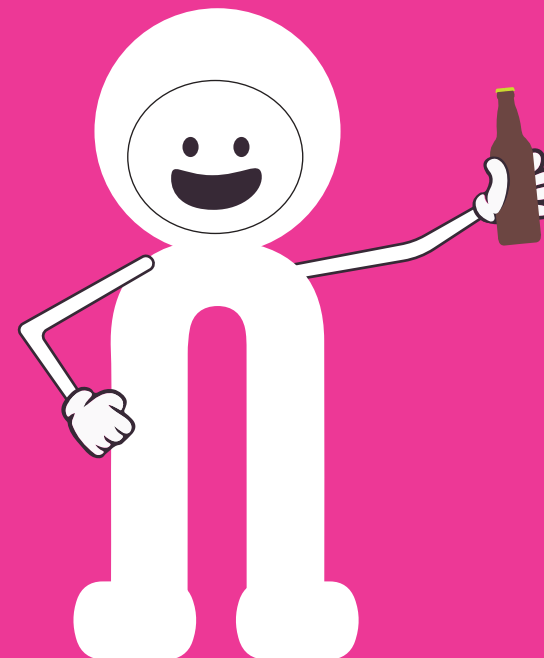




LETT OM
ALKOHOL





Brosjyra er laga av URO med god hjelp frå:
GREP Grenland, NFU Vestfold og Telemark
og Rådgjevingssgruppa i Kristiansand kommune.
Vi har fått inspirasjon frå brosjyrar utvikla av
Metodecenteret i Danmark og ULF,
Utviklingshæmmedes Landsforbund.



FAKTA

Det er ulike drikker som inneheld alkohol.



Nokre drikker inneheld mykje alkohol.
Nokre inneheld lite.

Det er mange drikker utan alkohol.



Det kan vere vanskeleg å sjå om det er alkohol i drikkene.

Korleis kjennest det i hovudet og kroppen om du drikk alkohol?



EDRU

LETT PÅVERKA

Mindre sjenert
Ler høgare
Snakkar meir og høgare
Blir gira



TYDELEG PÅVERKA

Ukonsentrert
Vanskeleg å feste blikket
Mumlar
Kan forstyrre andre



KRAFTIG PÅVIRKA

Ser uklart
Snøvlar
Sjanglar
Kastar opp



BEVISSTLAUS

Kan døy av forgifting

PROMILLE

NÅR DU DRIKK ALKOHOL,
KJEM ALKOHOLEN I BLODET.

ALKOHOL GJER AT DU BLIR FULL.

PROMILLE FORTEL KOR MYKJE ALKOHOL
DU HAR I BLODET.
DET TEK TID FØR ALKOHOLEN GÅR I BLODET,
DIFOR KAN DU BLI VELDIG RUSA VISS
DU DRIKK FORT.

HØG PROMILLE KAN GJERE AT DU BLIR
BEVISSTLAUS OG KAN DØY.

DRIKK DU MEIR ENN DU TOLER, KAN DU
BLI ALKOHOLFORGIFTA.

DÅ MÅ DU RASKT PÅ SJUKEHUS.

Viss du trur nokon er alkoholforgifta må du

RINGJE 113

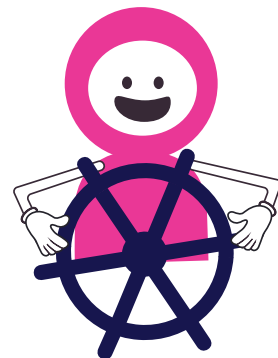


FARAR

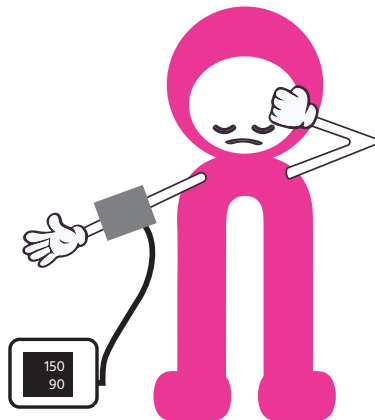
IKKJE drikk alkohol:



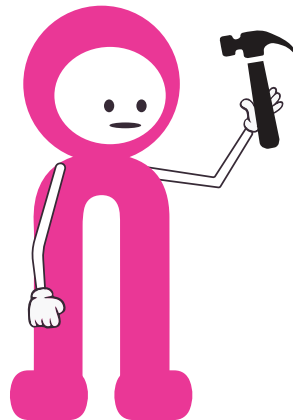
Når du køyrer bil.



Når du køyrer båt.

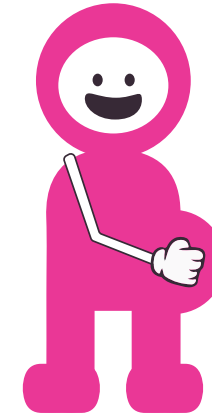


Når du er sjuk.



Når du er på jobb.

IKKJE drikk alkohol:



Når du er gravid.



Når du er saman med barn.



Når du driv med sport.

NÅR DU ER FULL

Det blir vanskeleg å hugse.



Du kan ta dårlege val.

Du kan bli utnytta.

Du blir dårlegare til å kjenne smerte og kulde.
Det kan vere livsfarleg.

KVA GJER ALKOHOL MED KROPPEN?

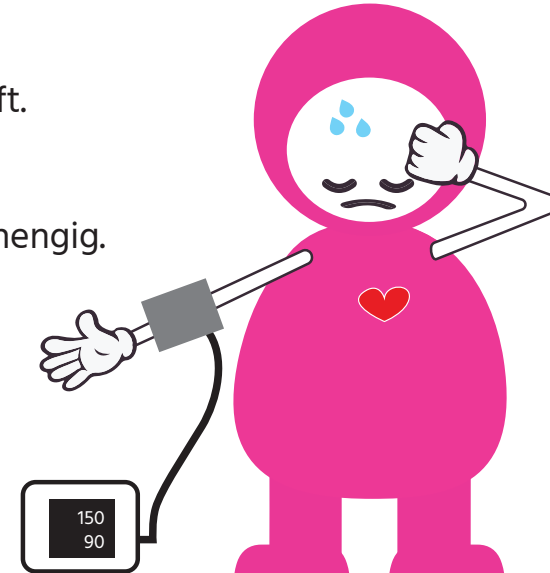
**Alkohol er ikkje bra for helsa.
Alkohol kan gjere deg sjuk.**

Du kan få kreft.

Du kan bli avhengig.

Du kan bli
overvektig.

Du kan få
høgt blodtrykk.



Du kan få
problem med
å bli gravid.

Du kan få
hjarteproblem.

Du kan få
skrumplever.

Det tek lenger tid å bli frisk viss du er sjuk eller har blitt operert.

Kva kan du gjere viss du har drukke for mykje?

Ta det med ro.

Be nokon følgje deg
til ein trygg stad.



Gå ikkje åleine ut. Ikkje ta dusj eller bad.
Du kan skade deg!



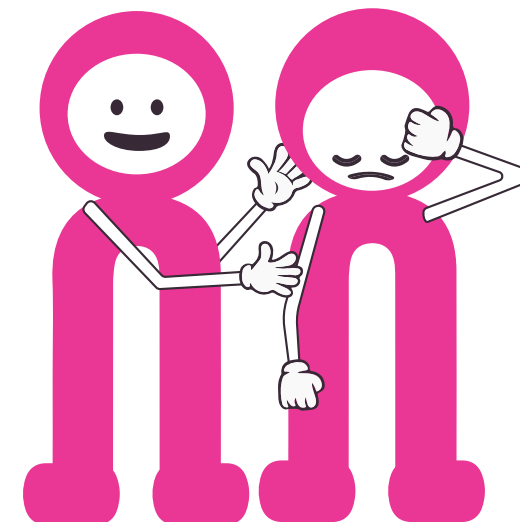
Drikk vatn.

Kva kan du gjere viss ein annan har drukke for mykje?



Ring til nokon som kan hjelpe, ein
du kjenner eller politiet (112).

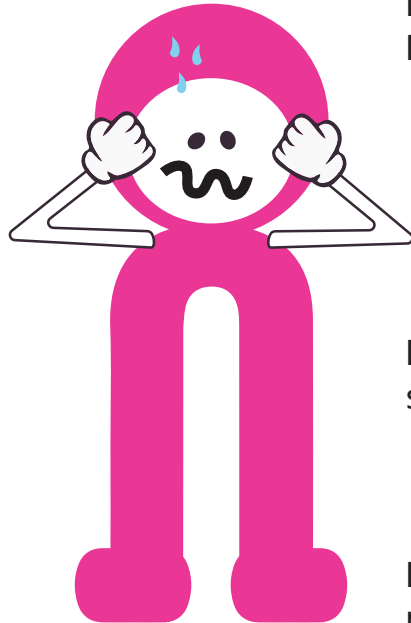
Ikkje la nokon vere åleine om
dei ikkje kan passe på seg
sjølve.



Fyllesjuk

Dagen etter at du har drukke alkohol kan du kjenne deg trist og sjuk.
Det kallast fyllesjuk eller bakrus.

Alkoholen har tørka
ut kroppen din.



Du kan kaste opp.
Du kan få vondt i hovudet.

Du kan vere redd,
trist og lei deg.

Du kan ha gløymt kva
som skjedde dagen før.

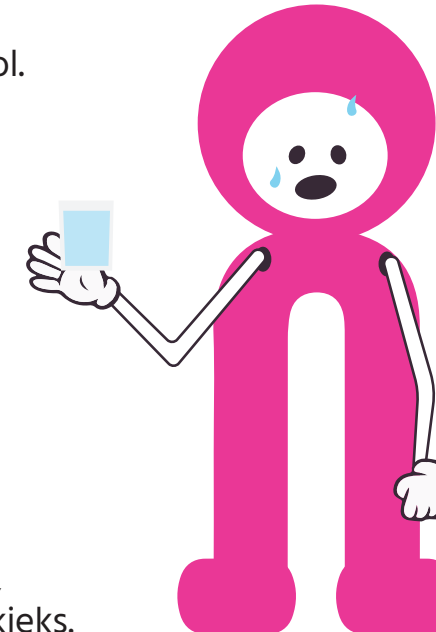
Det kan verke
i kroppen.

Du kan bli ekstra redd
når du ikkje hugsar.

Fyllesjuk

Kroppen treng væske.

Drikk vatn,
ikke drikk alkohol.

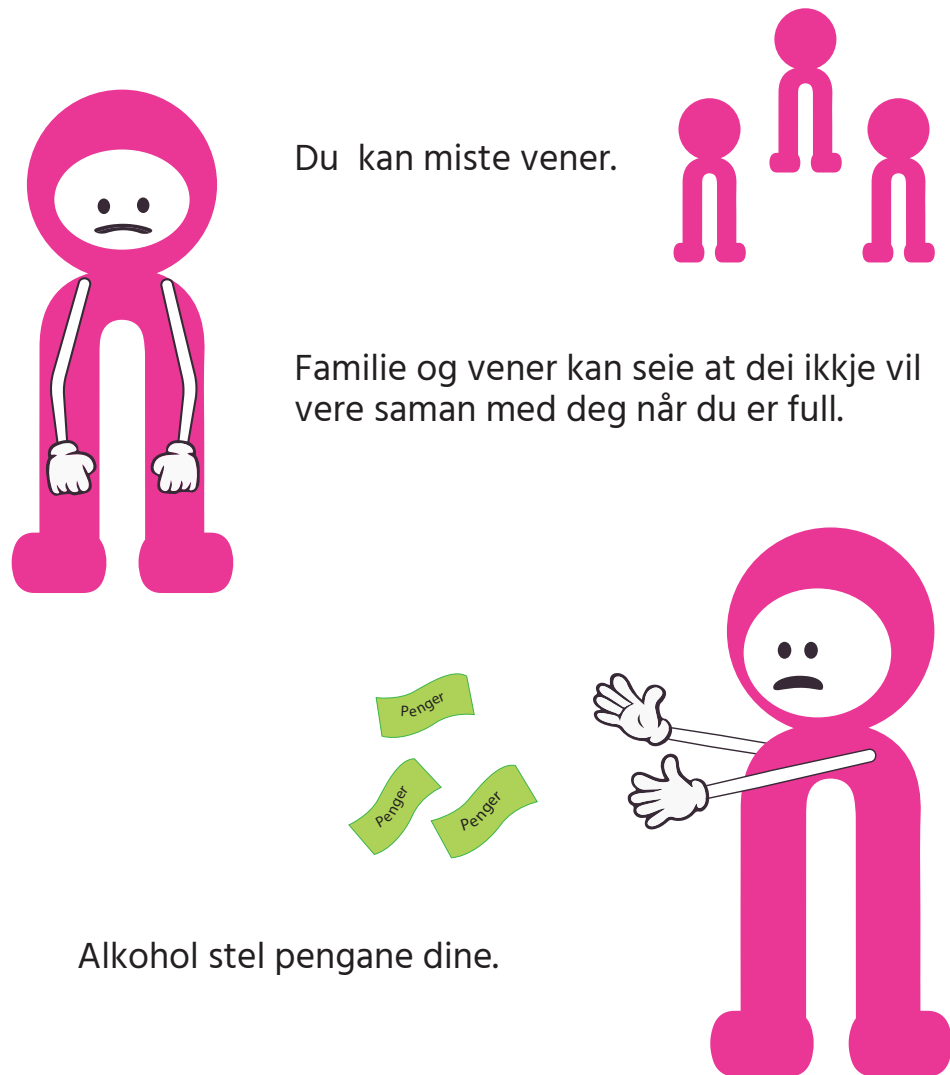


Nokon synest
det hjelper å ete.

Om du er kvalm,
kan du ete tørr kjeks.

Ta det med ro.
Vent til det går over.

For mykje alkohol kan gjere deg einsam.



AVHENGIGHEIT

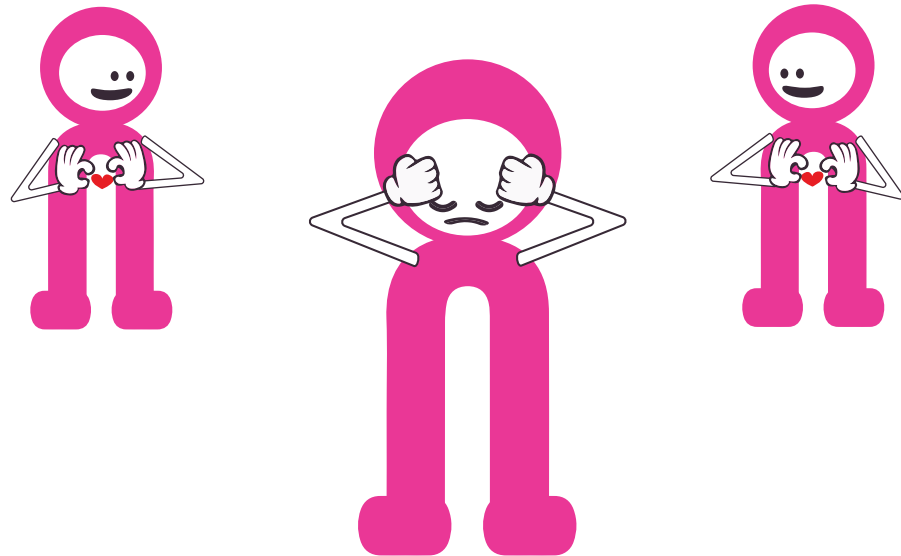
Dei som drikk ofte, treng meir og meir for å oppleve rus.

Det er fare for å bli avhengig av alkohol.
Viss du har drukke for mykje, kan det vere vanskeleg å slutte.



HJELP

Brukar du alkohol og vil slutte.
Vil du drikke mindre.
Det kan vere lurt å be om hjelp.
Snakk med ein du stolar på.
Du kan snakke med fastlegen.
Du kan snakke med rusteam i kommunen.



LES MEIR:

Om Uro:

lettomrus.no

Om rus:

rusinfo.no

rusfeltet.no

Om utviklingshemming:

naku.no