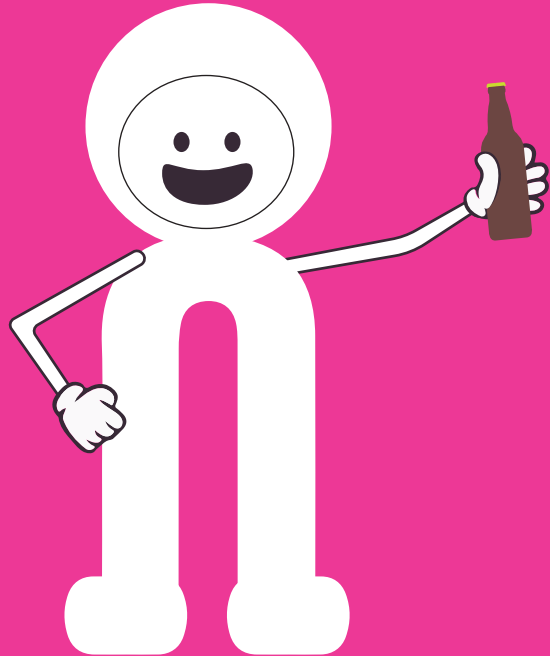


LETT OM  
ALKOHOL





Brosjyra er laget av URO med god hjelp fra ansatte ved GREP i Grenland, medlemmer i NFU Vestfold og Telemark og Rådgivningsgruppa i Kristiansand kommune. Vi har fått inspirasjon fra brosjyrer utviklet av Metodecenteret i Danmark og ULF, Utviklingshæmmedes Landsforbund.



# FAKTA

## Det er ulike drikker som inneholder alkohol



Noen drikker inneholder mye alkohol.  
Noen inneholder lite.

## Det er mange drikker uten alkohol



Det kan være vanskelig å se om det er alkohol i drikke.

## Hvordan kjennes det i hodet og kroppen hvis en drikker alkohol?



**EDRU**

### LETT PÅVIRKET

Mindre sjenert

Ler høyere

Snakker mer og høyere

Gira



### TYDELIG PÅVIRKET

Ukonsentrert

Vanskelig med å feste blikket

Mumler

Kan forstyrre andre



### KRAFTIG PÅVIRKET

Ser uklart

Snøvler

Sjangler

Kaster opp



### BEVISSTLØS

Kan dø av forgiftning

## PROMILLE

NÅR EN DRIKKER ALKOHOL, BLIR DET  
ALKOHOL I BLODET.

ALKOHOL GJØR AT DU BLIR FULL.

PROMILLE FORTELLER HVOR MYE ALKOHOL  
DU HAR I BLODET.  
DET TAR TID FØR ALKOHOLEN GÅR I BLODET.

DERFOR KAN DU BLI VELDIG BERUSA HVIS  
DU DRIKKER FORT.

VELDIG HØY PROMILLE KAN GJØRE AT  
PERSONEN BLIR BEVISSTLØS OG KAN DØ.

DRIKKER DU MER ENN DU TÅLER KAN DU  
BLI ALKOHOLFORGIFTA.

DA MÅ DU RASKT PÅ SYKEHUS.

Hvis du tror noen er alkoholforgifta må du

**RINGE 113**

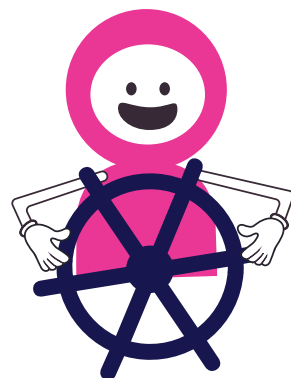


# FARER

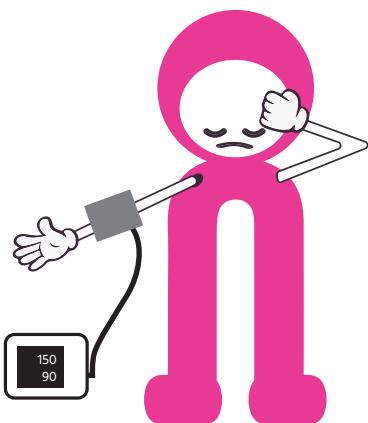
IKKE drikke alkohol:



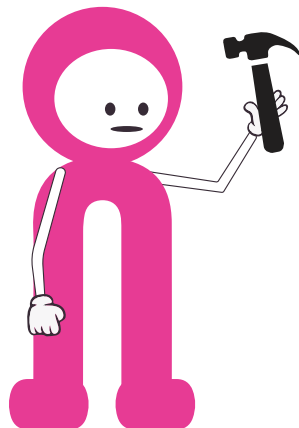
Når du kjører bil.



Når du kjører båt.

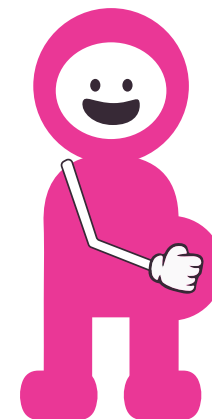


Når du er syk.

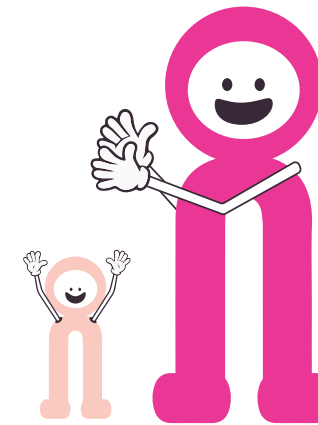


Når du er på jobb.

IKKE drikke alkohol:



Når du er gravid.



Når du er sammen med barn.

Når du driver med sport.



# NÅR DU ER FULL

Det blir vanskelig å huske.



Du kan ta dårlige valg.

Du kan bli utnyttet.

Du blir dårligere til å kjenne smerte og kulde.  
Det kan være livsfarlig.

# HVA GJØR ALKOHOL MED KROPPEN?

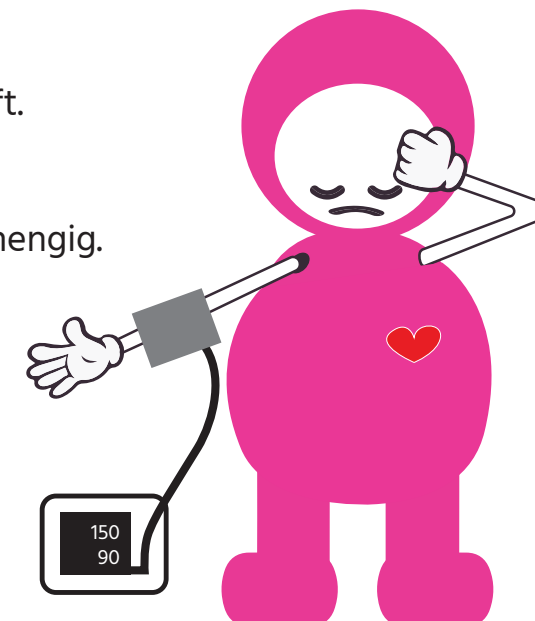
**Alkohol er ikke bra for helsa.  
Alkohol kan gjøre deg syk.**

Du kan få kreft.

Du kan bli avhengig.

Du kan bli  
overvektig.

Du får høyt  
blodtrykk.



Du kan få  
problemer med  
å bli gravid.

Du kan få  
hjerteproblemer.

Du kan få  
skrumplever.

Det tar lenger tid å bli frisk hvis du er syk eller har blitt operert.

## Hva kan du gjøre hvis du har drukket for mye?

Du må ta det med ro.

Be noen følge deg til et trygt sted.



Ikke gå alene ut. Ikke ta en dusj. Ikke bad.  
Du kan skade deg!

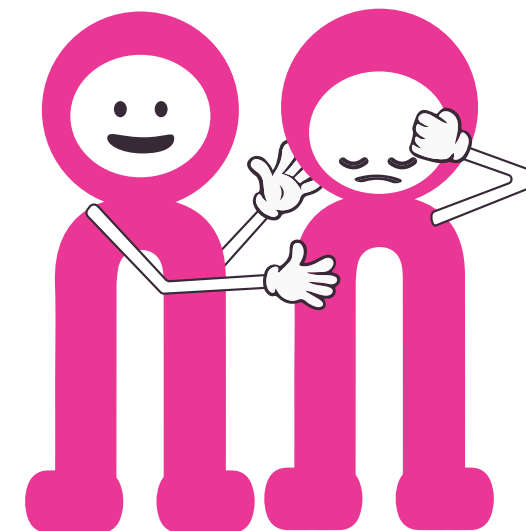


Drink vann.

## Hva kan du gjøre hvis en annen har drukket for mye?



Ring til noen som kan hjelpe, en du kjenner eller politiet.

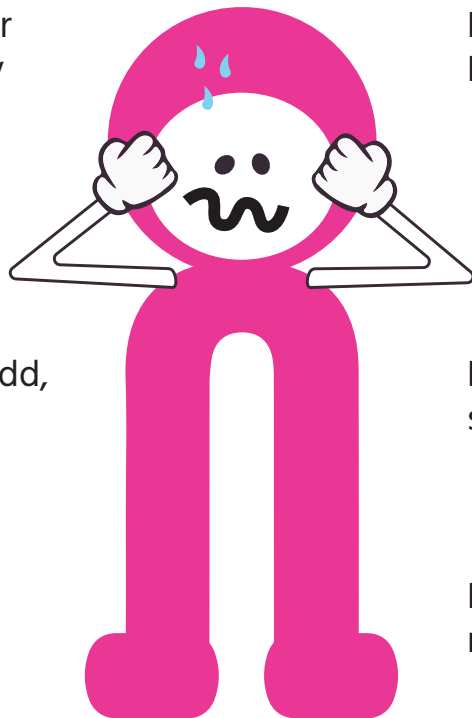


Ikke la en som ikke kan passe på seg selv være alene.

## Fyllesyk

Dagen etter du har drukket alkohol kan du kjenne deg trist og syk.  
Det kalles fyllesjuke eller bakrus.

Kroppen din har  
blitt uttørret av  
alkoholen.



Du kan være redd,  
trist og lei deg.

Det kan verke  
i kroppen.

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

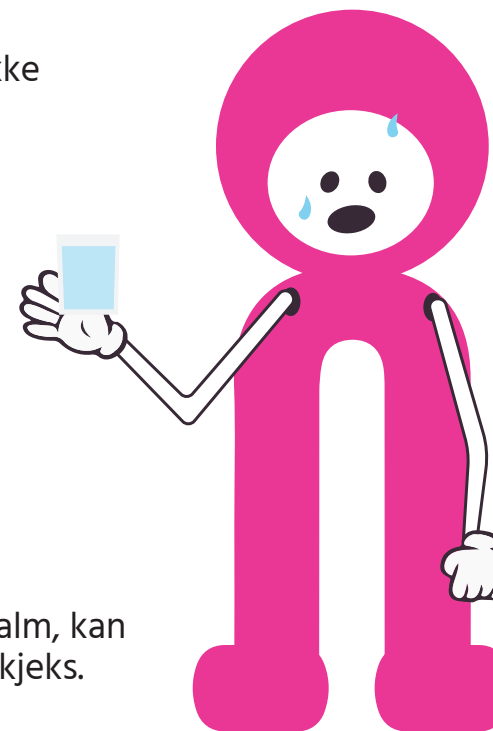
Du kan ha glemt hva  
som skjedde dagen før.

Du kan bli ekstra redd  
når du ikke husker.

## Fyllesyk

Kroppen din trenger væske.

Drikk vann, ikke  
drikk alkohol.



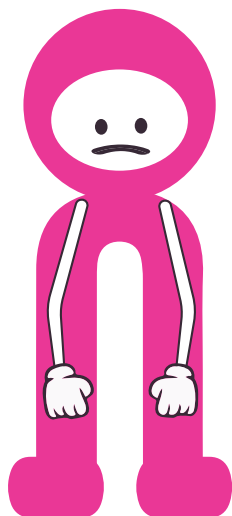
Hvis du er kvalm, kan  
du spise tørr kjeks.

Noen synes det  
hjelper å spise.

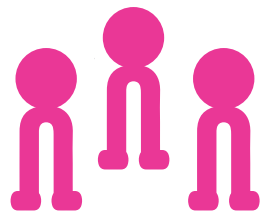
Ta det med ro.  
Vent til det går over.



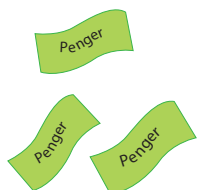
## For mye alkohol kan gjøre deg ensom



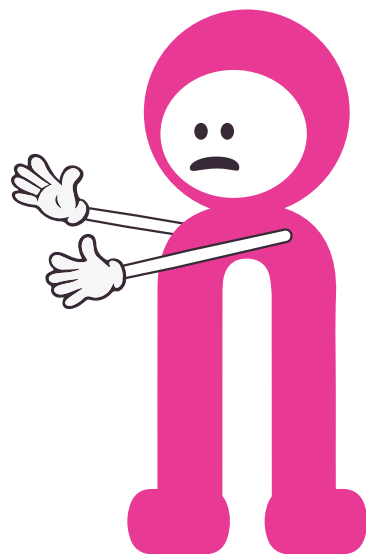
Du kan miste venner.



Familie og venner kan si at de ikke vil være sammen med deg når du er full.



Alkohol stjeler pengene dine.



## AVHENGIGHET

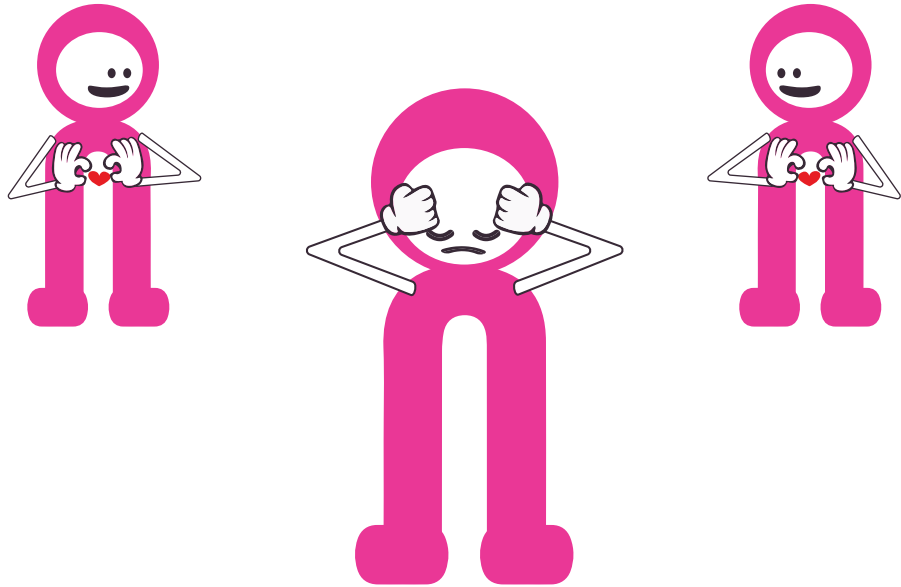
**De som drikker ofte, trenger mer og mer for å oppleve rus.**

Det er fare for å bli avhengig av alkohol.  
Hvis du har drukket for mye, kan det være vanskelig å slutte.



# HJELP

Bruker du alkohol og vil slutte.  
Det kan være lurt å be om hjelp.  
Snakk med en du stoler på.  
Du kan snakke med fastlegen.  
Du kan snakke med rusteam i kommunen.



# LES MER:

**Om Uro:**

[lettomrus.no](http://lettomrus.no)

**Om rus:**

[rusinfo.no](http://rusinfo.no)

[rusfeltet.no](http://rusfeltet.no)

**Om utviklingshemming:**

[naku.no](http://naku.no)