



Remote
Health



health4youth.eu

Kursusmaterialer

Skab gode vaner:
Korrekt håndtering
af alkohol





Inhold

- ☞ De vigtigste fakta
- ☞ Hvad er alkoholmisbrug?
På hvilket tidspunkt er alkoholforbrug skadeligt?
- ☞ Effekter af alkoholmisbrug
Hvorfor er der behov for handling?
- ☞ Tips til at undgå alkoholmisbrug
- ☞ Hjælp til alkoholproblemer



De vigtigste fakta ⁽¹⁾





- ☞ Overdreven alkoholforbrug forårsager sygdom
- ☞ Alkohol dræber 3 millioner mennesker på verdensplan hvert år
- ☞ Overdreven alkoholforbrug forårsager sociale og økonomiske tab for de berørte og for samfundet som helhed
- ☞ De seneste 10 år er alkoholmisbruget blandt unge steget kraftigt
- ☞ I gruppen af 20-39-årige er omkring 13,5 % af dødsfaldene forårsaget af alkohol
- ☞ Der er en direkte sammenhæng mellem alkoholmisbrug og psykisk sygdom eller adfærdsforstyrrelser
- ☞ Hver tredje voksen i EU indrømmer at have drukket store mængder alkohol (mere end 5 genstande) mindst en gang om måneden





Hvad er alkoholisbrug? ⁽³⁾

På hvilket tidspunkt er alkoholforbrug skadelig?





- ☞ Alkoholmisbrug er indtagelse af alkoholholdige drikkevarer i mængder, der er sundhedsskadelige
- ☞ Alkoholforbrug måles i genstande
 - ☞ 1 genstand = 8 til 9 g ren alkohol
 - ☞ 1 genstand = ca. 1 glas vin (10cl)
 - ☞ 1 genstand = ca. 2 glas øl (25cl)



Hvad er alkoholmisbrug?



På hvilket tidspunkt er alkoholforbrug skadelig?

- Mere end 4 genstande om dagen for mænd eller mere end 2 genstande om dagen for kvinder anses for at være sundhedsskadelige
- For børn og unge er der ingen uskadelig mængde
- Under graviditeten er selv små mængder alkohol skadeligt for det ufødte barn



Hvad er alkoholmisbrug?



Effekter af alkoholmisbrug ^(3, 5)

Hvorfor er der behov for handling?





Kortsigtet helbredseffekter af alkoholmisbrug

Blandt andet:

- ☞ Skader, færdselsulykker, fald, drukning
- ☞ Vold: Drab, selvmord, seksuelle overgreb, partnervold
- ☞ Alkohol forgiftning
- ☞ Risikofyldt seksuel adfærd, utilsigtet graviditet, seksuelt overført sygdomme, herunder HIV, abort





Langsigtede helbredseffekter af alkoholmisbrug

Blandt andet:

- ☞ Kronisk sygdomme, højt blodtryk, hjertesygdomme, slagtilfælde, kræft
- ☞ Indlærings- og hukommelsesproblemer: Demens, dårlig akademisk ydeevne
- ☞ Mentalt helbred: Depression, angst, afhængigheder
- ☞ Sociale problemer: Familieproblemer, arbejdsrelaterede problemer, arbejdsløshed, alkoholmisbrugsrelaterede lidelser



Effekter af alkoholmisbrug



Hvorfor er der behov for handling?

Skadeligt alkoholforbrug har en betydelig indvirkning på folkesundheden og påfører meget høje omkostninger for sundhedspleje, sygesikring, retshåndhævelse, den offentlige orden og arbejdspladsen.

Nogle problemer er almindelige, såsom mindreårige, der drikker og alkoholrelaterede trafikulykker. Derfor er der brug for handling.





Tips til at undgå alkoholmisbrug ⁽⁴⁾





- ☞ Det er vigtigt at forstå, at alkohol udgør en risiko for din sundhed og sikkerhed.
- ☞ Hvis du arbejder hjemmefra, skal du følge standardreglerne på arbejdspladsen og ikke drikke.



- ☞ Alkohol er ikke en nødvendig del af din kost og bør ikke stå øverst på din indkøbsliste.
- ☞ Undgå at hamstre alkohol derhjemme, da det kan øge dit eget og andres alkoholforbrug.
- ☞ Din tid, penge og andre ressourcer er bedre brugt på at købe sunde og nærrende fødevarer, der vedligeholder dit helbred og styrker dit immunsystem .





- ☞ Du tror måske, at alkohol hjælper med stresshåndtering, men det er faktisk ikke en god mestringsmekanisme, da det er kendt for at øge symptomer på panik- og angstlidelser, depression og andre psykiske lidelser samt risikoen for partnervold og vold i hjemmet.



Tips til at undgå alkoholmisbrug



- ☞ I stedet for at indtage alkohol for at fordrive tiden derhjemme, så prøv en indendørs træning eller en anden aktivitet, der er sjov og distraherende.
- ☞ Fysisk aktivitet styrker immunforsvaret og er overordnet meget gavnligt - både på kort og lang sigt.





- Man introducer ikke dine børn eller andre unge til alkohol eller bliv fulde i deres nærvær.
- Børnemishandling og omsorgssvigt kan forværres af alkoholmisbrug.
- Alkohol er tæt forbundet med vold, herunder vold i nære relationer. Mænd udøver mest vold mod kvinder, hvilket forværres af deres alkoholforbrug.





Hjælp til alkoholproblemer





Hvis du har et alkoholproblem eller er usikker på, om din drikkeadfærd er i orden, bør du søge professionel hjælp.

Vigtigt: Hold ikke dine bekymringer og problemer for dig selv!

Du bør altid opsøge en læge for at få en diagnose. Psykoterapeutisk støtte kan også være meget nyttig.





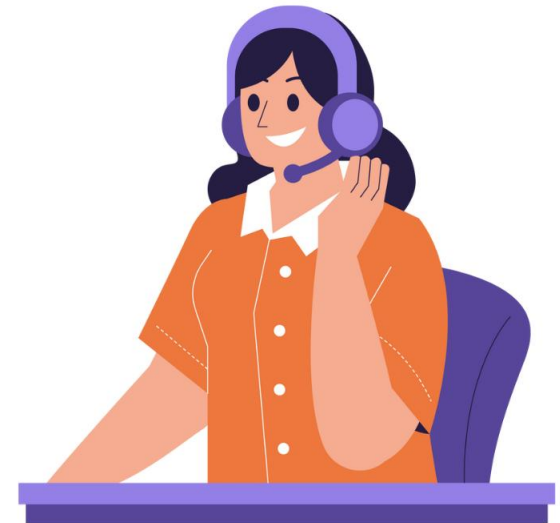
Der er også rådgivningscentre eller telefoniske hjælpelinjer, der ofte tilbyder anonym rådgivning.

Anonym betyder, at du ikke behøver at give nogen personlige oplysninger, såsom dit rigtige navn.

Du kan finde ud af, om der findes et sådant rådgivningscenter i dit område ved hjælp af søgemaskiner på internettet.

I Danmark har vi for eksempel:

https://alkohologsamfund.dk/alkolinjen/alkoholraadgivning-paa-telefon-og-online/anonym-telefonraadgivning?pk_campaign=adwords&pk_source=googleadwords&pk_medium=cpc&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw05i4BhDiARIsAB_2wfBNmNqbdhVORfskquFGyjQQVv99o_0X2iRE3oPN3QrjXYAjWG0yduuAKm8EALw_wcB





Kilder:

1. World Health Organization (2016, August 17). Alcohol use: [Alcohol Fact Sheet \(who.int\)](#)
2. World Health Organization (2016). The impact of alcohol on health: [The impact of alcohol on health \(who.int\)](#)
3. European communities (2017). Factsheet alcohol: [FactsheetAlcohol \(europa.eu\)](#)
4. World Health Organization (2020, August 31). Alcohol and Covid 19 - what you need to know: [Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf \(who.int\)](#)
5. Centers for disease control and prevention (2022, April 20). Alcohol use and your health: [Alcohol Use and Your Health \(cdc.gov\)](#)



©Health4Youth.eu, finansieret af Erasmus+
Dette projekt blev finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Forfatteren alene er ansvarlig for indholdet af denne publikation; Kommissionen er ikke ansvarlig for yderligere brug af oplysningerne heri.



health4youth.eu

Forfatter til den originale version: Lilli Elias, sundhedsvidenskabsstuderende,
Technical University Munich

Medforfatter, redaktion & design: Sonja Sammer, Joy of Learning -
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse af den danske version: Rikke Hilman, EEGTRAINING

Indholdstilpasning til H4Y: Sarah Smeyers,
elev på European School The Hague

Remote
HealthCo-funded by
the European Union

JOY OF LEARNING

Illustrationer udlant af Canva

www.health4youth.eu

www.remote-health.eu