

# ALKOHÁVLLÁ



LE GUS DUJNA VÁTTESVUODA  
GÁREVÁBNNASIJ ANO  
HÁRRÁJ?



LÁGÁ IENEBOV  
LIJGGEVÁJKKUDUSÁJ JA  
VUOGAS RÁDIJ BIRRA.



## MIJ LA ALKOHÁVLLÁ?

Alkohávlá mav juhkap la etanávllá. Dat la gárevsælgga mij ábbálettjat binnet vuoŋŋama ja nærvvuvuogadagá dájnav. Alkohávlá l loabálasj, valla regulieriduvvam, ja jugáduvvá álu sosiála aktijvuodajn. Vuonan hæhttu liehket 18-jagák alkohávlá oastátjit, ja hæhttu liehket 20-jagák oastátjit garrasap alkohávlá gá 22%.

### Mij la avtadahka alkohávlás?

Akta avtadahka l suláj 12 grámma rájna alkohávlá, duola degu:

- 1 vuollabáhtálasj (33 cl, 4,7 %)
- 1 glássa vijnas (12,5 cl, 12 %)
- 1 unna glásasj/shot buollemvijnas (4 cl, 40 %)
- 1 unna glásasj garravijnas, duola degu portvijnas (7,5 cl, 20 %)

### Majt merkaj vuobmanprosænnta?

Prosænntatálla (duola degu 4,5 % jali 12 %) vuoset man stuorra oasse juhkusis la rájna alkohávlá. Tjáleduvvam la álu báhtáli jali boaksaj.

Avtan vijnnaglásan gánná 12 %, avtan vuollabáhtálettjan (0,33 l) gánná 4,5 %, ja avtan unna glásatjin/shotan buollemvijnas gánná 40% la suláj sæmmi állu alkohávlás. Sieradussan la dássju man garras jali slájvve la. Juhkusis ij la sæmmi állu, valla alkohávlá la sæmmi állu.

### Ietjá alkohávlá máhtti liehket harmmat várálattja

Gávnnuji moattelágásj alkohávlá, ja divna ælla jugádahte. Alkohávlábuktagijn la etanávllá, valla ietjá alkohávlá máhtti liehket harmmat selgalattja ja várálattja rubmahij. Buorgodum alkohávlán, degu sijddaboaldedum buollemvijnan jali suollevijnan, máhtta liehket metanávllá (muorrasprijtta), isopropanávllá (dájddemlášjos) jali ietjá vahágis ábnasa. Dássju binná metanávllás máhtta tjálmeduhttet jali jábmemav buktet. Jugá danen dássju alkohávlá luohedahte, loabálasj gállojs.



## GÁKTU ALKOHÁVLLÁ DOAJMMÁ?

Alkohávlá máhtta dahkat vaj sjatta ienep hoallá ja bavrek, valla sæmmi báttá aj vaj ienebut svidáj milta ja ájadalák dâmada ja i nav vádájs berusta. Duv reaksjávnnáájgge, konsentrasjávnná, stávttja ja koordinasjávnná nævrru, dán sáhkada nuolebut ja i nagá mujttet jalik árvustallat nav buoragit gá dábálettjat. Moattes aj nievrebuv vuoŋni ja nagerduvvi.

Man mærráj gáriduvá tjuovvu duola degu dassta man álov ja man ruvva jugá, man garra alkohávlá jugá (vuobmanprosentas), jus la bárrám, duv sjierves ja lássudagás, ja bæjvvasasj lassjesvuodas. Man állu alkohávlá l rubmahin mihttiduvvá promillajn – 1 promilla merkaj la suláj 1 grámma alkohávlá juohkka lihttarin varás.

Rumáj alkohávlá suddat viehka avtatbirges. Man mælggadav gáriduvá tjuovvu danen dassta man álov la juhkam, farra gá man ruvva rubmahat máhtta alkohávlá suddadit.

### Dábálasj vájkkudusá gá promilla lassán:

- 0–0,5 promilla: Unnánasj gáriduvvam – dábda ienep jasska, hoallá ja mielos ulmuttijda.
- 0,5–1 promilla: Dán ienebut svidáj milta ja ájadalák dâmada, ja i nav vádájs berusta. Árvustallamdájddo nævrru.
- 1–1,5 promilla: Duv stávttja ja koordinasjávnná nævrru, dán nagerduvá ja malsjadatjá.
- Badjel 1,5 promilla: Dán májda ja njuotsa, duv mujtto nævrru ja i nagá nav dárkkelit labudit.
- Riek alla promilla (badjel 2–3): Vádá vánes gáhtsevasjvuodas, dahppaluvvamis, vuoksemis, alkohávlásælgganimes ja gássjelisuodasj vuoŋŋat. Gá promilla l badjel 3, de la jábmemvadá.

Vuolep promillamihtto máhtta aj jábmemav buktet. Jus vuovsá gá illa gáhtsevasj, de soajtá vuoŋŋat ietjat vuoksanisáv ja hávkkat.



## VUOGAS RÁDE JA JASSKADAP JUHkam

Alkohávlá l dábálamos gárevábnas Vuonan, ja la oassen moattet vahága ja dierredime aktijvuodas. Alkohávlá nievret árvustallamdájdvov, stávtjav ja reaksjávnnáájgev, ja máhtta dunji buktet ienep vahágij, illastimij ja rijdojt.

### Ráde jasskadap juhkamij:

(Gehtja aj rádiij manŋegárramav garvátjit.)

- Jugá suojmma, ja buoremusat slájvep juhkusav.
- Ávddágiehtaj ájadalá man álov galga juhkat.
- Lágá galla avtadagá jugá.
- Ale alkohávlá ietjá gárevábnasij segada.
- Jugá ulmuttij siegen gejda luohteda – ja huksit nubbe nuppev.
- Diededa gánná la, ja ale guode juhkusav váni gehtjadak.
- Ale jugá ietjádijit «jávstájt» – diede ietjat mierijit.
- Jus dán jali ietjes ilá vuoladuvvá, báddijihitit jali áhtsit viehkev.
- Ájnnasamos la ietjat ja ietjádijit huksat. Dat merkaj ávdásvasstádusáv válldet jus soames dárba viehkev, gæhttjat vaj gájka jasska sijddaj jávsádi, ja berustit.

### Alkohávlá dájdvov nievret

Gá la alkohávlás gárramin de la gássjelabbo ietjádij rumájielav dálkkut ja sijá mierijit dádjadit. Danen soajtá ruvábuv vidjurijit boasstot dádjadit, ietjádij mierij badjel duolmmot jali rijdojda sehkanit. Sæmmi báttá máhtta sjaddat gássjelabbo ietjat mierijit tjelggit ja tjuottjodit. Várrí dákkár vidjurij hárráj jugádijn, nav vaj garvá vidjurijit ma ællim badjánit jus lidji tjelgos.

## ALKOHÁVLLÁ IESSELISVUODA JA NJAMÁDAHTTEMA AKTIJVUODAN

### Iesselisvuoha

Alkohávlá la buoremus állu garvvet gá la iesselisvan. Dássju binná alkohávlás máhtta áge ávddánimev vájkkudit, ja ij gávnno náre mij ij la vahágin. Alkohávlá ruvva oahkáj manná, ja állagasj vuoŋŋam la rassje dajna gá dat gættjo iesselisvuodav ávddán.

### Máhttelis báhtusa:

- Lasedum vádá hæhkkatsuoikkanimis ja ilá árrat riegádahttemis.
- Vahága vuoŋŋamij ja ietjá orgánajda.
- Ávddánim- ja oahppamváttesvuoda (FASD).

Vádá stuorra dadi ienebut jugá, ja gá álu jugá.

### Njamádahttem

Alkohávlá mællkáj tsieggá, ja de la suláj sæmmi állu alkohávlá mielken gá varán. Huoman la slájvep mánnáj, danen gá mielkke jugáduvvá ja slájvuv rubmahin.

Varresvuodadirektoráhtta oajvvat alkohávlá garvvet vuostasj guhtta vahko riegádahttema manŋela, ja ráddijit man álov tjuovvuvasj mánojt jugá. Oajvvadi aj vuorddet njamádahttemis suláj gálmá tíjma juohkka alkohávláavtadagás mav la juhkam. Jus la alkohávlá juhkam, gæhtjo ietjá állessjattugav mánáv sujttit.

## Majt dagá jus soames jámálguvvá alkohávlás?

### Riŋŋu 113 dalága jus sán:

- la dahppaluvvam jali ij smareda gá báktála.
- vuoŋŋá suojmma, muhttijin suojmma muhttijin ruvva, jali ij ávvánis.
- la bávsájda gádtjám.
- jáhkket ietjá gárevábnasijit la adnám.
- oajvev la vahágahttam.
- Guoradalá vuoŋŋamav ja varrasvatjov.
  - Vuoŋŋá gus? Viellidahte sijdo nali vaj stajggadin bissu.
  - Ij vuoŋŋa? Álge tsáhke- ja gæhppágádjomijn ja oattjo bagádusáv 113-barggijs.

- Ale juhkusav vatte dahppaluvvam ulmuttij – de máhtta hávkkat.
- Ale guode suv aktu allasis – vájku oadá jali l «vuoŋnet dássju vuollagin».
- Giehto varresvuodabarggiida majt ja man álov sán la juhkam/adnám – siján la sjávodisuodavælggo. Agev la buorep riŋŋut 113 akti ienebut gá binnebut!

# LIJKKEVÁJKKUDUSÁ, VÁDÁ, SÆLGGANIMNÁRRE JA JUHKALISVUOHTA

Alkohávlá máhttá moattelágásj reaksjávnráht buktet – tjabu rubbmelattjat, psykalattjat ja sosiáلالattjat. Vádá tjuovvu man álov ja man álu jugá, ja vidjuris vidjurij. Muhtema oadtju gássjelisvuodajt vargga dalága, ja iehtjáda maŋenagi.

**Vádá gá alkohávláv jugá**

Maŋemus jagijt li juhkalisvuohta ja juhkalisvuoda báhtusa lassánam nuoraj gaskan. Gá ienep ulmutja vuollagin juhki, de dáhpáduvvi aj ienep vahágis, vuorbedis ja sánardahtte dáhpádusá.

**Moadda nuora (15-16 jage) váseidi duov dáv mij la vájvven alkohávlá aktijvuodan:**

- Vuorbedis ja vahágis dáhpádusá:** Maŋemus jage lidjin 20 % dájt vásedam, ja nav álos gá 24% báhtjajs.
- Doarrom ja dierredibme:** Maŋemus jage lidjin 14 % dájt vásedam, ja nav álos gá 21 % báhtjajs.
- Mujtodisvuohta:** 17 % nuorajs javlli sij li vásedam e mujte muhtem gaskav iehkedis.
- Seksuála illastime:** 17 % næjtsojs ja 10 % báhtjajs li dájt vásedam alkohávlá aktijvuodan.
- Skihppijviessuj sáddiduvvat gárrama diehti:** Maŋemus jage lidjin 4 % dáv vásedam.

Nuorra állessjattugij

Nuorra állessjattugij gaskan (16-30-jagága) juhká **akta gálmmásis** nav ednagav vaj laset vádáv gássjelisvuodajs varresvuodajn, gasskavuodaj ja boahtheáigijn.

**Nissuna e gierda sæmmi állo alkohávláv gá álmhá**

Dábálatjtat gáriduvvi nissuna ienebut alkohávlás gá álmhá. Dat tjuovvu dassta gá nissunij rubmaha álu binnebut dieddi ja dajn la binnep tjáhtje, nav vaj alkohávlá sjaddá stuoráp oassen varás. Danen oadtju álu nissuna alep promillav gá álmhá gudi sæmmi állo alkohávláv juhki.

Maŋnegárev

**Maŋnegárev ja psykalasj varresvuohta**

Gá alkohávlá rubmahis gáhtu, de máhtá oadtjot juongalágásj «abstinensatjav». Rumáj sjaddá juolodibme, ja máhtá oajvveluottudagáv oadtjot ja skielbestahtjat.

**Dábálasj dábddomerka maŋnegárramis:**

- Oajvveluottudagáv oadtjot, májddát ja bivástuvvat.
- Nagerduvvat ja masset dárkkelisvuodav ja mássjelisvuodav.
- Sjaddat juolodibmen, hádjot ja «gárramgoavgev» dábdát.
- Nievret oadet ja ilá gájkkáat.

«Gárramgoavgge»

«Gárramgoavgge» – juolodisvuohta ja ietjas lájttet maŋep biejve – máhttá værábun dábdduat sidijj gejn li psykalasj vájve. Oademmasjvalisvuoda álu unugasstemav lasedi, ja muhtemijda máhttá dát sjaddat nievres jáládibmen: Juhkat dábdojt vájddodittjat, mavas dábdá vas verráni maŋŋela.

**Maŋnegárramav garvátjit:**

- Jugá binnebut ja suojmma.
- Ale sjatta ilá vuollagin – állagasj guhkep gaskav.
- Bára ávddála, ja madi, jugá.
- Jugá tjátjev, jali ietjá juhkusav alkohávlá dagá, juohkka alkohávláavtadagá gaskan.
- Oade nuohkásav.
- Ale maná ooddátjit lassánime promillajn.

**Alkohávlásælgganibme (sælgganimnárre)**
Juhkat edna alkohávláv áni ájgen máhttá alvos sælgganimev buktet, mij máhttá dahkat vaj:

- dahppaluvá.
- hæjtá vuojŋŋamis.
- dán goallu ja tsáhke vuorjájbut svahtjá.

- kontrállav masá rubbmelasj dájmajs – nav vaj duola degu bávsájda soajtá gádtjtát.
- gæsádagájt oattjo.

Værámusát

Værámusát: Dán jámá jali sishekkajn vieso – állagasj jus jugádiijn aj aná ietjá vájddodiddje ábnnasijt (duola degu oademdáلكkasijt, benzodiazepinajt, opioidajt jali GHB:av).

**Man állo l ilá állo?**

Ij gávnnu vuolep mihtto mij javllá gá alkohávlá sjaddá vahágin varresvuohtaj. Dássju binná máhttá lasedit vádáv varresvuodavahágijs (lágá guhkesájggásasj juhkama birra). Vádá lassán goappátjagá gá ienebut jugá ja gá álu jugá.

**Gáhtti juhkamis ienebut gá dáv:**

Ij gávnnu nárre mij ij la vahágin, valla jus jugá binnebut gá dáv de binneda vádáv varresvuodavahágijs.

- Binnebut gá 8-9 avtadagá vahkkuj.
- Ij ienebut gá 3-4 avtadagá avtan iehkedin.

Gá áni ájgen

Gá áni ájgen jugá ienebut gá 4-5 avtadagá (buojkulvissan vihtta vuola avtan iehkedin), de gáhtjoduvvá «binge drinking». Dát laset vádáv vuorbedis ja vahágis dáhpádusájs, mujtoduvvamis ja ietjá gáhtjos gássjelisvuodajs. Duodden lassán aj vádá maŋnegárramis.

**Guhkesájggásasj juhkam ja varresvuodavahága**

Guhkev juhkat állo alkohávláv laset vádáv moattelágásj varresvuodavahágijs. Lirvve máhttá vaháguvvat, ja máhtá oadtjot lirvvedárránimev. Vádá oadtjot duov dáv bárrédávdav lassán, ja máhtá oadtjot alla varradættov jali ietjá tsáhke- ja varravárevigijt. Alkohávlá máhttá aj nærvvavuogádagáv vahágahttet ja vaddet duola degu skielbestimev ja nievrep stávtjav. Guhkesájggásasj juhkam máhttá aj buktet psykalasj vájvijt degu lássismielakvuodav, goavgev ja oademmasjvalisvuodajt, ja duodden nievredit gasskavuodajt ja skávlá- ja barggorijbadimev.

Alkohávláv

Alkohávláj báddnu álu maŋenagi, ja ij la agev álkke juo álgos ielvvet mij la dáhpáduvvamin. Ij la dássju sáhka dassta man álov jugá, valla aj goassa, manen ja gáktu.

Maŋenagi máhtá

Maŋenagi máhtá gierddagoahtet ienebut ávddál gá gáriduva – de la dárbo ienep alkohávlás sæmmi gárranime hárráj, mavas alkohávlá l sæmmi vahágin rubmahij gá álgos. Moaddásijda sjaddá aj alkohávlá maŋenagi ienep guovdátjin árggabiejven, ja juhkamav boarkkit sjaddá gássjelabbon. Jus árrat ælvá vádádábddomerkajt, de máhttá liehket álkkep dábijt rievddadit. Jus i rat diede maktas ilá álov jugá, de gávnnuji saje gánná viehkev oattjo váni gájbábdusáj ja ævtoj dagi.

Merka jut ilá la juhkagoahtám

- Merka jut ilá la juhkagoahtám:**
- Dán la juhkagoahtám álu, ja ienebut gá majt ájgo.
- Dán dárbaaha alkohávláv jasskavuodav dábdátjit, suohtastalátjit jali sæbrástalátjit.
- Dán gáva aktijvuodajda gánná i besa juhkat.
- Dunji l gássjel hiejtet juhkamis gá la álggám.
- Alkohávlá l vuodon rijdojda sijdan, rádnaj jali skávlán.
- Dán sjatta juolodibme, skielbesta, bivástuvá jali vájvalusáj oadet gá i jugá.

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

Alkohávláv

## ALKOHÁVLLÁ IETJÁ GÁREVÁBNNASIJ SIEGEN

Alkohávláv segadit ietjá gárevábnnasij jali dálkkasij máhttá vádálasj liehket, vájku l binnátjis sáhka. Gárevábnnasijt segadit laset vádáv vahágijs, dahppaluvvamis, dahpaldagás ja sælgganimes.

Gá la gárramin, de dámada ienep ájádálák ja svidáj milta. De soajtá gæhttjalit gárevábnnasijt majt ietján illim lágedit, jali de soajtá dajt vádálap láhkáj adnet.

**Cannabis (hássja, marihuana):** Alkohávláv cannabisajn segadit gáhtjoduvvá álu “cross-fading”. Dat máhttá lasedit gárramav, valla aj vádáv májddámis, juolodibmen sjaddamis, gávguhimes ja kontrállav massemis.

**Benzodiazepijna (duola degu Sobril, Xanor, Rivotril, Valium):** Laset alkohávlá vájddodiddje vájkkudusáv. Dassta máhtá sælldát njuohtsat, mujtoduvvat (oadtjot blackouts) ja kontrállav masset. Jus ienebut bárá de lassán vádá alvos sælgganimes, dahpaldagájn jali dahppaluvvamijn.

GHB/GBL

**GHB/GBL:** Alkohávlá siegen ednagit laset vádájt dahppaluvvamis, dahpaldagás ja hæggavádálasj masjvalisvuodajs – aj gá la binnátjis sáhka.

**Arvusmahtte gárevselga (amfetamijinna, MDMA, kokaijinna):** Máhttá vájddodit gárrama dábdov, nav vaj soajtá juhkat ienebut gá majt ájggu.

Kokaijinna

**Kokaijinna:** Gá kokaijinna ja alkohávlá segaduvvá, de dagáduvvá ábnas mij gáhtjoduvvá kokaetylen. Dát ábnas vaddá garrasap ja guhkep gárramav gá kokaijinna aktu, valla laset sæmmi báttá aj noadev tsáhkáj ja lirrváj.

Opioida

**Opioida (morfijinna, heroijinna, oksykodon, tramadol):** Goappátjagá alkohávlá ja opioida vájddodi vuojŋadagá nærvvavuogádagáv. Dát kombinasiávnná ednagav laset vádáv sælgganimes ja jut hæjtá vuojŋŋamis, aj gá aná nárev mij la «dábálasj» gá illa ábnnasijt segadime.

Paracetamol

**Paracetamol:** Noade lirrváj lassán gá alkohávláv sæmmi báttá jugá. Jus álu goappátjiit ábnnasijt aná, de máhtá oadtjot alvos lirrvvahájiht, állagasj jus dujna li ietjá skihpudagá.

Ietjá dálkkasa

**Ietjá dálkkasa (oademdálkas, antipsykotika, varradæddodálkas):** Alkohávlá máhttá lasedit jali vájddodit moatte dálkkasa vájkkudusáv. Dát máhttá buktet lijkkevájkkudusájt duola degu njuohtsamav, dajŋaskuvvamav jali vuollegis varradættov, jali binnedit vájkkudusáv ájnas dálkudimes.

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha

Dárbaha