

DANSKE UNGES DRIKKEMØNSTRE

Danske unges drikkekultur er præget af, at man drikker for at blive beruset.

Når man drikker på denne måde, vil en del også opleve skader som følge af en høj promille.

NÅR ALKOHOLEN GÅR IND, GÅR FORSTANDEN UD?

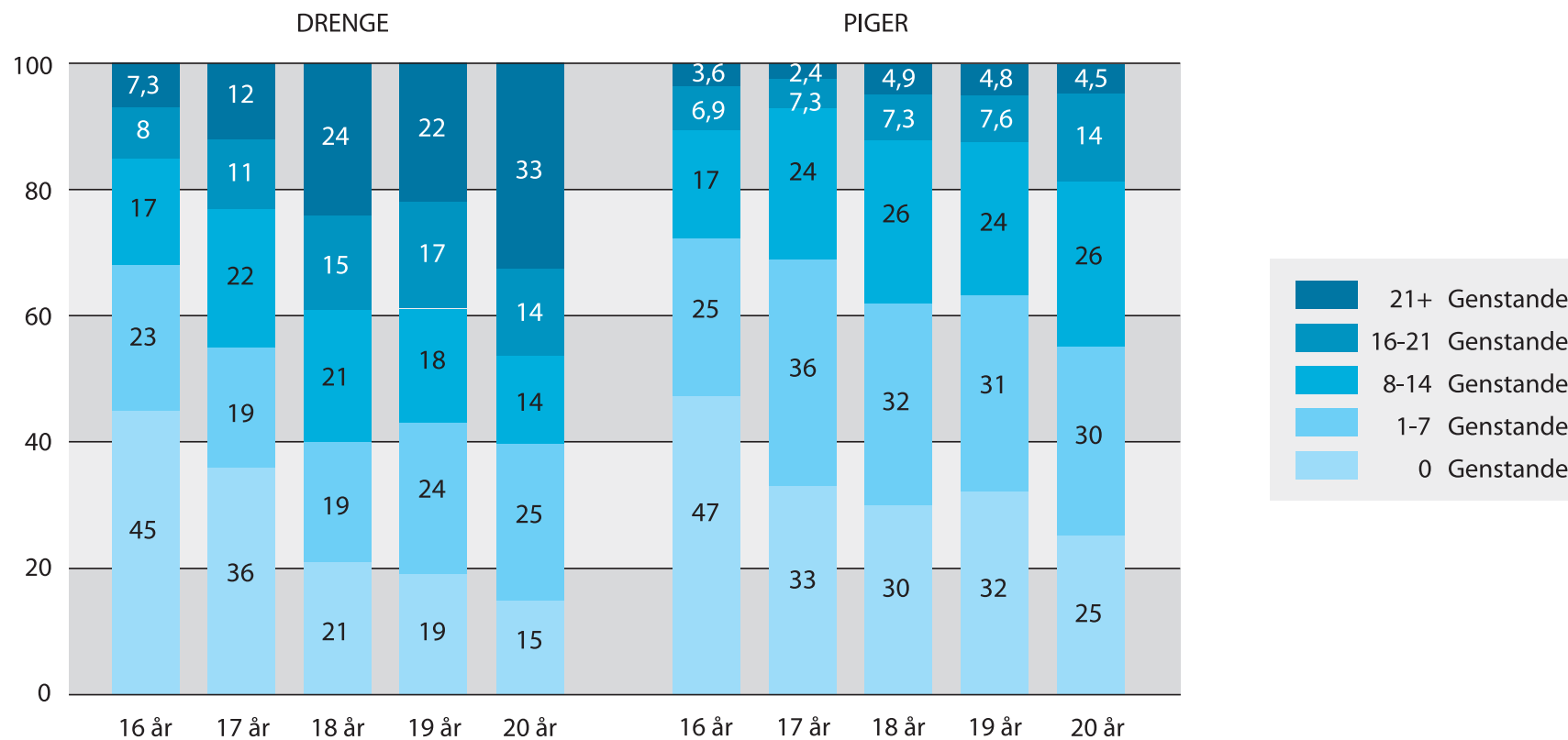
- Alkoholen påvirker vores evne til at opfatte og logisk bearbejde de indtryk, vi får.
- Når vi ikke længere selv er i stand til at tænke klart, bliver vi mere afhængige af omgivelsernes indflydelse.

Andel drenge og piger, som har oplevet forskellige typer af problemer som følge af alkohol. Hele landet. Procent.

	DRENGE				PIGER			
	ALDRIG	1 GANG	2 GANGE	TOTAL	ALDRIG	1 GANG	2 GANGE	TOTAL
Sociale relationer								
Skænderier	44,0	16,5	39,5	100	41,5	19,1	39,4	100
Farlige situationer								
Slagsmål	66,5	14,1	19,4	100	86,6	8,2	5,2	100
Ulykke/uheld	83,4	9,9	6,7	100	90,3	7,0	2,7	100
Sex								
Uønsket samleje	89,5	5,8	4,7	100	86,5	8,2	5,3	100

HVOR MEGET DRIKKER DANSKE UNGE?

Alkoholforbrug den seneste uge (i procent)



HVORFOR DRIKKER DRENGE MERE END PIGER?

- Når drenge er alene sammen, drikker de mere, end hvis der er piger til stede.
- Med pigerne er det modsat, de drikker mere, når de er sammen med drenge.
- Drenge drikker, fordi de konkurrerer med hinanden.
- Piger konkurrerer ikke med hinanden, de samarbejder.
- Piger i dag drikker dobbelt så meget som deres mødre gjorde.

HVOR MEGET ALKOHOL TÅLER DRENGE OG PIGER?

- Alkohol er en væske, der fordeler sig i kroppens væsker.
- En stor dreng har mere kropsvæske at fordele alkoholen på end en lille pige.
- Desuden har drenge flere muskler og mindre fedt.
Muskler indeholder 80% vand, mens fedtvæv kun indeholder 10 – 30% vand.
- Drenge har mere af et alkoholnedbrydende enzym i mavesækken.

Derfor tåler piger mindre alkohol end drenge.

OM AT DRIKKE SAMMEN MED ANDRE

- Unge drikker som regel altid sammen med vennerne.
- De fleste har en ven, som drikker på samme måde som en selv.
- Det er det, vi kalder kollektivt drikkeri.

FLERTALSMISFORSTÅELEN

- De fleste tror, at andre drikker mere end de selv gør.
- Unge overrapporterer deres forbrug.

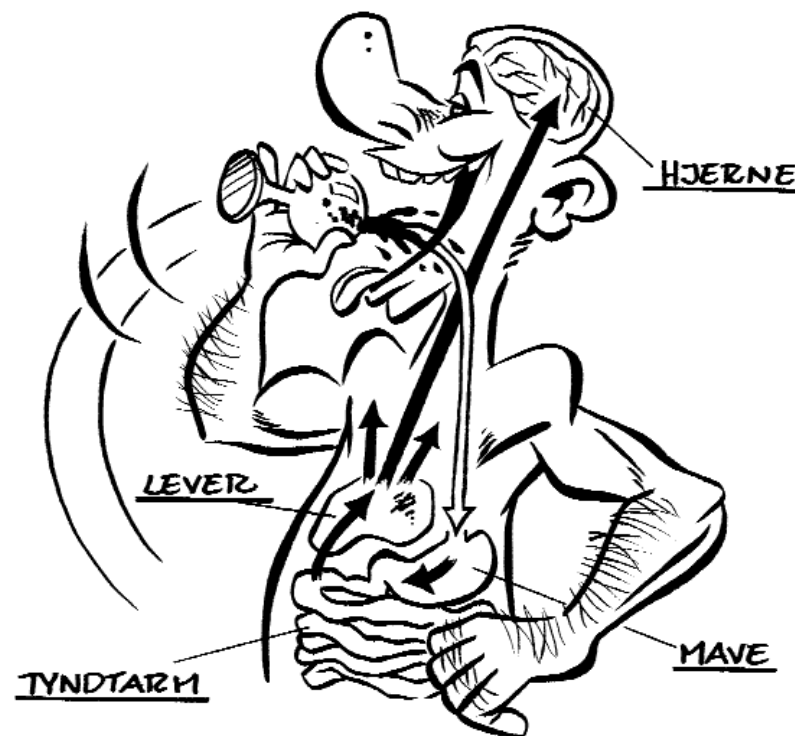
ALKOHOLENS VEJ FRA GLAS TIL HJERNE

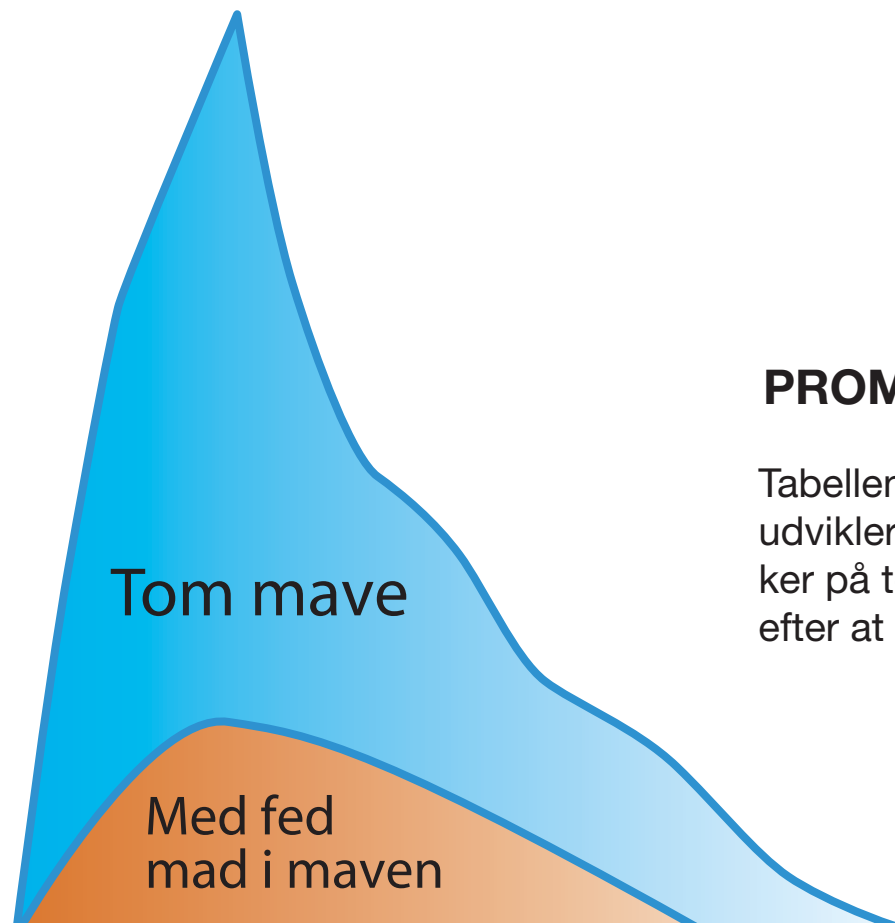
1. forsvar: I mavesækkens slimhinde findes et alkoholnedbrydende enzym, På tom mave passerer alkoholen hurtigt gennem mavesækken over i blodbanen, og så når alkoholen ikke at blive nedbrudt.

Et måltid mad forsinker mavesækkens tømning med flere timer, så enzymet får tid til at nedbryde noget af alkoholen.

2. forsvar: Fra mavesækken føres alkoholen med blodet til leveren. I leveren findes en meget effektiv udgave af det alkoholnedbrydende enzym.

3. forsvar: Fra leveren fordeler alkoholen sig med blodet til kroppens organer, bl.a. hjernen. Hvis man er sulten, er blodsukkeret lavt, og man bliver lettere påvirket. Det gør man også, hvis man er træt.





PROMILLEUDVIKLING

Tabellen giver et billede af, hvordan promillen udvikler sig hos en person, hvis han/hun drikker på tom mave og hvis han/hun drikker efter at have spist fed mad.

Promilleudvikling efter 0,3g alkohol pr. kg. legmestvægt efter indtagelse af fed mad og på tom mave.

GENSTANDE

En genstand er 12 gram ren alkohol.

1 alm. pilsner (33 cl., 4,6% vol)	= 1 genstand
1 guldøl (33 cl., 5,8% vol)	= 1,3 genstand
1 luksusøl (33 cl., 7-8% vol)	= 1,5 - 2 genstande
1 glas vin (12 cl., 12% vol)	= 1 genstand
1 flaske vin (75 cl., 12% vol)	= 6 genstande
1 flaske vin (75 cl., 14% vol)	= 7 genstande
1 lille glas spiritus (2 cl., 38% vol)	= 0,5 genstand
1 stort glas spiritus (4 cl., 38% vol)	= 1 genstand
1 Breezer / Ice (27,5 cl., 5,6% vol)	= 1 genstand

UDREGNING AF PROMILLEN, VEJLEDENDE

Mand

$$\frac{\text{Antal genstande} \times 12}{\text{Kropsvægt} \times 0,68} = \text{Promille}$$



Kvinde

$$\frac{\text{Antal genstande} \times 12}{\text{Kropsvægt} \times 0,55} = \text{Promille}$$



Mænd rummer ca. 68% kropsvæske, mens kvinder rummer ca. 55%.

FRA ÆDRU TIL DØD



ET RUSBAROMETER

Hjernens reaktion på alkoholpromiller:

- 0.2 ‰ - let varmfølelse, veltilpas
- 0.5 ‰ - nedsat reaktionstid, promillegrænse for bilister
- 0.8 ‰ - overdrevne bevægelser, risiko for trafikuheld fordoblet
- 1.0 ‰ - snøvler let, mindre kontrol over muskler, vanskeligere ved at kontrollere følelser, lidt sløv, gangen usikker
- 1.5 ‰ - problem med balance og grovmotoriske bevægelser, risiko for trafikuheld tidoblet, virker beruset
- 2.0 ‰ - sløret tale, følelsesladet, kvalme, opkastninger
- 3.0 ‰ - opfatter ikke, hvad der sker, mange mister bevidstheden
- 4.0 ‰ - i koma, risiko for lammelse af åndedrætscenter, risiko for at dø
- 5.0 ‰ - død, hvis man ikke har udviklet tolerance pga. misbrug

UDPUMPNING

- Drikker du mange genstande hurtigt efter hinanden, når du ikke at blive dårlig og kaste op. Du kan falde i søvn eller ligefrem miste bevidstheden.
- Hvis du ligger på gulvet i en dyb rus og kaster op, kan du risikere at blive kvalt.
- Hvert år dør unge på grund af kvælning i eget opkast under forgiftning af alkohol.

HVIS EN KAMMERAT HAR DRUKKET FOR MEGET

- Forsøg først at vække vedkommende.
Hvis han/hun vågner op, så forsøg at få ham/hende til at kaste op.
- Hvis du ikke kan vække kammeraten, så er der virkelig fare på færde. Ring 112

Dopamin/GABA-aktivitet og promille

