

IMIGASSAQ

aalakoornartortalik pillugu
suna nalunngiliuk?



Hvad ved du om

ALKOHOL?



ALKOHOL

De fleste unge forventer at få positive oplevelser, når de drikker alkohol. Det vil ofte foregå i hyggeligt samvær med din familie eller venner. Alkohol øger risikoen for en række fysiske, psykiske og sociale skader. Jo større alkoholforbrug – jo større risiko.

I mange familier nydes alkohol i forbindelse med festlige og afslappede situationer. Alligevel er der mange overvejelser du er nødt til at gøre dig, når det handler om alkohol.

Alkohol er ikke en privat sag, når det går ud over andre og påvirker dit daglige liv. Et godt liv handler ikke kun om et godt helbred, men også om glæde, tryghed og overskud. Et tegn på at have et uhensigtsmæssigt forbrug af alkohol er, at du mangler overskud til familie, venner og skole.

Denne pjece giver dig informationer og råd om alkohol, samt mulige konsekvenser ved et højt forbrug.

Hvor gammel skal man være?

Der er en grund til, at du først må købe alkohol, når du er 18 år gammel. Hjernen er nemlig først færdigudviklet i 20-30 års alderen. Den del af hjernen, der udvikles sidst, er pandelapperne, hvor bl.a. selvkontrol og risikovurdering styres. Derfor er du som ung mere udsat for at komme galt af sted, hvis du drikker alkohol.

Unge drikker for stemningen og selve rusens skyld. De drikker typisk i weekenden og ved løn- og studiestøtteudbetaling. Unge drikker ofte meget alkohol på én gang med stor risiko for sociale problemer og skader. Mange unge oplever vold, kriminalitet eller dyrker ubeskyttet sex, når de har drukket alkohol. Dette drikke-mønster kaldes for rusdrikkeri.



ALKOHOL OG SEX



Den seksuelle debut sker som regel i 15 års alderen. Driker du meget alkohol på én gang risikerer du at glemme alt om prævention. Mange fortryder, at de har haft ubeskyttet sex, for de kender til de mulige konsekvenser, som kønssygdomme og uønsket graviditet.

ALKOHOL OG PSYKE

Det frarådes, at du drikker alkohol, når du er i dårligt humør eller ked af det, for nedtryktheden forsvinder nemlig ikke. Dagen efter er du i samme situation igen. Det kan ske, at du foretager sig noget dumt, når du er beruset. Når du er ked af det, kan det være svært at holde styr på alkoholforbruget, og til gengæld bliver du ramt af voldsom tristhed og håbløshed, når du bliver ædru igen. Mange selvmord og selvmordforsøg sker i påvirket tilstand.

FLERTALSMISFORSTÅELSER

De fleste unge tror, at de andre drikkere mere end de egentlig gør. Det kan virke som gruppepres, fordi du så selv drikker mere for at leve op til den forestilling, du har om vennerne. Flertalsmisforståelser opstår ofte på baggrund af "mandagspraleri", hvor folk praler med, hvor meget de har drukket i weekenden.

Mandagspraleri er et udtryk for lavt selvværd, hvor nogle prøver på at hævde sig og imponere vennerne.

MANGE DRIKKER IKKE ALKOHOL

Mange unge drikker ikke alkohol på grund af de helbreds-mæssige konsekvenser eller andre interesser fx sport. Nogle bryder sig ikke om smagen eller om virkningen. Tit deltager de dog stadig i festerne og hygger sig på lige fod med andre.

HVIS DET GÅR GALT

Hvis du er til fest, og én af festdeltagerne får for meget at drikke, nytter det ikke bare at smide ham/hende i seng eller ud af festen. For meget alkohol kan give forgiftning. I værste fald kan man dø af en alkoholforgiftning eller bliver kvalt i deres eget opkast.



Andre mister bevidstheden og holder op med at trække vejret. Tilkald altid en ædru voksen, der kan vurdere situationen, hvis én har fået for meget.

Hvis du går hjem fra en fest og er meget fuld, er det livsfarligt at lægge sig til at sove udendørs om vinteren. Du kan risikere at dø af kulde. Udover det, kan man føle sig mere beruset, hvis man er ude i kulden.

Alkohol påvirker alle dine sanser, så du ser og opfatter dårligere, ligesom din reaktionsevne vil være nedsat. Men det farligste er, at din dømmekraft er forringet. Du bør hjælpe en overmodig kammerat, der ikke selv kan vurdere situationen, med at få ham/hende sikkert hjem. Hav altid en ædru voksen i nærheden, når du holder fest!

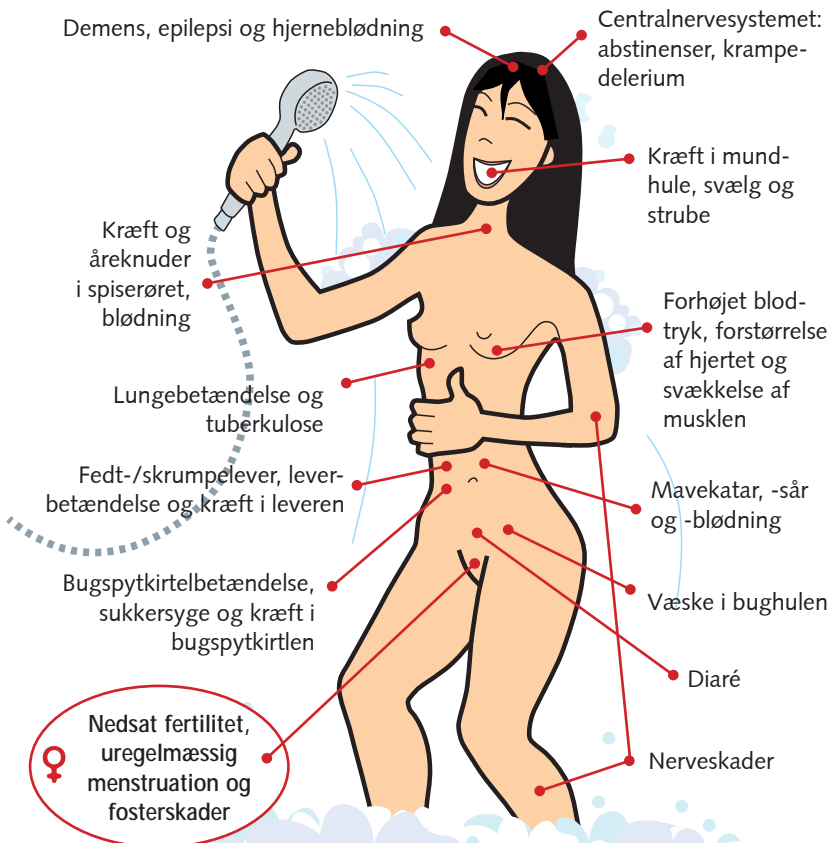
Kom godt hjem

Planlæg hvordan du kommer hjem på forhånd! Aftal med forældre eller søskende, at de henter dig – eller tag bussen eller have taxa-
penge med – eller sov ved hinanden efter aftale med forældre.

Alle skal passe på hinanden og det er vigtigt, at du tager ansvar for en beruset kammerat. Hvis han/hende vil køre i bil hjem, kan du tage deres bilnøgler. Promillegrænsen er 0,5 promille. Din kammerat vil nok takke dig dagen efter.

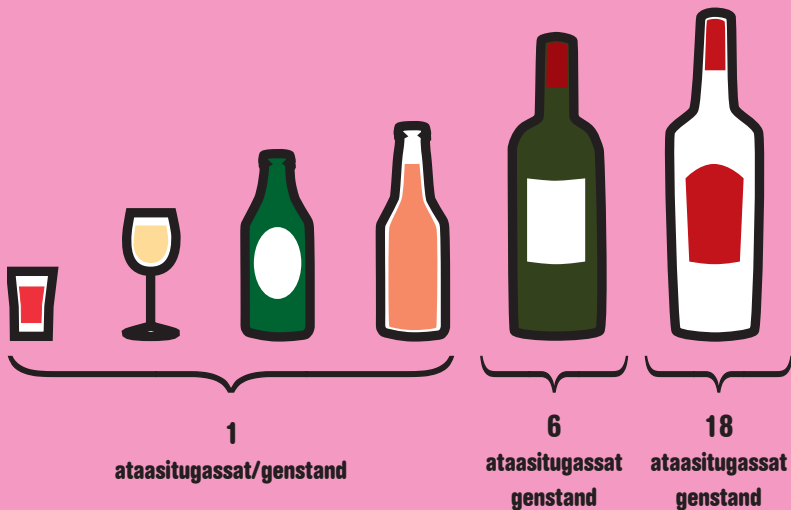


Skader som følge af et stort alkoholforbrug



Så meget er en genstand

En genstand svarer til en almindelig øl eller 12 gram alkohol.



Hvad er alkoholmisbrug?

Alkoholmisbrug omfatter bl.a. faste drikkemønstre. Det kan være hver dag, men også fast rusdrikkeri, altså hver weekend, hvor genstandsgrænserne overskrides. Misbrug kendetegnes ved, at man oplever kontroltab og ikke kan stoppe igen, når man først er begyndt. Derudover kan man få black-outs, så man ikke kan huske dele af festen. Læs mere om alkoholmisbrug, skader og "Test dig selv" på www.peqqik.gl

Nye vaner

Har du et meget stort eller ukontrolleret forbrug, kræves ofte længere tids afholdenhed og behandling. Dog kan et mindre forbrug mange gange tages i opløbet ved at ændre sine vaner.

Hvis du vil høre om dine muligheder for misbrugsbehandling, kontakt sagsbehandleren i din kommune eller sundhedsvæsenet.

Få styr på alkoholen

Her er nogle forslag, som du kan give videre til den, der drikker for meget:

- Max 7 genstande om ugen for kvinder, max 14 for mænd.
- Drik ikke før du er 18 år gammel.
- Drik ikke mere end 4 genstande ved en lejlighed.
- Undgå alkohol mens du er gravid eller prøver at blive det, tager medicin eller hvis du har risiko for at udvikle afhængighed.
- Drik ikke af vane og kedsomhed.
- Drik vand for at slukke tørsten.
- Sæt altid alkoholfrie drikkevarer på bordet, fx vand.
- Drik ikke på tom mave. Det giver en mere pludselig og uberegnelig rus.
- Drik ikke alkohol hvis du skal køre bil, dyrke sport, sejle, arbejde eller i skole.
- Planlæg hjemturen før det første glas.



Paasissutissanik pissarsiffiit Kilder:

www.sundhedsstyrelsen.dk

www.sundhed.dk

www.paarisa.gl



INUUSUTTUNUT 18-IT INORLUGIT
UKIULINNUT IMIGASSAMIK
NIOQQUTEQARNEQ INATSIINIK
UNIOQQUTITSINERUVOQ!
ALT SALG AF ALKOHOL TIL UNGE
UNDER 18 ER ULOVLIGT!



attavik[♥]146

Illit inuttut annertuumik ajornartor-
siuteqaruit, imminut toqunnissamik
eqqarsaateqaruit imaluunniit allatut
ikiorneqarnissamik pisariaqartitsi-
guit, taava sianersinnaavutit uunga:
ATTAVIK 146 ullut tamaasa nal.
19-imit 22-mut.

Hvis du har personlige problemer,
selvmordstanker eller på anden
måde har brug for hjælp, kan du
ringe til ATTAVIK 146 alle dage fra
kl. 19-22.