

# ALKOHOLE



DOV LEAH  
DÆRIESMOERH  
GEERUVEDAALHKESIGUMJIE?



LOHKH VIELIE  
LISSIEDÅAJREMI JIH  
VÅÅREGEVOETEN BÏJRE.



## MIJ LEA ALKOHOLE?

Alkohole maam jovkebe lea etanole. Destie geeruve sjædta mij åajvahkommes dâajmem aajlesne jih nervesystemesne giehpede. Luhpie alkoholem jovkedh, men dihte reguleereme, jih daamhtaj sosijaale ektiedimmie nuhtjedh. Nöörjesne tjoerh 18 jaepien bæeries jis sijhth alkoholem æstedh, jih datne tjoerh 20 jaepien bæeries jis sijhth alkoholem æstedh man garrebe 22 %.

### Mij lea akte ektievoete alkohole?

Akte ektievoete lea medtie 12 grammh tjelke alkohole, mij maahta årrodh:

- 1 onne boehte lea voelege (33 cl, 4,7 %)
- 1 klaase vijne (12,5 cl, 12 %)
- 1 klaasetje garretjaetsie (4 cl, 40 %)
- 1 klaasetje garrevijne, v.g. portvijne (7,5 cl, 20 %)

### Mij lea volumeprosente?

Prosentetaale (vuesiehtimmien gaavhtan 4,5% jallh 12 %) vuesehte man jijnjh jovkemistie mij lea tjelke alkohole. Daamhtaj boehtelisnie jallh boksesne tjaaleme.

Akte klaase vijne 12 %, akte onne boehte lea voelege (0,33 l) 4,5 % jih akte klaasetje garretjaetsie 40 % utnieh medtie seamma jijnje alkohole. Joekehtse lea man garre jallh "pleenteme" dihte lea. Man jijnje galkije jeerehte, men alkoholesisvege lea seamma.

### Jeatjah sårhth alkoholh maehthie joekoen vaahreles årrodh

Alkoholh jijnjh ovnessie sårartine gâävnesieh, jih eah gaajhkh lea jearsoe. Mearan etanole lea dihte sårarhte maam jovkeminie gaavnebe, maehthie jeatjah alkoholh årrodh goh dilhkuvh jih dan vaahreles kråahpese årrodh. Luhpehts alkohole, goh gætiebisseme jih tjeakoessprïjhte, maahta metanolem årrodh (moeresprïjhte), isopropanol (skuvlemegalkije) jallh jeatjah iebnh mah skaaram darjoeh. Jilhts onne veahka metanoleste maahta tjelmehts sjïdtedh jallh jaemedh. Jovkh dan gaavhtan ajve alkoholem jearsoe gaaltijistie mah laaken mietie.

## Maam datne darjoeh jis naaken alkoholeste sïjmijes

### Ringkh 113 dallahmasten jis:

- Almetje svæjmede jih ij maehthie dam gâaskodh.
- Soejmetji voejngehte, mahte ij jallh ij voejngeth
- Almetje lea gadtjeme mävhhkaj sijse.
- Sovmehte jeatjah geerurvedaalkhesh.
- Åejjieskaaram åædtjeme.
- Ciehtjh voejngethassem jih jïevkehtimmie.
  - Almetje voejngeth? Biejh dam vealasjidh.
  - Ij voejngeth? Aelkieh vaajmoeh- jih gâbloeviehkiem jih 113 maahta bihkedidh.
- Aellieh jovkemem svæjmeds almetjasse vedtieh



## GUKTIE ALKOHOLE TSAV TSA?

Alkoholeste datne maahtah jienebe hæalijes, garmeres jih impulsjive sjïdtedh, men seamma tijjen ih dan laejhtehts jih vaahra skaaride læssene. Datne nåakebe reaksjovnh jih konsentrasjovnem åædtjoeh, soejmetji soptsesth, nåakebe balanssem jih koordinasjovnem, jih dæriesmoerh mujhtedh jih vuarjasjidh. Gellie aaj ovtjïelke vuejnieh jih nahkeren sjïdthie.

Man tjarke geeruveeffekte sjædta, jearohke gaskem jeatjah man jijnje jih man varke datne jovkh, man garre alkohole lea (volumprosente), jis datne leah byöpmedamme, dov tjoele, kråahpeleavloeh jih guktie lea datnine daan biejjien. Alkoholeveahka kråahpesne promilline mööledh – 1 promille lea medtie 1 gramme alkohole akte lijhterisnie virreste.

Kråahpe alkoholem seamma varke njåatskele. Dihte sæjhta jiehtedh man guhkiem datne leah geeruvnisnie jearohke man jijnje datne leah jovkeme, enn man varke dov

### Sjïere effekth gosse promille læssene:

- 0–0,5 promille: giehpede tsavtseme – buerebe biëvsterisnie, hæalijes jih sosijaale.
- 0,5–1 promille: jienebe impulsjive, ih dan laejhtehts jih vaahra skaaride læssene, jih dov nåakebe vuarjasjimmievuekie.
- 1–1,5 promille: Nåakebe balanssem jih koordinasjovnem åædtjoeh, samparosth jih nahkeren sjïdth.
- Bijjelen 1,5 promille: Datne gâhkohts jih ealjohts, jih dæriesmoerh åædtjoeh mujhtedh jih nåakebe kontrolle dov svïhtjemijstie.
- Joekoen jolle promille (bijjelen 2–3): Vaahra svæjmodh, svæjmeds, voejngehtimmie heerrede, voeksedidh jih alkoholekrodtesjimmie sjïdth. Jollebe 3 promilleste vaahra jaemedh.

Maahta aaj jaemedh jis ij dan jolle promille. Jis voeksedde gosse svæjmeds maahta jïjtje voeksenassh gæblide voejngehtidh jih gatskedh.



## DÆMIEDIMMIENJOEL- KEDASSH JIH JEAR- SOESÅBPOE ÅTNOE

Alkohole jeenjemes åtne geerurvedaalkhesem Nöörjesne, jih destie jijnjh ovlæhkoeh, skaarah jih vædtsoesvoeth sjïdthie. Vuarjasjimmiefaamoe nåakebe sjædta, balanse jih reaksjovnetijje aaj, jih maahta datnem jienebe prææsheke darjodh ovlæhkose, daaresjæmman jih ovvaantojde.

### Raerieh jearsoesåbpoeh åtne:

(Giehtjh aaj raerieh guktie maahtah tjierven mænngan darjodh.)

- Jovkh soejmilaakan, jih veeljh vuelebe garres jovkemem.
- Utnieh soejkesjem man jijnje datne sijhth jovkedh.
- Dæjrieh man gellie ektievoeth datne jovkh.
- Aellieh alkoholem pleenth jeatjah geerurvedaalkhesigumjie.
- Åroeh degjumie mejtie jaahkah – jih sinsitniem geehtedidh.
- Jiehtieh gusnie datne leah, jih aellieh dov jovkemem laehpieh jis ij naan dam geehtedh.
- Aellieh jovkh guktie "mubpide jaksh" – damth dov jïjtje raasth
- Jis datne jallh mubpieh fer jijnje tsevtseme, liegkedh ånnetji jallh viehkiem ohtsedh.
- Vihkielommes datnem jih mubpieh gorredidh. Dihte sæjhta jiehtedh diedtem vaeltedh jis naaken viehkiem daarpesje, viehkehte guktie gaajhkh gâatan bæetieh, jih dejtie hoksedh.

### Alkohole dööpmeefaamom dæjpa

Gosse alkoholeste tjïervesne dellie geervebe mubpiej kråahpegielem guarkedh jih vuetpistidh gusnie dej raasth. Dellie aelhkebe ih tsiehkide riektes guarkah, mubpiej raastide daldedh jallh ov-vaantojne bætedh. Seamma tijjen dle maahta geervebe sjïdtedh tjelke jïjtsh raasten biere jiehtedh. Voeredh dam gosse jovkh, guktie aelhkebe sjædta tsiehkide slyöhpedh mejtie ih åroeh jis datne voereds.



## ALKOHOLE GOSSE NÅAJSAN JIH NJAMMEMINIE

### Gosse nåajsan

Ih byörh alkoholem jovkedh gosse nåajsan. Jilhts vaenie veahkah maahta jiemiem evtiedimmie heerredidh, jih ij naan jearsoes vuelebe raaste gâävnes. Alkohole varki jeaman jåhta, jih aajla joekoen prææsheke dan åvteste abpe vuertiemisnie evtiesåvva.

### Mah maehthie deahpadidh:

- Stuerbe vaahra jiemiem dasselidh jih fer aareh baersieldidh.
- Skaarah aajlese jih jeatjah åårganh.
- Evtiedimmie- jih lieremedæriesmoerh (FASD).

Van jienebe jih daamtajåbpoeh jåvka, dellie stuerbe vaahra.

### Njammemie

Alkohole ietnieamealhan jåhta, jih seamma jijnje mielhkesne goh virresne. Maana læjhkan ij dan garre veahkam åædtjoeh, juktie mielhkiem jåvka jih kråahpesne pleentie.

Healsoedirektoaraate juvnehte ih edtjh alkoholem jovkedh dej govhte voestes vâhkoej baersieldimmien mænngan jih gaertjedh man jijnje datne jovkh dej aski mænngan. Dah aaj juvnehtieh medtie golme tæjmoeh vuertedh åvteli njammehtidh fierhten alkoholeveahkan åvteste maam jovkeme. Jis datne alkoholem jovkeme, gihtjh jis mubpie maahta maanam geehtedh.

RUSinfo

www.rusinfo.no  
tlf. 915 08 588

KORUS

Oslo

TJAALEGEM LEA  
DORJEME DÅARJOJNE  
HEALSOEDIREKTORAATESTE.

# LISSIEDÅAJREMH, VAAHRAH, ÅAPSEN STOERRE VEAHKAH JÏH JEAROHKEVOETE

Alkohole maahta ovmessie reaksjovnh vedtedh – dovne man jijnjem datne jovkh, man daamhtaj jovkh jÏh mennie tsiehkine. Naakenh dâeriesmoerh varke evtiedieh, mubpieh tijjen mietie.

## **Vaahra gosse alkoholem jâvka**

Dej minngemes jaepiej mietie dovne alkoholeâtnoem jÏh konsekvensh destie læssanamme noeri gaskem. Gosse jienebh juvkieh guktie tjiervenieh, dellie jienebh ovlæhkoeh, skaarah jÏh deahpadimmieh vuejnebe mejstie dah mænngan aangkerdieh.

## **Jijnjh noerh (15-16 jaepieh) negatjive tsiehkieh dâäjroeh alkoholen sjiekenisnie:**

- **Ovlæhkoeh jÏh skaarah:** 20 % leah dam dâäjreme dan minngemes jaepien, men dan jijnjh goh 24 % baernijste.
- **Gæmhpoeh jÏh vædtsoesvoete:** 14 % lin dam dâäjreme dan minngemes jaepien, jÏh 21 % baernijste.
- **Mojhtesetehpeme:** 17 % noerijste jiehtieh dah leah dâäjreme eah mujhtieh sâemies bielieh iehkiedistie.
- **Seksuelle daaresjimmie:** 17 % niejtijste jÏh 10 % baernijste leah dam dâäjreme alkoholen sjiekenisnie.
- **Skïemtjigâetesne orreme juktie dan tjiervesne orreme:** 4 % lin dam dâäjreme dan minngemes jaepien.

Noere geerve almetji gaskem (16 – 30 jaepieh) vielie goh 1 golmeste alkoholeâtnoem âtna mij stuerebe vaahram vadta dâeriesmoerh âadtjodh dan healsojne, relasjovnine jÏh bâetije biejjine.

## **Nyjsenæjjah vaenebe alhoholem töolieh enn âlmijste**

Niejth jeenjemasth jienebe alkoholeste tsavtseme enn baernijste. Dihte dan gaavhtan niejth unnebe krâahpeleavloem jÏh vaenebe tjaetsiem krâahpesne utnieh, guktie alkohole jienebe konsentreereme sjïdtedh dej vïrresne. Dan gaavhtan niejth siejhmemes jollebe promillem âadtjoeh enn baernijste gieh seamma veahkam alkoholeste juvkieh.

## **Tjierven mænngan jÏh psykiske healsoe**

Gosse alkohole krâahpeste dâssjene, maahta naan sâarhte “onne-abstinensem” âadtjodh. Arhtijahtja jÏh bâânhtsere, jÏh skealpere jÏh æejjieh maehtieh saejriedidh.

## **Guktie maahta domtedh tjierven mænngan:**

- Æejjieh saejriedieh, dealaskidh jÏh bievestovvedh.
- Sæjloes, nahkeren jÏh gierve konsentreeriedh.
- Bâânhtseridh, hâjnoedidh jÏh “tjierveasve”.
- Æeremedâeriesmoerh jÏh dehydreeereme.

“Tjierveasve” – arhtijahtja jÏh jïjtjelaejhtemen biejjien mænngan – maahta domtedh dan tjarke dejstie gieh psykiske dâeriesmoerh utnieh. Æeremesturremijstie vierrebe sjædta, jÏh naakenidie maahta daate nâake gievlie sjïdtedh: Jâvka juktie ij sijhth dam domtedh, mohte vierrebe sjædta dan mænngan.

## **Guktie ij dan nâake domtedh tjierven mænngan:**

- Jovkh unnebe jÏh soejmilaakan.
- Aellieh jolle promillem âadtjoeh – sjïere tijjen mietie.
- Byöpmedh dovne âvtelen jÏh gosse jovkh.
- Jovkh tjaetsiem, jallh jeatjah galkijem mij alkoholen namhtah, gaskem fierhten ektievoete alkoholeste.
- Æerieh nuekieslaakan.
- Aellieh âarijh gosse promille læssene.

## **Alkoholekrodtesjimmie (ââpsen stoerre veahka)**

Jolle alkoholeveahka âenehks tijjesne maahta âlvas krodtesjimmiem vedtedh, mestie maahta sjïdtedh:

- Svæjmadassevoete.
- svæjmeds
- Vuelebe krâahpetemperatuvre jÏh sööjmes vaajmoiejievkehtimmie
- Kontrollem teehpie krâahpen funksjovnide – mestie gaskem jeatjah mâvhkide gadtjedh.
- Snârhpoeh

Vierremes tsiehkesne: Koma jallh jaemedh – sjïere jeatjah daalhkesigujmie ektesne (goh vuesiehtimmien gaavhtan âeremedaalhkesch, benzodiazepinerh, opioiderh jallh GHB).

## **Man jijnje lea fer jijnjh?**

Ij gââvnesh naan vuelebe raaste man jijnjh alkohole lea vaahreles healsoen gaavhtan. Joe smaave veahkah maehtieh healsoevaahram lissiehtidh (vuartesjh dan vuelelen guhkiem âtnoe). Vaahra læssene dovne dan mietie man jijnjh jovkh jÏh man daamtaj.

## **Aellieh jeenjebem jovkh enn:**

Ij gââvnesh naan jearsoe raaste, men jis dej veahkaj vuelelen âtnah dellie unnebe vaahra skaarah sjïdtedh.

- Unnebe goh 8-9 ektievoeth vâhkosne.
- Ij vielie goh 3-4 ektievoeth iehkeden.

Jis jienebh jâvka goh 4-5 ektievoeth âenehks tijjesne (vuesiehtimmien gaavhtan vijhte voelegh akten iehkeden), dam gohtje “binge jovkeme”. Destie stuerebe vaahrah ovlæhkoeh, skaarah, mojhteseteehpemh jÏh jeatjah praaretje dâeriesmoerh âadtjodh. Aaj aervede datne tjierveskiemtjes bâetije biejjien.

## **Guhkiem âtnoe jÏh healsoeskaarah**

Jis jijnjh alkoholem jâvka tijjen mietie dellie vaahra jienebi skïemtjelasside læssene. Librie maahta arhkanidh, jÏh buejtielibriem evtiedidh. Vaahram sjïdtede ovmessie sâarhth mietskeâedtjeh, jÏh maahtah jolle vïrretrygke jallh jeatjah vaajmoe- jÏh âerieskiemtjelassh âadtjodh. Alkohole maahta aaj nervesysteemese skaarah vedtedh jÏh destie vuesiehtimmien gaavhtan nâake balanse sjædta jÏh skealperh. Jis dam guhkiem nåhtedh maahta lissine psykiske vaejvieh âadtjodh goh depresjovne, asve jÏh âeremedâeriesmoerh, jÏh aaj maahta relasjovnh, skuvlem jÏh barkoem negatjiven vuekine baajnehtidh.

Jearohkevoete siejhme ahkedh evtede, jÏh ij dan aelhkies aajhtsedh mij deahpede aalkovisnie. Ij leah ajve man jijnjh jâvka, men aaj gæessie, mannasinie jÏh guktie alkoholem nåhtede.

Tijjen mietie maahta toleranse læssene – datne vielie daarpesjh jis seamma vaastahtakem âadtjoeh, jÏlhts seamma nâake krâahpese. Jijnjh aaj dâäjroeh alkohole tijjen mietie stuerebe sijjiem ââdtje aarkebiejjien, jÏh geervebe sjædta orrijidh. Aareh vaahram damtije, maahta aelhkebe sjïdtedh buerebe veeljemh vaeltedh. Jis ih leah vihties jis âtnoe lea dâeriesmoere, sijjieh gââvniesieh gusnie viehkiem ââdtje bielelen krievermh jallh âeliedimmieh.

## **Væhtah vuesiehtieh jis âtnoe maahta dâeriesmoere sjïdtedh:**

- Datne daamhtajâbpoe jovkh, jallh vielie goh soejkesjamme.
- Datne alkoholem daarpesjh jis edtjÏh lïegkedidh, lustestalledh jallh sosijaale ârrodh.
- Datne tsiehkide agkaldallh gusnie ih maehtieh jovkedh.
- Datne ih maehtieh orrijidh jovkedh gosse datne leah aalkeme.
- Datne ovvaantoech dââjrh gâetesne, voelpigujmie jallh skuvlesne alkoholen gaavhtan.
- Datne bâaserh, skealperh, bievestovvh jallh âeremedâeriesmoerh âadtjodh jis ih jovkh.

# ALKHOLEM GOEREDH

Man guhkiem alkoholem krâahpesne maahta goerehtidh jearohke man jijnjh lea jovkeme, njâatskelimmie jÏh guktie dam mööleme. Iemie alkoholem goh promille vïrresne möölede. Daate maahta maam akt jiehtedh man tjiervesne datne leah, jÏh dam maahta gaskem jeatjah valkeseamhtesisnie nåhtadidh. Maahta aaj alkoholem goerehtidh jeatjah væhtajgujmie, goh EtG/EtS, maam daamhtaj nåhtede gosse edtja jis ij alkoholem nåhtedh, jallh PEth, maam nåhtede gosse edtja jolle alkoholen âtnoem vuetpestidh.

Alkohole libresne njâatskele. Ih datne maehtieh dam varkebe krâahpeste âadtjodh jis jijnjh tjaetsiem jovkh, byöpmedh jallh âarah.

# ALKHOLE JÏH JEATJAH GEERUVEDAALHKESH

Maahta vaahreles ârrodh alkohovlem jeatjah geerurvedaalhkesigujmie jallh daalhkesigujmie ektine nåhtedh, aaj smaave veahkah. Kombinasjovneâtnoe stuerebe vaahram âtna ovlæhkojde, svæjmedsvoetese, voejngehtasseaajhtojde jÏh ââpsen stoerre veahkese.

Gosse tjiervesne dellie daamhtaj ih dan laejhtechs jÏh jienebe impulsijve sjïdth. Dellie kaanne aelhkebe sjædta geerurvedaalhkesch pryövedh vaeltedh mejtie jeatjah tsiehkine ih pryövvh, jallh vielie vaahreles vuekine nåhtadidh.

**Cannabise (hasje, marihuana):** Alkohole jÏh cannabise pleentedh gohtje “cross-fading”. Maahta garrebe geeruvnisnie, mohte aaj vaahram jienemde dealaskæmman, arhtijahtja, asvese jÏh kontrollem teehpie.

**Benzodiazepiner (vuesiehtimmien gaavhtan Sobril, Xanor, Rivotril, Valium):** Nænnoste dam giehpiedamme vaastahtakem alkoholeste. Maahta vedtedh tjarke ealjohtsvoetem, blackouts (mojhtesem teehpie) jÏh kontrollem teehpie. Gosse bijjiegâbpoe veahkah vaahra læssene itjmies krodtesjimmie, voejngehtasseaajhtojne jallh svæjmedsvoetine.

**GHB/GBL:** Alkohole ektesne dan stuerebe vaahra svæjmedsvoetese, voejngehtasseaajhtose jÏh hïegkeaahtoen komplikasjoh – aaj onne veahkajgujmie.

**Stimuleeren daalhkesch (amfetamijne, MDMA, kokaine):** Maahta tjierven domtesem giehpede, destie aelhkebe sjædta jienebe jovkedh enn soejkesjamme.

**Kokaine:** Gosse dovne kokainem jÏh alkoholem seamma tijjen vaalta, daalhkesem sjædta maam gohtje kokaetylen. Daate daalhkesem vadta garrebe jÏh guhkebe ruvsem enn ajve kokaine, mohte seamma sienten nâakebe dovne vaajmose jÏh læbran.

**Opioiderh (morphine, heroine, oksykodon, tramadol):** Dovne alkohole jÏh opioiderh nâakebe sjædta voejngehtidh. Ektiedimmie jolle vaahram vadta ââpsen fer jijnjh vaeltedh jÏh voejngehtasseaajhtose, aaj veahkine mah maehtieh “siejhme” fierhte veahkide.

**Paracetamol:** Nâakebe læbran jis alkoholem seamma sienten jâvka. Jis gâabpatjahkh daamtaj nåhtede destie itjmies librieskaarah maahta sjïdtedh, sjïere jis jeatjah skïemtjelassh âtna.

**Jeatjah daalhkesch (âeremedaalhkesch, antipsykotika, vïrretrygkemedaalhkesch):** Alkohole maahta vaastahtakem nænnoste jÏh giehpede jijnjh medisijnijste. Maahta lissiedâäjremh vedtedh goh ealjohtsvoete, savtalimmie, vuelie vïrretrygke jallh giehpede effektem vihkeles bæhtjerdimmeste.

# § ALKHOLE JÏH LAAKH

Alkohole laaken mietie Nöörjesne, men njoelkedassh gââvniesieh mah dovne datnem jÏh seabradahkem vaarjelieh.

## **Aaltereraasth jÏh jeatjah gaertjedimmieh**

Datne tjoerh 18 jaepien bâeries jis sijhth voelegem jÏh vijnem âestedh, jÏh 20 jaepien bâeries jis sijhth garretjaetsiem jÏh jeatjah jovkemh bijjelen 22 % âestedh. Alkohole garrebe enn 4,7 % ajve Vinmonopolnesne duaka. Alkoholereklaame luhpehts.

## **Vuejeme jÏh promille**

Luhpehts vuejedh gosse jovkeme. Promilleraaste lea 0,2. Bysvehte maahta bööth ârrodh, vuejemekâarhtem dassenidh jallh roestegâetie – jeerehts man jolle promille utnieh.

## **Vuejemekâarhte jÏh healsoekrievemh**

Jis datne fer jijnjh jÏh guhkiem jovkh, destie mejtie datne ih healsoekrievemh vielie utnieh vuejemekâarhtese. Dâaktere edtja vuarjasjidh jis datne trafihkejearsoe, men aaj psykolââge jÏh optikere maahta bieljelidh jis dah tjoeperdieh. Juktie vuejemereaktam bââstide âadtjodh dellie daarpesjh datne maahtah vihtesjidh ih leah jovkeme 6-12 aski mietie (jaabnan vïrepryövemh gusnie PEth möölie).

# Daarpesjh viehkiem geeruveâtnojne?

**Jis datne haestemh dââjrh alkoholine jallh jeatjah geerurvedaalhkesinie, dellie maahta hijven ârrodh giejnïe soptsestalledh. Datne maahtah dov staeriesdâakterem bieljelidh jallh geeruvdienesjem tjieltesne jis sijhth raerieh jÏh dâarjoech.**

Jis dov lea gyhtjelassh jÏh sijhth tjeakoes ârrodh, maahtah RUSinfo:m bieljelidh telefone 915 08 588 jallh chat:ine [www.rusinfo.no](http://www.rusinfo.no).