
SANNHETEN OM
ALKOHOL
neitilstoff.org

HVORFOR DETTE HEFTET BLE LAGET

Det prates mye om stoffer verden over – på gaten, i skolen, på Internett og på TV. Noe av det er sant, noe er ikke sant.

Det du kanskje ikke vet er at mye av det du hører om stoff faktisk kommer fra langerne. Tidligere langere har sagt at de ville si hva som helst for å få et salg.

Men hva med alkohol? Hører det også til blant stoffene? Når alt kommer til alt så er det lovlig, det inngår i det sosiale liv, og å drikke mindre mengder av alkohol blir til og med anbefalt av visse leger.

I undersøkelser vi har gjort på unge, lå alkohol øverst på listen over rusmidler de er mest tilbøyelige til å bruke, og som de betrakter som et problem. Fordi alkohol koster så mange unge livet (flere enn alle andre stoffer til sammen), er det dette rusmidlet foreldre er mest bekymret over.

Du trenger de virkelige faktaene og sannheten om stoff slik at du kan ta en informert beslutning om det. Det er grunnen til at vi lagde dette heftet – for deg.

Tilbakemelding fra deg er viktig for oss, så fortell oss hva du mener om dette heftet. Besøk oss på **NeiTilStoff.org** og send oss en e-post på **info@drugfreeworld.org**.

Hva er alkohol?

Alkohol *er* et stoff.

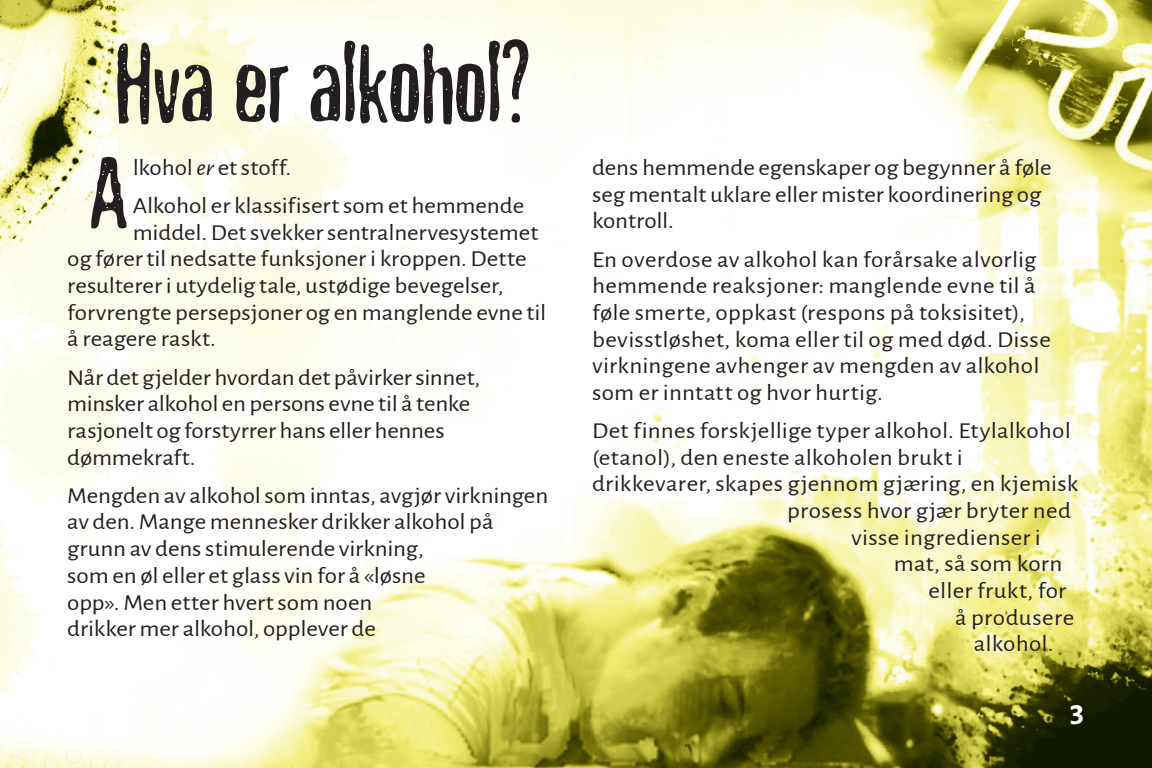
Alkohol er klassifisert som et hemmende middel. Det svekker sentralnervesystemet og fører til nedsatte funksjoner i kroppen. Dette resulterer i utydelig tale, ustødige bevegelser, forvrengte persepsjoner og en manglende evne til å reagere raskt.

Når det gjelder hvordan det påvirker sinnet, minsker alkohol en persons evne til å tenke rasjonelt og forstyrrer hans eller hennes dømmekraft.

Mengden av alkohol som inntas, avgjør virkningen av den. Mange mennesker drikker alkohol på grunn av dens stimulerende virkning, som en øl eller et glass vin for å «løsne opp». Men etter hvert som noen drikker mer alkohol, opplever de dens hemmende egenskaper og begynner å føle seg mentalt uklare eller mister koordinering og kontroll.

En overdose av alkohol kan forårsake alvorlig hemmende reaksjoner: manglende evne til å føle smerte, oppkast (respons på toksisitet), bevisstløshet, koma eller til og med død. Disse virkningene avhenger av mengden av alkohol som er inntatt og hvor hurtig.

Det finnes forskjellige typer alkohol. Etylalkohol (etanol), den eneste alkoholen brukt i drikkevarer, skapes gjennom gjæring, en kjemisk prosess hvor gjær bryter ned visse ingredienser i mat, så som korn eller frukt, for å produsere alkohol.



Alkoholinnhold

Gjæret drikke som øl og vin, inneholder vanligvis fra 2 prosent alkohol til 20 prosent alkohol.

Destillert drikke, så som sprit, inneholder 40 prosent til 50 prosent eller mer alkohol.

Alkoholinnholdet i vanlige drikkevarer er:

Øl	**2–8 % alkohol**
Cider	**4–8 % alkohol**
Vin	**8–14 % alkohol**
Tequila	**40 % alkohol**
Rom	**40 % eller mer alkohol**
Brandy	**40 % eller mer alkohol**
Gin	**37,5–50 % alkohol**
Likør	**15–55 % alkohol**
Whisky	**40–68 % alkohol**
Vodka	**35–95 % alkohol**

Kjøring i påvirket tilstand

- I USA døde 13 384 mennesker i fyllekjøringsulykker i løpet av en 12-måneders periode. Det er nesten 40 dødsfall hver dag året rundt.
- Bilulykker er hovedårsaken til dødsfall blant tenåringer. Av tenåringsbilistene som ble drept i løpet av et enkelt år, hadde omtrent én av tre drukket, ifølge US Centers for Disease Control and Prevention.
- Sjåfører som er påvirket av alkohol, er minst syv ganger mer tilbøyelige til å dø i en bilulykke enn edrue sjåfører.



For de fleste mennesker er disse tallene bare statistikker – sjokkerende kanskje, men bare statistikker. Men for familie og venner til dem som blir drept på grunn av kjøring i påvirket tilstand, er hvert tall et tragisk tap.

Alkohol forvrenger en persons evne til å oppfatte og vurdere. Folk under alkoholpåvirkning innrømmer at reaksjonstiden deres blir langsommere, og at de ofte tar risikoer de ikke ville ha overveid når de er edru. Altfor ofte fører disse risikoene til dødsfall.



Forståelse av hvordan alkohol påvirker kroppen

Alkohol blir tatt opp i blodet gjennom de små blodkarene i magesekken og tynntarmen. Få minutter etter inntak går den til hjernen og nedsetter nervecellenes funksjon.

Omtrent 20 prosent av alkoholen blir absorbert i magen. Det meste av de resterende 80 prosent blir absorbert gjennom tynntarmen.

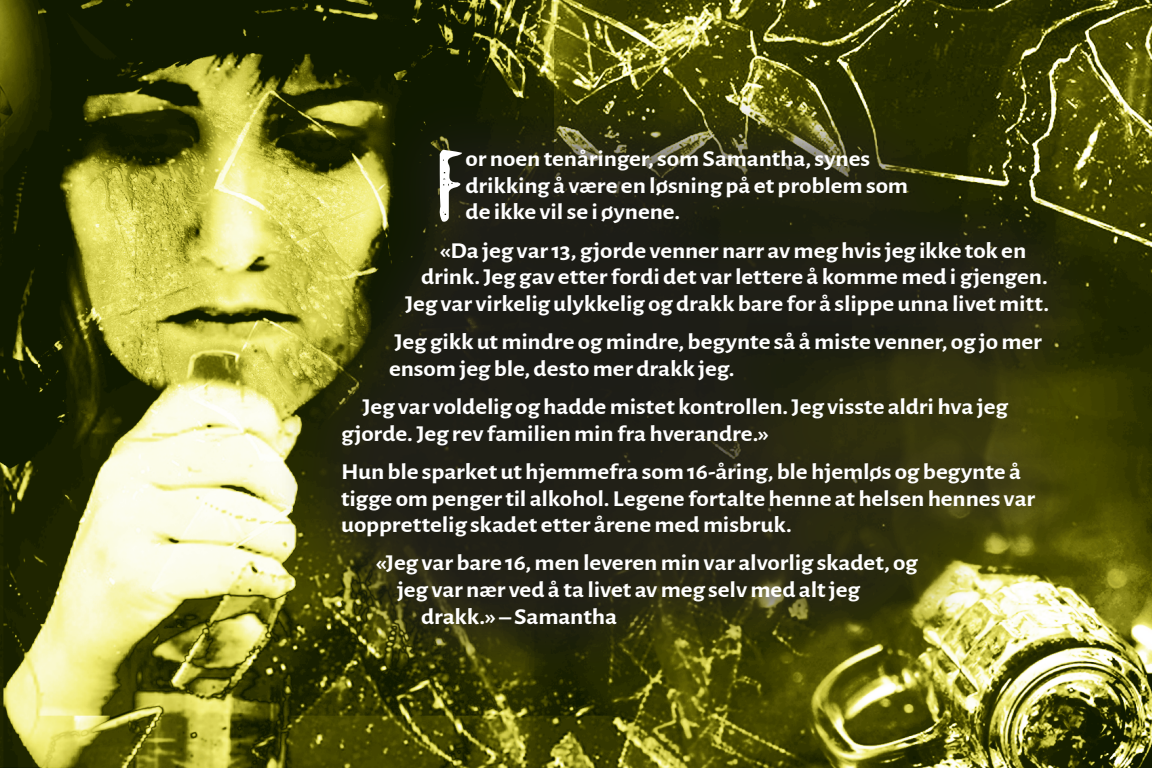
Alkohol transporteres også gjennom blodstrømmen til leveren, som prosesserer alkoholen og omdanner den til en giftfri substans. Leveren kan imidlertid bare metabolisere en begrenset mengde alkohol av gangen. Overfloden sirkulerer inn i blodstrømmen og intensiverer dens virkninger på kroppen.

Når alkoholnivåene i blodet blir for høye, nedsettes åndedrettssystemet, noe som potensielt kan føre til koma eller til og med død hvis hjernen ikke får tilført oksygen.

UNGE KONTRA VOKSNE
Hva er forskjellen?

For tenåringer er alkohol enda mer skadelig enn det er for voksne. Tenåringers hjerner utvikler seg fremdeles gjennom oppveksten og inn i den tidlige voksenalderen. Drikking i denne kritiske perioden kan forårsake permanent skade på læringsevne, hukommelse, motorikk (bevelgelsesfunksjoner) og koordinering.

Forskning viser at unge som begynner å drikke før de er 15 år har fire ganger større risiko for å utvikle avhengighet av alkohol enn de som begynner å drikke når de er 21 år.



For noen tenåringer, som Samantha, synes drikking å være en løsning på et problem som de ikke vil se i øynene.

«Da jeg var 13, gjorde venner narr av meg hvis jeg ikke tok en drink. Jeg gav etter fordi det var lettere å komme med i gjengen. Jeg var virkelig ulykkelig og drakk bare for å slippe unna livet mitt.

Jeg gikk ut mindre og mindre, begynte så å miste venner, og jo mer ensom jeg ble, desto mer drakk jeg.

Jeg var voldelig og hadde mistet kontrollen. Jeg visste aldri hva jeg gjorde. Jeg rev familien min fra hverandre.»

Hun ble sparket ut hjemmefra som 16-åring, ble hjemløs og begynte å tigge om penger til alkohol. Legene fortalte henne at helsen hennes var uopprettelig skadet etter årene med misbruk.

«Jeg var bare 16, men leveren min var alvorlig skadet, og jeg var nær ved å ta livet av meg selv med alt jeg drakk.» – Samantha

Hva er overstadig drikking?

Overstadig drikking er praksisen å innta store mengder alkohol på en gang. Det er vanligvis definert som fem eller flere drikker for en mann og fire eller flere for en kvinne.

I USA er overstadig drikking den vanligste formen for alkoholmisbruk, som ofte fører til ulykker (fall, forbrenninger og bilulykker) så vel som medisinske tilstander som hjertesykdom, leversykdom og slag.

Jeg drikker overstadig ved enhver anledning, og for å være ærlig så vemmes jeg av meg selv, men jeg kan ikke kontrollere min lyst til å gjøre det. Hvis jeg drikker for mye eller inntar bestemte drinker, så får jeg pustebesvær og får skjolder over hele kroppen, men jeg fortsetter med å drikke, inntil jeg er så utmattet at jeg faller i søvn. Jeg er ikke sikker på at jeg er sterk nok til å stoppe min dumhet.» – Allen



Da jeg var midt i tjueårene, var jeg fanget av drikking.

De fleste av mine primære bekymringer dreide seg om drikking, alt annet kom i annen rekke.

Jeg begynte å innse at når jeg ikke drakk, hadde jeg en panisk følelse, og jeg begynte å skjelve.

Hvis jeg var tvunget til å la være å drikke, fikk jeg skjelvinger og svettetokter. Jeg kunne ikke la være å drikke mer enn noen få timer av gangen.» – Paul

I det forløpne år har jeg gått full på arbeid, hatt blackouts i nattklubber og på barer, og jeg kan ikke huske hvordan jeg har kommet hjem. Jeg gikk i seng med en eller annen og kunne ikke en gang huske at personen gikk med meg hjem, før vi støtte på hverandre neste dag. Det var virkelig pinlig.

Jeg har ødelagt to forhold, fordi jeg såret mine partnere utrolig med drikkingen min, men jeg satte drikkingen høyest.

Foreldrene mine er hardt rammet, fordi datteren deres er i ferd med å ta livet av seg selv uten noen tilsynelatende grunn.»

– Jamie

Hva er alkoholisme eller alkoholavhengighet?

Alkoholisme har fire hovedsymptomer:

- **Uimotståelig trang:** et sterkt behov for eller en kraftig trang til å drikke.
- **Tap av kontroll:** en manglende evne til å begrense sitt alkoholinntak ved en hvilken som helst anledning.
- **Fysisk avhengighet:** abstinenssymptomer – så som kvalme, svettetokter, skjelving og engstelse – forekommer når alkoholbruk plutselig stopper.

Alvorlig avhengighet kan føre til livstruende krampetrekninger innen åtte til 12 timer etter den siste drinken. Delirium tremens begynner tre til fire dager senere, og får personen til å bli ekstremt opphisset, skjelve, hallusinere og miste forbindelsen med virkeligheten.

- **Toleranse:** Trenger mer alkohol for å føle den samme effekten.

Mange stordrikkere tror at de kan stoppe når som helst de velger å stoppe – de «velger» bare aldri å gjøre det. Alkoholisme er ikke en *endestasjon*, men *noe som fortsetter* – et langt forfall, hvor livet forverres med tiden.



Da jeg ville slutte å drikke, gikk det opp for meg at kroppen min var blitt avhengig av alkohol i en slik grad at jeg ikke kunne stoppe. Jeg skalv som om jeg var i ferd med å gå i stykker. Jeg begynte å svette og jeg kunne ikke tenke klart før jeg hadde fått enda en drink. Jeg kunne ikke fungere uten.

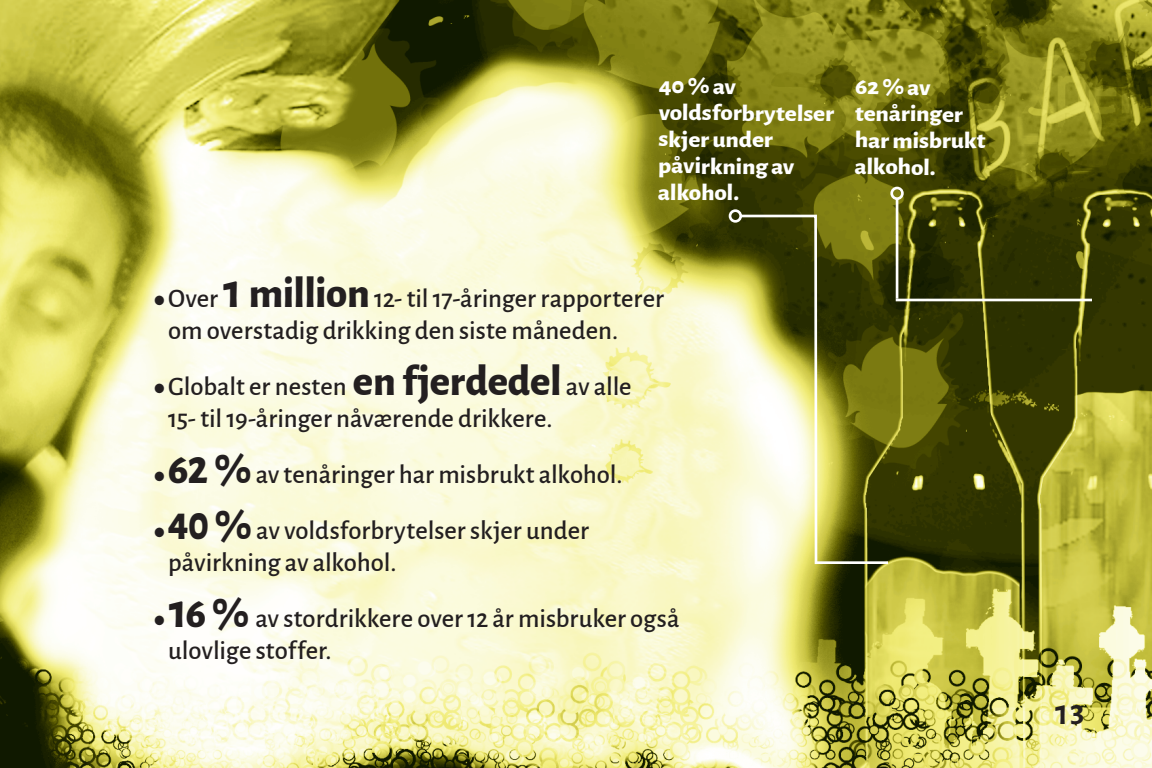
Jeg brukte de neste åtte årene på å gå inn og ut av rehabiliteringsinstitusjoner og sykehus, og prøvde å finne ut av hva som skjedde med meg, hvorfor det var umulig for meg å slutte. Det var mitt verste og lengste mareritt.» – Jan

Internasjonale statistikker

Hvert minutt hver dag dør fem mennesker av alkoholforbruk. Det er 2,6 millioner dødsfall hvert år. Alkohol dreper flere unge mennesker enn alle andre stoffer til sammen. Det er en faktor i de tre hovedårsakene til dødsfall blant 15- til 24-åringer: ulykker, drap og selvmord.

En undersøkelse viste at 16 prosent av stordrikkere over 12 år også misbruker ulovlige stoffer.





- Over **1 million** 12- til 17-åringer rapporterer om overstadig drikking den siste måneden.
- Globalt er nesten **en fjerdedel** av alle 15- til 19-åringer nåværende drikkere.
- **62 %** av tenåringer har misbrukt alkohol.
- **40 %** av voldsforbrytelser skjer under påvirkning av alkohol.
- **16 %** av stordrikkere over 12 år misbruker også ulovlige stoffer.



Korttidsvirkninger

Virkningene av alkohol avhenger av hvor mye som inntas og personens fysiske tilstand. Noen vanlige korttidsvirkninger inkluderer:

- Utydelig tale
- Søvnighet
- Brekninger
- Diaré
- Mageproblemer
- Hodepine
- Pustebesvær
- Forvrengt syn og hørsel
- Nedsatt dømmekraft
- Reduserte sanser og koordineringsevner
- Bevisstløshet
- Blodmangel (tap av røde blodlegemer)
- Koma
- Blackouts (hukommelsestap, hvor alkoholikeren ikke kan huske hva han foretok seg mens han var påvirket)

Langtidsvirkninger

Overstadig drikking og fortsatt bruk av alkohol i store mengder er forbundet med mange helseproblemer, inkludert:

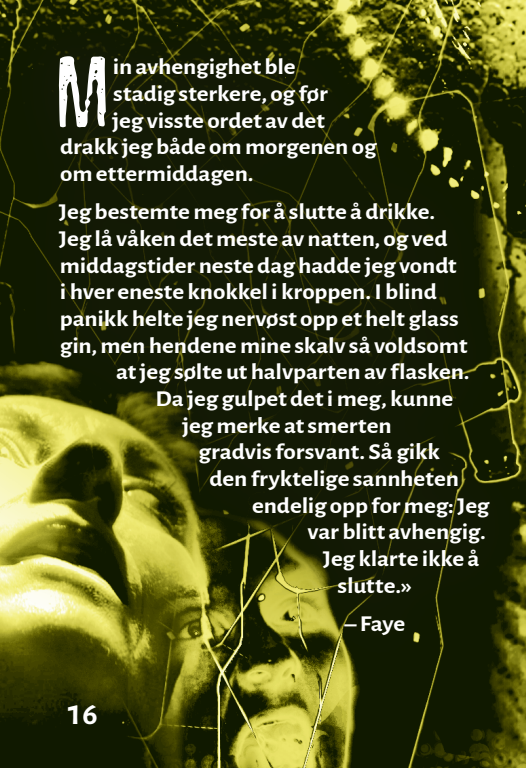
- Utilsiktede ulykker som bilulykker, fall, forbrenninger og drukning
- Tilsiktede skader ved bruk av skytevåpen, seksuelle overgrep og vold i hjemmet
- Flere skader på arbeidsplassen og nedsatt produktivitet
- Flere familieproblemer og ødelagte parforhold
- Alkoholforgiftning
- Høyt blodtrykk, slag og andre hjerte-relaterte sykdommer
- Leversykdom
- Skader på nervesystemet
- Problemer med sexlivet
- Permanente hjerneskader
- Vitamin B1-mangel, som kan føre til forstyrrelser som hukommelsestap, apati og desorientering
- Magesår
- Magekatarr (betennelse i magesekkens vegger)
- Underernæring
- Kreft i munn og hals



Min avhengighet ble stadig sterkere, og før jeg visste ordet av det drakk jeg både om morgenen og om ettermiddagen.

Jeg bestemte meg for å slutte å drikke. Jeg lå våken det meste av natten, og ved middagstider neste dag hadde jeg vondt i hver eneste knokkel i kroppen. I blind panikk helte jeg nervøst opp et helt glass gin, men hendene mine skalv så voldsomt at jeg sølte ut halvparten av flasken. Da jeg gulpet det i meg, kunne jeg merke at smerten gradvis forsvant. Så gikk den fryktelige sannheten endelig opp for meg: Jeg var blitt avhengig. Jeg klarte ikke å slutte.»

– Faye



De yngste ofrene

Når en gravid mor drikker, går alkohol inn i blodstrømmen og det omkringliggende vevet og påvirker fosteret (det ufødte barnet).

Alkoholeksponering under graviditet kan resultere i alkoholrelaterte fødselsskader, inkludert mangelfull vekst, misdannelser i ansiktet og skader på hjernen og nervesystemet.



Tragediens spor

I løpet av det siste tiåret har alkohol tatt livet av mange begavede skuespillere, musikere, forfattere og idrettsutøvere. De følgende er bare noen få av dem vi mistet:

Amy Winehouse var en engelsk sanger og låtskriver som døde 27 år gammel av alkoholforgiftning i juli 2011.

Dwayne Haskins, en 24 år gammel amerikansk fotballspiller i NFL, ble drept da han ved et uhell ble påkjørt av en lastebil mens han forsøkte å krysse en stor motorvei under påvirkning av alkohol.

Verne Troyer, kjent for å ha spilt Mini-Me i Austin Powers-filmene, var alkoholiker og begikk selvmord 49 år gammel i 2018.

Dolores O'Riordan, irsk sanger og ledende vokalist i The Cranberries, druknet i badekaret sitt da hun var 46 år gammel mens hun var beruset.

Steve Clark, gitarist for Def Leppard, var stordrikker. Han døde i 1991 i sitt hjem i London av en dødbringende kombinasjon av alkohol og stoff.

Brian Connolly, skotsk rockvokalist for Sweet, forlot bandet i 1978 på grunn av sine alkoholproblemer. Han kom tilbake i bandet flere år senere, men døde av leversvikt i 1997.

Mickey Mantle, en 20 ganger all-star-baseballspiller som tilbrakte hele sin karriere med New York Yankees, krevde en levertransplantasjon på grunn av alkoholmisbruk. Han døde i 1995, 63 år gammel.

Alkohol:

Mennesker har lagd alkohol i mange tusen år. Gjærede drikkevarer fantes i den eldgamle egyptiske sivilisasjonen, og det finnes bevis for en tidlig alkoholisk drikk i Kina fra omkring 7000 f.Kr. I India hadde de en alkoholholdig drikk kalt *sura*, destillert fra ris, som var i bruk mellom 3000 og 2000 f.Kr.

Babylonerne tilbad en vingudinne så tidlig som 2700 f.Kr. I Hellas var mjød en av de første populære alkoholiske drikkevarer, en gjæret drikk lagd av honning og vann. Gresk litteratur er full av advarsler mot overdreven drikking.

Atskillige amerikanske urfolksivilisasjoner utviklet alkoholiske drikkevarer i tiden før Columbus.* Forskjellige gjærede drikkevarer i Sør-Amerika ble framstilt av mais, druer og andre naturlig hjemmehørende frukter.

Gjærede drikkevarer i den tidlige egyptiske sivilisasjonen

* før Colombus: før Kristoffer Columbus oppdaget Amerika i 1492

En kort historie

I det 16. århundret ble alkohol (kalt *sprit*) brukt hovedsakelig til medisinske formål. I begynnelsen av det 18. århundret vedtok det britiske parlamentet en lov som oppmuntret til bruken av korn til destillering av sprit.

I det 18. århundrets Storbritannia nådde gin-forbruket 81 millioner liter, og alkoholisme ble utbredt.

I løpet av det 19. århundret skjedde det en endring i innstillingen til alkohol, og avholdsbevegelsen begynte å arbeide for moderat bruk av alkohol – hvilket til sist førte til en kampanje for et totalt forbud.

I 1920 vedtok USA en lov som forbød framstilling, salg, import og eksport av berusende drikker, hvilket innledet en æra kjent som Forbudstiden. I løpet av denne tiden blomstret den ulovlige alkoholhandelen inntil loven ble opphevet i 1933.

I dag anslås det at 29 millioner amerikanere lider av alkoholisme, og 30 prosent av alle dødsfall i bilulykker i USA involverer alkohol.



Sannheten om Stoff

Stoff er grunnleggende sett gift. Hvor mye som tas avgjør virkningen.

En liten mengde virker stimulerende (øker aktivitet). En større mengde virker som et beroligende middel (undertrykker aktivitet). En enda større mengde virker som en gift og kan ta livet av en.

Dette er sant for ethvert stoff. Bare mengden som trengs for å oppnå den ønskede virkningen varierer.

Men mange stoff har enda en ulempe: de påvirker sinnet direkte. Dette kan forvrenge brukerens oppfatning av hva som skjer rundt ham. Som et resultat kan en persons handlinger virke merkelige, ufornuftige, upassende og til og med destruktive.

Stoff avskjærer alle følelser, de ønskverdige så vel som de uønskede. Så, mens de gir hjelp med lindring av smerte for en kort tid, utsletter de også evner og årvåkenhet og gjør tankene uklare.

Medisiner er substanser som har til hensikt å øke eller senke hastigheten, eller forandre noe med hensyn til hvordan kroppen din fungerer for å prøve å få den til å fungere bedre. Noen ganger er de nødvendige. Men disse er fortsatt narkotiske midler: De fungerer stimulerende eller beroligende, og for mye kan ta livet av deg. Så hvis du ikke bruker medisiner slik de er ment å brukes, kan de være like farlige som ulovlige stoffer.

Det virkelige svaret er å få faktaene og ikke ta stoff i første omgang.



HVORFOR BRUKER FOLK STOFF?

Folk bruker stoff fordi de ønsker å endre noe i livet sitt.

Her er noen av grunnene unge mennesker har angitt for å ta stoff:

- For å passe inn
- For å slippe vekk eller slappe av
- For å ikke kjede seg
- For å virke mer voksne
- For å gjøre opprør
- For å eksperimentere

De tror stoff er en løsning. Men til sist blir stoff problemet.

Skjønt det kan være vanskelig å se ens problemer i øynene, er følgene av å bruke stoff alltid verre enn det problemet man prøver å løse med dem. Det virkelige svaret er å få faktaene og ikke ta stoff i første omgang.



Millioner av eksemplarer av hefter som disse har blitt delt ut til folk verden over på 20 språk.



Når nye stoff dukker opp på gaten, og mer informasjon om deres virkninger blir kjent, blir eksisterende hefter oppdatert og det blir lagd nye.

Heftene blir utgitt av Foundation for a Drug-Free World (Stiftelsen for en Stoffri Verden), en allmennyttig organisasjon med hovedkontor i Los Angeles i California.

Stiftelsen skaffer til veie undervisningsmaterialer, råd og koordinerer sitt internasjonale nettverk til forebygging av stoffmisbruk. Organisasjonen arbeider med unge, foreldre, lærere, frivillige organisasjoner og myndigheter – alle som er interessert i å hjelpe mennesker til et liv uten stoffmisbruk.

REFERANSER:

For kildematerialet som ble brukt til å sette sammen dette heftet, gå til NeiTilStoff.org/refs.

FOTO: side 3, 4, 7, 19: Stockxpert; side 5: Bigstockphoto (bilvrak); side 9: Nightwatching (føtter); side 14: Stockxpert (venstre), iStockphoto (høyre); side 17: Lisa Grissinger (gråtende engel); side 18: GoddessGift (Goddess Siduri)

FAKTA DU TRENGER Å VITE

Dette heftet er ett i en serie med publikasjoner som inneholder fakta om marihuana, alkohol, fentanyl, syntetisk narkotika, ecstasy, kokain, crack-kokain, crystal meth og metamfetamin, sniffestoffer, heroin, LSD og misbruk av reseptpliktige legemidler. Utstyrt med denne informasjonen kan leseren ta beslutningen om å leve et liv uten stoff.

For å gjøre gratis online-kurs eller for å komme i kontakt med en Stoffri Verden-avdeling i ditt område, gå til NeiTilStoff.org

Foundation for a Drug-Free World
NeiTilStoff.org • info@drugfreeworld.org
1 888 668 6378 • 1 818 952 5260

Skann her for å laste ned dette heftet

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Alle rettigheter forbeholdt. Truth About Drugs og The Foundation for a Drug-Free World-logoen er varemerker eid av The Foundation for a Drug-Free World, og brukes med dens tillatelse. #S001562–NORWEGIAN