

sea

drugs

& ...



...andra viktiga frågor

alkohol
fetma
trafik
rökning
motion

+

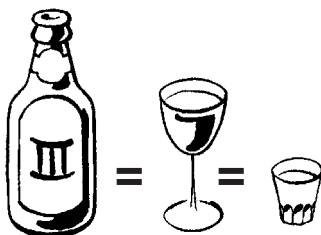
2

risktester

nikotin
alkohol

?

Hur mycket är ett standardglas?



mellanöl, long
drink, cider
0,33 l

lätvvin
12 cl

starksprit
4 cl

Spriten gör mannen...

1 Finländarna drack 2005 omkring 10 liter hundra procentig alkohol per person. Hur många halvliters flaskor brännvin blir det per person?

- a 5 flaskor
- b 15 flaskor
- c 55 flaskor
- d 100 flaskor.

2 Krabbis är trist, men den går att förebygga genom att man

- a badar bastu
- b äter ett rått ägg innan man börjar dricka
- c dricker tillräckligt långsamt
- d joggar en runda genast på morgonen.

3 "En kvinna kan inte dricka som en man" innebär bland annat att en kvinna blir mer berusad av samma mängd alkohol än en man. Varför?

- a Kvinnan har mindre magsäck.
- b Kvinnor gillar i allmänhet inte alkohol.
- c Kvinnans kropp har mindre vätskevolym.
- d Kvinnan har mindre urinblåsa.

4 Det bästa skyddet mot att bli beroende av alkohol är

- a vaccin
- b ett yrke
- c en make
- d nykterhet.

5 Då alkoholhalten i blodet under stigande berusning närmar sig en promille känner man av berusningen, medan man med samma alkoholhalt vid avtagande berusning känner sig nykter. Hur så?

- a Man har druckit på fastande mage.
- b Gäller endast kvinnor.
- c Beror på hur snabbt alkoholen absorberas i kroppen.
- d Toleransen växer.

6 Alkoholförgiftning innebär att

- a man druckit oren "svart" sprit
- b man är död
- c nervsystemet lamslås med livshotande verkan
- d man druckit skämd alkohol.

7 Om din kompis slocknar,

- a lämna honom inte ensam!
- b åk hastigt hem
- c lägg honom fort i ett slutet rum där han kan sova
- d bjud honom på mera alkohol, så att fyllan inte avtar.

8 Hur många mellanölsstop (0,5 l) krävs för att alkoholhalten i blodet på en medelstor kille ska stiga till 1,2 promille?

- a 2 stop
- b 4 stop
- c 6 stop
- d 8 stop

9 Risken för olyckor växer med stigande berusning. Vid en promilles berusning är risken ungefär tiodubbelt större än normalt. En medelstor man som vill undvika att berusningen stiger över en promille bör under en och samma kväll dricka högst

- a 2-3 standardglas
- b 5 standardglas
- c 7 standardglas
- d 10 standardglas.

10 Med storkonsumtion avses att man dricker så stora mängder alkohol att risken för hälsoskador och sociala problem ökar avsevärt. En medelstor man räknas som storkonsument om han varje vecka regelbundet dricker

- a 16 standardglas
- b 18 standardglas
- c 24 standardglas
- d 28 standardglas.

VAD ÄR EN PROMILLE?
Blodet innehåller ett gram alkohol per liter.

1 c Finländarnas alkoholkonsumtion 2005 motsvarade drygt 55 halvliters flaskor Koskenkorva per person.


2 c Du kan försöka förebygga krabbis genom att dricka tillräckligt långsamt. Krabbis, baksmälla, är ett avvänjningssymptom vid kortvarigt alkoholbruk. Dess styrka är direkt proportionell mot berusningens styrka. Om du dricker långsamt och mindre mängder hinner levern förbränna alkoholen, berusningen förblir måttlig och baksmällan lindrig. Du kan dra ner på takten t.ex. genom att emellanåt dricka alkoholfria drycker. Alkohol torkar ut kroppen, och alkoholfria drycker bidrar därför till att upprätthålla vätskebalansen. Om du likafullt får baksmälla och t.ex. kräks och har diarré, drick tillräckligt mycket vätska så börjar du må bättre.

3 c En kvinna blir mer berusad än en man av samma alkoholmängd, eftersom kvinnans kropp har mindre vätskevolym. Alkohol är ett vattenlösligt ämne som sprids i kroppens vätskevolym men inte i fettvävnaden. Kvinnor har ca 15 procent mindre vätskevolym än jämnstora män, eftersom kvinnans kropp har mer fettvävnad. Också män av olika storlek blir berusade i olika takt, eftersom den som är mindre också har en mindre vätskevolym som alkoholen kan spridas i. Hos kvinnor påverkas berusningen också av hormonella och andra fysiologiska faktorer.


4 d Det enda säkra sättet att skydda sig mot alkoholberoende är nykterhet. Beroende innebär ett tvångsmässigt behov av att använda ett visst ämne eller göra någon viss sak trots att man är medveten om att det kan vara skadligt. Förutom olika berusningsmedel kan också t.ex. spel framkalla beroende.

5 d Vid avtagande berusning "känner" man inte promillena, eftersom toleransen är större. Alkoholen påverkar centrala nervsystemet. Kroppen anstränger sig för att rätta sig efter alkoholens verkningar. Vid avtagande berusning blir berusningsupplevelsen oklarare, eftersom kroppen redan har hunnit anpassa sig.

6 c Vid alkoholförgiftning lamslås nervsystemet med livshotande verkan. Alkoholens positiva egenskaper yppar sig då alkoholhalten i blodet är mindre än en promille. Vid stigande berusning höjer alkoholen stämningen. Man känner sig avslappnad och självsäker, man blir talförare och mindre hämmad. Samtidigt blir det allt svårare att koordinera komplicerade sysslor som kräver koncentration och noggrannhet. Det blir med andra ord svårare att t.ex. köra bil, olycksrisken ökar.

 **Om du ser till att berusningen inte överstiger en promille, minskar du inte bara risken för olyckor och bråk, du undviker också baksmällan.**

Vid en promilles berusning börjar spelet vara förlorat... Efterhand som hämningarna ger vika blir beteendet allt klumpigare och burdusare. Vid två promille börjar alkoholen verka som ett bedövningsmedel: smärtkänslan försvinner och medvetandet försvagas. Vid tre promille slocknar man och vid fyra är risken stor för att andningscentrumet förlamas. Då alkoholhalten i blodet stiger över fyra procent är dödsrisken överhängande. Om andningscentrumet förlamas dör man.

7 a Lämna aldrig en kompis som slocknat eller håller på att slockna ensam! Om han strax innan slocknandet hade druckit alkohol fortsätter blodets alkoholhalt att stiga. Hos en avsloknad kan alkoholhalten stiga till livsfarlig nivå. Dessutom utvidgar alkoholen de ytliga blodkärlen, vilket leder till värmeförlust. För låg kroppstemperatur, hypotermi, är livsfarlig. Den avsloknade kan också kräkas och kvävas av sina egna uppkastningar. **Vänd din kompis på sidan, se till att han har det varmt och att luftvägarna är öppna. Följ situationen och kalla på hjälp om han inte längre reagerar.** 

8 b Fyra stop mellanöl höjer blodets alkoholhalt till 1,2 promille. Ett standardglas (12 g hundraprocentig alkohol) höjer blodets alkoholhalt med ca 0,2 promille. Ett stop mellanöl innehåller alkohol motsvarande 1 ½ standardglas. Vi får med andra ord: $1,5 \times 0,2 = 0,3$ och $4 \times 0,3 = 1,2$.

9 c En medelstor man kan hålla berusningen kring ungefär en promille genom att inte dricka mer än sju standardglas. Att dricka långsamt ger många fördelar. Levern hinner förbränna alkoholen, alkoholhalten stiger inte för mycket och du hålls i gott skick hela kvällen. Inte heller olycksrisken växer okontrollerat. Och så sparar du en massa pengar.

10 c En medelstor man räknas som storkonsument om han varje vecka dricker 24 standardglas eller mer. Senast på denna nivå börjar risken för olika skadeverkningar växa kännbart. Den växer också om man dricker alkohol dagligen eller upprepade gånger dricker sig berusad (minst sju standardglas per dryckestillfälle). För kvinnorna växer risken märkbart redan vid sexton standardglas per vecka resp. fem standardglas per dryckestillfälle. Också för unga, gamla och sjuka människor kan drickandet bli skadligt redan vid lägre konsumtionsnivåer.

Slim-fit med six-pack?



1 Övervikt kan bedömas på många olika sätt. Ett är midjemåttet. Hos män bör det vara under

- a 74 cm
- b 84 cm
- c 94 cm
- d 104 cm.

2 De överviktigas andel av finländska män i åldern 18–29 år är

- a 7 procent
- b 17 procent
- c 27 procent
- d 37 procent.

3 Sant eller falskt?

- a Alkohol minskar i allmänhet aptiten.
- b Alkohol gör att fetter lagras effektivare.
- c Energimängden i alkohol är ungefär lika stor som i fett.
- d Då man har baksmälla vill man inte äta fet mat.

4 Cannabis gör dig

- a sötsugen
- b starkare i musklerna
- c mer energisk
- d snabbare.

5 Om du dricker en flaska mellanöl om dagen utan att förbruka den energi den ger, så kan du stoltsera med ett extra kilo kring midjan

- a efter en månad
- b efter två månader
- c efter tre månader
- d efter fyra månader.

6 Alkohol innehåller s.k. tom energi, men om du likafullt tänker tillfredsställa ditt dagliga näringsbehov med alkohol, så kan följden bli

- a en fitness-kropp
- b ett okuvligt muskelknippe
- c en tajt typ
- d alkoholförgiftning.

7 En flaska mellanöl innehåller 130 kalorier. Samma mängd får du genom att

- a äta en morot
- b dricka två koppar kaffe
- c äta en rejäl ostmacka eller en jultårta
- d dricka en flaska cokis light.

8 Sex flaskor mellanöl innehåller omkring 780 kalorier. För att förbruka den energimängden måste en 75 kilos karl gno på gymmet i

- a 20 minuter
- b 50 minuter
- c 80 minuter
- d 100 minuter.



9 Den som däremot har ätit en dubbelhamburgare och sköljt ner den med ett par flaskor mellanöl och en flaska cokis har försett sig med hela 1 130 kalorier. För att förbruka hela måltiden får han promenera med en hastighet av sex kilometer i timmen

- a 60 minuter
- b 90 minuter
- c 120 minuter
- d 180 minuter.

10 Bäst håller du kroppen i trim genom att äta

- a hela tiden
- b ofta, lagom och mångsidigt
- c på kvällen och natten
- d endast snabbmat.



Slim-fit med six-pack?

svar

1 c Midjemåttet hos män bör vara under 94 cm.

Förutom viktindex kan också just midjemåttet användas då man bedömer hälsoeffekterna av fetma. Då midjemåttet stiger till 94 cm hos män resp. 80 cm hos kvinnor ökar risken för sjukdomar. Ta ditt midjemått ungefär två cm ovanför naveln då du andats ut naturligt.

2 d Omkring 37 procent av finländska män i åldern 18–29 år är överviktiga, dvs. deras viktindex är över 25.

Viktindex (BMI = Body Mass Index) räknas ut genom att man dividerar vikten (kg) med längden (m) i kvadrat, t.ex. $77 \text{ kg} / (1,75 \times 1,75 \text{ m}) = 25,14$. År 2002 var 49 procent av de finländska kvinnorna och 66 procent av männen åtminstone lindrigt överviktiga (viktindex över 25). För närvarande växer överviktsproblemen snabbast bland de unga.



3 a falskt Alkohol ökar oftast aptiten.

3 b sant Alkohol gör att fetter lagras effektivare. Då vävnaderna förbränner alkoholenergin minskar användningen av fetter som energikälla med en tredjedel.

3 c sant Ren alkohol innehåller 7 kcal/g, dvs. lika mycket som smör...

3 d falskt Den som har baksmälla vill ha fet och kaloririk mat.

4 a Cannabis gör dig sötsugen.

5 b Du har lagt till ett extra kilo vid midjan redan inom två månader om du dagligen dricker en flaska mellanöl utan att förbruka den extra energi du då får. Och mer blir det, i samma takt. Då alkoholen förbrinner förblir oförbrukad fettenergi kvar i kroppen, där den lagras och dels gör levern fet, dels lägger sig under huden som fetma. Också sockret i alkoholdryckerna är en energikälla.

 **Alkoholdrycker är desto mer kaloririka ju starkare och sötare de är.**

6 d Alkohol innehåller kalorier, men om du försöker tillfredsställa ditt näringsbehov genom att dricka så skaffar du dig en alkoholförgiftning. Alkohol saknar nödvändiga näringsämnen, såsom proteiner, vitaminer, mineralämnen och järn.

7 c En flaska mellanöl innehåller lika mycket kalorier som en rejäl ostmacka eller en jultårta. Dock saknar den de näringsämnen som ostmackan har.

8 d En medelstor karl får gno på gymmet i 100 minuter för att förbruka energin från sex flaskor mellanöl.

9 d För att förbruka kalorierna från hela din skräpmatmåltid måste du promenera med en hastighet på 6 km i timmen i 180 minuter, dvs. tre timmar.



10 b Ät ofta, lagom och mångsidigt.

ffp.uku.fi/svenska/index.html



Full fräs?

**VAD ÄR EN PROMILLE?
Blodet innehåller ett gram
alkohol per liter.**

1 Hur länge tar det innan alkoholen i sju flaskor (33 cl) mellanöl har avgått från kroppen på en 70 kilos man?

- a 7 timmar
- b 10 timmar
- c 12 timmar
- d 14 timmar

2 Alkoholens förbränningstid uppskattas ofta för lågt. Hur många procent av de rattfyllerister som åkt fast har gjort det på förmiddagen?

- a 10 procent
- b 15 procent
- c 20 procent
- d 25 procent



3 I Nyland har man allt sedan 1979 med hjälp av fältundersökningar följt hur antalet rattfyllerister i trafiken utvecklats. I dagens läge går det en rattfyllerist på ungefär

- a 30 bilister
- b 300 bilister
- c 3 000 bilister
- d 30 000 bilister.

4 Redan små mängder alkohol i blodet försämrar körförmågan och ökar olycksrisken. En eller ett par flaskor mellanöl multiplicerar olycksrisken med

- a 0,2
- b 0,5
- c 1,2
- d 1,5

5 Unga chaufförer bildar en särskild riskgrupp i trafiken. Fyra av tio dödsolyckor som orsakats av unga män under 26 år är s.k. höghastighetsolyckor. Hur ofta har alkoholen spelat en roll i dessa olyckor?

- a var femte olycka
- b var tredje olycka
- c varannan olycka
- d sju av tio olyckor

6 Alkoholberusning och trötthet påverkar körförmågan på liknande sätt. En person som vakat 24 timmar har lika nedsatt körförmåga som en person vars alkoholhalt i blodet är

- a 0,2 promille
- b 0,6 promille
- c 1,0 promille
- d 1,2 promille

7 Sant eller falskt?

- a Cannabis och alkohol tillsammans försvagar körförmågan mer än någotdera ämnet var för sig.
- b Om en chaufför i en polisrazzia inte är akut berusad anses eventuella rester av narkotiska ämnen i kroppen inte försämra körförmågan.
- c Läkemedel som säljs på apotek påverkar inte körförmågan.
- d Efter att ett läkemedels kännbara verkan upphört dröjer det länge innan läkemedlet avdunstat från kroppen.

8 Kombinera brott och straff:

- | | | |
|---|---|----------------------------|
| 1 rattfylleri_____ | a | högst ett år fängelse |
| 2 grovt rattfylleri_____ | b | högst sex månader fängelse |
| 3 överlåtelse av en bil till en berusad chaufför_____ | c | högst två år fängelse |




9 En person vars körkort är "på tork", dvs. som fått körförbud, måste avlägga ett nytt körprov

- a om körkortet är kortvarigt
- b om körförbudet är kort
- c om personen inte har yrkeskörkort
- d om chauffören kört endast personbil.

10 Sant eller falskt?
Polisen kräver ett läkarutlåtande av en specialläkare eller en läkare som specialiserat sig på beroendefrågor

- a av en person som blivit överkörd av en rattfyllerist
- b då en innehavare av ett kortvarigt körkort gör sig skyldig till rattfylleri
- c då en körkortsinnehavare döms för användning av narkotika
- d då en innehavare av ett kortvarigt körkort tas i förvar i berusat tillstånd två gånger inom ett halvt år.

Full fräs? svar

- 1 c** **Det tar 12 timmar innan alkoholen avgått från kroppen.** Levern förbränner hundra procentig alkohol i en takt av ca ett gram i timmen per 10 kilo kroppsvikt. Hos en man på 70 kg förbränns således ca 7 gram alkohol per timme. Eftersom en flaska (33 cl) mellanöl innehåller omkring 12 gram ren alkohol innehåller sju flaskor omkring 84 gram. Förbränningstiden fås genom att man dividerar mängden förtärd alkohol med den mängd som förbränns per timme, dvs. i det här fallet $84/7 = 12$ timmar. **Förbränningen varierar emellertid individuellt, och alltid har man inte heller en klar bild av hur stora mängder man druckit. Trötthet och baksmälla försämrar i alla händelser körförmågan, och det viktiga är därför att bedöma sitt skick ur ett helhetsperspektiv.** 
- 2 b** **Av alla rattfyllerister som åkt fast har 15 procent gjort det uttryckligen på förmiddagen.** Vid avtagande berusning kan man känna sig relativt nykter trots hög alkoholhalt i blodet. Därför gör man lätt en felbedömning. Ta det säkra för det osäkra och låt bli att alls köra dagen efter att du druckit alkohol.
- 3 b** **Ungefär 300: i Nyland är ungefär var 320:e chaufför rattfyllerist, dvs. han eller hon har mer än 0,5 promille alkohol i blodet.** Fler än så – inemot var hundra chaufför – kör bil med lägre alkoholhalt i blodet. Tänk efter: hur ofta möter du en alkoholpåverkad chaufför i trafiken...
- 4 d** **En eller ett par flaskor mellanöl ökar olycksrisken 1,5 gånger, dvs. med hälften.** Ett standardglas (12 g hundra procentig alkohol), t.ex. en flaska mellanöl, höjer blodets alkoholhalt med ca 0,2 promille. Redan det försvagar koncentrationsförmågan. Ögonen får svårt att följa ett rörligt objekt vid 0,3–0,5 promilles berusning, reaktionsförmågan blir långsammare vid 0,3 promille. **Då alkoholhalten i blodet är 0,2–0,4 promille är olycksrisken 1,5 gånger större än för en nykter person.** Vid 0,8 promille är olycksrisken tredubbel, vid 1,5 promille redan fjrtiodubbel.
- 5 d** **Alkoholen har spelat en roll i sju av tio s.k. höghastighetsolyckor som orsakats av unga chaufförer.** För unga chaufförer växer olycksrisken mest redan vid lindrig berusning, eftersom alkoholen påverkar sådana färdigheter som på grund av deras obetydliga körefarenhet inte ännu blivit automatiserade. Av alla 18–20-åringar som skadats eller omkommit i trafiken har inemot en tredjedel alkohol i blodet.
- 6 c** **En människa som vakat 24 timmar är i ett tillstånd som motsvarar 1 promilles berusning.** Redan 17 timmars vak höjer olycksrisken till samma nivå som vid 0,5 promilles berusning. **Trötthet och promille är en förödande kombination!** 
- 7 a** **sant** Tillsammans försvagar cannabis och alkohol körförmågan mer än någotdera ämnet var för sig.
- 7 b** **falskt** Om man i kroppen finner spår av narkotika eller deras metaboliska ämnen anses personen ha gjort sig skyldig till rattfylleri. **I trafiken gäller nolltolerans för narkotika.**
- 7 c** **falskt** Många starka värkmediciner, lugnande medel och sömnmedel, hostmediciner och läkemedel som påverkar sinnesstämningen påverkar centrala nervsystemet och därigenom också körförmågan. Kom alltid ihåg att fråga läkaren hur dina mediciner påverkar körförmågan och följ läkarens anvisningar! **I trafiken betraktas läkemedelsmissbruk som jämförbart med narkotikabruk.**
- 7 d** **sant** Många läkemedel avgår långsamt ur kroppen, och därför kan metaboliska produkter från dem finnas kvar rentav flera veckor efter att de senast användes. Detsamma gäller för många droger. Också små halter kan påverka kroppsfunktionerna.
- 8.1 b** **Rattfylleri = böter eller högst sex månader fängelse.** Rattfylleri är alltid en straffbar handling, och den skyldige kan förlora sin rätt till ersättning från trafik- och bilförsäkringen.
- 8.2 c** **Grovt rattfylleri = minst sextio dagsböter eller högst två år fängelse.** Den som gjort sig skyldig till grovt rattfylleri förlorar helt rätten till ersättning från trafik- och bilförsäkringen. Dessutom måste den skyldige ersätta försäkringsbolaget för belopp som det betalats till utomstående offer. Om medpassageraren varit medveten om chaufförens berusning får inte heller han eller hon ersättning från försäkringsbolaget vid grovt rattfylleri, och även i lindrigare fall av rattfylleri kan ersättningen nekas. Samtliga rattfyllerifall leder i allmänhet också till körförbud för en viss tid.
- 8.3 a** **Överlåtelse av en bil till en berusad chaufför = böter eller högst ett år fängelse.** 
- 9 a** **Ifall en person med kortvarig körrätt meddelas körförbud, måste han alltid avlägga körprovet på nytt för att återfå sin körrätt.**
- 10 a** **falskt** Rattfylleristens offer har inte begått något brott.
- 10 b** **sant** En person med kortvarig körrätt som **en gång** gjort sig skyldig till rattfylleri, grovt rattfylleri eller körning under påverkan av rusmedel kan återfå sin körrätt först efter att ha uppvisat ett specialläkarintyg som visar att personen inte är beroende av rusmedel. Av andra personer med körrätt kräver polisen ett specialläkarintyg om personen gjort sig skyldig till dessa brott två gånger under tre års tid.
- 10 c** **sant** En person som dömts för att ha använt narkotika måste för att återfå sin körrätt förete ett specialläkarintyg som visar att han eller hon inte är beroende av rusmedel.
- 10 d** **sant** En person med kortvarig körrätt som inom loppet av ett halvt år **två gånger** har tagits i förvar på grund av berusning anses äventyra trafiksäkerheten och måste för att återfå sin körrätt förete ett specialläkarintyg som visar att han eller hon inte är beroende av rusmedel. Av övriga körkortsinnehavare krävs ett sådant intyg om de tagits i förvar tre gånger inom loppet av ett halvt år. **Ett sådant intyg av en specialläkare eller utlåtande av en läkare som specialiserat sig på beroendefrågor fås inte efter ett enda läkarbesök: situationen kräver långvarigare observation för att läkaren skall kunna göra en bedömning av personens eventuella beroende.**

Stenad är stark?

- 1 Cannabis stannar kvar i kroppen länge. Hur länge?**
- tolv timmar
 - tre dygn
 - en vecka
 - flera veckor.
- 2 Sant eller falskt?**
- Cannabis är en naturprodukt och innehåller därför inga cancerframkallande ämnen.
 - Man blir alltid glad och uppsluppen av cannabis.
 - Cannabis ökar risken för schizofreni.
 - Cannabis är inte beroendeframkallande.
- 3 Man ser på beteendet om någon har tagit amfetamin. Han eller hon är då**
- lugn och självsäker
 - tystlåten och omtöcknad
 - impulsiv och överspänd
 - kvick och hänsynsfull.
- 4 En överdos amfetamin leder till att**
- kroppstemperaturen sjunker
 - andningscentrumet kan lamsläs
 - blodtrycket och pulsen stiger
 - stämningen stiger, fullt ös.
- 5 Vad har heroin, morfin, kodein, buprenorfin och papaverin gemensamt?**
- De har döpts efter gestalter i den antika grekiska mytologin.
 - De kan köpas på apotek.
 - De är opiater.
 - De botar fotsvamp.
- 6 Opiater har följande verkningar:**
- livsfunktionerna passiveras
 - livsfunktionerna aktiveras
 - färgerna blir klarare
 - reflexerna blir snabbare.
- 7 Sant eller falskt?**
- Alla läkemedel som säljs i Finland är trygga att använda.
 - Lugnande medel och sömnmedel är den mest beroendeframkallande läkemedelsgruppen.
 - Smärtstillande medel är inte beroendeframkallande.
 - Receptbelagda läkemedel kan ges också åt en kompis med samma symptom.
- 8 Då läkemedel används korrekt är de till stor hjälp för människan. Det är viktigt att**
- alltid ta en lite mindre dos än den rekommenderade
 - alltid ta en lite större dos än den rekommenderade
 - alltid ta sina läkemedel i samband med en måltid
 - alltid ta en liten sup för att stärka läkemedlets effekt
 - sluta ta läkemedlet så fort symptomen lättar
 - avbryta läkemedelskuren då man tänker dricka alkohol.
- 9 Anabola steroider**
- ökar endast muskelmassan
 - förstärker feminina egenskaper
 - påverkar psyket
 - har ett eget rymdskepp.
- 10 I Finland är användning av alla slag av narkotika en straffbar handling. Den som använder droger under värnplikten kan motse**
- en befordran
 - extra permis
 - avbruten värnplikt
 - potatisskalning.

www.paihdelinkki.fi/svenska

Stenad är stark? svar

1 d Efter en gångs användning försvinner cannabis ur kroppen först efter 2–4 veckor. De berusande beståndsdelarna i cannabis är fettlösliga och sprids till de delar av kroppen som innehåller fett, såsom hjärnan, lungorna, könscellerna och fettvävnaden. Hos personer som använt cannabis under en lång tid lagras ämnena i kroppen och påverkar dess funktioner flera veckor efter den senaste användningen.

2 a falskt En cannabisdos innehåller mer cancerframkallande ämnen än en cigarett.

b falskt Ängestkänsla är en vanlig oönskad effekt av cannabis. Man har också upptäckt ett samband mellan cannabisbruk och självmordsbenägenhet.

c sant Cannabis kan framkalla psykotiska tillstånd. Cannabis ökar risken för schizofreni, även om sjukdomen också beror på en mängd andra faktorer.

d falskt Liksom andra droger utvecklar också cannabis växande tolerans och beroende. Avvänjnings-symptomen är ofta psykiska. Långvarigt cannabisbruk försvagar tanke- och slutledningsförmågan och förmågan att söka upplevelser på annat sätt.

3 c Den som tagit amfetamin betar sig impulsivt och överspönt.

Amfetamin framkallar en upphetsning som framträder som gränslöst självförtroende. Den drogade är pratsam, självmedveten, rentav påstridig. Amfetamin kan dock också orsaka ängslan och stingslighet. Efter den akuta effekten blir man deprimerad och osäker, paranoida föreställningar och hallucinationer är vanliga.

4 c En överdos amfetamin höjer pulsen, blodtrycket och kroppsvärmen.



Plötsliga dödsfall vid amfetaminbruk kan bero t.ex. på hjärnblödning, hjärtinfarkt eller värmeslag. Ecstasy har ofta en liknande effekt som amfetamin, men dess sammansättning kan vara oförutsägbar!

5 c Heroin, morfin, kodein, buprenorfin och papaverin är samtliga opiater. Opiater är ämnen som ursprungligen tagits fram som smärtstillande medel. De är såväl fysiskt som psykiskt beroendeframkallande redan efter kortvarig användning.

6 a Opiaterna har en passiverande inverkan på centrala nervsystemet. Överdoser kan resultera i koma. Om andningscentret lamsläs dör man. Risken växer vid samtidig användning av andra lamsläende

ämnen, såsom alkohol och lugnande medel (t.ex. benzodiazepiner).

7 a falskt Alla läkemedel har bieffekter och skadliga effekter som man alltid bör beakta vid medicinering. För att ett läkemedel skall ge önskad effekt är doseringen viktig – man skall med andra ord inte ta vare sig för mycket eller för lite, och också olika läkemedels samverkan bör beaktas.

b sant Lugnande medel och sömnmedel påverkar centrala nervsystemet och höjer toleransnivån på bara några veckor. Beroende kan man bli efter 6–12 veckors bruk.

c falskt Starka värkmediciner kan innehålla opiater. Det gäller också för vissa host- och diarrémediciner. Läkemedel som innehåller opiater försvagar körförmågan och kan lätt leda till beroende. I kombination med alkohol kan de ha allvarliga effekter. **Eftersom läkemedlen avgår ur kroppen ännu långsammare än alkohol kan samverkan uppträda trots att man inte intagit läkemedel och alkohol samtidigt.**



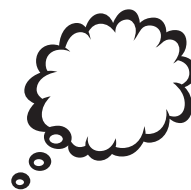
d falskt Receptbelagda läkemedel som ordinerats av en läkare är alltid avsedda för personligt bruk! Det är läkaren som skall avgöra om ett läkemedel är lämpligt, bedöma eventuell samverkan med andra läkemedel och fastslå den lämpliga dosen. **Ta aldrig någon annans mediciner.**

8 Alla alternativ är dåliga. Man skall alltid ta läkemedel enligt anvisningarna och redan från början planera kurens längd och avslutning. **Följ din läkares anvisningar och se till att läkaren får veta vilka andra läkemedelspreparat du använder.**

9 c Anabola steroider påverkar psyket. Anabola steroider som används av några styrketränare har individuella verkningar som är svåra att förutse. De kan försvaga tanke- och slutledningsförmågan, orsaka tvära kast i humöret, försvaga förmågan till självkontroll, öka aggressiviteten och framkalla illusioner om allmakt.

10 c Den som ertappas med att använda droger under värnplikten måste i allmänhet avbryta sin tjänstgöring. Försvarsmakten har en starkt avvisande inställning till droger!

Släng en cigg!



- 1** Tobaksrök innehåller en mängd olika kemikalier. Hur många?
 - a ca 40
 - b ca 400
 - c ca 4000
 - d ca 40 000
- 2** Varje år dör omkring fyra miljoner människor till följd av rökning. Hur stor andel av alla dödsfall i industriländerna beror på rökning?
 - a vartannat
 - b vart tredje
 - c var femte
 - d vart tionde
- 3** Nikotin är ett starkt beroendeframkallande gift. I vilka andra sammanhang har det använts förutom i tobak?
 - a bekämpning av skadeinsekter
 - b textilfärgning
 - c som rengöringsmedel
 - d tillverkning av målarfärg
- 4** Då man drar tobaksrök in i lungorna går ca 25 procent av nikotinet vidare till hjärnans blodomlopp
 - a inom sju sekunder
 - b inom tjugo sekunder
 - c inom en minut
 - d inom sju minuter.
- 5** S.k. passiv rökning skadar hälsan. Om man tillbringar en dag i tobaksrök utsätts man för lika mycket skadliga ämnen som om man hade rökt
 - a en cigarrett
 - b fem cigarretter
 - c tio cigarretter
 - d tjugo cigarretter.
- 6** En rökares förväntade livslängd är kortare än en jämnårig icke-rökares. Om man börjat röka dagligen vid 14–16 års ålder förkortas den förväntade livslängden med
 - a två år
 - b fem år
 - c tio år
 - d tjugo år
- 7** Om du använder ungefär 15 gram snus om dagen får du lika mycket nikotin i dig som en person som dagligen röker
 - a fem cigarretter
 - b tio cigarretter
 - c tjugo cigarretter
 - d trettio cigarretter.
- 8** Sant eller falskt?
 - a Snus skadar tänderna.
 - b Snus är ett tryggt alternativ till cigarretter, eftersom det inte är beroendeframkallande.
 - c Både snus och cigarretter ökar risken för muncancer.
 - d Snus höjer blodtrycket och pulsen.
- 9** Sant eller falskt?
 - a Bara de slutar röka som måste.
 - b Det är lätt att sluta röka när som helst.
 - c Man har ingen nytta av att sluta röka om man inte lider av lungcancer.
 - d Då man en gång börjat röka går det inte att sluta.
- 10** Det går lättare att sluta röka om man använder
 - a napp
 - b tuggummi
 - c plåster
 - d sanitetsbinda.

www.tupakka.org/asp2r

Släng en cigg! svar

- 1 d** **Tobaksrök innehåller ca 4 000 olika kemikalier.** Man vet att minst femtio av dem är cancerframkallande.
- 2 c** **Rökning är orsak till vart femte dödsfall i de industrialiserade länderna.** Omkring varannan rökare dör på grund av sin rökning. Världshälsoorganisationen WHO har uppskattat att rökningens dödsoffer stiger till tio miljoner år 2030. Då är rökning den vanligaste enskilda dödsorsaken i världen, och den skördar fler offer än hiv, narkotika, trafikolyckor, malaria och tuberkulos tillsammans.
- 3 a** **Nikotin har använts i bekämpning av skadeinsekter.** Rent nikotin är mycket giftigt: 60 milligram räcker för att döda en vuxen människa. Om ett ettårigt barn svalt en cigarett blir förgiftningen så stark att man bör kontakta Giftinformationscentralen, tfn 09-471 977.
- 4 a** **25 procent av nikotindosen går vidare till blodloppet i hjärnan redan inom sju sekunder.** Nikotinet i tobaksröken är bundet till tjärföreningar. Tjärpaktiklarna kommer lätt in i lungblåsorna, varifrån de sprider sig i blodloppet.
- 5 b** **I urinen från personer som under en hel dag exponerats för tobaksrök har man funnit lika mycket nikotin som i en person som röker fem cigaretter om dagen.** Av de skadliga ämnena i tobak hamnar 80–90 procent i omgivningen.
- 6 d** **Den som börjat röka dagligen vid 14–16 års ålder och aldrig slutar dör i genomsnitt 20 år yngre än sin jämnåriga rökfria kamrat.** Gifterna i tobaksröken är särskilt farliga för vävnader som fortfarande växer. Rökning har blivit vanligare bland unga, och man börjar vid allt tidigare ålder. Var fjärde person som börjat röka i skolåldern kommer i framtiden att drabbas så hårt av tobaksrelaterade sjukdomar att livstiden förkortas. **Den som slutar vinner mera tid!**
- 7 c** **Femton gram snus innehåller ca 160 milligram nikotin, vilket är lika mycket som i tjugo cigaretter.** De som använder snus har ofta högre nikotinhalt i blodet än rökarna.
- 8 a** **sant** Snus gör andedräkten illaluktande och färgar tänderna bruna. Snus innehåller sandkorn som sliter på tändernas yta. Tandkötet skadas av både kemiska ämnen och mekaniskt slitage.
- b falskt** Liksom tobak innehåller också snus nikotin, som är starkt beroendeframkallande oavsett i vilken form man tar det.
- c sant** Risken för muncancer är hög för snusanvändare. Också rökning öknar risken, i synnerhet i kombination med starksprit.
- d sant** Det är nikotinet som höjer pulsen och blodtrycket; även här har snus och tobak således en liknande effekt.
- 9 a** **falskt** **Hälften av alla rökare i åldern 15–24 år skulle vilja sluta. Det lönar sig att göra det innan beroendet blir ännu starkare.**
- b falskt** Det är inte lätt alla gånger att sluta röka, men det är alltid möjligt! Avvänjningssymptomen varierar individuellt, somliga slipper dem helt och hållet. **De svåraste avvänjningssymptomen går över inom några veckor.** Det psykiska och det sociala beroendet får man ofta kämpa längre med.
- c falskt** De positiva effekterna av att sluta röka framträder relativt snart: syreupptagningsförmågan förbättras, lukt- och smaksinnet skärps, huden blir bättre och de sjukdomar som drabbar andningsorganen, t.ex. influensa, minskar.
- d falskt** Det trodde du väl ändå inte på???
- 10 b** **nikotintuggummi och nikotinplåster.** Det ersättande nikotinet lindrar avvänjningssymptomen och kan hjälpa dig att bli kvitt det psykiska och sociala beroendet.



hål i gummit?


- 1** Det effektivaste skyddet mot könssjukdomar är
- a spiral
 - b glidkräm
 - c tvättning
 - d kondom.
- 2** Cannabis påverkar livsfunktionerna. Hur?
- a Produktionen av östrogen (kvinnligt könshormon) ökar.
 - b Produktionen av testosteron (manligt könshormon) minskar.
 - c Sömnbehovet minskar.
 - d Aptiten sjunker.
- 3** Cannabis effekt på sexualiteten har undersökts hos apor. Vilka av följande påståenden stämmer?
- a Honor kan inte motstå en hane som använder cannabis.
 - b Cannabis förlänger erektionen.
 - c Cannabis dämpar den sexuella lusten.
 - d Cannabis ökar fruktsamheten.
- 4** Rökning försvagar potensen. Jämfört med en icke-rökare är rökarens risk för att få erektionsstörningar
- a dubbelt så stor
 - b tre gånger större
 - c fyra gånger större
 - d tio gånger större.
- 5** Hos män som slutat röka har potensen blivit bättre efter
- a två veckor
 - b sex veckor
 - c ett halvt år
 - d ett år.
- 6** Alkohol
- a ökar den sexuella lusten
 - b minskar den sexuella lusten
 - c påverkar inte det sexuella beteendet.
- 7** Män som kontinuerligt dricker rikligt med alkohol
- a får ökad testosteronproduktion
 - b får lättare att andas
 - c sover bättre
 - d får ökad östrogenproduktion.
- 8** Redan 7-8 standardglas alkohol minskar testosteronmängden. Hur mycket minskar den under en natt?
- a till hälften
 - b till en femtedel
 - c till en tiondedel
 - d till en hundraedel
- 9** Sant eller falskt? Alkohol före sex
- a ger skydd mot könssjukdomar
 - b fungerar som ett preventivmedel
 - c förbättrar kvinnans orgasm
 - d skyddar mot hiv.



- 10** Anabola steroider är syntetiska ämnen som utvecklats ur testosteron och som påverkar mannens hormonella funktioner. Anabola steroider
- a ökar produktionen av sperma
 - b leder till att testiklarna förtvinar
 - c förebygger prostatacancer
 - d förminskar mannens bröstkörtlar.

www.sjukvardsradgivningen.se

hål i gummit? svar

- 1 d Kondomen är det bästa skyddet mot könssjukdomar.** I kombination med glidkräm blir kondomen ännu tryggare: krämen hindrar att kondomen rivs sönder. Glidkräm kan också öka den sexuella njutningen... 
- 2 b Cannabis minskar produktionen av testosteron.** Efterhand som testosteronproduktionen till följd av cannabisbruk minskar försämras också spermans kvalitet; i undersökningar har man upptäckt missbildade spermier. Eventuella följdverkningar är en känsla av trötthet och hunger.
- 3 c Cannabis dämpar den sexuella lusten och kan släcka den helt och hållet.** Hos den som börjar använda cannabis i puberteten bromsas den normala hormonella utvecklingen upp, vilket leder till att puberteten drar ut på tiden.
- 4 a Rökarens risk för att få erektionsstörningar är dubbel i jämförelse med icke-rökarens.** Långvarig rökning i samband med förhöjd kolesterolhalt skapar förträngningar i blodkärlen i bäckenet och penis. Erektionsstörningar kan vara den första varningssignalen för begynnande artärsjukdomar. Artärerna i penis har en diameter som är ungefär en tredjedel av kransartärens diameter. Därför kan förkalkning av artärerna påverka penisfunktioner redan innan några hjärtsymptom upptäcks. Nikotinet minskar blodflödet till svällkropparna i penis. Oset i tobaksröken försvagar syretransporten i blodet och sänker mängden kvävedioxid, som krävs för att blodkärlen i könsorganet skall expandera. **Rökande män har samlag mer sällan än icke-rökande.** Rökningen minskar antalet spermier i sädesvätskan och gör spermier mindre rörliga. Den kan också påverka spermernas DNA (arvsmassan). Det kan bli svårare att få barn.
- 5 b Undersökningar har visat att mannens potens förbättras redan omkring sex veckor efter att han slutat röka.** Också bland äldre, över 45-åriga män som lidit av impotens uppger inemot hälften att problemet har lindrats inom några månader efter att de slutat röka.
- 6 a Visst ökar den sexuella lusten vid stigande berusning, men efterhand som alkoholhalten i blodet stiger sjunker den sexuella förmågan, och oftast slutar det hela snope!**
- 7 d Män som druckit mycket och länge producerar mindre testosteron, dvs. hårväxten minskar och potensen försvagas. Samtidigt ökar östrogenhalten, dvs. testiklarna förtvinar och bröstkörtlarna växer.** Den som dricker mycket får också sömnproblem. Den s.k. REM-sömnen på efternatten försämras. Det är under REM-sömnen vi drömmer, och den är särskilt viktig för vår inlärningsförmåga. Riklig alkoholförbrukning förslappar de övre luftvägarna och musklerna i svalget med snarkning som följd. En sängkamrat som både dröglar och snarkar sätter knappast sprått på hormonerna...
- 8 b Redan 7-8 standardglas alkohol minskar testosteronmängden till en femtedel följande morgon.**
- 9 Struntprat alltihopa.** Långvarig riklig alkoholkonsumtion minskar testosteronproduktionen, försämras spermans kvalitet och leder till impotens. För befruktningen räcker dock en enda spermie som klarat livhanken. **Små mängder alkohol gör oss avslappnade och mindre hämmade och kan stimulera såväl kvinnors som mäns sexuella lust. Så fort de små mängderna blir större försvagas emellertid såväl potensen som kommunikationsförmågan. Bägge behövs i ett lyckat sexuellt umgänge. Den som är berusad kan lätt glömma bort kondomen. Eller hur man använder den.** I värsta fall sviker både omdömet och minnet, och efteråt vet man inte riktigt vad man har gjort och med vem. Vid samlag ökar risken för sexuellt överförda sjukdomar, också hiv. Av alla som 2003 insjuknade i aids i Finland hade nästan två tredjedelar fått smittan via könsumgänge. År 2003 var antalet hiv-smittor vid heterosexuellt umgänge högre än någonsin tidigare.
- 10 b Anabola steroider får testiklarna att förtvina.** Vid långvarig användning minskar både den sexuella lusten och spermproduktionen, impotens uppträder, prostatan växer onaturligt och cancerrisken ökar. Hos män får anabola steroider bröstkörtlarna att växa, och även mjölkproduktion kan förekomma. Bröstkörtlarna återgår i allmänhet inte till normal storlek efter avslutad användning med mindre än att man gör kirurgiska ingrepp.

Citius, altius...

1 Nikotin påverkar våra idrottsprestationer. Hur?

- a Det ger oss kämpatag.
- b Det minskar syretillförseln till musklerna.
- c Det gör oss spänstigare.
- d Det ger ork.

2 Oset i tobaksröken

- a förbättrar luftkvaliteten
- b öppnar våra luftvägar
- c hindrar syretransporten i kroppen
- d höjer musklernas prestationer.

3 Då man är alkoholpåverkad, också under baksmälla, försvagas träningseffekten. Vad beror det på?

- a Sjunkande testosteronhalt.
- b Försämrad syn.
- c Försämrad kroppsordination.
- d Inte försämras den.

4 Sant eller falskt?

- a Alkohol sänker blodsockret.
- b Tack vare alkoholen försvinner mjölksyorna snabbare ur musklerna.
- c Alkohol rubbar kroppens vätskebalans.
- d Alkohol rättar till vätskeförlust.

5 Efter ett stop mellanöl behöver en sprinter en sekund extra för ett hundrameterslopp. En höjdhoppare underpresterar med

- a 2-5 cm
- b 5-8 cm
- c 8-11 cm
- d 12-15 cm.

6 Under alkoholpåverkan når musklerna mjölksyratröskeln snabbare. Varför?

- a Prestationerna kräver mer styrka.
- b Pulsen sjunker.
- c Levern bryter ned mjölksyran långsammare.
- d Cirkulationen i de ytliga blodkärlen blir långsammare.

7 Om du är alkoholpåverkad eller har baksmälla fungerar ditt hjärta sämre. Hur så?

- a Du är förläskad.
- b Dina lungor har utvidgats.
- c Syrsättningen av musklerna fungerar tillräckligt bra ändå.
- d Pulsen är hög redan från början.

8 Vid stigande berusning växer risken för olyckor så det knakar. Hur stor andel av alla 15–24-åriga män råkar under ett års tid ut för en olycka där alkohol spelar en roll?

- a Var tredje.
- b Var femte.
- c Vart tionde.
- d Var tjugonde.

9 Den huvudsakliga energikällan för ett organ som är viktigt också i idrottsprestationer är socker som lagrats i musklerna och levern, dvs. glykogen. Vilket organ är det fråga om?

- a Hjärnan.
- b Hjärtat.
- c Lungorna.
- d Benen.

10 En bakfull lagkamrat är rena lottovinsten i såväl ishockey som fotboll. Ett lämpligt smeknamn för denna hjälte kunde vara

- a kämpan
- b kaptenen
- c den betrodde
- d knölen.

Citius, altius... svar

1 b Nikotin höjer tillfälligt både blodtrycket och pulsen. Hjärtat ansträngs mer än normalt och pulsen blir snabbare. **Blodet strömmar snabbare i artärerna, men samtidigt minskar blodcirkulationen i och syretillförseln till musklerna.**

2 c **Os försvagar syretransporten, eftersom den binds till blodets hemoglobin,** vars uppgift är att transportera syre. Hjärtat försöker kompensera musklernas syrebrist genom att slå fortare, vilket i sin tur förbrukar allt mer syre. Trots hjärtats ansträngningar får musklerna inte tillräckligt mycket syre, och därför tröttnar de fortare än normalt.

3 a **Alkohol försvagar träningseffekten både under berusningen och under den eventuella baksmällan. Detta beror bl.a. på att stresshormonerna ökar medan testosteronet minskar.** Då man druckit är det med andra ord lönlöst att försöka.

4 a **sant** Alkoholen förbrukar kroppens glykogen-, dvs. sockerreserver och leder lätt till nedsatt blodsockervärde (hypoglykemi).

b falskt Med alkohol i blodet behöver kroppen mer tid för att återhämta sig, och det tar t.ex. längre innan mjölktsyra försvunnit ur musklerna.

c sant Alkohol rubbar kroppens salt- och vätskebalans.

d falskt Alkoholhaltiga drycker, såsom öl, kan inte rätta till eventuell vätskeförlust (dehydrering).

♣ **Alkohol ökar urinutsöndringen och uttorkar således kroppen. Följderna kan bli fatala i sådana idrottsgrenar där vätskeförlusten är stor.**

5 d **Höjdhopparen hoppar 12–15 cm lägre än normalt.** Ribban förefaller ligga bra mycket högre...

6 c **Laktatet eller mjölksyran i blodet nedbryts långsammare än normalt i levern.** Efter några flaskor mellanöl ligger mjölksyrehalten på topp 12–15 timmar senare. Då är det lönlöst att träna. **Träning ger maximal nytta först ett dygt dygn efter drickandet.**

Alkoholen aktiverar cirkulationen i de ytliga blodkärlen, varvid mindre blod blir över för att forsla bort nedbrytningsprodukterna från musklernas ämnesomsättning. Följden blir lägre prestationsförmåga.

7 d **Pulsen är hög redan från början.** Pulsen stiger under alkoholpåverkan. Hjärtat är således påfrestat och har därför begränsade möjligheter att ge den extra kick som behövs vid en ansträngande prestation. Dagen efter drickandet är vilopulsen alltså hög, vilket tar sig uttryck som allmän svaghet och trötthet.

8 a **I intervjuundersökningar har var tredje 15–24-årig man uppgett att han under det gångna året har råkat ut för en olycka där alkoholen har spelat en roll.** Årligen råkar över 40 000 finländare ut för sådana olyckor. Hälften av de alkoholrelaterade olycksfallen handlar om fall och halkning. De vanligaste skadorna är blesyror, försträckningar, krosskador, brandskador och frakturer.

9 a **Glykogen är hjärnans energikälla.**


Alkohol tär på glykogenreserverna. Blodsockret är lägst då alkoholen avgått från blodet. Låg sockerhalt kan försvåra hjärnverksamheten och skapa en känsla av trötthet och hunger. Läger man därtill den sockerförlust som idrottsprestationen orsakar, kan det åtminstone i uthållighetsgrenar resultera rentav i medvetslöshet. Alkoholen försvårar bildningen av nytt glykogen, och det tar därför längre tid för nya reserver att uppstå.

Hjärnans försvagade tillgång till energi är ofta förklaringen till sådana obegripliga fel som man ibland ser i t.ex. fotboll, ishockey och orientering, som alla kräver god omdömesförmåga under stark fysisk påfrestning.

10 d **Sannolikt knölen.** Alkohol förbrukar dopamin- och serotoninreserverna i hjärnans lustcentrum. Följden blir nedstämdhet, depression och irritation. Ofta är det lagkamraterna som får ta emot den bakfulle spelarens stingslighet. Dessutom rubbas både avsöndringen av melatonin, som hjälper oss att somna, och REM-sömnen, som är viktig för vårt psykiska välbefinnande. Följden blir dålig sömn, sämre återhämtning och trötthet.




Redo att ragga!

- 1** Du sitter på krog och försöker ragga sällskap. Vilket av alternativen nedan är den minst dåliga taktiken?
- a Du grundar med en rejäl fylla och går rakt på sak.
 - b Du tar flera styrketårar och frågar: "Gjorde det ont"  – "???" – "...när du föll från himlen?"
 - c Du tar flera styrketårar och frågar: "Vad heter du?"
 - d Du är försiktig med styrketårarna och försöker gissa dig till vilken film personen sett senast och frågar sedan om han eller hon faktiskt har sett den.
- 2** Vilka av följande påståenden stämmer?
- a I en god parrelation grälar man inte.
 - b Gräl hör till livet.
 - c Den vinner grälet som skriker högst.
 - d Man kan avgöra ett gräl genom att ruska om motparten.
- 3** Polisen får årligen vetskap om ca 30 000 misshandelsfall. Var råkar en man mest sannolikt ut för våld?
- a I bastun.
 - b Hemma.
 - c På krogen.
 - d Hos grannen.
- 4** I Finland såldes 2005 omkring 8,3 liter hundra procentig alkohol per person. I vilken form såldes största delen?
- a Öl.
 - b Cider.
 - c Vin.
 - d Starksprit.
- 5** Konsumtionen av alkoholdrycker har vuxit de senaste åren. Hur har skadorna utvecklats?
- a De har inte påverkats nämnvärt.
 - b Skadorna har minskat, vi har lärt oss "europeiska dryckesvanor".
 - c Med växande konsumtion växer också skadorna.
- 6** Alkohol orsakar årligen staten och kommunerna omedelbara kostnader på drygt 900 miljoner euro. Var är beloppen störst?
- a Inom flaskreturen.
 - b Inom hälsovården.
 - c Inom ordnings- och räddningssektorn.
 - d Inom gatuhållningen efter första maj.
- 7** I Finland är det förbjudet att sälja och servera alkoholdrycker till personer under 18 år. Likaså är det straffbart att förmedla, även utan ersättning, alkoholdrycker till personer under 18 år. Följden av det kan bli
- a ära och ryktbarhet
 - b fängelse
 - c en anmärkning
 - d indraget körkort.
- 8** I USA är åldersgränsen för försäljning och servering av alkoholdrycker samma i alla delstater. Gränsen är
- a 15 år
 - b 17 år
 - c 18 år
 - d 21 år.
- 9** Om du under en fyra veckors semester tre kvällar i veckan sitter på uteserveringen och dricker åtta stop mellanöl per kväll, hur mycket har din semesterkassa då krympt
- a 120 €
 - b 300 €
 - c 480 €
 - d 720 €
- 10** Tobaksindustrin satsar hårt på marknaderna i u-länderna. Varför?
- a Dom får ett bättre pris för tobaken.
 - b Människor som varken kan läsa eller skriva saknar kunskap om tobakens faror.
 - c Det är inte lika farligt att röka i u-länderna.

www.realcitizen.info

Redo att ragga! svar

- 1 d** **funkar bäst!** Redlös berusning och påflugan klantighet är den sämsta tänkbara taktiken. En liten mängd alkohol kan göra dig avslappnad, men så fort den blir större försvagar den din taktiska beredskap. Ställ inte dumma frågor. Försök i stället med ämnen som du har mer än en replik att säga om. **Visa intresse för det som den andra är intresserad av.**
- 2 b** **Meningsskiljaktigheter hör till livet och till och med gräl är OK, så länge det är lugnt och konstruktivt.** Vissa saker kan man enas om, andra inte. En konstruktiv inställning i en konfliktsituation innebär att man försöker lyssna och förstå vad den andra tänker. Det innebär inte att ge upp sin egen ståndpunkt, men det kan bana väg för en kompromiss. Om saker och ting som känns viktiga stampas på stället, kan känslorna slå över i upprördhet. Pulsen stiger, iakttagelseförmågan avtrubbas. **Då hjärtat slår tätare än 95 slag i minuten kan du inte längre tänka klart. Mät pulsen genom att hålla två fingrar på halspulsådern och titta på klockan. Ta en minst 20 minuters timeout och försök lugna ner dig.**  Våld för inga åsikter närmare varandra. Däremot kan det vara straffbart.
- 3 c** **Intervjuundersökningar visar att typiska platser där män råkar ut för våld är restauranger och dansställen (28 %).** Att bli offer för gatuvåld är praktiskt taget lika vanligt (24 %). Av dem som brukar våld är omkring 80 procent berusade. **I nästan hälften av fallen är också våldsoffret berusat.** Kvinnor upplever våld oftast på sin arbetsplats (37 %).
- 4 a** **Största delen av all såld alkohol i Finland 2005 såldes som öl.** Omvandlad till hundraprocentig alkohol var ölets andel 46 procent av all såld alkohol. Starkspritsens andel var 28 procent.
- 5 c** **Med växande konsumtion ökar dessvärre alltid också skadorna.** Finländarnas dryckesvanor har inte blivit mer "europeiska", åtminstone inte så att det rusfixerade drickandet skulle ha minskat.
- 6 c** **År 2003 orsakade alkoholen ordningsmakten och räddningsväsendet kostnader på sammanlagt nästan 150 miljoner euro.** För hälsovårdens del blev kostnaderna närmare 90 miljoner euro.
- 7 b** **Den som langar alkoholdrycker till minderåriga döms till böter eller maximalt sex månaders fängelse.** Det lönar sig inte att köpa sprit åt minderåriga kompisar.
- 8 d** **21 år.** I USA stiftades på 1980-talet en federal lag som förpliktade alla delstater att höja åldergränsen för försäljning och utskänkning av alkohol till 21 år. Avsikten var att minska antalet trafikolyckor där unga förare varit berusade. De delstater som hade velat bibehålla en lägre åldergräns skulle ha gått miste om federala anslag för vägbyggen. Åldergränser i sig har dock ingen skyddande effekt om de inte iakttas.
- 9 c** **480 €.** Om ett stop kostar omkring fem euro blir notan för en åtta stops kväll fyrtio euro. Tre sådana kvällar i veckan gör 120 euro, fyra sådana veckor 480 euro. **Håller man samma takt året ut spenderar man inemot 6 000 euro enbart på mellanöl.**
- 10 b** **I u-länderna är många människor omedvetna om faran med att röka, bl.a. på grund av analfabetism.** Alltid försöker ingen ens sprida information särskilt aktivt, eftersom tobaksindustrin har en stark position i dessa länder. Rökningen orsakar så hög sjukdomsfrekvens och dödlighet att man kan tala om en epidemi. Då u-länderna nu småningom håller på att bli kvitt många av sina tidigare epidemier, drabbas de i stället av tobaken som det nya hotet mot folkhälsan. Epidemin uppstår inte av sig själv: den saluförs medvetet till fattiga länder.

6 personliga frågor om rökning

Testa ditt eventuella nikotinberoende.



Kryssa för det svarsalternativ som bäst motsvarar din situation.

1 Hur snabbt efter att det hänt att du vaknat på morgonen tänds du din första cigarett?

- a inom 5 minuter
- b inom 6-30 minuter
- c inom 31-60 minuter
- d efter 60 minuter

2 Är det svårt för dig att låta bli att röka på ställen där det är förbjudet att röka?

- a ja
- b nej

3 Vilken cigarett skulle du ha svårast att sluta med?

- a den första på morgonen
- b någon annan

4 Hur många cigaretter röker du per dygn?

- a 1-10 cigaretter
- b 11-20 cigaretter
- c 21-30 cigaretter
- d 31 cigaretter eller mera

5 Röker du mera under morgonens första timmar än under resten av dagen?

- a ja
- b nej

6 Röker du när du är så sjuk att du måste ligga till sängs största delen av dagen?

- a ja
- b nej

Fagerströms test för nikotinberoende

Räkna ut ditt resultat och gå vidare till nästa sida för mer information.

1 a = 3 b = 2 c = 1 d = 0

2 a = 1 b = 0

3 a = 1 b = 0

4 a = 3 b = 2 c = 1 d = 0

5 a = 1 b = 0

6 a = 1 b = 0

resultat

www.tupakka.org/asp2r

personliga frågor om rökning

Testresultat

mindre än 2 ditt nikotinberoende är svagt
2-6 ditt nikotinberoende är måttligt
7-10 ditt nikotinberoende är starkt

Det lönar sig att sluta!

1 dag – 1 vecka efter att du slutat:

- oset försvinner från kroppen
- lukt- och smaksinnet skärps
- du andas lättare
- blodets syrehalt återgår till normal nivå
- blodtrycket och pulsen blir normala

2–12 veckor efter att du slutat:

- blodcirkulationen fortsätter att bli bättre, prestationsförmågan stiger

3–9 månader efter att du slutat:

- hosta och andningssvårigheter minskar, lungorna fungerar bättre


5 år efter att du slutat:


- risken för en hjärtattack har sjunkit till hälften


10 år efter att du slutat:


- risken för lungcancer har sjunkit till hälften
- risken för en hjärtattack är lika stor som om du aldrig hade rökt


Tips för dig som vill sluta


 Det är inte lätt alla gånger att sluta röka, men det är alltid möjligt! Avvänjningssymptomen varierar individuellt, somliga slipper dem helt och hållet. De svåraste avvänjningssymptomen går över inom några veckor. Det psykiska och det sociala beroendet får man ofta kämpa längre med.


 Avgör när du skall sluta och skriv upp det i almanackan. Se till att du inte har cigaretter i huset den dag du skall sluta. Släng också cigarettändaren och tändstickorna. Berätta för din familj och dina vänner att du tänker sluta och be dem låta bli att erbjuda dig cigaretter.


 Drick mycket vätska – men inte alkohol! Åt ordentligt, motionera och vila i lämpliga proportioner. Fundera i förväg vad du skall göra då du får lust att röka: andas djupt, gör armhävningar eller börja sysla med någonting där du måste använda händerna. Skaffa någonting kalorifattigt som du kan tugga på.

 Nikotinersättning lindrar avvänjningssymptomen och kan hjälpa dig att bli kvitt det psykiska och sociala beroendet. Du kan fråga råd om ersättande produkter t.ex. på apoteket.

 Undvik rökare åtminstone under de första veckorna. Undvik situationer där du har haft för vana att röka. Gå på bio eller gör någonting annat där det är svårt att röka.

 Lägg undan de inbesparade pengarna och belöna dig med någonting som du alltid har velat ha. Gör en önskelista och räkna ut till priset av hur många cigarettaskar du kan uppfylla dina önskningar.

 Var beredd på återfall. Om du tänder en cigarett, rök den inte till slut. Släng asken. Fundera över varför du tände och hur du kan undvika nya återfall. Låt inte ett svagt ögonblick omintetgöra hela projektet.

 Bli inte deppig även om du inte lyckas på första försöket. Pröva igen: chanserna att lyckas nästa gång är större!

10 personliga frågor om ditt alkoholbruk

Kryssa för det alternativ som närmast motsvarar din situation.

Testet har sammanställts av Världshälsorganisationen WHO

Hur mycket tar du?

1 Hur ofta dricker du öl, vin eller andra alkoholdrycker? Räkna även de gånger du dricker bara litet, t.ex. en flaska mellanöl eller en skvätt vin.

- 0 aldrig
- 1 högst en gång i månaden
- 2 2-4 gånger i månaden
- 3 2-3 gånger i veckan
- 4 minst 4 gånger i veckan

2 Hur många standardglas av alkohol har du vanligen druckit de dagar när du druckit något? Vad ett standardglas är ser du på nästa sida.

- 0 1-2 standardglas
- 1 3-4 standardglas
- 2 5-6 standardglas
- 3 7-9 standardglas
- 4 10 standardglas eller fler

3 Hur ofta har du vid ett och samma tillfälle druckit sex standardglas eller mer?

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 dagligen eller nästan dagligen

Svårt att sluta i tid?

4 Hur ofta har det under det senaste året hänt att du inte lyckats sluta dricka när du väl kommit i gång?

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 dagligen eller nästan dagligen

Har dina övriga sysslor blivit lidande?

5 Hur ofta under det senaste året har det hänt att du på grund av ditt drickande inte lyckats uträtta något som du egentligen skulle ha gjort?

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 dagligen eller nästan dagligen

Svårt att komma i gång?

6 Hur ofta har du under det senaste året efter ett sjöslag behövt öl eller alkohol av annat slag för att komma i gång ordentligt i morgonen?

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 dagligen eller nästan dagligen

Moralisk baksmälla?

7 Hur ofta har du under det senaste året haft moralisk baksmälla eller ångerkänslor när du druckit?

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 dagligen eller nästan dagligen

Tappat minnet?

8 Hur ofta har det under det gångna året hänt att du på grund av ditt drickande glömt vad som hände föregående kväll?

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 dagligen eller nästan dagligen

Fysiska skador?

9 Har du fysiskt skadat dig själv eller någon annan till följd av ditt alkoholbruk?

- 0 nej
- 2 ja, men inte under det senaste året
- 4 ja, under det senaste året

Har någon sagt något?

10 Har någon anhörig, vän, läkare eller annan person varit bekymrad över ditt alkoholbruk eller föreslagit att du skulle dricka mindre?

- 0 aldrig
- 2 ja, men inte det senaste året
- 4 ja, under det gångna året

Räkna nu ihop siffrorna invid de svar du kryssat för och gå vidare till nästa sida för mer information.

Mina poäng _____ Datum _____

10 personliga frågor om ditt alkoholbruk

Riskerna med ditt alkoholbruk

0-7	små
8-10	något större
11-14	klart större
15-19	stora
20-40	mycket stora

Om riskerna är större eller om du dricker dig berusad varje vecka gör du klokt i att ta dig en funderare.

Hur kunde du ändra dina nuvarande alkoholvanor och vilken nytta kunde det ge? Vill du minska på drickandet eller är det ett bättre alternativ att sluta helt och hållet?

Om du är bekymrad över ditt testresultat, kom ihåg att de eventuella skador som alkoholen orsakat i allmänhet lindras eller avhjälps helt och hållet om du i tid drar ner på drickandet.

Om du beslutar att dra ner eller sluta så har du alla möjligheter att försöka och lyckas på egen hand. Kontrollera om någon månad hur mycket ditt poängtal har sjunkit.

I synnerhet om du fick över tio poäng lönar det sig att diskutera t.ex. med en läkare.

Då får du veta hur alkoholen påverkar dig individuellt, och du får hjälp i dina försök att ändra dina vanor.

Tips för dig som vill dricka mindre

- ☞ Drick i egen takt, inte andras. Fastslå i förväg en gräns som du inte vill överskrida, och håll fast vid ditt beslut.
- ☞ Övergå till mindre stop, flaska eller glas. Drick i mindre klunkar. Drick alkoholfritt emellanåt.
- ☞ För dagbok och bedöm läget. I dryckesdagboken kan du anteckna vad och hur många standardglas du druckit samt var och när du gjorde det. Du kan också göra en efterhandsbedömning av hur det kändes och hur mycket pengar det gick åt.



1 STANDARDGLAS =

en flaska (0,33 l) mellanöl, cider eller long drink	ett glas (12 cl) lättvin	en restaurangportion (4 cl) starksprit
--	--------------------------------	--

Så här räknar du ut standardglas:

		liter	standardglas
mellanöl, cider, long drink (max 4,7 %)	stop	0,50 l	1,5
starköl, cider, long drink (5-7 %)	flaska	0,33 l	1,3
starköl, cider, long drink (5-7 %)	stop	0,50 l	2
lättvin (12 %)	flaska	0,75 l	6
starksprit (32-40 %)	flaska	0,50 l	11-13

Du har anledning till oro om du kontinuerligt dricker:



För unga, gamla och sjuka människor kan drickandet bli skadligt redan vid lägre konsumtionsnivåer. Vid graviditet ökar risken för skador redan vid små mängder alkohol.

Om en medelstor man dricker mindre än sju och en medelstor kvinna mindre än fem standardglas vid ett dryckestillfälle växer de risker som förknippas med berusning, t.ex. olycksrisken, inte lika mycket. Att kvinnornas gränsvärde är lägre beror på att kvinnans kropp innehåller mindre vatten än mannens; det är därför kvinnor blir mer berusade än jämnstora män av samma mängd alkohol.

Testa dina kunskaper!

Infopaket om livskompetens för unga män

I din hand håller du ett infopaket om livskompetens. Det är uppbyggt som en kunskapstest och riktar i första hand sig till unga män i värnpliktsåldern som fullgör sin värnplikt eller civiltjänstgöring. Att den riktar sig till män beror på att det har funnits knapphändigt med material om livskompetens som behandlar uttryckligen sådana frågor som intresserar män.

Testa dina kunskaper hör till det gratismaterial som framställs inom alkoholprogrammet. Materialet är sammanställt av psykiatriska sjukvårdaren Kirsi Jokela på uppdrag av social- och hälsovårdsministeriet. Samarbetspartners har varit försvarsministeriet, arbetsministeriet, Huvudstaben, Soldathemsförbundet och Civiltjänstcentralen. Materialet i "Testa dina kunskaper" bygger på den färskaste vetenskapliga kunskapen. Frågorna och svaren har kommenterats av ett flertal experter inom missbruks- och hälsofrågor.

Materialet kan användas i ett flertal olika sammanhang. Man kan studera det för sig själv eller utmana en kompis i en frågesport. Soldathemmen kan ha materialet framme tillsammans med annat läsmaterial. Utbildare och hälsovårdspersonal kan använda enskilda avsnitt som stöd i utbildningen eller hälsorådsgivningen. För detta ändamål finns materialet tillgängligt också i pdf-format som enkelt kan skrivas ut.

Värnpliktiga får **Testa dina kunskaper** både i tryckt form och i pdf-format från truppförbandens socialkuratorer, som också tillhandahåller materialet för utbildningsändamål. De som gör civiltjänst får materialet från Civiltjänstcentralen. Övriga kan beställa materialet från alkoholprogrammet.



Länkar med mer information

A-klinikstiftelsens Droglänk
www.paihdelinkki.fi/svenska

Trafikskyddets säkerhetsinfo
www.liikenneturva.fi/sv

Det europeiska HELP-programmet för tobaksbekämpning
en.help-eu.com

Medborgarnas databank om tobaksfrågor
www.tupakka.org/asp2r

Ta reda på din energiförbrukning
ffp.uku.fi/svenska/index.html

Väestöliittos sexualhälsoklinik (på finska)
www.seksuaaliterveys.org

Allt som är viktigt för välbefinnandet
www.sjukvardsradgivningen.se

Är du en skötsam medborgare?
www.realcitizen.info

Testa dina kunskaper! Infopaket om livskompetens för unga män.
Översättning: Markus Sandberg. Grafisk formgivning: Mary Woolley.
Social- och hälsovårdsministeriets broschyrer 2006:7swe ISSN 1236-2123
ISBN 952-00-2189-2 (inh.) ISBN 952-00-2126-4 (PDF)
Social- och hälsovårdsministeriet, Alkoholprogrammet, PB 33, 00023 Statsrådet
www.alkoholihjelma.fi alkoholihjelma@stm.fi



SOCIAL- OCH
HÄLSOVÅRDSMINISTERIET



Puolustusministeriö
Försvarsministeriet
Ministry of Defence



ARBETSMINISTERIET



SOTILASKOTI

Alkohol-
programmet
2004-2007

ROCK & ROLL