

ALKOHOL

– detta händer i din kropp om du dricker

ALKOHOL FINNS till exempel i öl, vin och olika spritsorter och har en berusande effekt. Om du dricker alkohol går den snabbt ut i blodet och påverkar hela din kropp. Du kan bli beroende av alkohol. Om du dricker mycket eller ofta kan du få allvarliga sjukdomar i magen, levern eller hjärtat. Ditt omdöme och reaktionsförmåga blir sämre om du dricker alkohol och det kan leda till att du utsätter dig för onödiga risker. Om du dricker alkohol när du är gravid kan fostret skadas.

Varför är alkohol farligt för unga?

Under tonåren utvecklas din personlighet och självkänsla mycket. Om du dricker alkohol för att våga ta kontakt, snacka eller ha roligt kan det bli en vana som är svår att bryta. Risken för att bli beroende av alkohol är större ju yngre du är när du börjar dricka. Det beror på att ungas hjärnor är extra känsliga eftersom hjärnan inte är färdigutvecklad. Därför är det bra att vänta så länge som möjligt med att dricka alkohol, eller helst avstå helt.

Hur säger jag nej till alkohol?

Många tycker det är svårt att säga nej till alkohol när kompisar dricker, man kan vara rädd för att upplevas som tråkig eller att känna sig utanför. Men om du inte vill dricka alkohol ska du säga nej klart och tydligt! Det är inte schysst att övertala någon till att dricka om den inte vill.



Vad kan hända om jag blir full?

- Du kan känna dig avslappnad och glad, men också bli arg eller ledsen.
- Du kan må illa eller bli trött.
- Du får sämre balans.
- Du som är ung har svårare att märka när du blir full och kan lätt bli väldigt full på kort tid.
- Ditt omdöme, minne och reaktionsförmåga blir sämre redan när du druckit små mängder.
- Du kan hamna i bråk med kompisar, ha sex som du ångrar, bli fotad/filmad i en kränkande situation eller bli sexuellt utnyttjad.
- Du kan råka ut för olyckor, till exempel trafik-, fall- eller drunkningsolyckor.
- Risken ökar för att du provar tobak eller narkotika.
- Du kan må dåligt dagen efter du druckit och få huvudvärk, må illa och känna dig nedstämd eller få ångest.
- Om du dricker för mycket kan du kräkas och bli medvetslös, alkoholförgiftning kan i värsta fall leda till döden.

Ta hjälp

Om du eller någon annan är väldigt full, kontakta en vuxen eller ring 112 SOS Alarm. Det är allvarligt om en person som har druckit alkohol blir medvetslös, då måste hen till sjukhus.

Kör aldrig när du har druckit

Det är livsfarligt att köra moped, A-traktor, bil eller andra fordon när du druckit alkohol. Åk heller inte med någon som druckit alkohol.

Vill du veta mer eller få hjälp?

- Skolsköterskan kan ge tips och råd eller hänvisa dig vidare.
- Läs mer om alkohol på 1177.se, drugsmart.se eller på UMO.se/YOUMO.se.

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening och Riksföreningen för skolsköterskor 2022. **Illustrationer:** Colourbox