

# Påståenden om alkohol instruktioner

De här påståenden är avsedda som stöd i diskussioner och för att öka på kunskapen om alkohol.

Du kan använda dessa påståenden:

- vid evenemang
- vid en monter
- i en stationsuppgift
- på en hälsokunskapslektion.

Läs igenom påståendena och besvara dem. Hur många fick du rätt? Gå sedan igenom de rätta svaren mera noggrant.

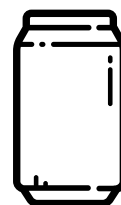
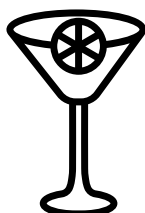
## Instruktioner

Skriv ut påståendepapper och ett exemplar av handledarens instruktioner till dig själv.

Förbered t.ex. stationen genom att lägga fram påståendepapper och pennor. Skriv ut instruktionerna till dig själv. Be deltagarna fylla i påståendena och gå igenom svaren tillsammans efteråt. Svaren kan vara sant, falskt eller både och.

När deltagarna i grupp eller för sig själva svarat på frågorna går ni igenom svaren, ett påstående i taget. Räkna ihop poängen.

Du kan ge en liten belöning till deltagarna som svarar rätt på ett visst antal frågor. En lämplig mängd kan vara 6 av 10 rätt.



## 1. Största delen av världens befolkning dricker ingen alkohol alls.

**Sant**

Mer än 60 procent av världens vuxna befolkning har inte använt alkohol under det senaste året. I västländer konsumeras betydligt mer alkohol på global nivå. I Finland är alkohol det mest använda rusmedlet, eftersom majoriteten av den finska vuxna befolkningen använder alkohol åtminstone i viss utsträckning. Helt nyktra är 12 % av Finlands vuxna befolkning (2023). Alkohol är inte en nödvändig produkt för människan och ska inte jämföras med livsmedel.

## 2. Ett glas vin skyddar mot hälsoskador.

**Falskt**

Studier som gjorts för flera år sedan om vinets positiva effekter på hjärthälsan har motbevisats i senare forskning. Ett glas vin skyddar alltså inte mot hälsorisker, även om många tror det. Även små mängder alkohol kan orsaka skador.

## 3. Baksmälla är ett abstinenssymptom från alkohol.

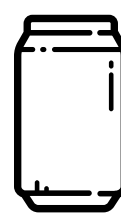
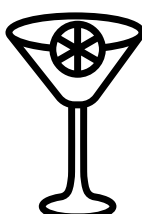
**Sant**

Baksmälla stör nervsystemets funktion. Dessutom är kroppen uttorkad och blodsockret lågt. När alkohol förbränns i kroppen återgår nervsystemet till sitt normala tillstånd, vilket orsakar bland annat illamående, skakningar och huvudvärk. Det dåliga måendet förvärras också av sömnbrist och eventuell skam över saker man gjort eller sagt i fyllan.

## 4. Alkohol försämrar sömnen

**Sant**

Alkohol kan hjälpa vissa att somna, men det minskar mängden återhämtande sömn. På grund av alkohol är hjärtfrekvensen högre än normalt och kroppen är i ett stresstillstånd. Alkohol ökar nattliga uppvaknanden, även om man kanske inte kommer ihåg dem på morgonen. Personer som druckit alkohol snarkar lättare och sömnapné kan förvärras. Stort alkoholintag orsakar också sömnlöshet. Festande och alkoholanvändning påverkar ofta sömnrytmen och därmed energin.



## 5. Alkohol kan orsaka aggressivitet.

### Sant och falskt

Alkohol i sig orsakar inte aggressivitet, men förstärker känslotillstånd. Om en person redan känner sig irriterad kan alkoholen förstärka den känslan. Alkoholen kan försämra omdömet, vilket gör att förmågan att kontrollera sitt eget beteende blir sämre som kan leda till aggressivitet.

Aggressivitet kan uppstå i vissa situationer och hänger ofta ihop med individens personliga egenskaper som temperament. Att inte äta när man dricker alkohol kan bidra till aggressivitet, eftersom lågt blodsocker kan vara en faktor bakom aggressivt beteende.

## 6. Alkoholbruk kan påverka den sexuella hälsan.

### Sant

När man är berusad kan omdömet svikta, vilket ökar risken för att ha oskyddat sex. Vid oskyddat sex finns risken att smittas av en könssjukdom eller att bli oavsiktligt gravid. Dessutom är en berusad person mer utsatt för risken att bli utnyttjad.

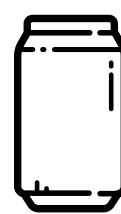
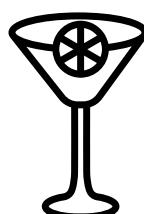
Hög alkoholkonsumtion kan också försämra förmågan till erektion och minska känslan av njutning. Förutom de fysiska konsekvenserna uppstår även psykiska besvär.

## 7. En person kan bedöma när hen är körduglig efter att ha druckit alkohol.

### Falskt

Även om man känner sig nykter kan verkligheten vara en annan. Det är svårt att bedöma det egna berusningstillståndet vilket gör det krångligt att avgöra det egna körskicket. Hur snabbt kroppen förbränner alkohol påverkas bland annat av ålder, kroppssammansättning, mängden och typen av alkohol som konsumerats, samt om man har ätit eller inte. Man kan inte påskynda alkoholens förbränning i kroppen.

Att räkna alkoholportioner ger inte heller helt tillförlitlig information om körskicket, eftersom för lite sömn och det känslomässiga tillståndet även påverkar. Endast en alkoholmätare kan ge en pålitlig promillehalt, men mätaren berättar inte om körskicket. Redan vid en promillehalt under 0,5 kan olycksrisken vara tre gånger större än i nyktert tillstånd



## 8. I arbetslivet och på arbetsplatser är alkoholkonsumtion inte en privat fråga.

**Sant**

Att dricka alkohol är en privat angelägenhet, men eventuella alkoholrelaterade skador i arbetslivet påverkar hela arbetsgemenskapen. Skador som orsakas av hög alkoholkonsumtion och alkoholberoende på arbetsplatser är bland annat **arbetssäkerhetsrisker, hälsoskador** (t.ex. sömnlöshet, sjukdomar, nedsatt immunförsvar och därmed ökad mottaglighet för t.ex. förkylningar), **sociala skador** (t.ex. oväntad frånvaro och kollegor som backar upp ogjort jobb som kan orsaka konflikter i arbetsgemenskapen). **Ekonomiska skador** (ökad sjukfrånvaro, nedsatt arbetsförmåga). Användningen av alkohol har beräknats kosta arbetslivet minst 535 miljoner euro.

Ingen behöver anpassa sitt arbete på grund av någon annans problem. Ta upp problemet till tals t.ex. med sin chef för att lösa situationen och få hjälp,

## 9. Läkemedel kan riskfritt användas tillsammans med alkohol.

**Falskt**

Alkohol kan användas tillsammans med läkemedel avsiktligt eller oavsiktligt. Oavsiktlig användning beror ofta på att man inte helt enkelt tänker efter. Effekterna av blandmissbruk kan vara oförutsägbara och påverkas av många faktorer. Blandmissbruk kan försvaga eller förstärka läkemedlets effekter. Den kan också förstärka effekterna av alkohol. Under alkoholpåverkan kan man också glömma att ta egna läkarordinerade mediciner. Det är viktigt att fråga läkaren eller kontrollera läkemedlets produktinformation för att se om läkemedlet kan användas tillsammans med alkohol.

## 10. Alkoholskador gäller främst storkonsumenter av alkohol eller personer med alkoholberoende.

**Falskt**

De största alkoholrelaterade skadorna drabbar vanligtvis de som är konsumerar alkohol med måtta. Det kan inträffa olyckor och andra skador som kräver sjukhusvård. Små, sporadiska mängder alkohol leder troligen inte till stora hälsoproblem. Däremot är ofta förekommande, så kallat smuttande (små mängder alkohol under en längre tid) inte riskfritt, eftersom det kan leda till alkoholberoende. Alkoholtoleransen kan också höjas, vilket gör att man känner behovet av att dricka mer för att få den önskade effekten. Denna typ av alkoholkonsumtion belastar inre organ, särskilt levern och kan försämra sömnkvaliteten och återhämtningen. Alkoholrelaterade sjukdomar förekommer ofta hos dem som tror sig dricka med måtta.