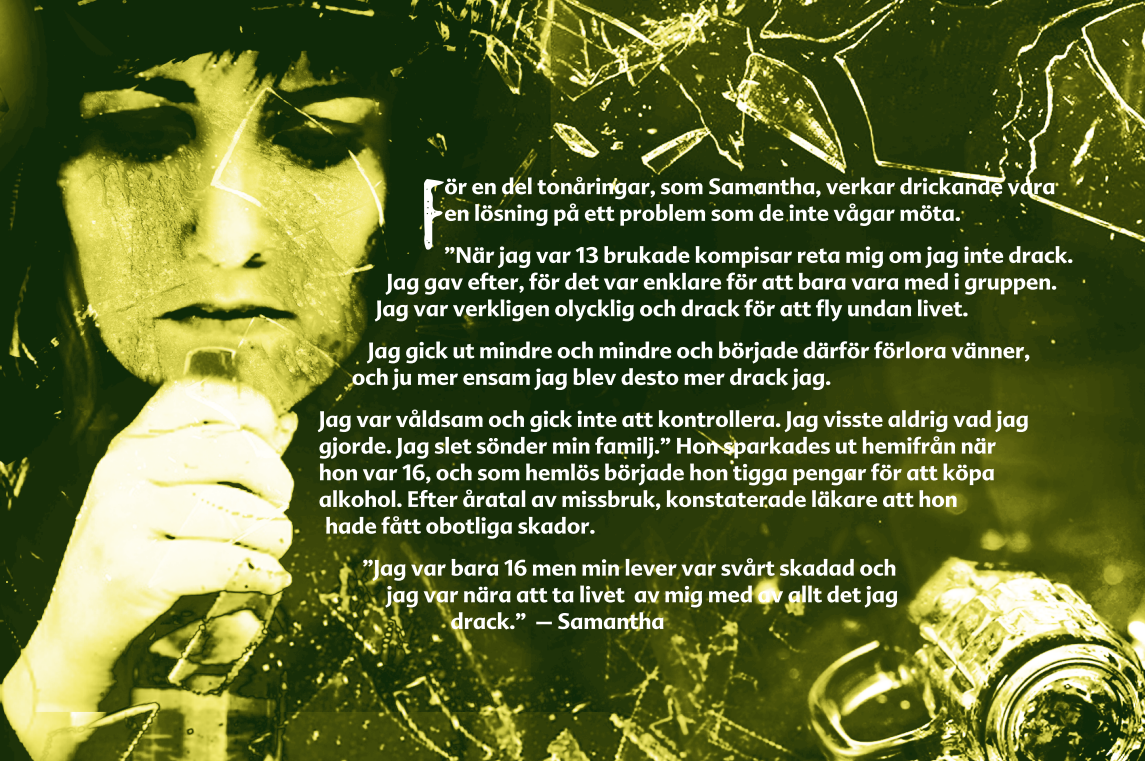
När mängden alkohol överstiger en viss mängd blir andningsfrekvensen markant lägre och kan orsaka koma eller död på grund av syrebrist.

*Unga personer jämfört med vuxna
Vad är skillnaden?*

En ung människas kropp kan inte klara av alkohol på samma sätt som en vuxen persons kropp.

Drickande är mer skadligt för tonåringar än för vuxna, eftersom deras hjärnor fortfarande utvecklas under de yngre tonåren och väl in i tidig vuxenålder. Drickande under denna kritiska uppväxtperiod kan leda till livslång skada på hjärnfunktionerna, i synnerhet eftersom det har samband med minnet, motorisk förmåga och koordination.

Enligt forskning utvecklar unga människor som börjar dricka innan de är 15 år, fyra gånger större sannolikhet för alkoholberoende än de som börjar dricka vid 21 års ålder.



För en del tonåringar, som Samantha, verkar drickande vara en lösning på ett problem som de inte vågar möta.

”När jag var 13 brukade kompisar reta mig om jag inte drack. Jag gav efter, för det var enklare för att bara vara med i gruppen. Jag var verkligen olycklig och drack för att fly undan livet.

Jag gick ut mindre och mindre och började därför förlora vänner, och ju mer ensam jag blev desto mer drack jag.

Jag var våldsam och gick inte att kontrollera. Jag visste aldrig vad jag gjorde. Jag slet sönder min familj.” Hon sparkades ut hemifrån när hon var 16, och som hemlös började hon tigga pengar för att köpa alkohol. Efter årtal av missbruk, konstaterade läkare att hon hade fått obotliga skador.

”Jag var bara 16 men min lever var svårt skadad och jag var nära att ta livet av mig med av allt det jag drack.” – Samantha


Vad är råsupande?

Råsupande är att konsumera stora kvantiteter alkohol vid ett och samma tillfälle; vanligtvis definierar man det som fem drinkar eller fler för en man, eller fyra drinkar eller fler för en kvinna.

I en undersökning i Sverige 2007 fann man att 26 % av 17- och 18-åriga elever hade råsupit tre eller flera gånger under de senaste 30 dagarna. Detta är mer än i andra länder inom EU.

Jag tar varje chans till att råsupa och i Ärlighetens namn så känner jag avsky för mig själv, men jag kan inte kontrollera mitt behov att göra det. ... Om jag dricker för mycket eller dricker speciella drinkar får jag andnöd och får fläckar över hela kroppen, men jag fortsätter att dricka tills jag är så slut att jag somnar. ... Jag är inte säker på att jag är tillräckligt stark för att sätta stopp för min dåraktighet.”

– Allen



När jag var runt 25 år hade jag fastnat i drickande.

Det jag brydde mig främst om var drickandet, allt annat kom på andra plats.

Jag började inse att när jag inte hade en drink så fick jag en känsla av panik och började skaka.

Om jag var tvungen klara mig utan en drink, så brukade jag börja svettas och skaka. Jag kunde inte vara utan en drink längre än några få timmar.” — Paul

De sista åren har jag gått till jobbet full, fått blackouts på klubbar och barer och inte kommit ihåg hur jag kommit hem. Skamligt nog låg jag med någon, och kunde inte komma ihåg vem jag hade haft med mig hem förrän vi stötte ihop med varandra nästa dag.

Jag har förstört två förhållanden eftersom jag skadade dem så mycket genom mitt drickande, men jag satte drickandet främst.

Min familj känner sig så sårad för att deras dotter uppenbarligen dödar sig själv utan anledning.”
— Jamie

Vad är alkoholism eller alkoholberoende?

Alkoholberoende (alkoholism) består av fyra symtom:

- Begär: ett starkt behov eller tvång att dricka.
- Förlust av kontroll: oförmågan att begränsa sitt drickande när tillfällen ges.
- Kroppsligt beroende: abstinensbesvär som illamående, svettning, skakningar och ångest inträffar när alkoholanvändning upphör efter en period av intensivt drickande.

Allvarligt beroende kan leda till livshotande abstinensbesvär som inbegriper krampanfall som börjar 8 till 12 timmar efter den sista drinken.

Delirium tremens börjar 3 till 4 dagar senare då personen blir extremt upprörd, skakar, hallucinerar och förlorar kontakt med verkligheten.

- Tolerans: Behovet att dricka större mängder alkohol för att bli berusad.

En stordrickare som konsumerar mer och mer säger ofta att han kan sluta när han väljer att göra så. Han "väljer" bara aldrig att göra så. Alkoholism är inte en *slutpunkt*, utan ett *förlopp*, en lång väg av förfall i vilket livet ständigt försämras.

När jag hade tänkt sluta dricka insåg jag att alkoholen hade tagit min kropp till en punkt då jag inte kunde sluta. Jag brukade skaka som om jag höll på att brytas sönder, jag började svettas, jag kunde inte tänka innan jag fått ytterligare en drink. Jag kunde inte fungera utan det.

De efterföljande åtta åren åkte jag in och ut på avgiftningar och sjukhus. Jag försökte fundera ut vad som hände med mig, hur det kunde komma sig att jag inte kunde sluta. Det var som en fruktansvärd och lång mardröm.” – Jan



Internationell statistik

Alkohol dödar fler tonåringar än alla andra droger tillsammans.

Det är en faktor i de tre ledande dödsorsakerna bland 15- till 24-åringar: olyckor, mord och självmord.

- För ungdomar som dricker är sannolikheten 7,5 gånger större att de använder illegala droger och sannolikheten är 50 gånger större att de använder kokain än ungdomar som aldrig dricker. En undersökning fann att 32 % av personer över 12 år med tunga alkoholvanor, även använder illegala droger.

- För Sverige rapporterades 2007 att 71 % av eleverna hade druckit

under föregående år och 37 % rapporterade att de hade varit berusade.

- Av de 3,9 miljoner amerikaner som fick behandling mot missbruksproblem under 2005, fick 2,5 miljoner av dessa behandling mot alkoholmissbruk.

- Alkoholrelaterade dödsolyckor i trafiken för USA uppgick till 12 998 under 2007. Det är mer än tre gånger fler än de soldater som dödats i strid under de första sex krigsåren i Irak.

● Man griper 1,4 miljoner onyktra förare i USA varje år.

● Under 2005 – 2006, uppgick antalet alkoholrelaterade intagningar för den allmänna sjukvården i England till 197 640.

● I England uppgick antalet dödsfall som direkt kunde kopplas till alkohol under 2005 till 6 570. Under 2006 ökade antalet alkoholrelaterade dödsfall till 8 758. Det var

en ökning med 33 % från föregående år.

● Enligt en studie är mer än 23 miljoner av Europeiska Unionens 490 miljoner invånare beroende av alkohol.

● I Europa bidrar alkoholen årligen till nästan 10 % av samtliga sjukdomsfall och för tidig död.

I 39 % av alla dödsolyckor i trafiken fanns alkohol inblandat år 2005.

40 % av grovt våld sker under inverkan av alkohol.





Verkningar på kort sikt

Beroende på hur mycket som intagits och personens kroppskondition, kan alkohol orsaka:

- Sluddrande tal
- Sömnighet
- Kräkningar
- Diarré
- Orolig mage

- Huvudvärk
- Andningssvårigheter
- Förvrängd syn och hörsel
- Nedsatt omdöme
- Minskad uppfattningsförmåga och koordination
- Medvetslöshet
- Anemi (blodbrist)
- Koma

- Blackouts (minnesluckor, där den som druckit inte kan minnas händelser som pågick under själva alkoholruset).

Verkningar på lång sikt

Råsupande och oupphörlig alkoholanvändning i stora mängder är förknippade med många hälsoproblem, däribland:

- Oavsiktliga skador som bilolyckor, bränder, fallolyckor, drunkningar
- Oavsiktliga skador som skadeskjutningar, sexuella övergrepp, våld inom familjen
- Ökade skador på arbetsplatsen och förlust av produktion
- Ökade familjeproblem, förstörda förhållanden
- Alkoholförgiftning
- Högt blodtryck, stroke och andra hjärtrelaterade sjukdomar
- Leversjukdomar
- Nervskador
- Sexuella problem
- Permanenta hjärnskador
- Brist på vitamin B₁, vilket kan leda till störningar i form av minnesförlust, apati och förvirring
- Magsår
- Magkatarr
- Undernäring
- Cancer i munhålan och strupen



Mitt missbruk byggdes stadigt upp och innan jag insett det, så hade jag blivit både förmiddags- och eftermiddagsdrickare.

Jag beslöt mig för att sluta dricka. Jag låg vaken större delen av den natten, och runt tolv dagen därpå värkte vartenda ben i kroppen på mig. I blind panik höllde jag nervöst upp ett glas fullt med gin.

Min hand skakade så våldsamt att jag spillde ut halva flaskan. När jag stjälppte i mig det kände jag hur vandan gradvis lättade.

Då insåg jag slutligen den fruktansvärda sanningen: Jag var fast. Jag kunde inte sluta.”

— Faye

De yngsta offren

När gravida kvinnor konsumerar alkohol, går den in i blodbanan, passerar igenom moderkakan och går över till fostret.

Alkohol kan skada ett foster i alla stadier av graviditeten, men är mest allvarligt under de första månaderna. Det finns risk för alkoholrelaterade födelsedefekter som innefattar hämmad tillväxt, ansiktsmissbildningar samt skador på hjärna och nervsystem.



En väg kantad av tragedier

Alkohol har berövat många talangfulla artister, musiker och författare livet under de gångna decennierna. Dessa är bara några få:

John Bonham (1948–1980): Omåttligt drickande ledde till den tragiska dödsfallet av Led Zeppelins trummis, John "Bonzo" Bonham, bäst känd för sitt trumsolo "Moby Dick". Han hittades kvävd i sina egna spyor efter en natt av häftigt supande när han var på väg till repetition för en kommande turné.

Steve Clark (1960–1991): Gitarrist i Def Leppard. En stordrickare som dog i sitt hem i London efter en dödlig kombination av alkohol och droger.

Michael Clarke (1946–1993): Amerikansk musiker, trummis i The Byrds. Han dog av leverskador efter tre decenniers omfattande alkoholkonsumtion.

Brian Connolly (1945–1997): Skotsk rocksångare och huvudsångare för Sweet. Hans dryckesproblem medförde att han måste lämna bandet 1978. De återförenades ett antal år senare, men hans drickande hade förstört hans hälsa och han dog 1997 av leverproblem.

Oliver Reed (1938–1999): Brittisk skådespelare känd för sin roll i *Oliver!*, *Women in Love*, *De tre musketörerna* och *Gladiator*. Han dog av en plötslig hjärtattack under en paus vid inspelningen av *Gladiator*. Han var kraftigt berusad efter 3 flaskor rom, 8 flaskor öl samt ett antal dubbla whisky.



Alkohol:

Jästa sädeskorn, fruktjuice och honung, har använts för att framställa alkohol (etylalkohol eller etanol) i tusentals år.

Jästa drycker fanns i tidig egyptisk civilisation och det finns bevis för en tidig alkoholhaltig dryck i Kina omkring 7 000 f.Kr. I Indien fanns det en alkoholhaltig dryck som kallades Sura, vilken destillerades från ris. Den fanns i bruk mellan 3 000 och 2 000 f.Kr.

Babylonierna dyrkade en vingud så tidigt som 2 700 f.Kr. I

Grekland var mjöd en av de första alkoholhaltiga dryckerna som vann popularitet. Det var en jäst dryck tillverkad av honung och vatten. Grekisk litteratur är full av varningar för omåttligt drickande.

Flera amerikanska ursprungscivilisationer utvecklade alkoholhaltiga drycker under för-columbiansk* tid.

* för-columbiansk: före Christofer Columbus ankomst till Amerika år 1492.

Jästa drycker i tidig egyptisk civilisation

en kortfattad historia

En mångfald av jästa drycker i området kring Anderna i Sydamerika skapades av majs, vindruvor eller äpplen, kallades "chicha".

Under 1500-talet användes alkohol (kallat "spirits") till största delen för medicinska syften. I början av 1700-talet godkände det brittiska parlamentet en lag som uppmuntrade till att använda spannmål för att destillera sprit. Billig sprit översvämde marknaden och nådde sin höjdpunkt i mitten av 1700-talet. I Storbritannien nådde ginkonsumtionen 68 miljoner liter och alkoholismen blev allmänt utbredd.

1800-talet medförde en attitydförändring och nykterhetsrörelser började förespråka måttlig användning av alkohol, vilket till slut blev till ett yrkande på totalt förbud.

År 1920 godkändes en lag i USA som förbjöd tillverkning, försäljning, import och export av rusdrycker. Handeln med illegal alkohol sköt i höjden och år 1933 upphävdes lagen för alkoholförbud.

Idag ligger alkoholkonsumtionen hos uppskattningsvis 55 miljoner vuxna, eller fler än 10 % av befolkningen inom den Europeiska Unionen, på en skadlig nivå.



Sanningen om droger

Droger är i grunden gifter. Verkningarna beror på hur mycket man tar.

En liten mängd ger stimulans (ökar aktiviteten). En något större mängd verkar som ett lugnande medel (undertrycker aktiviteten). En ännu något större mängd verkar som ett gift och kan döda.

Detta gäller alla droger. Det är bara mängden man behöver för att uppnå effekten som skiljer sig.

Men många droger har en annan negativ aspekt: De påverkar sinnet direkt. De kan förvanska droganvändarens perceptioner av det som händer omkring honom. Ett resultat av detta är att personens

handlingar kan tyckas egendomliga, irrationella, opassande och till och med destruktiva.

Droger blockerar alla förnimmelser, både önskvärda och oönskade. Så även om de ger tillfällig hjälp genom att lindra smärta, slår de ut förmåga och vakenhet och grumlar ens tänkande.

Medicin är droger som är avsedda att påskynda eller sakta ner eller förändra någonting med hur din kropp fungerar, eller försöka få den att fungera bättre. Ibland är de nödvändiga. Men de är fortfarande droger: de verkar som stimulerande eller lugnande medel, och alltför mycket kan döda en. Så om man inte använder mediciner så som det är meningen att de ska användas, kan de vara lika farliga som illegala droger.

**Den verkliga lösningen är
att skaffa sig fakta och
att aldrig börja ta droger.**



VARFÖR TAR MÄNNISKOR DROGER?

Folk tar droger för att de vill förändra något i sitt liv.

Här är några skäl som unga människor gett till att de tar droger:

- För att passa in
- För att fly bort eller slappna av
- De är uttråkade
- Det får dem att verka vuxna
- För att göra uppror
- För att experimentera

De tror droger är en lösning. Men till slut är det drogerna som blir problemet.

Även om det kan vara svårt att ta tag i sina problem, är följderna av drogmissbruk alltid värre än det problem som man försöker lösa genom att ta dem. Den verkliga lösningen är att skaffa sig fakta och att aldrig börja ta droger.



REFERENSMATERIAL

“Facts About Alcohol,” U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (U.S.)

“Alcohol and Underage Drinking”, School of Public Health at Johns Hopkins University

Det europeiska skolundersöknings-projektet över alkohol och övriga droger, Svenska nyckelresultat, 2007

“2007 Traffic Safety Annual Assessment – Alcohol Impaired Driving Fatalities”, National Highway Traffic Safety Administration, August 2008

“Alcohol and Crime”, U.S. Department of Justice Bureau of Justice Statistics

“Alcohol related assault: findings from the British Crime Survey”, UK Home Office Online Report

“Statistics on Alcohol: England, 2007”, National Health Service (UK)

“Alcohol in Europe: A Public Health Perspective”, Institute of Alcohol Studies (UK)

“Alcohol Use Disorders: Alcohol Liver Diseases and Alcohol Dependency”, Warren Kaplan, Ph.D., JD, MPH, 7 Oct 2004

“Alcohol and the Brain”, University of Washington

U.S. Department of Health & Human Services, Office of the Surgeon General

Encyclopedia Britannica

“Alcohol Intoxification”, www.emedicinehealth.com

“Alcohol Alert”, U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, April 2006

“Binge Drinking a Problem in Four Nations”, RedOrbit, 15 Mar 2007

PHOTO CREDITS:

Sid. 3, 4, 7, 19: Stockxpert; sid. 5 (bilvrak): Bigstockphoto; sid. 9 (fötter): Nattpatrullering; sid. 14 (vä.): Stockxpert, (hö.) iStockphoto; sid. 17 (gråtande ängel): Lisa Grissinger; sid. 18 (Goddess Siduri): GoddessGift.

Miljoner häften som detta har delats ut till människor över hela världen på 22 språk. Efterhand som man finner nya droger på gatorna och mer information om deras verkningar blir kända, kommer dessa häften att uppdateras och nya skapas.

Häftena publiceras av Stiftelsen för en drogfri värld (Foundation for a Drug-Free World), en ideell, allmännyttig organisation med huvudkontor i Los Angeles i Kalifornien.

Stiftelsen tillhandahåller undervisningsmaterial, rådgivning och samordning för dess internationella drogförebyggande nätverk. Det verkar med föräldrar, utbildare, frivilligorganisationer och myndighetsorgan – alla som är intresserade av att hjälpa människor till ett liv utan drogmissbruk.

FAKTA MAN MÅSTE KÄNNA TILL

Detta häfte ingår i en serie publikationer som ger fakta om marijuana, hasch, alkohol, ecstasy, kokain, crack-kokain, crystal meth och metamfetamin, inhalationsmedel, heroin, LSD och läkemedelsmissbruk. Rustade med denna information kan läsaren fatta ett beslut att leva ett liv utan droger.

För mer information eller för att skaffa fler exemplar av detta eller andra häften i denna serie, kontakta:



Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA
Phone: +1-818-952-5260
drugfreeworld.org
info@drugfreeworld.org

Säg Nej till droger, säg Ja till livet
Månskärsvägen 10A
141 75 Kungens Kurva
Tel: 0760-629-071
www.nejtilldroger.org
info@nejtilldroger.org