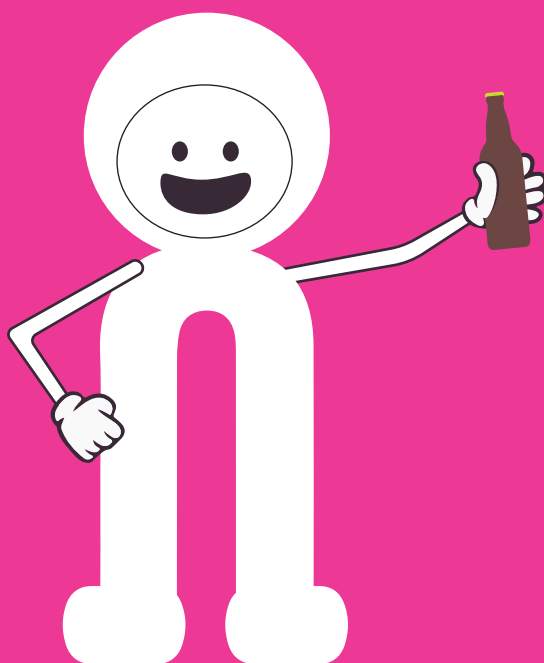
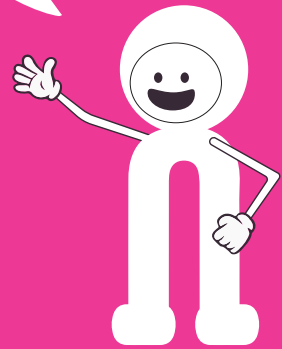


LETT OM  
ALKOHOL



**URO**  
lettomrus.no

Nå skal vi lære  
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.



**METODECENTRET**  
Virkningsfulde løsninger på socialområdet



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**

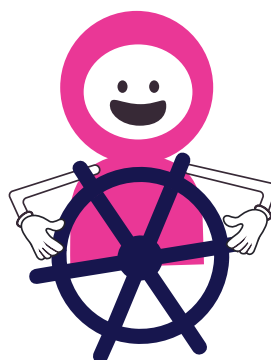


# FARER

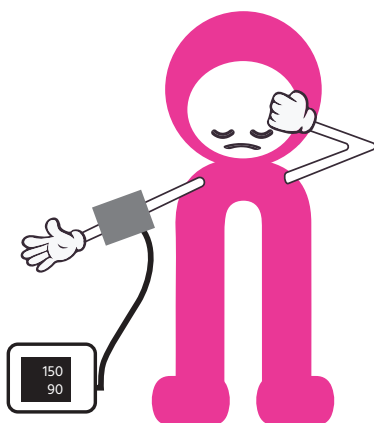
IKKE drikke alkohol:



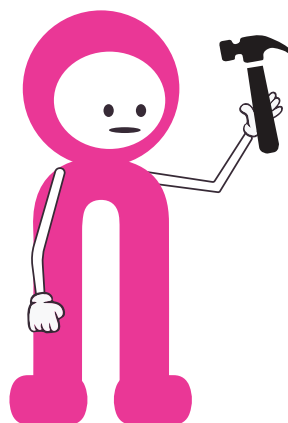
Når du kjører bil.



Når du kjører båt.



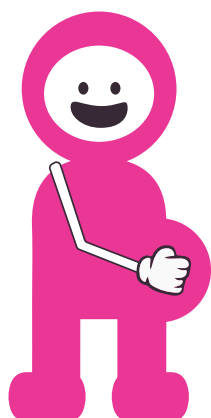
Når du er syk.



Når du er på jobb.

# FARER

**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?

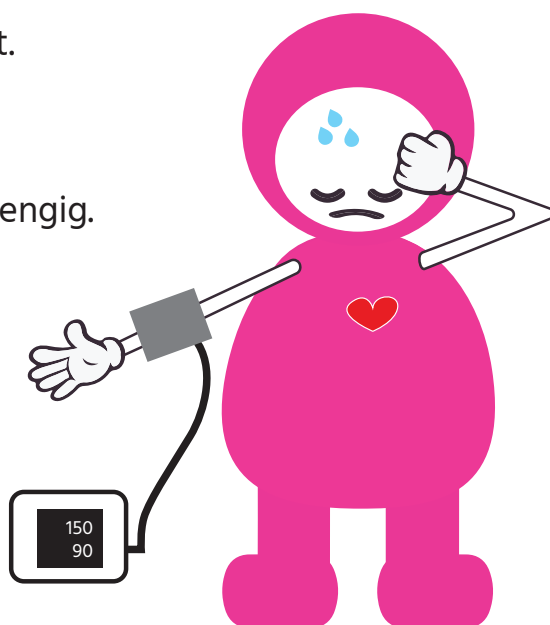
**Alkohol er ikke bra for helsa.  
Alkohol kan gjøre deg syk.**

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!



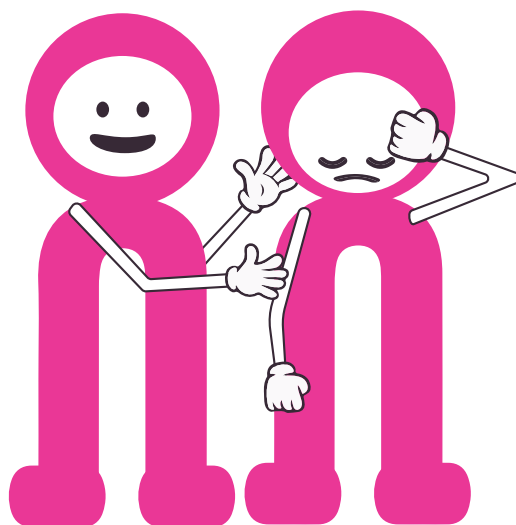
Drikk vann.

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



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

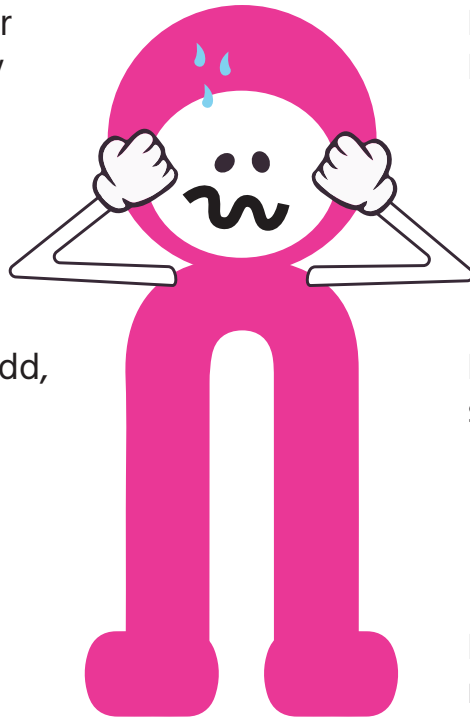
Ikke la noen være alene om  
de ikke kan passe på seg selv.



## 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.

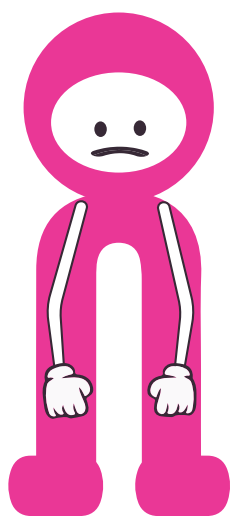


Noen synes det  
hjelper å spise.

Hvis du er kvalm, kan  
du spise tørr kjeks.

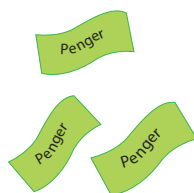
Ta det med ro.  
Vent til det går over.

## For mye alkohol kan gjøre deg ensom.

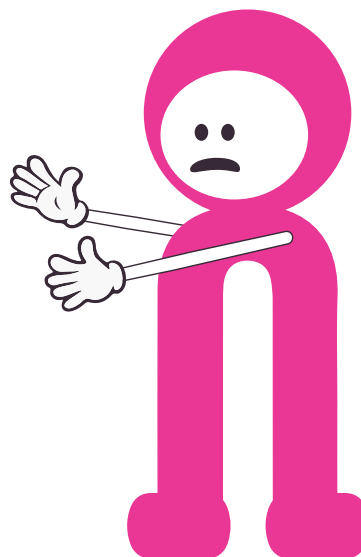


Du kan miste venner.

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



Alkohol stjeler pengene dine.



# AVHENGIGHET

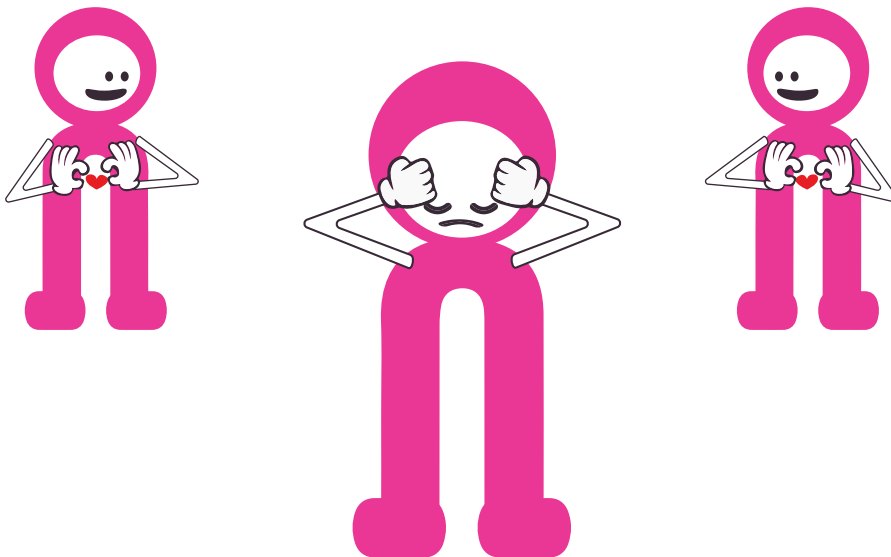
**De som drikker ofte, trenger mer og mer for å oppleve rus.**

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](http://lettomrus.no)

**Om rus:**

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

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

**Om utviklingshemming:**

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

