

2. Följder av drickandet

Förbered dig på att välja mål

Det viktigaste som den här handboken har att erbjuda är de åtgärder med vars hjälp du kan lära dig att ta kontroll över ditt alkoholbruk. Innan dess är det emellertid bra att få veta något om vad forskning har kommit fram till i fråga om alkoholens effekter. I det följande behandlas både fördelarna och nackdelarna med drickandet. Genom att bli medveten om dessa förbereder du dig på att sätta upp ett lämpligt mål för dig själv.

Om du emellertid anser att du har tillräckliga kunskaper kan du bara ta en snabb titt på avsnittet.

Omedelbara effekter ►

De omedelbara följderna av en handling påverkar vanligtvis beteendet mer än dess långsiktiga följder. Det här gäller även drickandet. De positiva erfarenheterna av ruset har större effekt på vår lust att dricka än huvudvärken dagen efter, förutom om man begrundar saken medvetet.

Alkoholen påverkar det centrala nervsystemet i två steg. I början, när berusningen tilltar och hämningarna släpper, blir man aktivare och piggare. När man fortsätter att dricka och när berusningen börjar avta tar alkoholens omfattande, paralyserande effekt över. Först förlamas övre nervcentra, vilket gör att nya färdigheter samt färdigheter som kräver intellektuella ansträngningar samt sensomotorisk och motorisk förmåga försvagas allra först.

Alkoholens effekter på humöret varierar mellan olika individer och i olika situationer. Vissa blir högljudda och glada, medan andra blir tystlåtna och sömniga och åter andra blir uppretade eller tjatiga. I den vidstående tabellen presenteras några vanliga effekter efter ett visst antal standardglas och enligt blodalkoholhalten. Alkoholhalten i blodet anges i promille. En promille definieras genom att räkna ut mängden alkohol i gram per en liter blod. Tabellens beräkning av antalet promille efter ett visst antal standardglas avser en man som väger 70 kg. I beräkningen har man utgått från att varje standardglas avnjuts på cirka tjugo minuter. Om man dricker långsammare eller äter samtidigt som man dricker blir promillehalten lägre. Ta en titt på tabellen och fundera på hur dessa genomsnittliga observationer passar ihop med dina egna erfarenheter.

Effekter av olika antal standardglas och olika promillehalt hos en medelstor man, när varje standardglas dricks på 20 minuter

standardglas	promillehalt	känningar	beteende
1-2	0,2-0,3	ansiktet rodnar, avslappnad känsla, värmekänsla och känslor av välbehag	ökad pratsamhet och impulsivitet samt försämrad prestationsförmåga
3-5	0,5-1,1	upprymdhet	omdömes- och handlingsförmågan och förmågan att fatta beslut börjar försämrans, hämningarna och självbehärsknigen släpper, längre reaktionstid
6-10	1,3-2,2	till en början ivrighet och känslfullhet, så småningom allt större virrighet och sömnighet	klumpighet, hämningslöshet, sluddrande tal, eventuella vredesutbrott
11-16	2,4-3,3	kraftig berusning	raglar och ramlar omkull, oförmögen att tala

17	3,8	slocknar	medvetlöshet
22 och över	Cirka 5 eller över		Alkoholförgiftning, andningsdepression, allvarliga hjärtrymstörningar och död

När du läste tabellen drog du kanske slutsatsen att promillehalterna är för låga. Hos dig känns eller märks inte en berusning på en promille. Det kan bero på att din tolerans har ökat till följd av det rikliga alkoholbruket.

Alkohol är en drog som nervsystemet vänjer sig vid och anpassar sig till. Då behöver individen allt större doser för att uppleva samma effekt. Eftersom kroppen anpassar sig kan alkoholister dricka betydligt mer än ovana drickare innan de blir medvetlösa eller dör. På motsvarande sätt kan de ännu med 2–3 promille i blodet verka så gott som nyktra.

För ovana unga människor och sjuka äldre personer kan tre promille däremot redan vara livsfarligt. En spädd flicka kan alltså avlida av alkoholförgiftning om hon dricker en flaska vin på mindre än en timme. Hos en vuxen person ger samma mängd alkohol kring 1,5 promille i blodet.

Riskerna med en kraftig berusning ►

Ofta tänker man att alkohol bara skadar dem som är beroende av den. Tunga dryckesvanor kan äventyra hälsan och livet även för sådana som bara festar vilt då och då utan att vara alkoholberoende. Antalet olyckor ökar drastiskt i takt med antalet standardglas. Efter ett par öl är olycksrisken kring två- eller tredubbel jämfört med olycksrisken när man är nykter, medan den vid 1,5 promille i blodet redan är 10–20-faldig. Också sannolikheten för våld i familjen, turer till häktet och allmänt bråk blir större.

Unga och oerfarna användare begår ibland misstaget att dricka snabbt och mycket utan att inse att det tar en stund för alkoholen att tas upp av kroppen och att promillehalten är som högst först efter 0,5–1,5 timmar efter att alkoholen avnjutits. Allt för mycket alkohol i för snabb takt kan orsaka allvarliga problem, från alkoholförgiftning till akut dödsfall.

Långsiktiga effekter ►

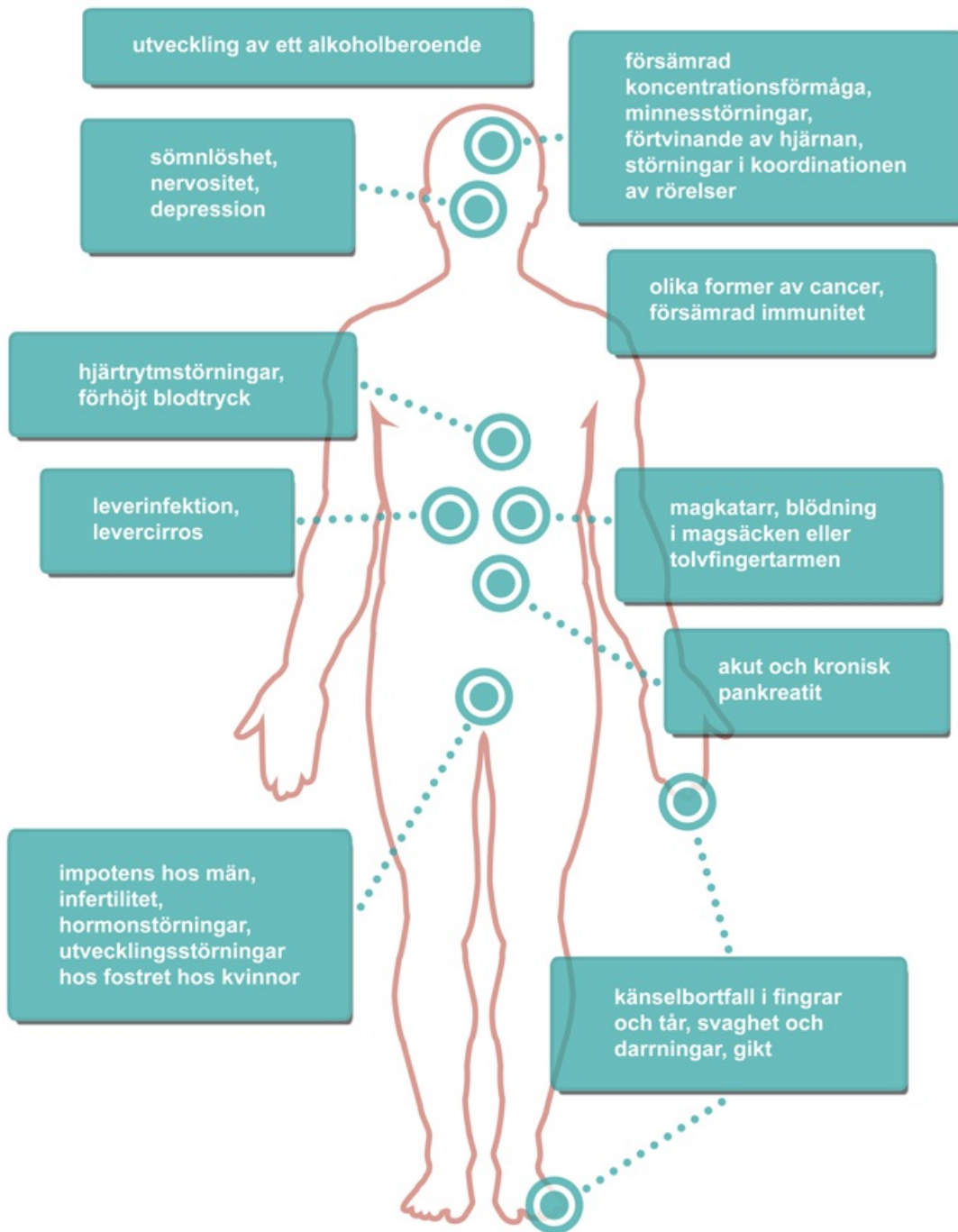
Trots riskerna är alkohol en väsentlig del av livet för många. Det är inte alltid ett medvetet val, utan en slags biprodukt som uppstått eftersom människor gärna träffas över ett glas. Krogen kan för någon bli ett andra hem och gänget kring stambordet de närmaste, och kanske enda, vännerna. För andra har en eller två burkar öl eller en flaska vin hemma blivit ett sätt att återhämta sig från dagens stress. Att begränsa drickandet eller sluta dricka är ofta svårt just för att man inte vill ge upp den här sortens *levnadsvanor* även om man i längden kanske får betala dyrt för dem.

I många kulturer tror man även på *alkoholens hälsofrämjande egenskaper*. Det kan ligga något i det, om man talar om små mängder. Enligt undersökningar är dödligheten något lägre hos dem som använder små mängder alkohol än hos absolutister. Dödligheten bland riskkonsumenter där emot är mångfaldig jämfört med nyktra och måttligt förbrukande.

Alkohol i små mängder minskar kranskärllsjukdomar. Sannolikheten för många andra sjukdomar börjar emellertid kraftigt öka när den genomsnittliga konsumtionen per dag är fler än tre standardglas hos män och fler än två standardglas hos kvinnor. En del tål alkohol sämre än så, andra bättre.

Av de hälsoskador som orsakas av långvarigt drickande är *levercirros* och *pankreatit* bäst kända. Dryckenskap orsakar även magkatarr och *cancer* i olika organ. Risken för cancer i munhålan och struphuvudet ökar, likaså risken för tarmcancer, bröstcancer och levercancer. Hjärtfunktionen kan rubbas. Överkonsumtion orsakar anemi och högt blodtryck, muskelsvaghet, förtvinande av musklerna och känselstörningar.

Centrala hälsorisker av alkoholbruket



Alkohol orsakar *övervikt*. Redan två ölstop om dagen ger 1,5–2 extra kilon i månaden. Om du ersätter måltider med alkohol får kroppen många kalorier men inga näringsämnen och vitaminer som är viktiga för kroppen.

Alkohol påverkar även *hormonerna*: män blir kvinnigare och kvinnor får manliga drag. Rikligt drickande minskar produktionen av manliga könshormoner och spermier och ökar impotens. Även om sexuellt umgänge kan kännas lättare efter ett glas eller två, påverkar större mängder den sexuella förmågan negativt. Hos kvinnor rubbar rikligt drickande menstruationen, orsakar infertilitet och att man kommer i klimakteriet tidigare.

Alkohol under graviditeten ökar risken för *fosterskador*. Eftersom man inte har kunnat fastställa trygga gränser är det säkrast att avstå helt från att dricka under graviditeten. Om du emellertid någon enstaka gång tagit ett glas eller två, spelar det veterligen ingen roll. Kom ändå ihåg att moderkakan inte isolerar fostret från alkoholen! Skadligast är rusmedelsbruket i graviditetens början och mitt.

Överkonsumtion orsakar även *psykiska störningar*. Alkohol bidrar ofta till utvecklingen av svåra depressioner, psykoser och schizofreni liksom även till självmord. Hjärnskador på grund av olyckor är likaså vanliga hos alkoholmissbrukare.

Alkohol *försämrar även i övrigt den intellektuella förmågan* och förtvinar hjärnan. Förutom minnes- och sömnstörningar försämrar riskkonsumenters koncentrations- och problemlösningsförmåga, förmåga att uppfatta rumsliga och spatiala relationer, perceptionsförmåga och förmåga att tänka logiskt. Redan måttlig konsumtion kan orsaka den här typen av störningar. Alkohol påverkar därmed också vanliga medborgares och inte bara fylleristers intellektuella prestationer negativt.

En bra nyhet är emellertid att om överkonsumtionen av alkohol inte har pågått flera år, *återhämtar sig den intellektuella förmågan allt som oftast* inom några veckor när konsumtionen åter minskar till under riskgränserna. Även alkoholister återhämtar sig i hög grad om de slutar att dricka helt.

Alkoholberoende ►

En central risk som förknippas med rikligt alkoholbruk är så klart att man utvecklar ett alkoholberoende. Alkohol är precis som cannabis och andra motsvarande ämnen en drog, även om den i de flesta länder är ett lagligt ämne. Lagligheten gör den dock inte ofarlig. Liksom de flesta droger orsakar alkohol både psykiskt och fysiskt beroende.

Karakteristiskt för *det psykiska beroendet* är att vissa situationer "utlöser" begäret att dricka hos människan. Dessa situationer kan vara vissa känslor, tankar eller villkor i omgivningen. Till exempel retlighet, depression eller ångest är känslotillstånd som hos många väcker begäret att dricka. Andra i sin tur kan inte ta kontakt med det motsatta könet utan några drinkar. För en del är alkohol en metod att koppla av efter arbetsdagen. Om dessa situationer upprepas blir drickandet en vana som det kan kännas övermäktigt att bryta.

Det psykiska beroendet är något vi lär oss, vilket förklarar återfall även efter långa nyktra perioder. Det psykiska beroendet beror på förändringar i människans centrala nervsystem och hjärnans signalsubstanser. Dagligt återkommande smuttande anses inte vara bra just på grund av att man utvecklar ett psykiskt beroende.

Det fysiska beroendet baserar sig på att kroppen vänjer sig vid alkoholens närvaro. Då behöver människan allt större doser för att bli berusad. Eftersom kroppen, eller mer specifikt nervcellerna, anpassar sig, får man när man slutar dricka svåra störningar som kallas abstinenssymtom .

Vanlig bakfylla med huvudvärk och illamående är exempel på lindriga abstinenssymtom. Rikligt drickande under mer än en vecka däremot orsakar ett kraftigt avvänjningstillstånd som varar 3–5 dagar. Till det hör svåra symtom: svettningar, diarréer, illamående, hallucinationer, ångest, depression eller sjukligt välbehag, rastlöshet, törstkänsla, kramper, hjärtklappningar, sömnlöshet med mera.

Abstinenssymtomen kan lindras genom att man minskar konsumtionen lite i taget. Kraftiga symtom motarbetas även med läkemedel som förebygger bland annat delirium och alkoholepileptiska anfall. Svåra abstinenssymtom kräver därför vård av utbildade yrkesmänniskor inom hälsovården.

De flesta män utvecklar fysiskt alkoholberoende redan när konsumtionen är cirka sju standardglas om dagen (80 g ren alkohol). Drickandet omvandlas till ett alkoholberoende när man upprepade gånger försöker förebygga abstinenssymtomen med hjälp av återställare. Det kan ha som följd en flera dagar eller veckor lång spiral då man aldrig låter alkoholhalten i blodet sjunka så lågt att abstinenssymtomen hinner komma.

Sociala problem ►

Överkonsumtion av alkohol har ofta negativa effekter även på andra än bara den berörda personen själv. En missbrukande far eller mor kan framstå som skrämmande och oförutsägbar för barnen. Föräldrars rusmedelsbruk är problematiskt även för att det ger barnen ett dåligt föredöme att identifiera sig med. Ofta skäms barn dessutom för sina föräldrars rusmedelsbruk och det tvingar dem även till att för tidigt ta ansvar för sådant de vuxna bör sköta.

Problembbrukare av alkohol orsakar sorg även för sina andra anhöriga och svårigheter för sin livspartner. I arbetslivet kan det uppstå konflikter om arbetsuppgifterna hamnar på andras bord eller utförs dåligt. I trafiken är en berusad person farlig för andra. Problembbrukare av alkohol tvingas ofta ljuga om sitt tillstånd både för sig själv och för andra. När lögnerna uppdagas minskar förtroendet överallt. En människa som varken fysiskt eller psykiskt är i sin fulla kraft klarar inte av att sköta sina förpliktelser på arbetet eller annanstans, vilket kan orsaka många slags sociala och ekonomiska problem.

Du kan läsa mer om detta i Drogänkens [informationssnuttarna](#) .

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/sjalvhjalp/alkohol/handbok-om-kontroll-over-drickandet/2-foljder-av-drickandet>