

FRÅGOR OM ALKOHOL - PEPP

1. Varför dricker vi alkohol enligt texten? Nämn 2 saker.
 2. Hur gammal skall du vara för att få köpa alkohol i restauranger och butiker?
 3. Hur gammal behöver du vara för att köpa starksprit i Alko?
 4. Får man köpa ut eller sälja alkohol åt någon som inte fyllt 18 år?
 5. Varför får du inte köra ett fordon då du druckit alkohol?
 6. Vilka symptom kan du ha om du är bakfull (krapula)? Nämn 3 från texten.
 7. Vilka tecken finns det att du kanske är beroende av alkohol? Nämn 4 stycken.
 8. Nämn 2 tips från texten för att undvika att få problem med alkohol.
 9. Nämn 3 stycken abstinensbesvär. (Om du är beroende och inte får alkohol)
 10. Hur påverkas hjärnan då du dricker alkohol. Nämn 3 saker från texten.
 11. Hur påverkas levern om du dricker för mycket alkohol.
 12. Hur påverkas blodet och hjärtat om du dricker för mycket alkohol.
 13. Alkohol påverkar dig mycket. Nämn 3 saker från texten som kan hända då du är full.
 14. Vilka dåliga situationer kan du hamna i om du är full?
-

FACIT

1. För att det känns spännande, är roligt, för att det är gott, vissa dricker för att få bort jobbiga känslor
2. 18 år
3. 20 år
4. Nej.
5. Dina reaktioner blir långsammare. Det är förbjudet enligt lag.
6. Ont i huvudet, illamående, diarré, trötthet, ont i kroppen, nedstämd, ångestfylld
7.
 - Du känner ett starkt sug efter alkohol.
 - Du kan dricka mer alkohol än tidigare utan att bli lika full.
 - Du dricker ofta mer än du hade tänkt och kan inte sluta fast du försöker.
 - Du dricker trots att det gör att du får problem med familj och vänner.
 - Andra personer säger att du dricker mycket, eller är oroliga för dig.
 - Du dricker trots att det gör att du känner dig nedstämd, irriterad, får ångest eller sömnproblem.
 - Du hamnar i dåliga situationer på grund av alkohol. Till exempel att du gör något brottsligt, skadar dig själv eller andra personer, eller har t.ex sex fastän du egentligen inte vill.



- 8.
- Undvik att dricka alkohol när du mår dåligt. Det finns bättre saker att göra för att må bra eller för att hantera stress eller ångest.
 - Hitta intressen och saker att göra där alkohol inte passar in.
 - Du behöver inte dricka även om andra gör det. Umgås inte med kompisar som pressar dig att dricka mer än du vill.
 - Prata med någon om du funderar på om du dricker för mycket eller för ofta. Det kan vara en kompis, en släkting eller någon annan vuxen.

- 9.
- Du svettas.
 - Du mår illa.
 - Du har svårt att sova.
 - Du har hjärklappning.
 - Du är darrig och skakig.
 - Du känner dig orolig eller har ångest.

- 10.
- Du kan få sämre omdöme och reaktionsförmåga.
 - Hämningar kan släppa.
 - Hjärnans belöningssystem sätts igång, så att du lättare kan känna positiva känslor.
 - Du kan må sämre när du dricker mer.
 - Oro och ångest kan dämpas.
 - Du kan bli trött.
 - Du kan bli arg

11. Levern kan skadas och kännas öm och svullen. Du kan också få så kallad fettlever, leverinflammation (hepatit) och skrumplever. Det är sjukdomar som i sin tur kan leda till andra livsfarliga risker och sjukdomar.

12. Att dricka mycket eller ofta kan leda till högt blodtryck. Högt blodtryck ger en ökad risk för flera olika allvarliga sjukdomar, till exempel hjärnblödning. Vid alkoholberoende påverkas hjärtmuskeln, och det kan göra att hjärtats rytm rubbas och leda till att hjärtat blir svagare och därför sämre på att pumpa blod.

- 13.
- Känslorna blir starkare. Du kan till exempel känna dig avslappnad, glad, social och modig. Du kan också känna dig ledsen eller arg.
 - Du får sämre balans
 - Du får svårare att minnas saker.
 - Du får svårare att förstå vad som händer omkring dig.
 - Du kan må illa och bli trött.
 - Du kan kräkas eller bli medvetlös, om du dricker för mycket.

14.

När du är full är det svårare att förstå vad som är bra och dåligt att göra. Det kan hända saker som du inte vill, och farliga saker. Till exempel bråk, olyckor, att du har sex fast du egentligen inte vill, att du delar bilder i sociala medier som du sen ångrar eller att du testat andra droger.