

Berusning och bakrus

Publicerad 12.12.2005

Alkohol är ett berusande ämne som bedövar verksamheten i centrala nervsystemet. Under ett lätt rus släpper hämningar och spänningar. Därför kan alkoholen också göra samvaron mellan människor lättare. Å andra sidan är det just för att hämningarna släpper under alkoholpåverkan som människor till exempel gör sig skyldiga till sådant som de inte annars skulle göra.

Medfödd tolerans och tillvänjning till alkohol inverkar på berusningseffekten. En person som kontinuerligt använder alkohol får ökad tolerans, och eftersom alkohol ofta dricks i berusningssyfte kan till och med en låg alkoholkonsumtion hos många leda till missbruk. Toleransen är lägre vid trötthet, fasta, dåligt hälsotillstånd samt stress och i samband med vissa läkemedel. Långvarig, intensiv alkoholanvändning försämrar även hälsan och minskar då toleransen för alkohol.

Bakrus är den obehagliga följden av berusningen. Bakrusets intensitet står i proportion till den föregående berusningen. Stick i stäv med den allmänna uppfattningen är bakrusets styrka knappast alls beroende av kvaliteten på den sprit man druckit, utan bara av mängden. Rökning och nattvak förstärker bakrusets obehag.

Blodsockret sjunker som regel lägst vid baksmälla. Därför bör man sådana dagar undvika idrottsprestationer som förbrukar blodsocker. Något effektivt botemedel mot baksmälla finns inte. Rikligt med vatten, en liten salt bit, sötade safter och aspirin kan lindra obehaget en aning.

De här knepen påverkar ändå endast de förändringar i ämnesomsättningen som alkoholen orsakat och botar därför inte nämnvärt själva bakruset. Bara vila och tid botar med säkerhet.

Det enda säkra sättet att undvika bakfylla är att vara så förutseende att man inte dricker sig berusad. När man dricker tillräckligt långsamt hinner alkoholen förbrännas i levern så att ingen berusning sker.

Att ta sig en återställare är det absolut sämsta botemedlet. Återställaren tar förstås bort bakrusets otrevliga symtom genom att framkalla nytt rus. Det nya bakruset kan dock vara ännu starkare än det förra, då bakruset i allmänhet förvärras ju längre berusningen varar. En återställare kan bli början på en ond cirkel. Om man känner sig speciellt dålig under bakrus är det bäst att uppsöka en A-klinik.

Docent **Peter Eriksson**
Folkhälsoinstitutet
avdelningen för mental hälsa och alkoholforskning

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/alkohol/berusning-och-bakrus>