

Tre snabba fakta om alkohol

- Risken för att bli beroende är väldigt mycket högre om du har ärftlighet för alkoholberoende.
- Alkohol påverkar hjärna och kropp negativt.
- Om du använt mycket alkohol under en längre tid kan abstinensen vara livshotande.

INFORMATION OM

Alkohol

Vad är alkohol?

Alkohol är den vanligaste beroendeframkallande substansen i Sverige. Det är en laglig substans att använda för dig som är över 18 år. Inom vården brukar man prata om riskbruk, skadligt bruk och beroende. Definitionerna beror på dryckesmönstret och vilka konsekvenser det får. Det finns ingen säker nedre gräns av mängden alkohol som gör det helt riskfritt att dricka.

Hur påverkar drogen oss i stunden?

Alkohol gör ofta att du känner dig upprymd och avslappnad. Alkoholintag gör så att din reaktionsförmåga försämras, hämningar släpper och du får svårare att hantera information. Effekten av alkohol beror delvis på hur mycket du druckit. Efter runt 0,6 promille får många svårt att se, kontrollera sina känslor, börjar tala sluddrigt och får svårt med balansen. Hur alkohol påverkar oss varierar stort från person till person.

Abstinens

Du kan få abstinensbesvär som ibland kan vara livsfarliga om du slutar att dricka eller hastigt drar ner på alkohol efter en tids kraftigt drickande. Vanliga abstinenssymtom är oro, skakningar, svettningar eller sömnsvårigheter. Symtomen beror på att kroppen och hjärnan hamnar i ett överaktivt tillstånd.

Abstinensbesvär brukar gå över av sig själv även om de kan vara obehagliga. De flesta som får abstinens behöver inte uppsöka sjukvård. Om du får abstinens är det bra att prioritera sömn samt att dricka och äta ordentligt.

Att trappa ner sitt drickande på egen hand kan vara svårt och risken för återfall är stor. En del lyckas dock förändra sitt drickande på egen hand och andra behöver yttre stöd.

Sök vård: Du behöver söka vård om du har druckit intensivt under en lång period och vill sluta. Allvarliga abstinensbesvär som kräver sjukvård är till exempel skakningar, kramper, skenande puls, hallucinationer, feber och kraftiga svettningar. Exempel på andra allvarliga symtom är balanssvårigheter, problem med synen, kräkningar, svårigheter med minne och att du har svårt att orientera dig.

Vad händer vid längre tids användning?

Kroppsligt: Alkohol påverkar alltid kroppen negativt, även om du bara dricker lite. Alkohol ökar risken för cancer, till exempel lever-, tarm- och bröstcancer. Alkohol ökar även risken för hjärnsjukdomar såsom demens. Även lite eller måttligt drickande ökar risken för en stor mängd kroppsliga sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes.

Psykiskt: Alkoholkonsumtion leder till ökad ångest. Även om du bara dricker vid enstaka tillfällen kan den kemiska påverkan som orsakar oro och ångest hålla i så länge som fem dagar efter det senaste tillfället du drack. Risken för att drabbas av depression ökar väsentligt vid hög alkoholkonsumtion, vilket i sin tur leder till ökad risk för självmord. Ungefär hälften av alla suicid i Sverige är kopplade till alkohol.

Socialt: Sociala konsekvenser av alkohol kan komma redan vid enstaka dryckestillfällen eller vid ett riskbruk. Alkoholintag kan leda till bråk med andra eller få rättsliga konsekvenser om du till exempel kör rattfull.