

Hvordan påvirker alkohol oss fysisk og psykisk?

1

Å drikke små mengder alkohol innebærer vanligvis liten risiko for helsen. Helse risikoen øker dersom man drikker så mye på en gang at man blir tydelig beruset, eller dersom man drikker ofte. Det er likevel store individuelle forskjeller på hvordan alkoholen påvirker oss.



2

Ordet «blackout» beskriver at man har drukket så mye alkohol at man ikke husker hva som har skjedd. Det kan innebære å ikke huske en bestemt samtale eller hvordan man kom seg hjem, eller at man ikke husker noe fra flere timer i strekk. Blackout skyldes sannsynligvis at den delen av hjernen som er viktig for hukommelsen, hippocampus, fungerer dårligere pga. alkoholen.



3

Om du drikker alkohol vil du raskt begynne å føle deg litt annerledes. Vi bruker ofte ordene brisen og full. Har man bare drukket litt, vil man ofte føle seg avslappet, glad og mer selvsikker. Fortsetter man å drikke, kan man få problemer med å snakke tydelig, gå rett og kontrollere følelsene sine. Høyt alkoholinntak kan være farlig, og medføre både bevisstløshet og dødelig alkoholforgiftning.



4

En overdose med alkohol kalles alkoholforgiftning, og kan medføre at man blir bevisstløs og mister kontrollen over blæren. I tillegg kan man få pustestans, og i de mest alvorlige tilfellene kan man dø. Om noen er bevisstløse fordi de har drukket for mye alkohol er det veldig viktig at man ikke går fra personen, og at man ringer 113 for helsehjelp.

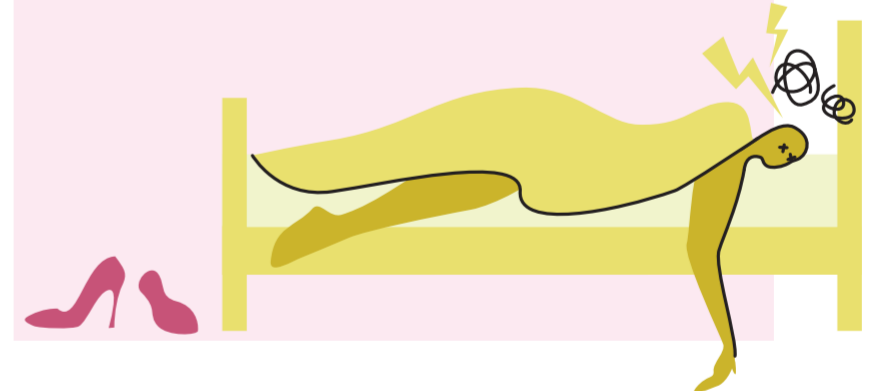


5

Etter å ha drukket alkohol kan man oppleve bakrus, også kalt fyllesyke, som innebærer at man kan føle seg kvalm, kaste opp, ha hodepine og føle seg slapp og uopplagt. Bakrusen kommer av at hjernen har problemer med å venne seg til at alkoholen blir borte fra kroppen igjen. Jo mer man drikker, desto sterkere blir fyllesyken.

6

Fyllesyke påvirker oss også psykisk. Ordet «fylleangst» brukes for å beskrive følelsen av depresjon eller angst som er vanlig etter å ha drukket. Angsten trenger ikke å være relatert til noe man har sagt eller gjort. Nedturen kommer av at hjernen har forsøkt å balansere ut effekten alkoholen hadde på stoffene i hjernen din. Oppturen du fikk da du drakk alkohol balanseres ut av en nedtur dagen derpå.



7

Når man drikker seg beruset øker risikoen for skader og ulykker. I tillegg er mange voldstiltfeller, uønskede seksuelle hendelser og voldtekter relatert til alkohol og fest. Om man ikke drikker alkohol selv kan man likevel oppleve negative konsekvenser av andres drikking.



8

Hvor beruset man blir av alkohol avhenger av hvilken promille alkohol man har i blodet. To personer som drikker akkurat det samme vil ikke få samme promille. Promillen man får avhenger blant annet av gener, kjønn, vekt, høyde, hvor fort man drikker og hvor mye man har spist og drukket tidligere på dagen.



9

Ungdom tåler alkohol dårligere enn voksne. Kroppene deres er mindre, og det skal derfor mindre alkohol til før mengden blir skadelig. Fram til hjernen er ferdig utviklet rundt 25-årsalderen er man mer sårbar for alkoholrelaterte påvirkninger som kan føre til dårligere hukommelse og læringsevne.