

DETTE TRENGER DU Å VITE OM

ALKOHOL OG CANNABIS



ALKOHOL

Alkohol er verdens mest brukte rusmiddel, og det eneste som er lovlig å bruke i Norge og i de fleste andre land. Alkoholbruk har en lang historie, og vi vet at mennesker brygget øl så langt tilbake som for 7000 år siden. Alkohol finnes i flere typer drikker, men man finner det først og fremst i øl, vin og brennevin.

I Norge selges produkter med opp til 4,7 volumprosent alkohol i dagligvarebutikker. Dette er stort sett lettøl, øl, cider og rusbrus. Produkter med mer alkohol selges kun på Vinmonopolet og i taxfree-butikker, i tillegg til at det kan kjøpes og drikkes på barer og i restauranter. Øl, cider, rusbrus og vin kan som hovedregel selges til personer som har fylt 18 år, mens varer med 22 prosent alkohol eller mer har 20-årsgrense. Dette gjelder ulike typer brennevin, slik som for eksempel vodka, gin og whisky.



Hvor mange drikker alkohol?

Selv om alkohol er det meste utbredte rusmiddelet vi har, er det ikke slik at alle bruker det. Et flertall av verdens voksne befolkning drikker ikke alkohol, men jo større velstand et land har, jo høyere er ofte forbruket. I Norge rapporterer åtte av ti voksne at de har drukket alkohol det siste året. Eldre drikker oftere enn yngre, og menn drikker både mer og oftere enn kvinner.

Blant norske ungdommer har vi sett en markant nedgang i hvor mange som drikker alkohol siden årtusenskiftet, noe som speiler utviklingen i en rekke vestlige land. Det har blitt mindre vanlig å drikke alkohol når man går på ungdomsskolen, og mer vanlig å vente med å drikke alkohol til man går på videregående. Rundt 1 av 4 norske 10. klassinger rapporterer å ha vært beruset det siste året, mens 4 av 5 elever på vg3 rapporterer det samme.

Norske ungdommer drikker lite alkohol sammenlignet med ungdom i andre land. Dette er fordi det både er en lavere andel ungdommer som drikker alkohol, og fordi de som drikker alkohol gjør det sjeldnere en ungdom i andre land. Likevel har både ungdom og voksne i Norge en tendens til å drikke mye alkohol om gangen. Halvparten av voksne har drukket 6 eller flere enheter ved samme anledning.

Hvorfor velger noen ungdommer å drikke alkohol, og andre å la være?

I Norge er det sterke assosiasjoner mellom alkohol, fest og moro. Å drikke alkohol er som oftest noe ungdommer gjør i sosiale settinger med andre. Mange er nysgjerrige på beruselsen alkoholen gir, og søker kanskje spesielt de stemningsskapende effektene. Alkoholen kan gjøre oss mer pratsomme og avslappede, og mindre sjenerte og engstelige. Samtidig kan beruselsen også bidra til å forsterke de negative følelsene våre. Noen ganger vil man kunne oppleve å bli mer trist og innesluttet eller sint og aggressiv. Mange ungdommer oppgir det at de er redde for å miste kontrollen over seg selv og handlingene sine som en viktig grunn til at de ikke vil drikke alkohol eller begrense hvor mye de drikker. Noen er bekymret for å dumme seg ut og at uflatterende bilder eller videoer blir spredt på sosiale medier.

Likevel er det ikke de potensielt negative konsekvensene av å drikke som i sterkest grad påvirker ungdom til å vente med alkohol, men heller de positive konsekvensene av å la være. Mange er opptatt av å prestere på skolen og innen idrett, og synes ikke at alkohol passer inn i en prestasjonsorientert livsstil. I tillegg oppgir stadig flere ungdommer å ha gode og trygge forhold til foreldrene sine. Selv om mange oppgir at de kan ha en åpen dialog om alkohol med foreldrene sine, og vet at de kan be om hjelp dersom det oppstår ubehagelige situasjoner tilknyttet alkohol, ønsker de ikke å bryte foreldrenes forventninger eller å skuffe dem.

Hvordan virker alkohol på kroppen?

Alkohol påvirker funksjoner i hjernen vår på ulike måter. Det er dette som gjør at alkoholpå-virkningen ikke alltid blir lik hos forskjellige personer selv om man drikker like mye. Graden av følt beruselse og påvirkning varierer, og kan blant annet avhenge av kjønn, hvor fort man drikker, hvor mye man har spist og sovet, hvilken psykisk tilstand man er i og hvor tilvendt kroppen er til alkohol.

Når man drikker alkohol, fordeles denne i kroppen, og man får promille. Jo mer man drikker, jo høyere blir promillen. Hvis man har 1 i promille betyr det at blodet inneholder ca. 1 gram alkohol per kilo blod. Kroppens funksjoner påvirkes allerede ved svært lav promille, og når promillen blir høyere enn 1,5 – 2 kan det bli farlig. Ved denne promillen kan man oppleve forgiftningskader, og fortsetter man alkoholinntaket risikerer man dødelig forgiftning.

Effekter av alkohol

Når man begynner å drikke alkohol tar det kun noen få minutter før den tas opp i blodet. Da får man promille, og kort tid etterpå begynner man å merke effektene av beruselsen. Ved lav promille kan man føle seg oppstemt, mens man blir mer kritikklos og risikovillig når man nærmer seg 1 i promille. Dette er en av årsakene til at man noen ganger sier ting man angret på når man har drukket. Med over 1 i promille blir man gjerne mer trøtt og sløv og får mindre kontroll over kroppen. Kroppen er derimot svært tilpasningsdyktig, så etter noen timer kan man føle seg mindre påvirket selv om promillen fortsatt er like høy.

Vanlige effekter ved økende promille

- Opp mot og omkring 0,5 i promille: Man føler seg lett påvirket.
- Mellom 0,5 og 1 i promille: Man blir mer kritikklos og risikovillig.
- Over 1 i promille: Balansen blir dårligere, det oppstår snøvlete tale og kontroll over bevegelser forverres. Man blir trøtt og sløv og kan også bli kvalm.
- Over 1,5 i promille: De fleste får problemer med hukommelsen. Hukommelsesproblemene øker med stigende promille.
- Svært høy promille: Bevisstheten nedsettes og man kan bli bevisstløs. Pustesenteret i hjernen kan hemmes. Oppkast er vanlig.

Hentet fra Helsenorge.no

Effekter av alkohol kan deles i to grupper: Kort- og langtidseffekter. Korttidseffekter kan oppstå hver gang man drikker alkohol, men vil ofte være forbigående. For eksempel redusert konsentrasjon, dårligere koordinasjon og kvalme.

Langtidseffekter kommer som konsekvens av lengre tids bruk, men vil ikke nødvendigvis gå over selv om man avslutter drikkingen. Eksempler på dette er avhengighet og økt risiko for psykiske lidelser og kreft.



Økt risiko for uønskede hendelser

Alkohol drikkes ofte sammen med andre og assosieres gjerne med fest og moro. Stemningen kan bli god og løssluppen etter hvert som promillen stiger, og beruselsen kan gjøre oss mer impulsive og mindre kritiske til hva vi sier og hvordan vi oppfører oss mot andre. Det kan derfor være ekstra viktig å tenke over egne handlinger når man drikker alkohol, og spesielt å være bevisst på at man respekterer grensene til de rundt seg. Vi vet at risikoen for ulykker og volds- og overgrepshendelser øker i situasjoner som involverer alkohol. Å være full er ingen unnskyldning for grenseoverskridende atferd eller for å utsette andre for fare. At noen var full kan heller ikke brukes som et argument for å pålegge dem skyld for at de ble utsatt for grenseoverskridende atferd. Uavhengig av promillen til alle involverte ligger skylden hos dem eller de som utførte handlingen.

Hvordan blir man edru igjen?

Alkohol brytes ned i leveren. Alkoholforbrenningen foregår med konstant hastighet og det er ingenting man kan gjøre for å påvirke den. Alkoholpromillen i blodet synker med gjennomsnittlig 0,15 promille per time for begge kjønn, men vær obs på at kvinner ofte kan få høyere promille enn menn selv om de drikker den samme mengden. Dette er på grunn av forskjell i muskelmasse.

Foruten å ikke drikke alkohol finnes det ingen mirakelkur for å forebygge fyllesyke dagen derpå. Det finnes likevel noen forhåndsregler man kan ta for å forebygge de verste effektene. Å begrense alkoholinntaket, å drikke sakte og å sørge for å spise og drikke nok alkoholfritt ved siden av er gode huskereglar. Siden hjernen raskt tilpasser seg alkohol er bakrus effekten av at hjernen jobber for å gjøre opp for den manglende stimulansen som den fikk av alkohol. I tillegg blir man dehydrert av å drikke alkohol, noe som igjen kan forsterke følelsen av bakrus.



CANNABIS

Cannabis er et rusmiddel som fremstilles av cannabisplanten, Cannabis sativa, variant indica. Det er det mest utbredte ulovlige rusmiddelet i verden både når det gjelder dyrking og bruk. Man kan lage mange forskjellige preparater av samme plante og det mest kjente er hasj.



Det viktigste virkestoffet i cannabis heter THC, som er en forkortelse for Delta-9-tetrahydrocannabinol. Jo mer THC det er i cannabisen, jo sterkere er ruseffekten. Et annet sentralt virkestoff er cannabidiol, som forkortes til CBD. Cannabis kan selges i mange former og under flere betegnelser. Noen av de vanligste er:

- Marihuana: Kan være løst eller presset plantemateriale som inneholder blader, stilker og frø i ulike mengder, eller toppskuddene av hunnplanter med frø.
- Hasj: Formet som seige klumper eller brikker, hovedsakelig bestående av cannabisharpiks med varierende mengder plantemateriale.
- Cannabisolje: Væske bestående av harpiks destillert gjennom en kjemisk prosess og fri for plantemateriale.

Hvor mange bruker cannabis?

I Norge er det få som prøver cannabis, og enda færre som bruker det jevnlig. Kun 1,7 prosent av de mellom 16 og 64 år oppgir at de har brukt cannabis i løpet av de 30 siste dagene, og det er færre som bruker det i dag enn det var på 1990-tallet og tidlig på 2000-tallet. Flere menn enn kvinner svarer at de har brukt cannabis. Også blant ungdom er bruken lav.

I Europa har i gjennomsnitt 16 prosent av skoleelever som deltok i en undersøkelse som heter ESPAD oppgitt at de har prøvd cannabis minst én gang. Norge er blant de landene der bruken er lavest: kun ni prosent av norske gutter og fire prosent av norske jenter oppgir at de noen gang har prøvd cannabis. De fleste av de som prøver, prøver bare én eller noen få ganger.

Hvordan virker cannabis på kroppen?

Cannabis påvirker det cannabinoide systemet i hjernen vår. Her forskes det fortsatt, men man vet at cannabis påvirker cellenes reseptorer. Reseptoren er den delen av cellen som tar imot signaler i hjernen som påvirker de psykoaktive effektene, f.eks. hallusinasjoner, og som demper immunforsvaret.

Inntak av cannabis kan fremkalle en rus som er karakterisert av oppstemthet, en følelse av letthet hvor man «svever», og at tidsbegrepet og virkelighetsoppfatningen endres. Når man bruker cannabis kan man både oppleve eufori og en fin rus eller angstanfall og vonde hallusinasjoner. Man kan ikke vite hvilken effekt man får på forhånd. Cannabis kan også gi nedsatte psykomotoriske funksjoner som språk og bevegelse og kognitive funksjoner som hukommelse og problemløsning.

Bruken av cannabis i Norge er høyest blant ungdom. Det er viktig å påpeke at cannabis påvirker og kan forstyrre utviklingen av ungdomshjernen. Cannabis påvirker mange reguleringsmekanismer i kroppen og cannabisbruk kan dermed forstyrre kroppens normalfunksjoner mens de enda er i utvikling. I tillegg har cannabis generelt blitt sterkere de siste årene. Dette gjør at påvirkningen øker, og derfor har man en høyere risiko ved bruk av cannabis frem til man er 25 år og hjernen er fullt utviklet.

Skader og problemer forårsaket av cannabis

Cannabisbruk er ikke risikofritt, og man kan pådra seg ulike skader om man bruker det. Også her kan de deles inn i korttidseffekter og langtids-effekter.

Korttidseffekter kan inntreffe hver gang man inntar cannabis og er som oftest forbigående. Eksempler på dette er økt puls, dårligere koordinasjon, tørr munn, risiko for å utløse angst og dårligere pust.

Langtidseffekter kommer som konsekvens av lengre tids bruk, men vil ikke nødvendigvis gå over selv om man avslutter inntaket av cannabis. Eksempler på dette er dårligere hukommelse og konsentrasjon, svekket lungekapasitet og avhengighet.

Blir cannabis lovlig i Norge?

I 2019 ble det levert et forslag til ny rusreform i Norge. Den venter fortsatt på behandling i Stortinget og skal etter planen ferdigbehandles i løpet av 2020. Utvalget anbefalte at bruk og besittelse av visse mengder narkotiske stoffer avkriminaliseres. Det betyr at det fortsatt er forbudt, men at det ikke føres i strafferegisteret. Salg og besittelse av større mengder stoffer vil fortsatt være både forbudt og straffbart.

Medisinsk cannabis

Cannabis kan ofte fremstilles som en vidundermedisin som kan kurere alt fra kreft til depresjon. Dette stemmer ikke. Det finnes kun noen få typer medisiner som inneholder cannabis og disse gis kun bort til en liten gruppe alvorlig syke pasienter med ekstremt sterke smerter. Medisiner som inneholder cannabis gis kun om annen medisin ikke lenger kan fungere som smertelindring. Behandling med bruk av medisinsk cannabis er strengt regulert og kan kun fås av legespesialister på sykehus. Det er ikke ulovlig å bruke narkotiske stoffer i medisin, men før de brukes må de testes nøye og vise seg å ha dokumentert effekt. Legemidler med narkotiske stoffer brukes ikke for ruseffekt, men for å behandle ulike symptomer og smerter.

Kilder: Folkehelseinstituttet, Verdens helseorganisasjon (WHO), Rusmidler i Norge 2015, Ungdata 2016, NDARC, Bretteville-Jensen 2013, Rusmidler i Norge 2015, ESPAD 2016, Ungdata 2020, NDARC, Folkehelseinstituttet, Store norske leksikon, helsenorge.no, psykologisk tidsskrift 2018, Drug and alcohol review 2020.



OM JUVENTE

Vi er en gjeng ungdommer som jobber for å redusere drikkepress og gjøre det enklere for alle å ta sine egne valg.

Les mer på juvente.no

 **Juvente**