

## Fræðsla um vímuefni fyrir 10. bekk grunnskóla

### Kennslustund 3

#### Inngangur fyrir kennara

**Almennt um áfengi:** [Áfengi](#) er heiti yfir drykk sem inniheldur vínanda yfir tilteknum mörkum. Á Íslandi telst drykkur áfengur ef magn hreins vínanda er yfir 2.25% af rúmmáli vökvans.

Notkun áfengis veldur bæði andlegum og líkamlegum breytingum hjá þeim sem þess neyta. Hversu mikil áhrifin verða fer til dæmis eftir magni þess sem er innbyrt, stærð og þyngd einstaklingsins, hvort drukkið er á fastandi maga eða ekki, hvort viðkomandi er vanur áfengisneyslu og síðast en ekki síst geta erfðir haft sitt að segja um hversu mikil áhrif áfengi hefur.

Áfengi leysist bæði upp í fitu og vatni og dreifist því um allan líkamann eftir neyslu. [Etanól](#) er lítil sameind og þarf því ekki að melta það áður en það sogast út í blóðið. Þetta þýðir að strax og byrjað er að neyta áfengis fer það að sogast út í blóðrásina um slímhimnu í munn og vélinda þó í mjög litlum mæli sé. Um 10-20% af því áfengi sem neytt er fer út í blóðrásina í maganum en megnið, eða um 80%, sogast í gegnum slímhimnu smáþarmanna. Sé áfengis neytt með gosi sogast það hraðar út í blóðið og því berst áfengi í freyðivíni hraðar út í blóðrásina en sama magn í léttu víni án goss.

**Þol:** [Polmyndun](#) gagnvart áfengi er mjög mikil. Þeir sem drekka oft og mikið verða fyrir mun minni áhrifum en þeir sem drekka sjaldan. Talið er að þetta þol stafi af breytingum á frumhimnum sem umlykja heilafrumurnar og breytingum á viðbrögðum við boðefnum. Vegna þessara breytinga myndast ekki bara áfengisþol heldur getur líkaminn aðlagast áfenginu og orðið háður því þar sem heilinn getur ekki unnið eðlilega nema að hafa áfengi. Þess vegna koma fram fráhrarfseinkenni ef neyslu er skyndilega hætt. Algengasta fráhrarfseinkennið er ofurörvun sem einkennist af skjálfta, kvíða, pirringi, svefnleysi, útvíkkuðum sjáöldrum, svitnun og hröðum hjartslætti. Alvarlegri fráhrarfseinkenni eru krampar, ofskynjanir eða titurvilla (Delirium tremens). Stöðug ofdrykkja getur valdið verulegum skemmdum á taugakerfinu og þá sérstaklega heila. Það getur lýst sér í breytingum á tilfinningaviðbrögðum einstaklingsins, persónuleika hans og viðhorfum, hæfileikinn til að læra nýja hluti getur minnkað og minni hrakað.

**Áfengisvíma:** Áfengi verkar slævandi á taugakerfið og hægir á og truflar starfsemi heila. Ekki eru þó allir hlutar heilans jafnæmir fyrir áhrifum þess. Áfengi hefur ekki einungis áhrif á heilann heldur nánast alla líkamshluta. Litlir áfengisskammtar duga til að slæva þann heilahluta sem stjórnar hömlum. Þess vegna losnar um hömlur og gerir þessi eiginleiki það að verkum að sumir álíta áfengi vera örvandi efni. Eftir því sem meira er innbyrt af áfengi slævast fleiri heilastöðvar og þar á meðal þær sem stjórna grundvallar líkamsstarfsemi. Eftir neyslu mjög stórra skammta verður öndunarstöðin fyrir áhrifum og hætta er á öndunarstöðvun og þar með dauða.

Vegna hinna hömlulosandi áhrifa áfengis og slævandi áhrifa, m.a.a á dómgreind, skerðist færni þeirra sem eru undir áhrifum á flestum sviðum. Það getur verið sérstaklega afdrifaríkt þegar

reynir á viðbragsflýti og yfirvegaðar ákvarðanir, s.s. við [akstur ökutækja](#). Enda gilda strangar reglur og [viðurlög](#) við ölvunarakstri.

**Arfgengi:** Vitað er að [áfengissýki](#) er algengari í sumum ættum og með tvíburarannsóknum og rannsóknum á tökubörnum hefur verið hægt að útiloka umhverfisþætti svo að ljóst er að erfðir hafa mikil áhrif á það hvort einstaklingur verður áfengissjúkur eða ekki. Miklar rannsóknir fara nú fram á þessu sviði víða í heiminum. Flestir líta svo á að mörg gen vinni saman að því að skapa hættuna á því að einstaklingur verði [áfengissjúkur](#). Vegna þessarar vitneskju er mikil áhersla lögð á að þeir sem eiga ættarsögu um áfengissýki og/eða áfengissjúka foreldra fari sérstaklega varlega þegar áfengi er annars vegar eða neyti helst ekki áfengis.

Að alast upp við alkóhólisma foreldra hefur margvísleg áhrif á börn, áhrif sem geta fylgt þeim eftir og valdið ýmsum erfiðleikum á fullorðinsárum. [Börn alkóhólista](#) alast upp við sérstakar aðstæður sem móta líf þeirra og gera þau mörg viðkvæmari fyrir álagi og áföllum en önnur börn, njóti þau ekki aðstoðar og ráðgjafar í uppvextinum til þess að vinna úr málum sínum.