
SANNINGEN OM
ALKOHOL
nejtilldroger.se

VARFÖR DETTA HÄFTE PRODUCERADES

Det är mycket prat om droger nuförtiden – i skolan, på gatorna, på internet och i tv. En del av det är sant, en del inte.

Vad du kanske inte vet är att mycket av vad du hör om droger faktiskt kommer från dem som säljer dem. Tidigare langare har medgett att de skulle ha sagt vad som helst till folk för att få dem att köpa droger.

Men hur är det med alkohol? Är det egentligen en drog? När allt kommer omkring är det lagligt, det är en del av sällskapslivet och att dricka små mängder alkohol rekommenderas till och med av vissa läkare.

I enkätundersökningar som vi genomförde låg alkohol högst upp på listan över ämnen som ungdomar sade att det var mest sannolikt att de skulle använda och som de anser är ett problem. Eftersom det kräver så många unga liv (mer än alla andra droger tillsammans) är det den substans som föräldrar är mest oroade över.

Du behöver verkliga fakta och sanningen om droger så att du kan fatta ett välgrundat beslut om dem. Det är därför vi har producerat detta häfte – för dig.

Din feedback är viktig för oss, så låt oss veta vad du tycker om detta häfte. Besök oss på nätet på **NejTillDroger.se** och skicka e-post till oss på **info@drugfreeworld.org**.

Vad är alkohol?

Alkohol *är* en drog.

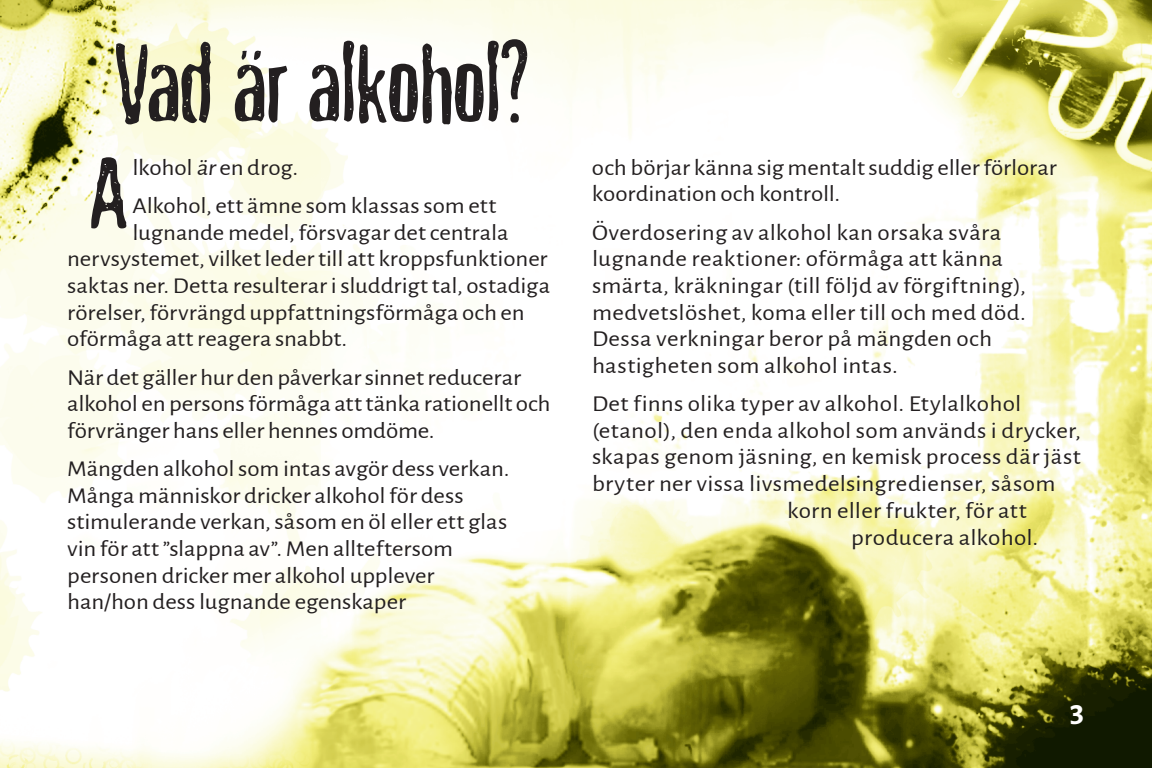
Alkohol, ett ämne som klassas som ett lugnande medel, försvagar det centrala nervsystemet, vilket leder till att kroppsfunktioner saktas ner. Detta resulterar i sluddrigt tal, ostadiga rörelser, förvrängd uppfattningsförmåga och en oförmåga att reagera snabbt.

När det gäller hur den påverkar sinnet reducerar alkohol en persons förmåga att tänka rationellt och förvränger hans eller hennes omdöme.

Mängden alkohol som intas avgör dess verkan. Många människor dricker alkohol för dess stimulerande verkan, såsom en öl eller ett glas vin för att ”slappna av”. Men allteftersom personen dricker mer alkohol upplever han/hon dess lugnande egenskaper och börjar känna sig mentalt suddig eller förlorar koordination och kontroll.

Överdosering av alkohol kan orsaka svåra lugnande reaktioner: oförmåga att känna smärta, kräkningar (till följd av förgiftning), medvetslöshet, koma eller till och med död. Dessa verkningar beror på mängden och hastigheten som alkohol intas.

Det finns olika typer av alkohol. Etylalkohol (etanol), den enda alkohol som används i drycker, skapas genom jäsning, en kemisk process där jäst bryter ner vissa livsmedelsingredienser, såsom korn eller frukter, för att producera alkohol.



Alkoholinnehåll

Jästa drycker, som öl och vin, innehåller vanligtvis från 2 procent alkohol till 20 procent alkohol.

Destillerade drycker, såsom sprit, innehåller från 40 procent till 50 procent eller mer alkohol.

Alkoholinnehållet i vanliga drycker är:

Öl	**2–8 % alkohol**
Stark cider	**4–8 % alkohol**
Vin	**8–14 % alkohol**
Tequila	**40 % alkohol**
Rom	**40 % eller mer alkohol**
Konjak	**40 % eller mer alkohol**
Gin	**37,5–50 % alkohol**
Likörer	**15–55 % alkohol**
Whisky	**40–68 % alkohol**
Vodka	**35–95 % alkohol**

Alkohol och bilkörning

- I USA dog 13 384 personer i olyckor till följd av rattfylleri under en tolvmånadersperiod. Det är nästan 40 dödsfall varje dag på året.
- Olyckor med motorfordon är den främsta dödsorsaken bland tonåringar. Av de tonårsförare som dog under ett enda år hade ungefär en av tre druckit, enligt US Centers for Disease Control and Prevention.
- Förare som påverkas av alkohol löper minst sju gånger större risk att dö i en bilolycka än nyktra förare.



För de flesta människor är det här bara statistiker – chockerande kanske, men bara statistiker. Men för familjer och vänner till dem som dör till följd av rattfylleri representerar varje siffra en tragisk förlust.

Alkohol förvränger en persons uppfattningsförmåga och omdöme. Människor som är alkoholpåverkade medger att deras reaktionstid saktas ner och att de ofta tar risker som de inte skulle ta om de var nyktra. Alltför ofta leder dessa risker till dödsfall.



Att förstå hur alkohol påverkar kroppen

Alkohol absorberas i blodomloppet genom de små blodkärlen i magen och tunntarmen. Inom några minuter når den hjärnan och saktar ner nervcellernas aktivitet.

Ungefär 20 procent av alkoholen tas upp genom magen. Det mesta av de återstående 80 procenten tas upp genom tunntarmen.

Blodet för också alkohol till levern, som tar upp alkoholen och omsätter den till en giftfri substans. Men levern kan bara metabolisera en begränsad mängd alkohol åt gången. Överflödet cirkulerar in i blodomloppet och intensifierar dess effekter på kroppen.

När blodets alkoholnivåer blir för höga saktas andningssystemet ner, vilket potentiellt kan leda till koma eller till och med död om hjärnan inte får nog med syre.

UNGDOMAR KONTRA VUXNA
Vad är skillnaden?

För tonåringar är alkohol ännu skadligare än den är för vuxna. Tonåringars hjärnor håller fortfarande på att utvecklas under tonåren och in på tidig vuxen ålder. Att dricka under denna kritiska period kan orsaka permanent skada på inlärningsförmåga, minne, motoriska färdigheter och koordination.

Enligt forskning är sannolikheten fyra gånger större att unga människor som börjar dricka innan de är 15 utvecklar alkoholberoende, jämfört med de som börjar dricka vid 21 års ålder.



För en del tonåringar, som till exempel Samantha, verkar drickande vara en lösning på problem som de inte vill ta itu med.

”När jag var 13 retade mina kompisar mig om jag inte drack. Jag gav efter bara för att det var lättare att gå med strömmen. Jag var riktigt olycklig och drack hela tiden för att fly från mitt liv.

Jag gick ut mindre och mindre och började därför förlora vänner, och ju mer ensam jag blev desto mer drack jag.

Jag var våldsam och ur kontroll. Jag visste aldrig vad jag gjorde. Jag slet sönder min familj.”

Hon sparkades ut ur hemmet av sina föräldrar när hon var 16 och blev hemlös och började tigga för att få pengar till alkohol. Läkare sade åt henne att hennes lever var obotligt skadad efter alla år av missbruk.

”Jag var bara 16 men min lever var svårt skadad och jag var nära att ta livet av mig med allt jag drack.”
—Samantha

Vad är hetsdrickande?

Hetsdrickande är att inta stora mängder alkohol på en gång. Det definieras vanligtvis som fem eller fler glas för en man och fyra eller fler för en kvinna.

I USA är hetsdrickande den vanligaste formen av alkoholmissbruk, vilket ofta leder till olyckor (fall, brännskador och bilolyckor) samt medicinska tillstånd såsom hjärtsjukdom, leversjukdom och stroke.



Jag hetsdricker så fort jag får en chans och ärligt talat äcklas jag av mig själv, men kan inte styra min lust att göra det. Om jag dricker för mycket eller dricker vissa drycker blir jag andfådd och flammig över hela kroppen, men jag fortsätter att dricka tills jag är så utmattad att jag somnar. Jag är inte säker på att jag är stark nog att sluta med min idioti." – Allen



När jag var runt 25 år hade jag fastnat i drickande.

Det jag brydde mig om först och främst var drickandet, allt annat kom i andra hand.

Jag började inse att utan alkohol greps jag av panik och började skaka.

Om jag var tvungen att avstå från alkohol upplevde jag darrning och jag svettades. Jag klarade mig inte mer än några timmar utan ett glas.” – Paul

Det senaste året har jag gått till arbetet berusad, upplevt blackouts på klubbar och barer och kan inte minnas hur jag kommit hem. Skamligt nog låg jag med någon och kunde inte ens minnas den person jag gick hem med förrän vi stötte på varandra nästa dag.

Jag har förstört två förhållanden därför att jag skadade dem oerhört genom mitt drickande, men jag satte drickandet främst.

Mina föräldrar är så sårade att deras dotter tydligen tar livet av sig själv utan anledning.”

– Jamie

Vad är alkoholism eller alkoholberoende?

Alkoholism har fyra huvudsymtom:

- **Begär:** ett starkt behov eller tvång att dricka.
- **Förlust av kontroll:** oförmåga att begränsa sitt drickande över huvud taget.
- **Fysiskt beroende:** abstinensbesvär – såsom illamående, svettningar, darrningar och ångest – uppträder när alkoholkonsumtionen plötsligt upphör.

Starkt beroende kan leda till livshotande kramper inom åtta till tolv timmar efter det sista alkoholintaget. Delirium tremens börjar tre, fyra dagar senare, varvid personen blir extremt upprörd, skakar, hallucinerar och förlorar kontakten med verkligheten.

- **Tolerans:** behov av större mängder alkohol för att känna samma effekt.

Många som dricker mycket tror att de kan sluta närhelst de vill – de ”väljer” helt enkelt aldrig att göra det. Alkoholism är inte en *destination*, utan en *utveckling*, en lång väg av förfall där livet försämras med tiden.



När jag försökte sluta dricka, insåg jag att alkoholen hade tagit över min kropp på ett sådant sätt att jag inte kunde sluta. Jag skakade som om jag skulle bryta ihop, sedan började jag svettas, jag kunde inte tänka förrän jag druckit mer alkohol. Jag kunde inte fungera utan det.

De efterföljande åtta åren åkte jag in och ut på avgiftningar och sjukhus. Jag försökte klura ut vad som hade hänt mig och varför jag inte kunde sluta. Det var den värsta och längsta tänkbara mardrömmen.” – Jan

Internationella statistiker

Varje minut av varje dag dör fem människor på grund av alkoholkonsumtion. Det är 2,6 miljoner dödsfall varje år. Alkohol dödar fler unga människor än alla andra droger sammantagna. Den är en medverkande faktor i de tre ledande dödsorsakerna bland 15- till 24-åringar: olyckor, mord och självmord.

En enkätundersökning visade att 16 procent av de som är stordrickare och är äldre än 12 också missbrukar olagliga droger.





- Över **1 miljon** 12- till 17-åringar rapporterar om hetsdrickande under den senaste månaden.
- Internationellt dricker nästan **en fjärdedel** av alla 15- till 19-åringar alkohol.
- **62 %** av alla tonåringar har missbrukat alkohol.
- **40 %** av alla våldsbrott sker under alkoholpåverkan.
- **16 %** av alla stordrickare som är äldre än 12 missbrukar också olagliga droger.

Verkningar på kort sikt

Effekterna av alkohol beror på hur mycket alkohol som intas och personens fysiska tillstånd. Några vanliga verkningar på kort sikt:

- Sluddrigt tal
- Dåsighet
- Kräkningar
- Diarré
- Magbesvär
- Huvudvärk
- Andningssvårigheter
- Förvrängd syn och hörsel
- Försämrat omdöme
- Minskad uppfattnings- och koordinationsförmåga
- Medvetslöshet
- Anemi (förlust av röda blodkroppar)
- Koma
- Blackouts (minnesluckor, där den berusade inte minns händelser som skedde under alkoholpåverkan)

Verkningar på lång sikt

Hetsdrickande och fortsatt användning av alkohol i stora mängder är förenat med många hälsoproblem, inklusive:

- Oavsiktliga skador såsom från bilolyckor, fallolyckor, brännskador, drunkning
- Avsiktliga skador som till exempel skottskador, sexuella övergrepp, våld i hemmet
- Ökade skador på arbetsplatsen och förlust av produktivitet
- Ökade familjeproblem, förstörda förhållanden
- Alkoholförgiftning
- Högt blodtryck, stroke och andra hjärtrelaterade sjukdomar
- Leversjukdom
- Nervskador
- Sexuella problem
- Permanenta hjärnskador
- Brist på vitamin B1, vilket kan leda till en störning som visar sig i form av minnesförlust, apati och förvirring
- Magsår
- Magkatarr (inflammation i magsäckens väggar)
- Undernäring
- Cancer i mun och hals



”Mitt missbruk blev ständigt värre och innan jag visste ordet av drack jag både på förmiddagen och eftermiddagen.

Jag beslutade mig för att sluta dricka. Jag låg vaken större delen av den natten och vid lunchtid nästa dag värkte vartenda ben i min kropp. I blind panik hällde jag nervöst upp ett glas fullt med gin, och mina händer skakade så våldsamt att jag spillde ut halva flaskan. När jag klunkade i mig det kunde jag känna att plågorna gradvis minskade. Då visste jag till slut den fruktansvärda sanningen: jag var fast. Jag kunde inte sluta.”

– Faye

De yngsta offren

När en gravid kvinna dricker går alkoholen in i blodomloppet, tränger in i omgivande vävnad och påverkar fostret (det ofödda barnet).

Att utsättas för alkohol under graviditeten kan leda till alkoholrelaterade fosterskador, inklusive tillväxtbrist, ansiktsmissbildningar och skador på hjärnan och nervsystemet.



En väg kantad av tragedier

Under det senaste decenniet har alkohol tagit livet av många begåvade skådespelare, musiker, författare och idrottare. Följande är bara några av de som vi förlorat:

Amy Winehouse var en engelsk sångare och låtskrivare som dog av alkoholförgiftning i juli 2011 vid 27 års ålder.

Dwayne Haskins, en 24-årig amerikansk fotbollsspelare i NFL, dödades i en bilolycka då han blev påkörd av en lastbil medan han försökte korsa en större motorväg under påverkan av alkohol.

Verne Troyer, känd för att ha spelat Mini-Me i Austin Powers-filmerna, var en alkoholist och begick självmord vid 49 års ålder år 2018.

Dolores O'Riordan, den irländska sångaren i gruppen The Cranberries, drunknade i sitt badkar när hon var 46 år gammal medan hon var berusad.

Steve Clark, gitarristen för Def Leppard, var en stordrickare. Han dog 1991 i sitt hem i London av en dödlig kombination av alkohol och droger.

Brian Connolly, den skotske sångaren i rockbandet Sweet lämnade bandet 1978 på grund av sitt alkoholproblem. Han återförenades med bandet flera år senare, men dog av leversvikt 1997.

Mickey Mantle, en basebollspelare som var med i 20 all star-matcher och tillbringade hela sin karriär med New York Yankees, behövde en levertransplantation på grund av alkoholmissbruk. Han dog 1995 vid 63 års ålder.

Alkohol:

Människan har tillverkat alkohol i tusentals år. Jästa drycker fanns i den forntida egyptiska civilisationen och det finns bevis för en tidig alkoholhaltig dryck i Kina omkring 7000 f.Kr. I Indien fanns det en alkoholhaltig dryck kallad *sura* som destillerades från ris. Den användes mellan år 3000 och 2000 f.Kr.

Babylonierna dyrkade en vingud så tidigt som 2700 f.Kr. I Grekland var mjöd (en jäst dryck tillverkad av honung och vatten) en av de första alkoholhaltiga dryckerna som vann popularitet. Grekisk litteratur är full av varningar för omåttligt drickande.

Flera amerikanska ursprungsbefolkningar utvecklade alkoholhaltiga drycker under förcolumbiansk* tid. Olika jästa drycker i Sydamerika gjordes på majs, vindruvor och andra inhemska frukter.

Jästa drycker i den tidiga egyptiska civilisationen

* förcolumbiansk: innan Christofer Columbus ankomst till Amerika 1492

Kort historik

Under 1500-talet användes alkohol huvudsakligen för medicinska ändamål. I början av 1700-talet antog det brittiska parlamentet en lag som uppmuntrade användning av spannmål för destillering av sprit.

På 1700-talet i Storbritannien nådde ginkonsumtionen 68 miljoner liter och alkoholismen blev allmänt utbredd.

1800-talet medförde en attitydförändring och nykterhetsrörelser började förespråka måttlig användning av alkohol – vilket till slut växte till ett krav på totalförbud.

År 1920 antog USA en lag som förbjöd tillverkning, försäljning, import och export av rusdrycker, vilket inledde en era som heter förbudstiden. Under denna tid blomstrade den olagliga alkoholhandeln tills lagen upphävdes 1933.

Idag lider uppskattningsvis 29 miljoner amerikaner av alkoholism och 30 procent av alla dödsfall i samband med bilolyckor i USA involverar alkohol.



Sanningen om droger

Droger är i grunden gifter. Verkningarna beror på hur mycket man tar.

En liten mängd fungerar som ett stimulerande medel (ökar aktiviteten). En något större mängd verkar som ett lugnande medel (undertrycker aktiviteten). En ännu större mängd verkar som ett gift och kan döda.

Detta gäller alla droger. Den enda skillnaden är mängden som behövs för att uppnå avsedd effekt.

Men många droger har en annan negativ aspekt: de påverkar sinnet direkt. De kan förvränga användarens uppfattning av det som händer omkring honom eller henne. Som en följd av detta kan personens handlingar bli egendomliga, irrationella, opassande och till och med destruktiva.

Droger blockerar alla sinnesintryck, både önskvärda och oönskade. Så även om de ger tillfällig hjälp genom att lindra smärta, slår de ut förmåga och vakenhet och grumlar ens tänkande.

Mediciner är droger som är avsedda att påskynda, sakta ner eller förändra någonting i det sätt på vilket kroppen fungerar, för att försöka få den att fungera bättre. Ibland behövs de. Men det förändrar inte det faktum att de är droger: de fungerar som stimulerande eller lugnande medel, och alltför mycket kan döda en. Så om man inte använder mediciner så som det är meningen att de ska användas, kan de vara lika farliga som illegala droger.

Den verkliga lösningen är att skaffa fakta och att aldrig börja ta droger.



VARFÖR TAR MAN DROGER?

Folk tar droger för att de vill förändra något i sitt liv.

Här är några skäl som unga människor har gett till att de tar droger:

- För att passa in
- För att fly verkligheten eller slappna av
- För att de är uttråkade
- För att verka vuxen
- För att göra uppror
- För att experimentera

De tror att droger är en lösning. Men till slut är det drogerna som blir problemet.

Även om det kan vara svårt att ta tag i sina problem, är följderna av droganvändning alltid värre än det problem som man försöker lösa genom att ta dem. Den verkliga lösningen är att skaffa fakta och att aldrig börja ta droger.



Miljontals häften som detta har delats ut till människor över hela världen på mer än 20 språk.



Efterhand som man finner nya droger på gatorna och mer information om deras verkningar blir kända, uppdateras dessa häften och nya skapas.

Häftena publiceras av Stiftelsen för en Drogfri Värld (Foundation for a Drug-Free World), en ideell, allmännyttig organisation med huvudkontor i Los Angeles i Kalifornien.

Stiftelsen tillhandahåller undervisningsmaterial, rådgivning och samordning för dess internationella drogförebyggande nätverk. Den arbetar med ungdomar, föräldrar, lärare, utbildare, volontärorganisationer och myndigheter – alla som är intresserade av att hjälpa andra människor leva ett liv utan drogmissbruk.

REFERENSMATERIAL:

För att se referensmaterialet som använts för att sammanställa detta häfte, gå till NejTillDroger.se/refs.

FOTON: sidorna 3, 4, 7, 19: Stockxpert; sidan 5: Bigstockphoto (bilvrak); sidan 9: Nightwatching (fötter); sidan 14: Stockxpert (vänster), iStockphoto (höger); sidan 17: Lisa Grissinger (gråtande ängel); sidan 18: GoddessGift (gudinnan Siduri)

FAKTA MAN MÅSTE KÄNNA TILL

Detta häfte ingår i en serie publikationer som ger fakta om marijuana, alkohol, fentanyl, syntetiska droger, ecstasy, kokain, crack-kokain, crystal meth och metamfetamin, inhalationsmedel, heroin, LSD och missbruk av receptbelagda medel. Rustad med denna information kan läsaren fatta ett beslut att leva ett liv utan droger.

För att göra gratis onlinekurser eller komma i kontakt med en Drogfri Värld-avdelning i ditt område, gå till NejTillDroger.se

Stiftelsen för en Drogfri Värld
NejTillDroger.se • info@drugfreeworld.org
(+1) 888 668 63 78 • (+1) 818 952 52 60

Scanna här för att ladda ner det här häftet

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Alla rättigheter förbehållna. Truth About Drugs och Stiftelsen för en Drogfri Värld-logon innehas av och används med tillstånd från Foundation for a Drug-Free World. #S001562 - SWEDISH