

Alkohol og festkultur i gymnasiet

INFORMATION TIL ELEVER



Klar til fest?

Samværet med vennerne og festerne på gymnasiet er for mange mindst lige så vigtigt som det at blive student. I gymnasietiden er man i gang med en forvandlingsproces. Man skal finde nye måder at være sig selv på og nye måder at være sammen med sine venner på. Og man vil måske gerne finde en kæreste.

Gymnasiefesterne er tit en anledning til at prøve sig selv af – og her kommer alkohol ind i billedet.

- ▶ *Alkohol er både øl, vin, spiritus og alkoholsodavand.*

Alkohol gør fri

De positive virkninger af alkohol kender de fleste – enten af egen erfaring eller ved at betragte andre: Man er ikke helt sig selv. Derfor kan man tillade sig at gøre ting, som man ellers ikke ville turde. Fx kontakte nogen, man gerne vil være sammen med. Sige ting man ellers ikke ville sige. Man kan afprøve nye væremåder, som ligger langt fra den måde, man

plejer at være på. Man kan holde fri fra sin almindelige rolle og gøre vilde ting og glemme alle de krav, tidsfrister og regler, som man normalt skal overholde.

Alkohol kan give fornemmelsen af, at nuet og samværet fylder det hele, og at den strukturerede dagligdag ikke er noget, man behøver tage så alvorligt. Så mange oplever, at alkoholen er vigtig for at skabe sig identitet, venner og et frirum fra dagligdagens krav.

Sådan kan fest og alkohol opleves, når det er godt.

Sociale selvmål

- ▶ *Alkohol kan give mange pinlige selvmål*
- ▶ *Alkohol kan gøre det faglige sværere, end det behøver at være*
- ▶ *Alkohol udelukker dem, der ikke har lyst til at drikke.*

Alkohol nedsætter dømmekraften. Derfor kan man let komme til at drikke mere, end man havde tænkt sig, og man kan miste kontrollen på en måde, så man gør ting, man ellers ikke ville have gjort. Man er fx sammen med en person, som man absolut ikke ville have været sammen med, hvis man var mere klar i hovedet. Eller omvendt: man brækker sig lige efter, at man har fået kontakt med hende, man har gået og set efter hele året – og så får man alligevel ikke scoret.

De fleste vil lettere nå deres sociale mål, hvis man nøjes med at drikke et par genstande. Drikker du ud over det, virker alkohol ødelæggende på din sociale kompetence. Du får sværere ved





1 GENSTAND

En genstand er 12 gram (1,5cl) ren alkohol. Som tommelfingerregel kan du regne med, at der er én genstand i:

- ▶ 1 pilsner (33cl)
- ▶ 1 glas vin (12cl)
- ▶ 1 glas hedvin (8 cl)
- ▶ 1 glas spiritus (4cl)

at vurdere, hvordan du selv virker og aflæse andres reaktioner. Pinlige episoder, sociale selvmål, skænderier, dramaer og konflikter, uheld og ulykker til fester hænger ofte sammen med, at festens deltagere er bedøvede i en grad, så de ikke er i stand til at gennemskue konsekvenserne af, hvad de gør.

DRIKKESPIL ØGER PRESSET

Drikkespil og drikkekurrencer gør det endnu sværere at tackle alkohol på en hensigtsmæssig måde. Det er ritualer, der presser navnlig drenge til at vise mandighed. Konsekvenserne kan være,

at man bliver syg af druk og sat ud af spillet til festen.

Alkoholturen i Danmark – og især blandt unge – fungerer ofte som et drikkespil på den enkelte. Men i sidste ende bestemmer du selv, hvordan du har lyst til at feste.

I øvrigt kan det være ganske nyttigt at øve sig i at opnå kontakt med andre – både venner og 'kæresteemner' – helt uden stimulanser. Det øger din sociale kompetence.



Rusen i hjernen

Alkohol er et organisk opløsningsmiddel. Når man drikker alkohol, sætter man gang i en forgiftningsproces, som navnlig påvirker hjernens funktioner.

FRONTALLAPPERNE

Frontallapperne modtager signaler om sanseoplevelser, tanker, erindringer og følelser.

Frontallapperne regulerer også den sociale kompetence og styrer evnen til at vurdere situationer, kontrollere impulser og tage højde for evt. risiko.

Dette område af hjernen er først færdigudviklet i 20-25-års-alderen. Alkohol virker bedøvende netop på frontallapperne, så når unge drikker, bliver deres evne til at vurdere, hvad der kan være farligt eller pinligt, yderligere reduceret. Derfor er unge særligt udsatte

for fejlvurderinger, at være pinlige, at komme ud for ulykker osv. i forbindelse med alkohol.

BELØNNINGSCENTRET

Dele af hjernen kaldes 'belønningscentret'. Når belønningscentret bliver stimuleret, giver det oplevelsen af velbehag. Alkohol og andre rusmidler stimulerer belønningssystemet og giver lyst til gentagelse. Det er derfor, man kan blive afhængig, så rusmidlerne tager magten og sætter fornuft og tilværelsens realiteter ud af spillet.

Små mængder, mindre risiko

Alkohol er altså en risiko for alle. Men hvis man holder forbruget på et moderat niveau – fx max 5 genstande og kun til fest – så er chancerne for at få noget positivt ud af alkohol og undgå det negative betydeligt større.

Selvsmål

Alkohol drikker man for at få det sjovt. Men netop fordi alkohol nedsætter dømmekraften og den sociale kompetence, kan der let ske ting, som ikke er så sjove. De, der drikker meget, og de, der drikker tit, oplever langt de fleste problemer og ulykker i forbindelse med alkohol.

Mange oplever forskellige problemer, fordi de har drukket alkohol:

Haft skænderier



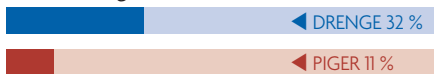
Været i konflikt med vennerne



Haft uønsket sex – og fortrød bagefter



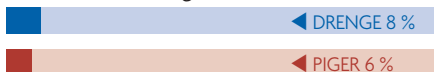
Været i slagsmål



Fået ødelagt deres ting



Kommet til at tage stoffer



DIN BRANDERT KAN IRRITERE ANDRE

At drikke alkohol og blive fuld er – modsat hvad du måske tror – ikke kun din egen sag.

“Det kan altså godt irritere, at folk ligger og hænger over bordene og slet ikke følger med.”

“Jeg ved ikke, om lærerne er direkte naive – eller om de er ligeglade. Man kan da ikke lade folk sove i timen. Man må da kunne se det.”

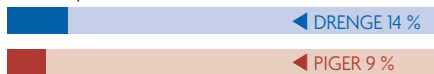
“Det generer mig, når vi skal have gruppearbejde, at der er nogle, der sidder og er uengagerede.”

Kilde: Udsagn fra gymnasieelever i antologien 'Rundt om rusen'.

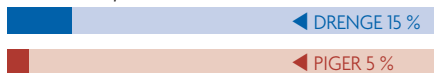
Været udsat for ulykker



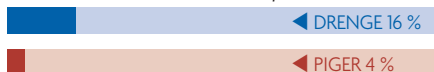
Været på skadestuen



Har kørt spirituskørsel



Har været i konflikt med politiet



Parat til at lære

- ▶ *Du får brug for alle dine evner – så hvorfor drikke hjernen ud?*

ALKOHOL GØR DET SVÆRERE AT LÆRE NYT

Alkohol er et giftstof for kroppen. Det virker bedøvende på hjernen og hæmmer bl.a. koncentrations- og koordinationssevnen.

Virningen fortager sig over tid, men mange oplever forskellige grader af 'tømmermænd' – lige fra dårligt humør og uoplagthed til kvalme, hovedpine, træthed og voldsomme migræneanfald.

SAT UD AF SPILLET

Hvis indtagelse af store mængder alkohol er noget, der står på jævnlige, fx hver eller hveranden weekend, vil din evne til at lære nyt og koncentrere dig om det faglige være stærkt reduceret flere af

ugens dage (inklusive lørdag og søndag, som så ikke kan bruges til opgaveløsning). Alkohol kan gøre det faglige sværere, end det behøver at være. Alkoholforbruget blandt danske gymnasieelever er så udbredt, at 29 % af drengene inden for den seneste måned en eller flere gange har oplevet, at deres indlæringssevne har været nedsat om mandagen på grund af weekendens fester og druk. Blandt pigerne er det 26 %.

ALKOHOLFORBRUGET STIGER FRA FOLKESKOLE TIL GYMNASIUM

Statistisk kan man se en stor stigning i alkoholforbruget – navnlig blandt drenge – fra de er 16, til de er 17 år. Det er netop det tidspunkt, hvor man går fra folkeskolen til gymnasiet eller en anden ungdomsuddannelse. Gymnasiet stiller store krav til faglighed og indlæringsparathed. Det er lettest at indfri kravene, når man er udhvilet og klar i hovedet.

HVAD ER TØMMERMÆND?

Symptomerne er hovedpine, diarre, nedsat appetit, rysten, skælven, træthed og kvalme. Har du mindst to af disse symptomer efter at have drukket alkohol, har du tømmermænd.

Tømmermænd har mange årsager:

- ▶ Forgiftning med metanol (træsprit), fordi næsten alle alkoholiske drikke
- ▶ indeholder metanol i varierende mængde
- ▶ Væskemangel – fordi alkohol er vanddrivende
- ▶ Lavt blodsukker på grund af forstyrrelse i stofskiftet
- ▶ For meget røg
- ▶ Forstyrret søvn
- ▶ Maveirritation.

Frihed

- ▶ *Mange bruger alkohol til at føle sig mere frie. Paradoksalt nok skaber alkohol afhængighed – det modsatte af frihed.*

Frihed er, når du ikke er afhængig af noget eller nogen: Du kan overskue din situation og foretage de valg, du synes er bedst for dig selv.

UDVIKLING AF AFHÆNGIGHED

Alle mennesker oplever besværlige følelser i situationer, hvor man helst ville være afslappet og på toppen – ikke mindst, når man er i en ny social sammenhæng. Fordi alkohol er så udbredt, bliver det for nogle et redskab til at skubbe ubehagelige følelser i baggrunden. Alkohol virker i første omgang dæmpende på angst og uro. Men hvis alkohol bliver brugt på den måde, er der stor risiko for, at man drikker for tit og for meget.

Pga. kroppens tilvænning til alkohol, begynder man at kunne tåle mere uden at føle sig fuld, og drikker typisk mere for at opnå den samme virkning.

Det er på den måde, afhængighed kan opstå. Og når kroppen har vænnet sig til store mængder alkohol, vil alkoholen forstærke angst og depression i stedet for at dulme disse følelser.

TEGN PÅ AFHÆNGIGHED

Det er indbygget i rusmidler, at de kan give afhængighed, fordi de stimulerer hjernens belønningssystem, se side 4. Risikoen for afhængighed øges altså, jo mere man drikker.



Man er afhængig af alkohol, hvis man inden for et år har oplevet mindst 3 af følgende symptomer:

- ▶ Man har ofte trang til at drikke.
- ▶ Man har sværere ved at styre indtagelsen, standse eller nedsætte brugen.
- ▶ Man bliver irriteret, får ondt i hovedet eller er uoplagt, sveder og ryster evt. på hænderne, når man ikke har drukket.
- ▶ Der skal mere og mere til for at opnå en rus.
- ▶ Man tænker tit på næste rus og sørger altid for at være på pletten, når der er mulighed for en ny rus (også selv om man egentlig havde andre planer).
- ▶ Man ved godt, det er skadeligt, og at det kan ødelægge meget for en. Men man holder ikke op alligevel.

Hash

- ▶ *En hel del unge prøver også hash – tit når de har drukket alkohol. På landsplan har knap 30 % af de 16-18-årige gymnasieelever røget hash inden for det seneste år.*

SÅDAN PÅVIRKER HASH HJERNEN

Nogen har en forestilling om, at hash er et rusmiddel for de 'intellektuelle og kreative' – men faktisk nedsætter hash først og fremmest funktionen i de dele af hjernen, der har at gøre med (korttids) hukommelsen og med koordinering og finjustering af kroppens bevægelser.

Så reelt betyder hashpåvirkning, at man husker og lærer dårligt, reagerer langsomt og bliver mere klodset.

Desuden påvirker hash reguleringen af følelserne, så man kan opleve skiftende stemninger – opstemthed (evt. 'grineflip'), men også angst eller nedtrykthed er almindelige rusoplevelser med hash.

Endelig påvirker hash oplevelsen af tid, lys og lyd.

HASH HÆMMER LÆRING

Sammenlignet med alkohol skal der små mængder hash til for at give en rus, og stoffet udskilles meget langsommere. Efter rusen oplever man træthed, koncentrationsbesvær og mangel på initiativ. Fordi THC (det aktive indholdsstof i

hash) udskilles så langsomt, er eftervirkningerne langtrukne.

Hash nedsætter således ens evne til at koordinere sine bevægelser, løse komplekse opgaver og – ikke mindst – til at lære i op til 24 timer efter en enkelt rus. Ryger man hash flere gange om ugen, vil der til stadighed være hash i kroppen.

Hash kan måles i urinprøver op til 2 måneder efter indtagelsen. Den lange påvirkningstid gør hash til et stof, der navnlig ikke er egnet for dem, der skal lære noget, eller som skal arbejde eller færdes i trafikken.

FLERE PROBLEMER VED JÆVNLIK BRUG

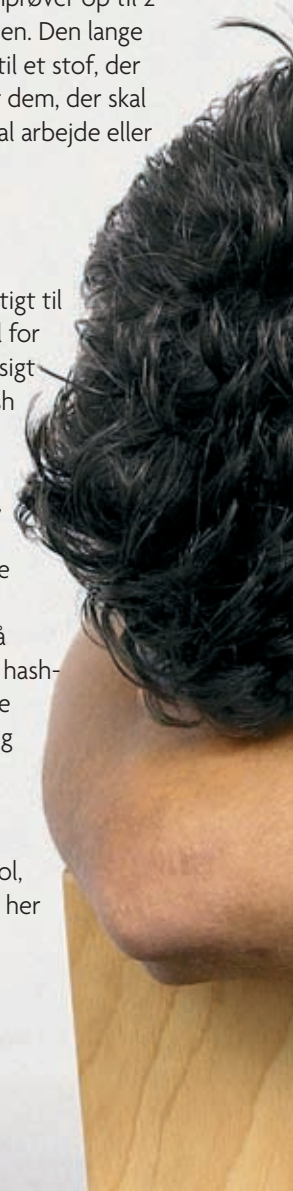
Kroppen vænner sig hurtigt til hash, så der skal mere til for at opnå rus. På længere sigt giver jævnlig brug af hash risiko for at udvikle afhængighed.

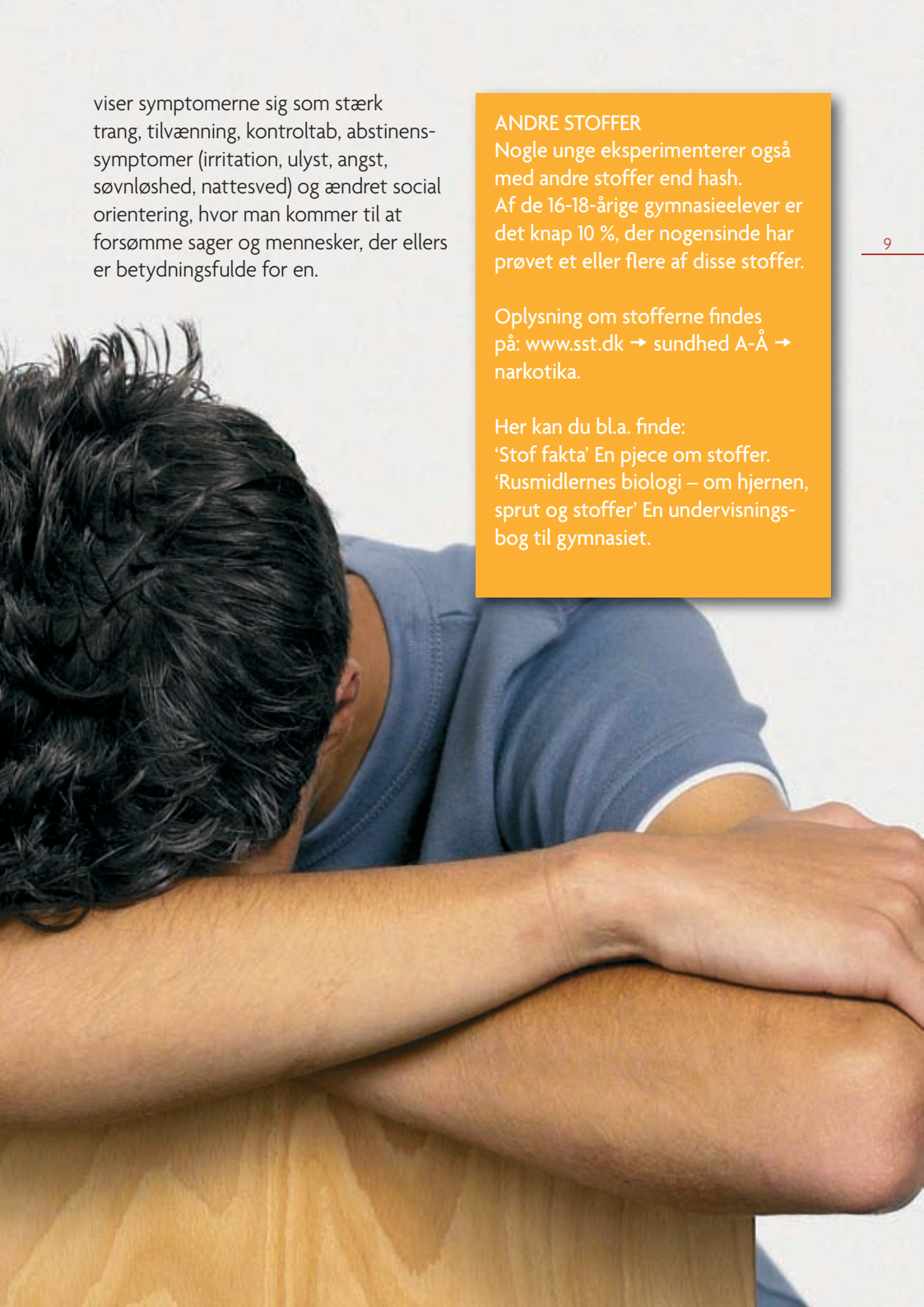
Hvis man ryger hash, er der endvidere risiko for at udvikle sygdomme i lunger og luftveje.

Forskning peger også på en øget risiko blandt hash-misbrugere for at udvikle sindslidelser (psykoser og depressioner).

AFHÆNGIGHED

Hash kan, ligesom alkohol, give afhængighed. Også her





viser symptomerne sig som stærk trang, tilvænning, kontroltab, abstinenssymptomer (irritation, ulyst, angst, søvnløshed, nattesved) og ændret social orientering, hvor man kommer til at forsømme sager og mennesker, der ellers er betydningsfulde for en.

ANDRE STOFFER

Nogle unge eksperimenterer også med andre stoffer end hash. Af de 16-18-årige gymnasieelever er det knap 10 %, der nogensinde har prøvet et eller flere af disse stoffer.

Oplysning om stofferne findes på: www.sst.dk → sundhed A-Å → narkotika.

Her kan du bl.a. finde:
'Stof fakta' En pjece om stoffer.
'Rusmidlernes biologi – om hjernen, sprut og stoffer' En undervisningsbog til gymnasiet.

Alkoholkultur i Danmark – og i det øvrige Europa

- *Er det en naturlov, at unge drikker igennem hver fredag?*

Næ. I resten af verden har unge et andet og mindre tvangspræget forhold til alkohol.

I Danmark har vi haft nogle forestillinger om, at unge drikker, fordi det er det naturlige at gøre, når man er ung. Vi har tænkt: "Danske unges måde at drikke på er simpelthen, som man kan forvente det af unge."

Men det er ikke naturgivent, at unge drikker meget alkohol. Det viser undersøgelser af unges alkoholforbrug i 30 lande i Europa.

Europæiske unges alkoholkultur er meget forskellig. Danske unge drikker mest i Europa.

Og forskellene er stadig markante, selv om alkoholforbruget er faldende blandt unge i Danmark.

HVORFOR DRIKKER DANSKE UNGE SÅ MEGET?

Den alkoholkultur, som vi har vænnet os til som den normale, er altså tydeligt afvigende i forhold til resten af Europa.

Men hvorfor drikker vi, som vi gør?

Samfundet understøtter drukkulturen

Forklaringen er sandsynligvis, at vi herhjemme har en meget liberal alkoholkultur, hvor det er en privat sag, om man ville drikke sig fra sans og samling. Man kan købe alkohol hvor som helst, selv på

UNGE I DANMARK OG I ANDRE LANDE

I tabellen her kan du se alkoholforbruget hos 15-16-årige i Danmark, Italien og Norge*

	Danmark	Italien	Norge
Har drukket alkohol mindst 10 gange inden for den sidste måned	13 %	12 %	3 %
Har været fulde mindst 3 gange inden for den sidste måned	26 %	7 %	12 %
Har været fulde, før de blev 14 år	34 %	10 %	17 %

(Kilde: The 2003 ESPAD Report. CAN og Europarådet. Stockholm 2004)

- * *Danmark* er et eksempel på et land med en meget liberal alkoholkultur. *Italien* er et eksempel på et sydeuropæisk land med tradition for vin til måltiderne. *Norge* er et eksempel på et land med en restriktiv, men beruselsesorienteret alkoholkultur.

tankstationer, og på alle tider af døgnet. Alkohol opfattes som et fuldstændig harmløst produkt.

Forældre lærer unge at drikke

Dertil kommer, at mange forældre har en forestilling om, at man kan lære unge at omgås alkohol på en fornuftig måde, hvis de tidligt prøver at drikke derhjemme.

I stedet kommer de til at 'blåstemple' alkohol og udtrykke forventning om, at unge selvfølgelig drikker alkohol. Og den forventning gør mange unge, hvad de kan for at leve op til.

Alkoholproducenterne tjener på unge

Alkoholindustrien gør sit yderste for at nå unge, fordi de er en vigtig målgruppe for industriens produkter:

- ▶ Alkoholsodavand er fx fremstillet til unge, der ikke kan lide spiritus. Alkoholsodavand minder smagsmæssigt om almindelig sodavand og er derfor nem at drikke for de mange unge, der ikke kan lide smagen af øl og vin.
- ▶ 'Shots' henvender sig til unge, der gerne vil have noget hurtigt og nemt at tage med til festerne.
- ▶ Der bruges store reklamebudgetter på reklamer, der viser alkohol sammen med lækre kroppe og vilde fester.

HVERKEN OPRØRSK ELLER NATURLIGT

Når danske unge drikker meget, er det altså ikke tegn på, at danske unge er særligt vilde og oprørske.

Tværtimod: Unge, der drikker tit og meget, lever op til forventningerne hos

både samfundet, forældrene, industrifolk og reklamebranchen.

Et massivt alkoholforbrug er heller ikke noget, der naturligt hører ungdommen til. Det er en kultur, der har udviklet sig, og som du kan vurdere og tage stilling til.

HVORFOR DRIKKER I HJERNEN UD?

"Der, hvor jeg kommer fra, fester man på en anden måde. Det handler mest om at danse, og der bliver slet ikke serveret alkohol – aldersgrænsen er 21 år." *Danielle, 17 år, fra USA*

"I Danmark drikker de unge alkohol, som om det var vand! Når de er fulde, tør alle tale med mig på engelsk. Men næste dag opfører de sig, som om vi aldrig har snakket sammen. Måske er de generte ..."
Gu Yilei, 16 år, fra Kina

"Man kan ikke rigtig snakke med pigerne, når de er fulde – de kan næsten kun grine, fordi "alt er sjovt". Jeg synes, de bliver lidt dumme, når de er fulde." *Rosario, 17 år, fra Italien*

"I Frankrig er det sådan, at hvis man begynder at blive for fuld, så bliver man bedt om at gå hjem. Man skammer sig over det, hvis man har været rigtig fuld. Man undskylder, hvis man har været pinlig og fx sagt dumme ting." *Coralie, 18 år, fra Frankrig*

Din holdning til alkohol

- ▶ *Du er udsat for en massiv alkoholkultur og et gruppepres. Men du kan selv vælge, hvad alkohol skal betyde for dig.*

HVAD KAN DU SELV GØRE?

Når man studerer, er det en god ide at være klar i hovedet, koncentreret og i stand til at håndtere komplicerede faglige og sociale situationer – ellers spilder man sandsynligvis sin tid.

Alkohol er bedst i små doser

Der er mange situationer, hvor alkohol slet ikke hører hjemme:

- ▶ Når du skal være frisk og koncentreret.
- ▶ Når du skal være rigtig nærværende.

- ▶ Når du gør noget risikabelt, dyrker sport, kører bil osv.

RUSMIDDELPOLITIK PÅ DIN SKOLE?

På mange gymnasier har man allerede indført en rusmiddelpolitik – eller er på vej til at gøre det. Hovedformålet er at hjælpe eleverne med at adskille alkohol og arbejde. En rundspørge viser, at ca. halvdelen af gymnasieeleverne ønsker en rusmiddelpolitik på gymnasiet.

Rusmiddelpolitikken kan omfatte regler om, at eleverne ikke må være påvirkede i skoletiden, fx på p- og j-dage og efter morgenfødselsdage. Den kan også omfatte regler for alkohol på studieture, fredagscafeer og fester. Og den kan angive, hvordan skolen kan støtte elever, der er på vej ud i et problematisk rusmiddelforbrug.

DRIK UDEN DRUK

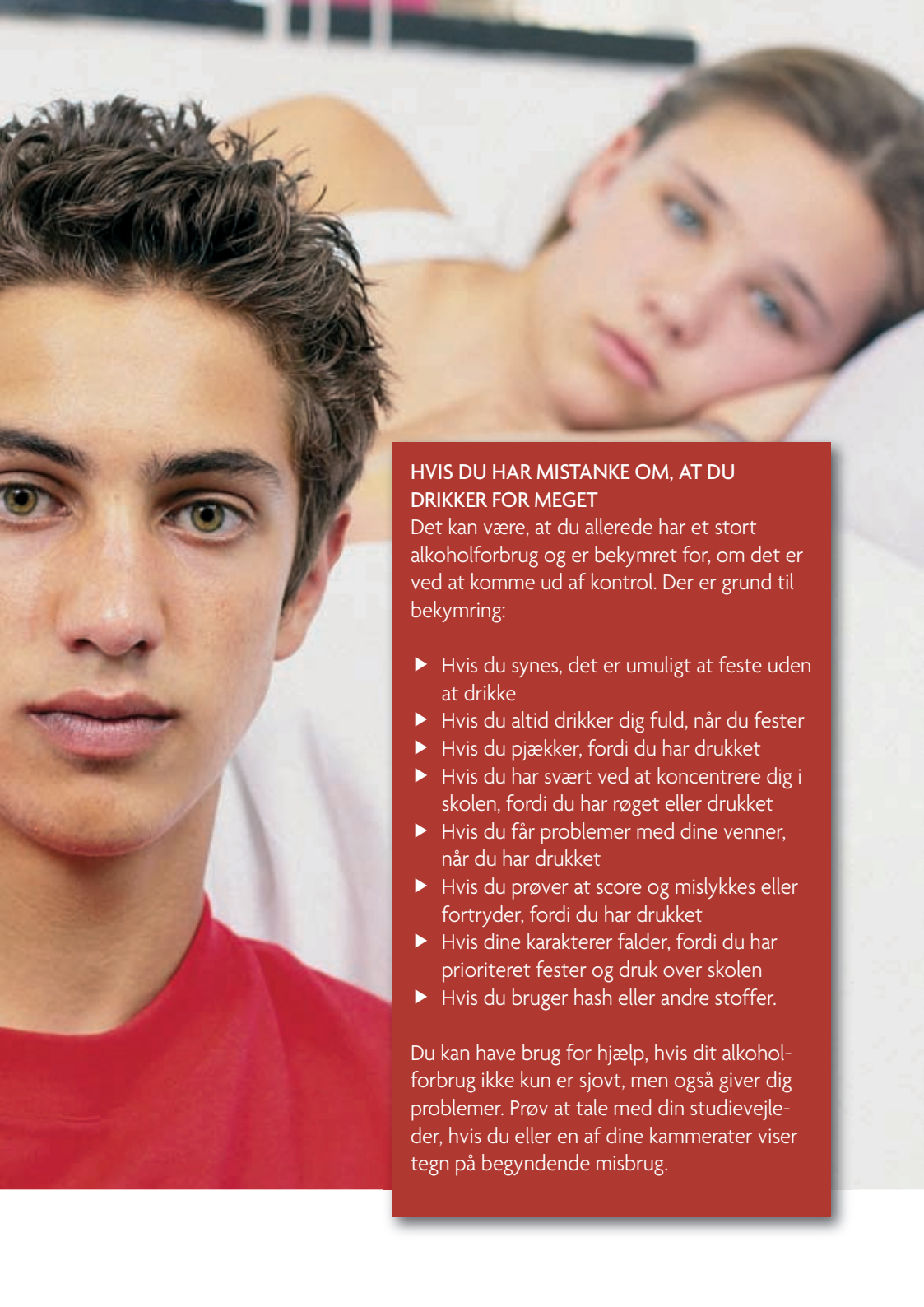
Her finder du nogle konkrete råd om alkohol og fest:

- ▶ Drik langsomt, så du når at mærke virkningen, inden det er for sent.
- ▶ Drik alkoholsvagt, fx øl i stedet for spiritus.
- ▶ Drik kun lidt. Du kan sagtens have det sjovt efter en eller to genstande, og du undgår de negative virkninger af at drikke for meget.
- ▶ Lad være med kun at drikke alkohol. Drik et glas vand eller en sodavand, hver gang du har drukket en genstand.

- ▶ Pas ekstra på, hvis du er pige – piger tåler alkohol dårligere end drenge.
- ▶ Bevar overblikket og stop – eller få andre til at stoppe dig – hvis du bliver for påvirket.
- ▶ Drik kun, hvis du selv vil – ellers sig fra.
- ▶ Lær dig selv at kende – find ud af, hvor lidt alkohol, der skal til for at opnå en positiv effekt og undgå de negative.

ANBEFALING

Drik så lidt som muligt og aldrig mere end 5 genstande ved en fest.



HVIS DU HAR MISTANKE OM, AT DU DRIKKER FOR MEGET

Det kan være, at du allerede har et stort alkoholforbrug og er bekymret for, om det er ved at komme ud af kontrol. Der er grund til bekymring:

- ▶ Hvis du synes, det er umuligt at feste uden at drikke
- ▶ Hvis du altid drikker dig fuld, når du fester
- ▶ Hvis du pjækker, fordi du har drukket
- ▶ Hvis du har svært ved at koncentrere dig i skolen, fordi du har røget eller drukket
- ▶ Hvis du får problemer med dine venner, når du har drukket
- ▶ Hvis du prøver at score og mislykkes eller fortryder, fordi du har drukket
- ▶ Hvis dine karakterer falder, fordi du har prioriteret fester og druk over skolen
- ▶ Hvis du bruger hash eller andre stoffer.

Du kan have brug for hjælp, hvis dit alkoholforbrug ikke kun er sjovt, men også giver dig problemer. Prøv at tale med din studievejleder, hvis du eller en af dine kammerater viser tegn på begyndende misbrug.

RUSMIDDELPOLITIK I SAMFUNDET

Hvis du synes, det er forkert, at gymnasiet indfører regler for elevernes rusmiddelbrug i skolesammenhæng, så prøv at tænke over, hvordan det er i resten af samfundet:

De fleste arbejdspladser har en alkoholpolitik, der adskiller alkohol og arbejde.

Det har man, fordi det moderne arbejdsliv kræver, at medarbejderen er klar, fokuseret og struktureret. En anden

grund til at indføre alkoholpolitik har været, at nogle medarbejdere udviklede alkoholmisbrug – bl.a. fordi det mange steder var almindeligt at drikke øl i kantine i frokostpausen og efter fyraften. Gennem årene førte det til, at nogle blev afhængige af alkohol i en grad, så de ikke kunne passe deres arbejde.

Når du kommer ud af gymnasiet, er det sandsynligvis denne virkelighed, du skal fungere i: *altså en arbejdsplads hvor man har en klar alkoholpolitik.*



Kilder

Festkultur og rusmidler i gymnasieskolen, 2004, af Steen Beck og Stine Reesen. Sundhedsstyrelsen og Syddansk Universitet.

Monitorering af unges livsstil og dagligdag (MULD), Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen 2000, 2002 og 2004.

The 2003 ESPAD Report. CAN og Europarådet. Stockholm 2004.

Litteratur og links

Her kan du finde mere information om alkohol og andre rusmidler:

www.sst.dk

Sundhedsstyrelsens hjemmeside (vælg 'Sundhed A-Å', vælg 'Alkohol' eller 'Narkotika')

www.ifpr.sdu.dk

Projekt under Syddansk Universitet, der har arbejdet med rusmiddelpolitik i gymnasiet og har udgivet *Festkultur og rusmidler i gymnasieskolen*. Søg på titlen.

Alkohol og festkultur i gymnasiet – information til elever

© Sundhedsstyrelsen, 2006, 1. udgave, 1. oplag

ISBN trykt version: 87-7676-330-7

ISBN elektronisk version: 87-7676-331-5

Manuskript

Kit Broholm, Sundhedsstyrelsen

Anne-Marie Sindballe, Sundhedsstyrelsen

Redaktion

Birgitte Dansgaard,

Komiteen for Sundhedsoplysning

Illustrationer

Casper Tybjerg, ImageSource

Grafisk tilrettelæggelse

Peter Dyrvig Grafisk Design

Tryk

Narayana Press

Udgivet af Sundhedsstyrelsen i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning

Kan rekvireres hos

Komiteen for Sundhedsoplysning

Fax: 35 43 02 13

Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk

E-mail: kfs@sundkom.dk

Alkohol og festkultur i gymnasiet – information til elever

De positive virkninger af alkohol kender du sikkert. Det er også vigtigt, at du kender de negative. Når du kender virkninger og skadevirkninger, kan du selv tage stilling.

Alkohol kan svække din evne til at vurdere sociale situationer og få det bedst mulige ud af dem. Denne virkning er stik modsat af den, du oplever efter en eller to genstande, hvor du bliver mere åben og udadvendt. Drikker du mere end det, nedsætter alkohol din evne til at vurdere, hvad der kan give problemer, og hvad der kan være pinligt eller farligt. Hvis du har et jævnlige, stort forbrug af alkohol, vil det nedsætte din evne til at lære nyt.

Læs mere i pjecen om, hvordan du kan tackle alkohol uden at score pinlige selvmål eller spænde ben for dig selv fagligt.