



DETTE TRENGER DU Å VITE OM
ALKOHOL OG CANNABIS



ALKOHOL

Alkohol er verdens mest brukte rusmiddel. Sammen med nikotin er alkohol det eneste rusmiddelet som er lovlig å bruke i Norge og de fleste andre land. Alkoholbruk har en lang historie, og vi vet at mennesker brygget øl så langt tilbake som for 7000 år siden. Alkohol finnes i flere typer drikker, først og fremst i øl, vin og brennevin.



I Norge selges produkter med opp til **4,7 volumprosent** alkohol i dagligvare-butikker. Dette er stort sett lettøl, øl, cider og rusbrus. Produkter med mer alkohol selges kun på Vinmonopolet og taxfree-butikker, i tillegg til at det kan kjøpes og drikkes på barer og restauranter.

Når man drikker alkohol, fordeles denne i kroppen, og man får **promille**. Jo mer man drikker, jo høyere blir promillen – og jo farligere blir det. Hvis man har promille på 1 betyr det at blodet inneholder ca. 1 gram alkohol per kilo blod. Kroppens funksjoner påvirkes allerede ved svært lav promille, og når promillen blir høyere enn 1,5 – 2 kan det bli farlig, og man kan oppleve forgiftningsskader. Ved særlig høy promille risikerer man dødelig forgiftning.

Hvor mange bruker alkohol?

Alkohol er det mest brukte rusmiddelet, men det betyr ikke at alle bruker det. Faktisk er det slik at et flertall av verdens voksne befolkning ikke drikker alkohol, men jo større velstand et land har, jo høyere er forbruket og jo færre er avholds.

I Norge drikker ungdom **lite** alkohol sammenlignet med andre land, men når de drikker, drikker de gjerne mye på én gang – de drikker seg fulle. Undersøkelser viser likevel at det også er **vanlig å ikke drikke**. På ungdomstrinnet rapporterer 88 % at de aldri har drukket seg beruset, mens det samme tallet for videregående skole er 44 %. Utviklingen over tid har også vist at ungdommer drikker stadig mindre.

Voksne drikker derimot mer, og 93 prosent oppgir å ha drukket noen gang. 82 prosent oppgir at de har drukket i løpet av siste år. **Menn drikker mer** enn kvinner.

Skader av alkohol

Effekter – eller skader – av alkohol kan deles i to grupper: Korttidseffekter og langtidseffekter. **Korttidseffekter** oppstår etter kort tids bruk – for eksempel én gangs bruk. Disse kommer når man drikker alkohol, men vil ofte være forbigående. **Langtidseffekter** kommer som konsekvens av lengre tids bruk, men vil ikke nødvendigvis gå over selv om man avslutter drikkingen.

Farer ved bruk av alkohol kan være:

- Redusert konsentrasjon og dårligere korttidshukommelse og evne til å lære.
- Økt ulykkesfare, for eksempel trafikkulykker, fallskader, brann eller drukning.
- Større risiko for å bli aggressiv og voldelig mot andre – eller å utsettes for det fra andre.
- Økt fare for å bli smittet av seksuelt overførbare sykdommer eller uønsket graviditet.
- Plager «dagen derpå» med hodepine, uvelhet, depresjon, kvalme og brekninger.

Farer ved å bruke alkohol over lang tid kan være:

- Avhengighet.
- Hjerneskade eller problemer med hjernens utvikling.
- Problemer med hjerte og lunger.
- Kreft – det er påvist sammenheng mellom alkoholbruk og mange typer kreft.
- Økt risiko for å utvikle psykiske lidelser som angst og depresjon.
- Svekkede relasjoner til andre og økonomiske problemer.
- Alkoholbruk under graviditet kan gi store negative konsekvenser for barnet.

CANNABIS

Cannabis er et rusmiddel som fremstilles av cannabisplanten. Det er det mest utbredte ulovlige rusmiddelet i verden både når det gjelder dyrking og bruk.



Det viktigste virkestoffet i cannabis heter **THC**, som er en forkortelse for Delta-9-tetrahydrocannabinol. Jo mer THC det er i cannabisen, jo sterkere er ruseffekten. Et annet sentralt virkestoff er cannabidiol, som forkortes til **CBD**.

Cannabis kan selges i mange former og under flere betegnelser. Noen av de vanligste er:

- **Marihuana:** Kan være løst eller presset plantemateriale som inneholder blader, stilker og frø i ulike mengder, eller toppskuddene av hunnplanter med frø.
- **Hasjjsj:** Formet som seige klumper eller brikker, hovedsakelig bestående av cannabis harpiks med varierende mengder plantemateriale.
- **Cannabisolje:** Væske bestående av harpiks destillert gjennom en kjemisk prosess og fri for plantemateriale.

Hvor mange bruker cannabis?

I Norge er det få som prøver cannabis, og enda færre som bruker det jevnlig. Kun **1,7 prosent** av de mellom 16 og 64 år oppgir at de har brukt cannabis i løpet av de 30 siste dagene, og det er faktisk færre som bruker det i dag enn det var på 1990-tallet og tidlig på 2000-tallet. Flere menn enn kvinner har brukt cannabis.

Også **blant ungdom** er bruken lav. I Europa har i gjennomsnitt 16 prosent av skoleelever som deltok i en undersøkelse som heter ESPAD oppgitt at de har prøvd cannabis minst én gang. Norge er blant de landene der bruken er lavest: kun ni prosent av norske gutter og fire prosent av norske jenter oppgir at de noen gang har prøvd cannabis. De fleste av de som prøver, prøver bare én eller noen få ganger.



Skader og problemer forårsaket av cannabis

Cannabisbruk er ikke risikofritt og man kan pådra seg skader hvis man bruker det. Det kan skilles mellom **kortsiktige eller akutte effekter**, som inntreffer etter kort tids bruk, og **langsiktige effekter** som kommer som følge av lang tids bruk av cannabis.

Farer ved bruk av cannabis kan være:

- Fysiske endringer i kroppen som økt hjerterefrekvens.
- Røde øyne, tørr munn og hals, økt appetitt og redusert pustefrekvens.
- Dårligere koordinasjon.
- Økt fare for ulykker, for eksempel i trafikken.
- Risiko for at cannabisbruken kan utløse angst eller psykose.
- Akutt hjerteinfarkt og hjerneslag ved særlig store doser.

Farer ved å bruke cannabis over lang tid kan være:

- Avhengighet.
- Svekket læringsevne og dårligere hukommelse.
- Problemer med lungene som følge av røyking, inkludert økt risiko for lungekreft.
- Dårligere konsentrasjon og motivasjon til studier eller jobb.
- Bruk av cannabis under graviditet kan få negative konsekvenser for barnet.

Kilder: Folkehelseinstituttet, Verdens helseorganisasjon (WHO), Rusmidler i Norge 2015, Ungdata 2016, NDARC, Bretteville-Jensen 2013, Rusmidler i Norge 2015, ESPAD 2016, NDARC, Folkehelseinstituttet
Foto: Pexels , Samir Madad (bakside)



OM JUVENTE

Juvente er en organisasjon av, for og med ungdom som ønsker en verden basert på menneskeverd og solidaritet der rusmidler ikke skaper problemer. Vi jobber med rusforebygging, ruspolitikk, solidaritetsarbeid og å skape gode, trygge og inkluderende ungdomsmiljøer over hele landet.

Les mer på juvente.no