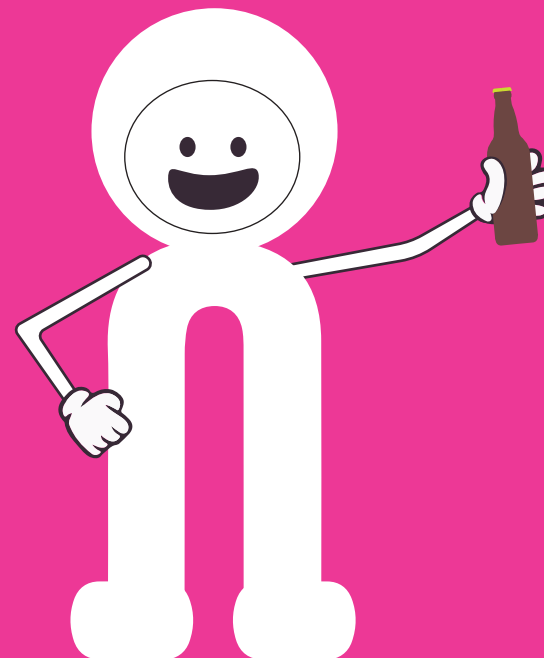




LETT OM
ALKOHOL





Brosjyra er laget av URO med god hjelp fra:
GREP Grenland, 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 drikkene.

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

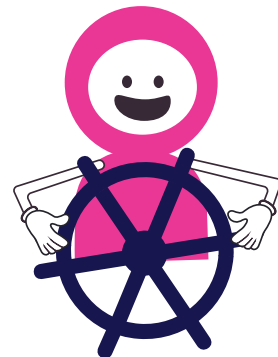


FARER

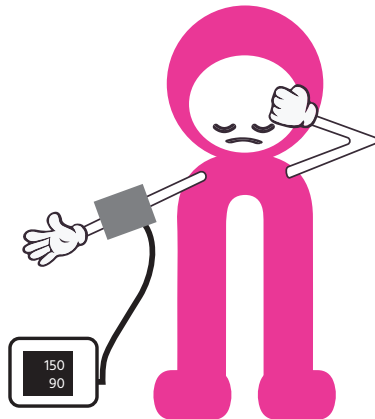
IKKE drikke alkohol:



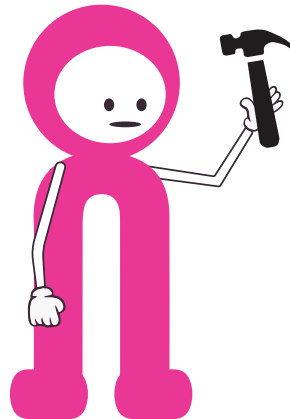
Når du kjører bil.



Når du kjører båt.

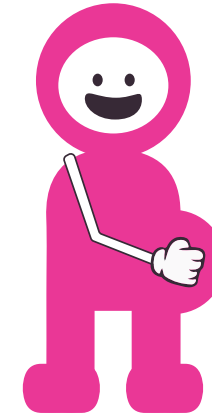


Når du er syk.



Når du er på jobb.

IKKE drikke alkohol:



Når du er gravid.



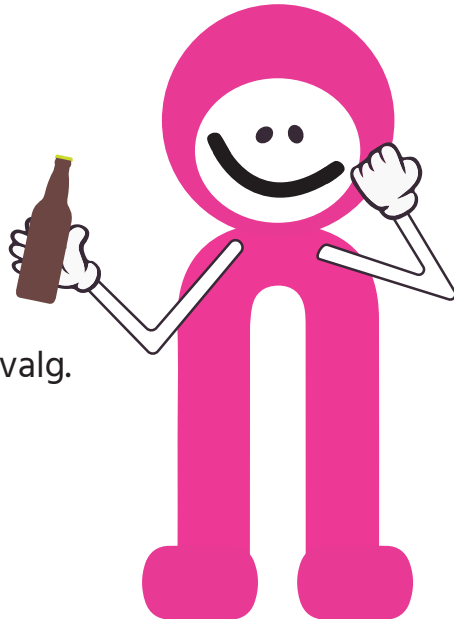
Når du passer barn.



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?

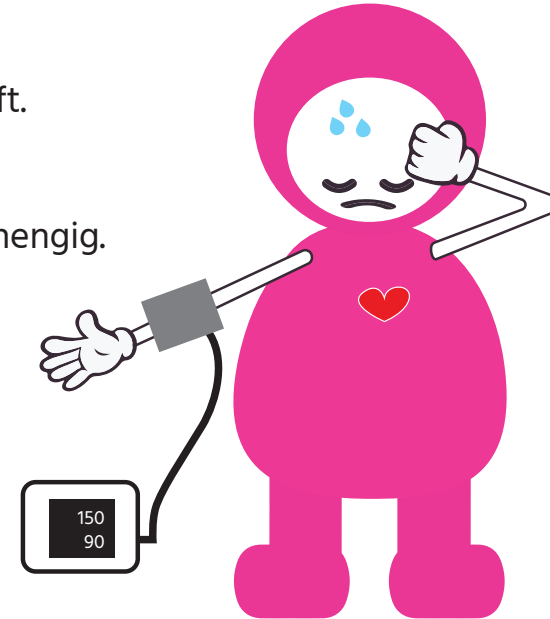
**Alkohol er ikke bra for helsa.
Alkohol kan gjøre deg syk.**

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!



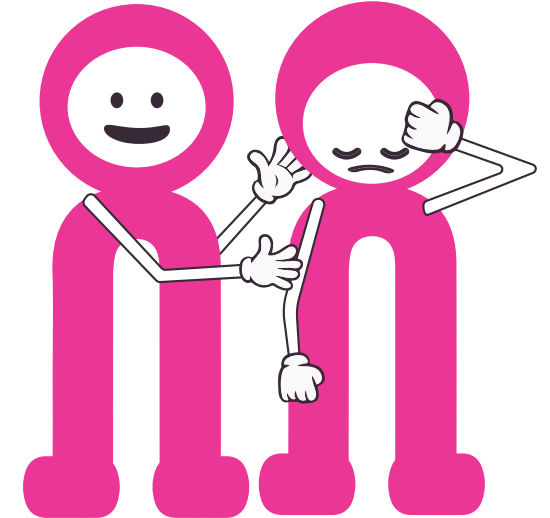
Drikk vann.

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



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

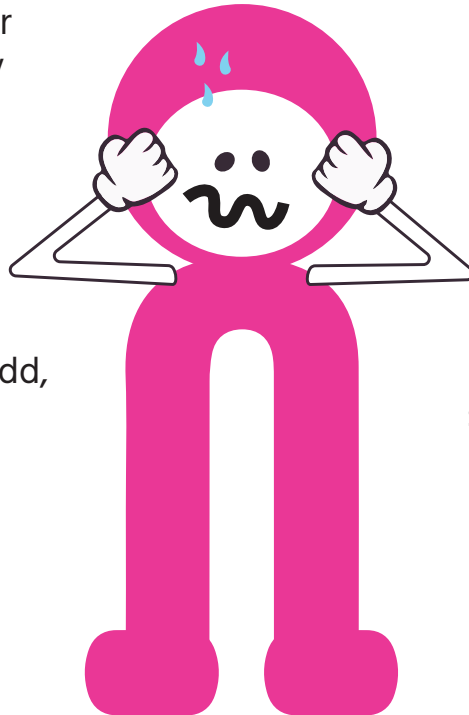
Ikke la noen være alene om
de ikke kan passe på seg selv.



Fyllesyk

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

Kroppen din har
blitt uttørret av
alkoholen.



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

Du kan være redd,
trist og lei deg.

Du kan ha glemt hva
som skjedde dagen før.

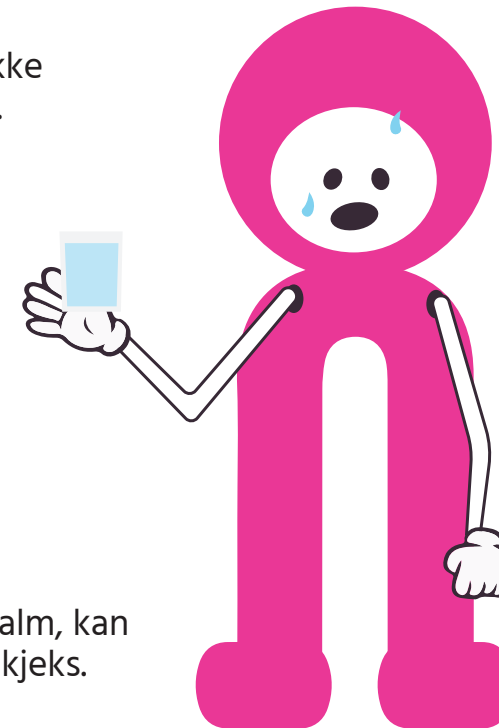
Det kan verke
i kroppen.

Du kan bli ekstra redd
når du ikke husker.

Fyllesyk

Kroppen din trenger væske.

Drikk vann, ikke
drikk alkohol.

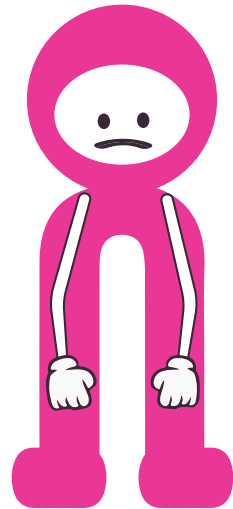


Noen synes det
hjelper å spise.

Hvis du er kvalm, kan
du spise tørr kjeks.

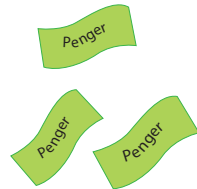
Ta det med ro.
Vent til det går over.

For mye alkohol kan gjøre deg ensom.

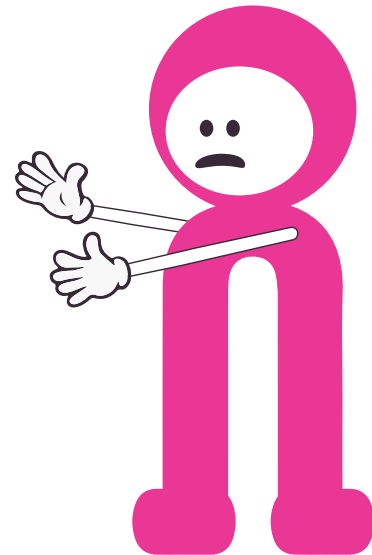


Du kan miste venner.

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.

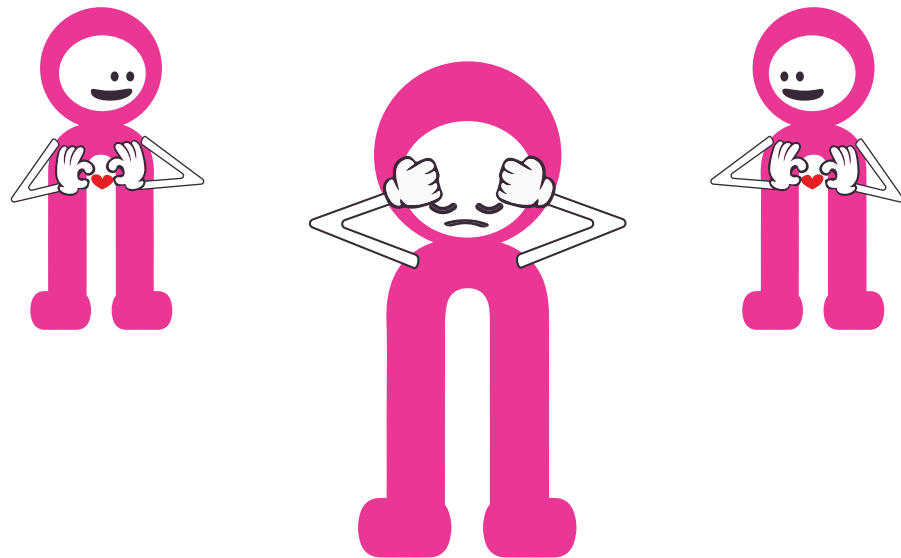
Det er fare for å bli avhengig av alkohol.

Hvis du har drukket for mye, kan det være vanskelig å slutte.



HJELP

Bruker du alkohol og vil slutte.
Vil du drikke mindre.
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

Om rus:

rusinfo.no

rusfeltet.no

Om utviklingshemming:

naku.no