Alkohol påverkar dig och din omgivning

Alkohol har fysiska, psykiska och sociala konsekvenser både för den som dricker och för andra.

Alkohol påverkar kroppen på många sätt

Risken för sjukdom och ohälsa ökar ju mer alkohol man dricker. Men även små mängder kan påverka kroppen och öka risken för till exempel cancer. Hur mycket man dricker vid ett och samma tillfälle har också betydelse.

Några sjukdomar som helt eller delvis kan orsakas av alkohol är:

- högt blodtryck och stroke
- flera former av cancer
- magkatarr och leverskador
- tidig demens
- alkoholberoende.

Alkohol påverkar fler än bara den som dricker

Många har någon gång påverkats negativt av andra personers alkoholvanor. Barn kan till exempel känna oro och otrygghet när vuxna dricker alkohol.

Vissa situationer är mer riskfyllda än andra

Alkohol påverkar hjärnan på flera sätt, till exempel sömnen, omdömet, reaktionsförmågan och minnet. Risken att vara inblandad i olyckor och vålds-brott ökar om man har druckit alkohol.

Likaså är risken för alkoholens negativa konskvenser högre, om du

- **är ung** eftersom hjärnan fortfarande utvecklas och är känsligare
- **tar vissa läkemedel** eftersom alkohol kan påverka läkemedlets effekt
- **är äldre** eftersom kroppen förändras med tiden och samma mängd alkohol ger större påverkan än tidigare.

Det finns tillfällen när du helt ska undvika att dricka alkohol

Sådana tillfällen är till exempel om du

- **är gravid** eftersom fostret i magen kan skadas
- **kör motorfordon** eftersom alkohol försämrar körförmågan
- **ska opereras** eftersom alkohol ökar risken för komplikationer.

Mer information och stöd

Om du funderar över dina eller någon annans alkoholvanor finns det information och stöd att få hos Alkoholhjälpen eller 1177.

www.alkoholhjalpen.se | 020-84 44 48

Prata anonymt med professionella alkoholrådgivare.

www.1177.se/alkohol

Råd och stöd om du vill ändra dina vanor.

Folkhälsomyndigheten

Folkhälsomyndigheten 2025. Artikel 25066

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna | **Östersund** Box 505, 831 26 Östersund

www.folkhalsomyndigheten.se