

ALKOHOL



MASZ PROBLEMY
ZWIĄZANE Z UŻYCIEM
NARKOTYKÓW?



PRZECZYTAJ WIĘCEJ O
SKUTKACH UBOCZNYCH I
ŚRODKACH OSTROŻNOŚCI.



CZYM JEST ALKOHOL?

Alkohol, który pijemy, to etanol. Jest to substancja odurzająca, która działa przede wszystkim hamująco na mózg i układ nerwowy. Alkohol w Norwegii jest legalny, ale podlega regulacjom i najczęściej pojawia się w sytuacjach towarzyskich. W Norwegii obowiązuje granica wieku 18 lat na zakup większości alkoholu, a 20 lat – na zakup napojów zawierających więcej niż 22% alkoholu.

Co to jest jedna jednostka alkoholu?

Jedna jednostka to około 12 g czystego alkoholu, czyli mniej więcej:

- 1 mała butelka piwa (33 cl, 4,7%)
- 1 kieliszek wina (12,5 cl, 12%)
- 1 kieliszek/shot wódki (4 cl, 40%)
- 1 mała szklanka wina wzmocnianego, np. porto (7,5 cl, 20%)

Co oznacza procent objętościowy?

Procent objętościowy (np. 4,5% albo 12%) pokazuje, ile czystego alkoholu znajduje się w napoju. Informację tę zwykle znajdziesz na etykiecie.

Kieliszek wina 12%, małe piwo 4,5% i mały shot wódki 40% zawierają podobną ilość alkoholu. Różnią się jedynie objętością i stopniem „rozwodnienia”.

Inne rodzaje alkoholu mogą być bardzo niebezpieczne

Istnieją alkohole, które są bardzo niebezpieczne. Etanol to jedyny rodzaj alkoholu przeznaczony do spożycia. Inne, takie jak metanol (alkohol drzewny) czy izopropanol (np. w płynach do spryskiwaczy), mogą powodować ślepotę, ciężkie zatrucie lub śmierć.

Nielegalny alkohol (bimber, spirytus niewiadomego pochodzenia) może zawierać tego rodzaju substancje. Pij tylko alkohol z legalnych, sprawdzonych źródeł.



JAK DZIAŁA ALKOHOL?

Alkohol może sprawić, że staniesz się bardziej rozmowny, pewny siebie i impulsywny, ale równocześnie:

- gorzej oceniasz sytuacje,
- masz słabszą koncentrację i wolniejsze reakcje,
- gorzej utrzymujesz równowagę,
- możesz mieć trudności z mówieniem,
- pogarsza się pamięć i koordynacja.

Siła działania alkoholu zależy m.in. od ilości i szybkości picia, mocy napoju, spożytego jedzenia, masy ciała, płci oraz ogólnej kondycji danego dnia. Stężenie alkoholu we krwi mierzy się w promilach – 1 promil odpowiada około 1 gramowi alkoholu na 1 litr krwi. Organizm spala alkohol w stałym tempie, więc czas odurzenia zależy głównie od tego, ile wypijesz, a nie jak bardzo „próbujesz” przyspieszyć trzeźwienie.

Typowe efekty przy wzrastającym poziomie alkoholu we krwi:

- 0–0,5‰: lekkie rozluźnienie, większa towarzyskość.
- 0,5–1‰: wzrost impulsywności, ryzykownych zachowań, gorsza ocena sytuacji.
- 1–1,5‰: słaba równowaga, spowolnienie mowy, zmęczenie.
- >1,5‰: problemy z pamięcią, kontrolą ruchów, ospałość.
- 2–3‰ i więcej: ryzyko utraty przytomności, zahamowania oddychania, zatrucia alkoholem; powyżej 3‰ możliwa jest śmierć.

Można umrzeć także przy niższym stężeniu, np. gdy osoba zwymiotuje nieprzytomna i udusi się wymiocinami.



ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I BEZPIECZNIEJSZE SPOŻYCIE

Alkohol jest najczęściej używanym środkiem odurzającym w Norwegii i wiąże się z wieloma wypadkami, urazami oraz aktami przemocy. Osłabia zdolność oceny sytuacji, równowagę i czas reakcji, co może zwiększać podatność na wypadki, napaści i konflikty.

Rady dotyczące bezpieczniejszego spożycia: (Zobacz także rady dotyczące unikania kaca.)

- Pij powoli i najlepiej wybieraj napoje o niższej zawartości alkoholu.
- Zaplanuj wcześniej, ile chcesz wypić.
- Miej kontrolę nad liczbą wypitych jednostek alkoholu.
- Unikaj mieszania alkoholu z innymi środkami odurzającymi.
- Przebywaj w towarzystwie osób, którym ufasz – i dbajcie o siebie nawzajem.
- Informuj innych, gdzie jesteś, i nigdy nie zostawiaj swojego napoju bez nadzoru.
- Nie pij, aby „dogonić” innych – znaj swoje granice.
- Jeśli Ty lub ktoś inny jest zbyt pod wpływem alkoholu, zrób przerwę lub poszukaj pomocy.
- Najważniejsze jest dbanie o siebie i innych. Oznacza to wzięcie odpowiedzialności, gdy ktoś potrzebuje pomocy, zadbanie o bezpieczny powrót do domu oraz okazanie troski.

Alkohol osłabia zdolność oceny sytuacji

Pod wpływem alkoholu trudniej jest odczytywać mowę ciała innych osób i zauważać ich granice. To może prowadzić do łatwiejszego nieporozumienia sytuacji, przekraczania cudzych granic lub konfliktów. Jednocześnie trudniej jest jasno wyrażać własne granice. Bądź tego świadomy podczas picia, aby łatwiej unikać sytuacji, w których nie znalazłbyś się, będąc trzeźwym.

ALKOHOL W CZASIE CIĄŻY I KARMIEŃIA PIERSIĄ

Ciąża

Alkohol należy całkowicie odstawić w czasie ciąży. Nawet niewielkie ilości mogą wpływać na rozwój płodu, a nie istnieje żadna bezpieczna, dolna granica. Alkohol szybko przenika do płodu, a mózg jest szczególnie wrażliwy, ponieważ rozwija się przez cały okres ciąży.

Możliwe konsekwencje:

- Zwiększone ryzyko poronienia i przedwczesnego porodu.
- Uszkodzenia mózgu i innych narządów.
- Trudności w rozwoju i nauce (FASD).

Im więcej i częściej się pije, tym większe jest ryzyko.

Karmienie piersią

Alkohol przenika do mleka matki, a jego poziom w mleku jest mniej więcej taki sam jak we krwi. Dziecko otrzymuje jednak bardziej rozcieńczoną ilość, ponieważ mleko jest wypijane i rozcieńczane w organizmie.

Helsedirektoratet (Norweska Dyrekcja Zdrowia) zaleca unikania alkoholu przez pierwsze sześć tygodni po porodzie i ograniczenie ilości wypijanego alkoholu w kolejnych miesiącach. Zaleca również, aby odczekać około trzy godziny przed karmieniem piersią po każdej spożytej jednostce alkoholu. Jeśli wypijał alkohol, poproś inną dorosłą osobę o opiekę nad dzieckiem.

Co zrobić, jeśli ktoś straci przytomność z powodu alkoholu?

Zadzwoń pod numer 113 natychmiast, jeśli:

- Osoba jest nieprzytomna i nie reaguje na próby obudzenia.
- Oddech jest wolny, nieregularny lub całkowicie ustaje.
- Osoba oddała mocz pod siebie.
- Istnieje podejrzenie użycia innych substancji psychoaktywnych.
- Doszło do urazu głowy.

• Sprawdź oddech i puls:

- Czy osoba oddycha? Ułóż ją w pozycji bocznej ustalonej.
- Nie oddycha? Rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową i postępuj zgodnie z instrukcjami od dyspozytora pod numerem 113.
- Nie podawaj napojów osobie nieprzytomnej – może to doprowadzić do zadławienia.
- Nie zostawiaj osoby samej – nawet jeśli śpi lub „wydaje się tylko pijana”.
- Poinformuj personel medyczny, co i w jakiej ilości zostało spożyte – mają obowiązek zachowania tajemnicy.

Zawsze lepiej zadzwonić pod 113 raz za dużo niż raz za mało!

BROSZURA ZOSTAŁA
PRZYGOTOWANA PRZY
WSPARCIU NORWESKIEGO
URZĘDU DS. ZDROWIA.

RUSinfo

www.rusinfo.no
tlf. 915 08 588

KORUS

Oslo



SKUTKI UBOCZNE, RYZYO I UZALEŻNIENIE

Reakcje na alkohol mogą być fizyczne, psychiczne lub społeczne. Ryzyko zależy od częstotliwości i ilości picia oraz od tego, w jakich sytuacjach się pije.

Ryzyko picia alkoholu – młodzież

W ostatnich latach wzrosło zarówno spożycie alkoholu, jak i liczba związanych z nim problemów. Gdy więcej osób się upija, rośnie także liczba wypadków, urazów oraz zdarzeń, których później się żałuje.

Wielu młodych ludzi (15–16 lat) doświadcza negatywnych sytuacji związanych z alkoholem:

- **Wypadki i urazy:** 20% doświadczyło ich w ostatnim roku, a wśród chłopców aż 24%.
- **Bójki i przemoc:** 14% miało z tym do czynienia w ostatnim roku, a wśród chłopców aż 21%.
- **Utrata pamięci:** 17% młodzieży przyznaje, że zdarzyło im się nie pamiętać części wieczoru.
- **Molestowanie seksualne:** doświadczyło tego 17% dziewcząt i 10% chłopców.
- **Hospitalizacje z powodu silnego upojenia:** 4% młodych ludzi trafiło do szpitala w ostatnim roku.

Wśród młodych dorosłych (16–30 lat) ponad 1 na 3 osoby pije alkohol w sposób zwiększający ryzyko problemów zdrowotnych, trudności w relacjach oraz negatywnych konsekwencji w przyszłości.

Dlaczego dziewczęta tolerują mniej alkoholu niż chłopcy?

Dziewczęta mają zwykle:

- mniejszą masę ciała,
- mniej wody w organizmie,

co powoduje, że alkohol jest u nich bardziej stężony. Dlatego szybciej osiągają wyższe promile niż chłopcy pijący tę samą ilość.

Kac i zdrowie psychiczne

Gdy alkohol jest usuwany z organizmu, mogą pojawić się objawy przypominające mini-abstynencję.

Typowe objawy kaca

- ból głowy, nudności, poty,
- zmęczenie i problemy z koncentracją,
- niepokój, przygnębienie i „kac moralny”,
- problemy ze snem, odwodnienie.

„Fylleangst” – niepokój i samokrytyka pojawiające się następnego dnia – mogą być szczególnie silne u osób z problemami psychicznymi. Zaburzenia snu często dodatkowo nasilają ten dyskomfort, a dla niektórych tworzy się błędne koło: pije się, by stłumić emocje, lecz później samopoczucie staje się jeszcze gorsze.

Jak zmniejszyć ryzyko kaca?

- pij wolniej i mniej,
- jedz przed picciem i w trakcie,
- pij wodę między porcjami alkoholu,
- nie kładź się spać, gdy poziom alkoholu jest jeszcze rośnie.

Zatrucie alkoholowe (przedawkowanie)

Wypicie dużej ilości alkoholu w krótkim czasie może spowodować:

- utratę przytomności,
- trudności z oddychaniem,
- wychłodzenie organizmu,
- skurcze,
- utratę kontroli nad funkcjami ciała,
- w najgorszym przypadku: śpiączkę lub śmierć, zwłaszcza w połączeniu z lekami uspokajającymi, opioidami lub GHB.

Ile to za dużo?

Nie istnieje „bezpieczna dawka”. Nawet małe ilości zwiększają ryzyko szkód zdrowotnych.

Niższe ryzyko mają osoby, które:

- piją mniej niż 8–9 jednostek tygodniowo,
- nie przekraczają 3–4 jednostek jednego wieczoru.

Wypicie 4–5 jednostek w krótkim czasie to tzw. binge drinking – znacząco zwiększa ryzyko wypadków, urazów, utraty pamięci i ostrego zatrucia.

Długotrwałe szkody zdrowotne

Wysokie spożycie alkoholu przez dłuższy czas zwiększa ryzyko wielu poważnych szkód zdrowotnych. Wątroba może ulec uszkodzeniu, a w konsekwencji może rozwinąć się marskość. Wzrasta również ryzyko różnych nowotworów, nadciśnienia oraz innych chorób sercowo-naczyniowych. Alkohol może też uszkadzać układ nerwowy, powodując m.in. drżenie i zaburzenia równowagi. Długotrwałe picie wpływa również na zdrowie psychiczne – może prowadzić do depresji, lęku, problemów ze snem – a także negatywnie odbijać się na relacjach, szkole czy pracy.

Uzależnienie rozwija się zazwyczaj stopniowo i na początku trudno zauważyć, co właściwie się dzieje. Nie chodzi jedynie o ilość wypijanego alkoholu, ale także o to, **kiedy, dlaczego i w jaki sposób** się go używa.

Z czasem tolerancja może rosnąć – potrzeba coraz większych ilości, by osiągnąć ten sam efekt, mimo że obciążenie organizmu pozostaje takie samo. Wiele osób zauważa też, że alkohol zaczyna zajmować coraz więcej miejsca w codziennym życiu i coraz trudniej robić przerwy. Wczesne rozpoznanie sygnałów ostrzegawczych pomaga podejmować lepsze decyzje. Jeśli nie masz pewności, czy Twoje picie staje się problemem, istnieją miejsca, gdzie możesz uzyskać pomoc bez żadnych wymagań i zobowiązań.

Sygnaly ostrzegawcze

- pijesz częściej, niż planowałeś/-aś,
- potrzebujesz alkoholu, by się zrelaksować lub czuć pewnie,
- unikasz sytuacji, w których nie można pić,
- masz trudność z przerwaniem picia,
- pojawiają się konflikty z bliskimi,
- masz objawy odstawienia: drżenie, pocenie, niepokój, problemy ze snem.



ALKOHOL I PRAWO

Alkohol jest legalny w Norwegii, ale istnieją przepisy mające na celu ochronę zarówno Ciebie, jak i społeczeństwa.

Ograniczenia wiekowe i inne ograniczenia

- Musisz mieć 18 lat, aby kupić piwo i wino, oraz 20 lat, aby kupić napoje o zawartości alkoholu powyżej 22%.
- Alkohol o zawartości powyżej 4,7% jest sprzedawany wyłącznie w Vinmonopolet (Sklep Monopolowy).
- Reklamowanie alkoholu jest zabronione.

Prowadzenie pojazdów i promile

Prowadzenie pojazdu po alkoholu jest nielegalne. Limit alkoholu we krwi wynosi **0,2 promila**. Kara może obejmować grzywnę, utratę prawa jazdy lub więzienie – w zależności od stopnia upojenia.

Prawo jazdy i wymagania zdrowotne

Jeśli pijesz dużo lub często przez dłuższy czas, może się okazać, że nie spełniasz już zdrowotnych wymagań potrzebnych do posiadania prawa jazdy. Lekarz ocenia, czy nie stwarzasz niebezpieczeństwa na drodze, ale również psycholog lub optyk mogą zgłosić swoje obawy. Aby odzyskać prawo jazdy, często konieczne jest udokumentowanie abstynencji przez 6–12 miesięcy, zazwyczaj poprzez regularne badania krwi z pomiarem PEth.



ALKOHOL I INNE ŚRODKI ODURZAJĄCE

Mieszanie alkoholu z innymi substancjami psychoaktywnymi lub lekami może być ryzykowne, nawet w niewielkich ilościach. Łączenie tych środków zwiększa ryzyko wypadków, utraty przytomności, trudności z oddychaniem oraz przedawkowania.

Pod wpływem alkoholu stajesz się często mniej krytyczny i bardziej impulsywny. Może to ułatwić wypróbowanie substancji, których normalnie byś nie użył, albo stosowanie ich w bardziej ryzykowny sposób.

Cannabis (haszysz, marihuana): Mieszanie alkoholu i cannabisu nazywane jest często „cross-fading”. Może to wzmocnić efekt odurzenia, ale jednocześnie zwiększa ryzyko nudności, niepokoju, lęku i utraty kontroli.

Benzodiazepiny (np. Sobril, Xanor, Rivotril, Valium): Wzmacniają działanie tłumiące alkoholu. Może to prowadzić do silnej senności, blakoutów (utraty pamięci) i utraty kontroli. Przy wyższych dawkach zwiększa się ryzyko poważnego zatrucia, problemów z oddychaniem lub utraty przytomności.

GHB/GBL: Połączenie z alkoholem znacznie zwiększa ryzyko utraty przytomności, zatrzymania oddechu oraz stanów zagrożenia życia – nawet przy niewielkich dawkach.

Substancje pobudzające (amfetamina, MDMA, kokaina): Mogą osłabiać poczucie upojenia, co sprawia, że łatwiej jest wypić więcej niż planowano.

Kokaina: Jednoczesne spożycie kokainy i alkoholu prowadzi do powstania substancji zwanej kokaetylenem. Wywołuje ona silniejsze i dłuższe odurzenie niż sama kokaina, ale jednocześnie zwiększa obciążenie serca i wątroby.

Opioidy (morfina, heroina, oksykodon, tramadol): Zarówno alkohol, jak i opioidy działają tłumiąco na ośrodek oddechowy. Ich połączenie bardzo zwiększa ryzyko przedawkowania i zatrzymania oddechu, nawet przy dawkach, które osobno wydają się „normalne”.

Paracetamol: Obciążenie wątroby wzrasta, jeśli przyjmuje się paracetamol i pije alkohol jednocześnie. Częste stosowanie obu substancji może prowadzić do poważnych uszkodzeń wątroby, zwłaszcza przy istniejących chorobach.

Inne leki (nasenne, przeciwpsychotyczne, na nadciśnienie): Alkohol może wzmacniać lub osłabiać działanie wielu leków, co może powodować skutki uboczne, takie jak senna, zawroty głowy, niskie ciśnienie krwi lub zmniejszenie skuteczności ważnego leczenia.



WYKRYWANIE ALKOHOLU

Czas, przez jaki można wykryć alkohol w organizmie, zależy od jego spożytej ilości, tempa metabolizmu oraz zastosowanej metody pomiaru. Zwykle mierzy się sam alkohol w postaci promili we krwi. Taki pomiar może wskazywać stopień upojenia i jest wykorzystywany m.in. w sprawach drogowych. Alkohol można również wykryć za pomocą innych markerów, takich jak EtG/EtS (często stosowane w kontroli abstynencji) oraz PEth, używany do ujawniania wysokiego spożycia alkoholu.

Alkohol jest metabolizowany w wątrobie. Nie da się przyspieszyć jego usuwania poprzez picie dużej ilości wody, jedzenie ani spanie.

Potrzebujesz pomocy w związku z używaniem substancji psychoaktywnych?

Jeśli masz trudności związane z alkoholem lub innymi środkami odurzającymi, warto o tym z kimś porozmawiać. Możesz skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym lub z gminnymi usługami ds. uzależnień, aby otrzymać poradę i wsparcie.

Jeśli masz pytania i chcesz pozostać anonimowy, możesz skontaktować się z **RUSinfo** pod numerem telefonu **915 08588** lub przez czat na stronie www.rusinfo.no.