



ALCOHOL

WAT DOET HET MET JE?



WAT IS ALCOHOL?

Alcohol is een **giftige** stof die in verschillende dranken zit zoals bier, wijn en sterke drank. Volgens de Alcoholwet mogen jongeren tot 18 jaar geen alcohol kopen, want voor jongeren zijn er extra risico's als ze alcohol drinken. NIX18 is er dus niet voor niets. Lees hierover meer in deze folder.



WERKING

Alcohol komt via de mond in de slokdarm terecht. Vervolgens komt het via de maag en de dunne darm in het bloed terecht. Eenmaal daar wordt alcohol na ongeveer tien minuten opgenomen in de hersenen. Alcohol heeft een **verdovende** werking op de hersenen. Hoe hoger de concentratie van alcohol in de hersenen, hoe groter het verdovende effect. Door de verdooving gedraag je jezelf vaak meer ontremd.



ALCOHOLVERGIFTIGING

Bij een alcoholvergiftiging wordt de concentratie alcohol in het bloed, en daarmee ook in de hersenen, zo hoog dat je **bewusteloos** of zelfs in coma kunt raken. Jongeren zijn hier gevoeliger voor dan volwassenen.



ALCOHOL IS DRUGS!

Alcohol is een middel dat al heel lang "normaal" is. We kennen het al duizenden jaren. Het gebruiken, verkopen en produceren van alcohol is sociaal geaccepteerd en legaal. Alcohol is een drug, zonder dat het iets met de Opiumwet te maken heeft. Alcohol is vaak even gevaarlijk als andere **harddrugs**. Bij regelmatig gebruik van meer dan 1 à 2 glazen per dag is alcohol zelfs schadelijker voor het lichaam dan de meeste drugs. Maar verschillende drugs zijn lastig met elkaar te vergelijken omdat ze allemaal hun eigen risico's hebben.

ALCOHOL EN DE HERSENEN



Het drinken van alcohol op jonge leeftijd is erg schadelijk, vooral voor de hersenen. Dit komt doordat de hersenen tot ongeveer het 24e levensjaar in ontwikkeling zijn. Alcohol kan invloed hebben op je karakter, je gedrag en hoe goed je kunt leren en concentreren. Als je al jong begint met drinken, is de kans groter dat je later verslaafd raakt.

VERSLAVING



Je kunt verslaafd raken aan alcohol. Verslaafd zijn betekent dat je niet meer functioneert zonder alcohol en dat je continue aan alcohol denkt. Je hebt ook steeds meer nodig om hetzelfde gevoel te krijgen. Je voelt je niet lekker totdat je weer alcohol drinkt. Je kunt meer verslavingsgevoelig zijn wanneer verslaving in je familie voorkomt.

ALCOHOL IS KANKERVERWEKKEND

Drink je alcohol? Dan heb je meer risico om kanker te krijgen. 8% van alle vermijdbare gevallen van kanker in Nederland is gerelateerd aan alcohol. Je kans op bepaalde soorten kanker is al groter als je één glas per dag drinkt.

RISICO'S VAN ALCOHOL

Jongeren hebben meer kans op blijvende schade

Naast schade aan de hersenen geeft alcohol ook schade aan de lever, het **hart** en andere organen. Ook kan alcoholgebruik leiden tot risicovol gedrag zoals onveilig rijden, rijden onder invloed en geweld. Dit kan ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid van jongeren en anderen om hen heen.



Binge drinken betekent veel alcohol drinken in korte tijd. Mogelijke **onmiddellijke** gevolgen van binge drinken voor het lichaam zijn:

- + Je denkvermogen neemt af;
- + Je loopt een grotere kans op black-outs en alcoholvergiftiging;
- + **Acute** schade aan alle organen die rechtstreeks met de alcohol in aanraking komen (onder andere de hersenen en lever).

Onder binge drinken verstaan we het drinken van 4 consumpties binnen twee uur voor de meiden, en 6 consumpties binnen twee uur voor de jongens.



ALCOHOL AFBREKEN

De lever breekt alcohol in ons lichaam af. Per consumptie (standaard glas) doet de lever daar één tot anderhalf uur over. Je kunt dit proces op **geen** enkele manier versnellen. Na vijf glazen doet je lever er dus vijf keer zo lang over: 7,5 uur. Het is goed dat je jezelf hiervan bewust bent.

COMBI GEBRUIK

Het is niet verstandig om alcohol met andere drugs te combineren. Er kunnen effecten optreden die **extra schadelijk** zijn voor de gezondheid en/of kunnen leiden tot onvoorspelbare effecten. Soms zal het de effecten van drugs versterken, soms zal het de effecten juist afvlakken; waardoor de gebruiker misschien nóg meer drugs neemt.

KATER

Een kater is het gevolg van vochttekort. Alcohol is een vocht afdrijvende stof; je moet er veel van plassen. Bij het wakker worden kun je last hebben van klachten zoals **hoofdpijn**, duizeligheid en jezelf slecht voelen.

SCHADE AAN DERDEN

Wat vaak vergeten wordt is dat alcohol ook schade geeft aan derden. Denk hierbij aan alcohol in het verkeer, uitgaansgeweld en/of huiselijk geweld.

VRAGEN?

0113 26 71 43

info@1nul1.nl

f @1NUL1

@_1NUL1

WWW.1NUL1.NL

1NUL1 is powered by Emergis preventie

