

# ALKOHOL



OPPLEVER DU PROBLEMER  
KNYTTET TIL RUSBRUK?



LES MER OM BIVIRKNINGER  
OG FORHOLDSREGLER.



## HVA ER ALKOHOL?

Alkoholen vi drikker heter etanol. Det er et rus-givende stoff som i hovedsak demper aktiviteten i hjernen og nervesystemet. Alkohol er lovlig, men regulert, og brukes ofte i sosiale sammenhenger. I Norge er det 18-årsgrense for å kjøpe alkohol, og du må være 20 år for å kjøpe alkohol over 22 %.

### Hva er én enhet alkohol?

Én enhet tilsvarer omtrent 12 gram ren alkohol, som kan være:

- 1 liten flaske øl (33 cl, 4,7 %)
- 1 glass vin (12,5 cl, 12 %)
- 1 lite glass/shot brennevin (4 cl, 40 %)
- 1 lite glass sterkvin, f.eks. portvin (7,5 cl, 20 %)

### Hva betyr volumprosent?

Prosenttallet (for eksempel 4,5 % eller 12 %) viser hvor mye av drikken som er ren alkohol. Det står som oftest skrevet på flasken eller boksen.

Ett glass vin på 12 %, én liten flaske øl (0,33 l) på 4,5 % og ett lite glass/shot brennevin på 40 % inneholder altså omtrent like mye alkohol. Forskjellen er bare hvor sterk eller «blandet ut» den er. Mengden væske varierer, men alkoholinnholdet er altså det samme.

### Andre typer alkohol kan være svært farlig

Alkoholer finnes i mange varianter, og ikke alle er trygge. Mens etanol er den typen vi finner i drikkevarer, kan andre alkoholer være svært giftige og farlige for kroppen. Ulovlig alkohol, som hjemmebrent eller smuglersprit, kan inneholde metanol (tresprit), isopropanol (spylervæske) eller andre skadelige stoffer. Selv små mengder metanol kan føre til blindhet eller død. Drikk derfor kun alkohol fra trygge, lovlig kilder.



## HVORDAN VIRKER ALKOHOL?

Alkohol kan gjøre deg mer pratsom, selvsikker og impulsiv, men samtidig mindre kritisk og mer risikovillig. Du får dårligere reaksjonsevne og konsentrasjon, tregere tale, svekket balanse og koordinasjon, og problemer med hukommelse og vurdering. Mange opplever også uklart syn og at de blir trøtte.

Hvor kraftig ruseffekten blir, avhenger blant annet av hvor mye og hvor fort du drikker, hvor sterk alkoholen er (volumprosent), om du har spist, kjønn, kroppsvekt og dagsform. Alkoholmengden i kroppen måles i promille – 1 promille tilsvarer omtrent 1 gram alkohol per liter blod.

Kroppen forbrenner alkohol i et ganske jevnt tempo. Det betyr at hvor lenge du er påvirket i større grad handler om hvor mye du har drukket, enn om hvor raskt kroppen din klarer å bryte det ned.

### Typiske effekter ved økende promille:

- **0-0,5 promille:** Lett påvirket – du føler deg mer avslappet, pratsom og sosial.
- **0,5-1 promille:** Økt impulsivitet, du blir mer kritikkløs og risikovillig, og får svekket vurderingsevne.
- **1-1,5 promille:** Du får dårligere balanse, redusert koordinasjon og blir snøvlete og trøtt.
- **Over 1,5 promille:** Du blir kvalm og sløv, og får problemer med hukommelsen og dårligere kontroll på bevegelser.
- **Svært høy promille (over 2-3):** Risiko for ned-satt bevissthet, bevisstløshet, hemmet pust, oppkast og alkoholforgiftning. Ved over 3 promille er det fare for død.

Man kan også dø ved lavere promille. Hvis man kaster opp mens man er bevisstløs kan man puste inn sitt eget oppkast og bli kvalt.



## FORHOLDSREGLER OG TRYGGERE BRUK

Alkohol er det mest brukte rusmiddelet i Norge, og er involvert i mange ulykker, skader og volds-episoder. Det svekker vurderingsevne, balanse og reaksjonstid, og kan gjøre deg mer sårbar for ulykker, overgrep og konflikter.

### Råd for tryggere bruk:

(Se også rådene for å unngå bakrus.)

- Drikk sakte, og velg helst lavere styrke.
- Ha en plan for hvor mye du vil drikke.
- Ha oversikt over hvor mange enheter du drikker.
- Unngå å blande alkohol med andre rusmidler.
- Vær sammen med folk du stoler på – og pass på hverandre.
- Si ifra hvor du er, og la aldri drikken stå uten tilsyn.
- Ikke drikk for å «ta igjen» andre – kjenn dine egne grenser.
- Hvis du eller andre blir for påvirket, ta en pause eller søk hjelp.
- Det viktigste er å ta vare på deg selv og andre. Det betyr å ta ansvar hvis noen trenger hjelp, sørge for at alle kommer seg trygt hjem, og å vise omtanke.

### Alkohol svekker dømmekraften

Når du er påvirket av alkohol blir det vanskeligere å tolke andres kroppsspråk og oppfatte hvor grensene deres går. Det kan gjøre at man lettere misforstår situasjoner, trækker over andres grenser eller havner i konflikter. Samtidig kan det bli vanskeligere å si tydelig ifra om egne grenser. Vær oppmerksom på dette når du drikker, slik at du lettere unngår situasjoner du ikke ville havnet i om du var edru.



## ALKOHOL UNDER GRAVIDITET OG AMMING

### Graviditet

Alkohol bør unngås helt i svangerskapet. Selv små mengder kan påvirke fosterets utvikling, og det finnes ingen trygg, nedre grense. Alkoholen går raskt over til fosteret, og hjernen er særlig sårbar fordi den utvikles gjennom hele graviditeten.

### Mulige konsekvenser:

- Økt risiko for spontanabort og for tidlig fødsel.
- Skader på hjernen og andre organer.
- Utviklings- og lærevansker (FASD).

Jo mer og oftere man drikker, desto større er risikoen.

### Amming

Alkohol går over i morsmelk, og nivået i melken er omtrent det samme som i blodet. Barnet får likevel i seg en mer fortennet mengde, fordi melken drikkes og blandes ut i kroppen.

Helsedirektoratet anbefaler at du unngår alkohol de første seks ukene etter fødselen og begrenser hvor mye du drikker i månedene etterpå. De råder også til å vente rundt tre timer før du ammer for hver alkoholenhet du har drukket. Hvis du har drukket alkohol, be en annen voksen om å ta seg av barnet.

## Hva gjør du hvis noen kollapser av alkohol?

### Ring 113 med én gang hvis:

- Personen er bevisstløs og ikke lar seg vekke.
- Pusten er langsom, ujevn eller stopper helt.
- Personen har tisset på seg.
- Det er mistanke om andre rusmidler.
- Det har vært en hodeskade.

### Sjekk pust og puls

- Puster personen? Legg i stabilt sideleie.
- Puster ikke? Start hjerte- og lungeredning og få veiledning fra 113.
- Ikke gi drikke til en bevisstløs person – det kan føre til kvelning.
- Ikke gå fra personen – selv om hen sover eller «bare virker full».
- Fortell helsepersonell hva som er inntatt og hvor mye – de har taushetsplikt.

Det er alltid bedre å ringe 113 én gang for mye enn én gang for lite!





# BIVIRKNINGER, RISIKO, OVERDOSER OG AVHENGIGHET

Alkohol kan gi ulike reaksjoner – både fysisk, psykisk og sosialt. Risikoen varierer etter hvor mye du drikker, hvor ofte du drikker og situasjonen. Noen utvikler problemer raskt, andre mer over tid.

## Risiko ved å drikke alkohol

De siste årene har både alkoholbruk og konsekvensene av det økt blant ungdom. Når flere drikker seg beruset, ser vi også flere ulykker, skader og hendelser man angrep på etterpå.

## Mange unge (15-16 år) opplever negative situasjoner i forbindelse med alkohol:

- **Ulykker og skader:** 20 % hadde opplevd dette siste året, men så mye som 24 % av guttene.
- **Slåsskamp og vold:** 14 % hadde opplevd dette siste året, men hele 21 % av guttene.
- **Hukommelsestap:** 17 % av ungdom sier de har opplevd å ikke huske deler av kvelden.
- **Seksuelle overgrep:** 17 % av jentene og 10 % av guttene har opplevd dette i forbindelse med alkohol.
- **Sykehusinnleggelse fordi man var veldig full:** 4 % hadde opplevd dette siste året.

Blant unge voksne (16–30 år) har **over 1 av 3** en alkoholbruk som gir økt risiko for problemer med helse, relasjoner og fremtid.

## Kvinner tåler mindre alkohol enn menn

Jenter blir som regel mer påvirket av alkohol enn gutter. Det skyldes at jenter vanligvis har lavere kroppsvekt og mindre vann i kroppen, slik at alkoholen blir mer konsentrert i blodet. Derfor får jenter som oftest høyere promille enn gutter som drikker samme mengde alkohol.

## Bakrus og psykisk helse

Når alkoholen forsvinner fra kroppen, kan man få en slags «mini-abstinens». Kroppen reagerer med å bli urolig og rastløs, og du kan få hodepine og skjelvinger.

## Typiske bakrussymptomer:

- Hodepine, kvalme og svette.
- Trøtthet og konsentrasjonsvansker.
- Rastløshet, nedstemthet og «fylleangst».
- Søvnproblemer og dehydrering.

«Fylleangst» – uro og selvkritikk dagen derpå – kan oppleves ekstra sterkt av dem med psykiske plager. Søvnforstyrrelser forverrer ofte ubehaget, og for noen kan dette bli en ond sirkel: Man drikker for å døyve følelser, men får det verre etterpå.

## For å unngå bakrus:

- Drikk mindre og saktere.
- Unngå høy promille – spesielt over tid.
- Spis før og underveis.
- Drikk vann, eller annen alkoholfri væske, mellom hver enhet med alkohol.
- Få nok søvn.
- Ikke legg deg med stigende promille.

## Alkoholforgiftning (overdose)

Høyt alkoholinntak på kort tid kan gi alvorlig forgiftning, som kan føre til:

- Bevisstløshet.
- Pustestans.
- Lav kroppstemperatur og hjerterytme.
- Tap av kontroll over kroppslige funksjoner – som blant annet kan medføre at man tisser på seg.
- Kramper.

I verste fall: Koma eller død – særlig i kombinasjon med andre dempende stoffer (som for eksempel sovemedisin, benzodiazepiner, opioider eller GHB).

## Hvor mye er for mye?

Det finnes ingen nedre grense for når alkohol blir helseskadelig. Selv små mengder kan øke risikoen for helseskader (se under langvarig bruk). Risikoen øker både med hvor mye du drikker, og hvor ofte.

## Unngå å drikke mer enn dette:

Det finnes ingen trygg grense, men holder du deg under disse nivåene gir det lavere risiko for helseskader.

- Mindre enn 8–9 enheter per uke.
- Ikke mer enn 3–4 enheter på én kveld.

Drikker man mer enn 4–5 enheter på kort tid (for eksempel fem øl på én kveld), kalles det «binge drinking». Det gir høyere risiko for ulykker, skader, hukommelsestap og andre akutte problemer. Sannsynligheten for at du blir fyllesyk dagen etter øker også.

## Langvarig bruk og helseskader

Høyt alkoholinntak over tid øker risikoen for flere typer helseskader. Leveren kan bli skadet, og du kan utvikle skrumplever. Risikoen for ulike kreftformer øker, og du kan få høyt blodtrykk eller andre hjerte- og karsykdommer. Alkohol kan også skade nervesystemet og blant annet gi deg skjelvinger og nedsatt balanse. I tillegg kan langvarig bruk føre til psykiske plager som depresjon, angst og søvnvansker, samt påvirke relasjoner, skole og jobb negativt.

Avhengighet utvikles ofte gradvis, og det er ikke alltid lett å legge merke til hva som er i ferd med å skje i starten. Det handler ikke bare om hvor mye man drikker, men også om når, hvorfor og hvordan alkoholen brukes.

Med tiden kan toleransen øke – du trenger mer for å oppnå samme virkning, selv om belastningen på kroppen forblir den samme. Mange opplever også at alkohol etter hvert får en større plass i hverdagen, og at det blir vanskeligere å ta pauser.

Å tidlig kjenne igjen faresignalene, kan gjøre det lettere å ta gode valg. Hvis du er usikker på om bruken har blitt et problem, finnes det steder å få hjelp uten krav eller forpliktelser.

## Tegn på at bruken kan være i ferd med å bli et problem:

- Du drikker oftere, eller mer, enn planlagt.
- Du trenger alkohol for å slappe av, ha det gøy eller være sosial.
- Du gruer deg til situasjoner der du ikke kan drikke.
- Du har vansker med å stoppe når du først har begynt.
- Du opplever konflikter hjemme, med venner eller på skolen på grunn av alkohol.
- Du får uro, skjelving, svetting eller søvnproblemer når du ikke drikker.

## PÅVISNING AV ALKOHOL

Hvor lenge alkohol kan spores, avhenger av hvor mye du har drukket, forbrenning og hvordan det måles. Som regel måles selve alkoholen som promille i blodet. Dette kan si noe om hvor alkoholpåvirket du er, og brukes blant annet i trafikk saker. Alkohol kan også spores med andre markører som EtG/EtS, som vanligvis brukes ved kontroll av avhold, eller PEth, som brukes for å avsløre høyt alkoholforbruk.

Alkohol forbrennes i leveren. Du kan ikke få den ut raskere ved å drikke mye vann, spise eller sove.



## ALKOHOL OG ANDRE RUSMIDLER

Å blande alkohol med andre rusmidler eller legemidler kan være risikabelt, selv i små mengder. Kombinasjonsbruk øker risikoen for ulykker, bevisstløshet, pustevansker og overdose.

Når du er påvirket av alkohol, blir du ofte mindre kritisk og mer impulsiv. Da kan det være lettere å prøve rusmidler du ellers ville sagt nei til, eller bruke dem på en mer risikabel måte.

**Cannabis (hasj, marihuana):** Å blande alkohol og cannabis kalles ofte «cross-fading». Det kan gjøre rusen sterkere, men øker også risikoen for kvalme, uro, angst og tap av kontroll.

**Benzodiazepiner (for eksempel Sobril, Xanor, Rivotril, Valium):** Forsterker den dempende virkningen av alkoholen. Det kan gi sterk sløvhet, blackouts (manglende hukommelse) og tap av kontroll. Ved høyere doser øker risikoen for alvorlig forgiftning, med pustevansker eller bevisstløshet.

**GHB/GBL:** Kombinasjon med alkohol gir vesentlig høyere risiko for bevisstløshet, pustestans og livstruende komplikasjoner – også ved lave doser.

**Stimulerende stoffer (amfetamin, MDMA, kokain):** Kan dempe følelsen av beruselse, noe som gjør det lettere å drikke mer enn planlagt.

**Kokain:** Når kokain og alkohol inntas samtidig, dannes et stoff kalt kokaetylen. Dette stoffet gir en sterkere og mer langvarig rus enn kokain alene, men øker samtidig belastningen på både hjertet og leveren.

**Opioider (morfin, heroin, oksykodon, tramadol):** Både alkohol og opioider virker dempende på pustesenteret. Kombinasjonen gir høy risiko for overdose og pustestans, også ved doser som kan virke «normale» hver for seg.

**Paracetamol:** Belastningen på leveren øker hvis man drikker alkohol samtidig. Hyppig bruk av begge kan føre til alvorlige leverskader, særlig ved underliggende sykdom.

**Andre medisiner (sovemedisin, antipsykotika, blodtryksmedisin):** Alkohol kan forsterke eller svekke virkningen av mange medisiner. Dette kan gi bivirkninger som sløvhet, svimmelhet, lavt blodtrykk eller redusert effekt av viktig behandling.



## ALKOHOL OG LOVGIVNING

Alkohol er lovlig i Norge, men det finnes regler for å beskytte både deg og samfunnet.

### Aldersgrenser og andre begrensninger

Du må være 18 år for å kjøpe øl og vin, og 20 år for å kjøpe brennevin og annen drikke over 22 %. Alkohol sterkere enn 4,7 % selges bare på Vinmonopolet. Reklame for alkohol er forbudt.

### Kjøring og promille

Det er ulovlig å kjøre når du har drukket. Promillegrensen er 0,2. Straffen kan være bot, tap av førerkort eller fengsel – avhengig av hvor påvirket du var.

### Førerkort og helsekrav

Drikker du mye eller ofte over tid, kan det gjøre at du ikke lenger oppfyller helsekravene for førerkort. Legen skal vurdere om du er trafikk sikker, men også psykolog og optiker kan melde fra ved bekymring. For å få førerretten tilbake kreves ofte dokumentert avhold i 6–12 måneder (jevnlige blodprøver hvor man måler PEth).

## Trenger du hjelp med rusbruk?

Hvis du opplever utfordringer knyttet til alkohol eller andre rusmidler, er det lurt å snakke med noen. Du kan kontakte fastlegen din eller rus-tjenesten i kommunen for råd og oppfølging.

Har du spørsmål og ønsker å være anonym, kan du kontakte RUSinfo på telefon 915 08588 eller via chat på [www.rusinfo.no](http://www.rusinfo.no).