

Ørestad, d. 04.10.2010

Alkoholpolitik på Ørestad Gymnasium

Som elev på Ørestad Gymnasium har du pligt til at overholde skolens regler for alkoholindtagelse:

Regler for indtagelse af alkohol

Du må ikke:

- Indtage alkohol i skoletiden
- Være påvirket af alkohol eller andre rusmidler i skoletiden, hvad enten undervisningen foregår på skolen eller uden for denne. Skolen kan, hvis den skønner det nødvendigt, tage stikprøver for at sikre at disse regler overholdes
- Indtage alkohol på introturen eller på ekskursioner
- Selv tage drikkevarer med til skolens arrangementer. Vagter ved indgangen kan kontrollere, om du overholder denne regel
- Medbringe nogen form for drikkevarer til fester. Hvis du er fuld ved ankomsten til en fest på skolen, forbeholder vi os ret til 1) at teste dig og 2) at nægte dig adgang til festen.

Du må kun:

- Indtage alkohol ifølge de aftaler der indgås mellem skolen og de lærere, der deltager i studierejsen. Et brud på disse regler medfører øjeblikkelig hjemsendelse.
- Indtage alkohol til musikarrangementer på skolen i de mængder, som skolen anviser.

Skolen stiller et beredskab til rådighed, der tager hånd om elever, der måtte have et misbrugsproblem.

Husk at alkohol både er øl, vin, spiritus og alkoholsodavand.

Nyttig baggrundsviden der giver dig mulighed for at passe på dig selv og dine kammerater

(Kilde: Alkohol og festkultur i gymnasiet (Information til elever, information til Lærere og ledelse, information til forældre), Sundhedsstyrelsen.)

Når du er påvirket af alkohol sker følgende:

- Din dømmekraft nedsættes

- Din evne til at lære nyt forringes
- Du kommer lettere til at gøre ting, der er risikable eller direkte farlige
- Du kommer lettere til at sige ting, du fortryder bagefter
- Du har sværere ved at vurdere, hvad der kan give problemer
- Du har sværere ved at vurdere nye venner eller en ny kæreste
- Du får sværere ved at tackle de sociale spil og intriger
- Du kommer lettere til at gøre noget pinligt
- Du kommer lettere i konflikt med andre
- Din adfærd ændrer sig.

Husk at din brandert kan irritere andre, og at din sociale status ikke bare stiger, fordi du drikker eller ryger. Det sker af andre grunde, fx fordi du hviler i dig selv og tør stå ved dig selv.

Påvirkning af hjernen

Alkohol er et organisk opløsningsmiddel, som sætter en forgiftning af hjernens celler (og af kroppen i øvrigt), i gang. Frontallapperne (pandelapperne), som er den forreste del af hjernen, modtager signaler om sansninger, tanker, erindringer og følelser. De regulerer også den sociale kompetence og styrer evnen til at vurdere situationer, kontrollere impulser og tage højde for eventuel risiko.

Frontallapperne er under udvikling i teenageårene, og de er først færdigudviklede i 20 – 25 årsalderen. Det betyder, at din evne til at vurdere, hvad der er farligt eller pinligt reduceres yderligere, når du er påvirket af alkohol.

I hjernen ligger der et område, som kaldes belønningscentret. Når dette center stimuleres, oplever du en følelse af velbehag, og en trang til gentagelse. Det er denne spiral, der uheldigvis kan føre til afhængighed.

Tegn på afhængighed

Hvis du inden for et år har oplevet mindst 3 af følgende symptomer, er du afhængig af alkohol (eller andre rusmidler):

- Du har ofte trang til at drikke
- Du har sværere ved at styre indtagelsen, standse eller nedsætte brugen
- Du bliver irriteret, får ondt i hovedet eller er uoplagt, sveder og ryster evt. på hænderne, når du ikke har drukket
- Der skal mere og mere til for at opnå en rus
- Du tænker tit på næste rus og sørger altid for at være på pletten, når der er mulighed for en ny rus (også selv om du oprindeligt havde andre planer)
- Du ved godt, det er skadeligt, og at det kan ødelægge meget for dig, men du holder ikke op alligevel.

Hvad er en genstand?

En genstand er 12 gram (1,5cl) ren alkohol. Som tommelfingerregel kan du regne med, at der er én genstand i:

- 1 pilsner (33cl)
- 1 glas vin (12 cl)
- 1 glas hedvin (8 cl)
- 1 glas spiritus (4 cl)

Gode råd til alkohol og fest:

- Drik langsomt, så du når at mærke virkningen, inden det er for sent
- Drik alkoholsvage ting, fx øl i stedet for spiritus
- Drik kun lidt. Du kan sagtens have det sjovt efter en eller to genstande, og du undgår de negative virkninger ved at drikke for meget
- Hav altid et glas vand ved hånden. Drik et glas vand for hver genstand
- Pas ekstra på hvis du er pige. Piger tåler nemlig alkohol dårligere end drenge
- Få andre til at stoppe dig tide, hvis du bliver for påvirket
- Lær dig selv at kende – find ud af hvor lidt alkohol, der skal til, for at opnå en positiv effekt og undgå de negative.

Hvad er tømmermænd?

Tømmermænd har mange årsager:

- En forgiftning med metanol (træsprit), som næsten alle alkoholiske drikke indeholder i forskellig mængde
- Væskemangel – fordi alkohol er vanddrivende
- Lavt blodsukker på grund af forstyrrelse i stofskiftet
- For megen røg
- Forstyrret søvn
- Maveirritation

Symptomerne på tømmermænd er hovedpine, diarre, nedsat appetit, rysten, skælven, træthed og kvalme. Hvis du har mindst to af disse symptomer, har du tømmermænd.

Anbefaling

Drik så lidt som muligt og aldrig mere end 5 genstande ved en fest.

Test dig selv for om du drikker for meget:

- Synes du, det er umuligt at feste uden at drikke?
- Drikker du dig altid fuld, når du fester?

- Pjækker du, fordi du har drukket?
- Har du svært ved at koncentrere dig i skolen, fordi du har røget eller drukket?
- Får du problemer med dine venner, når du har drukket?
- Når du prøver at score mislykkes det, eller du fortryder
- Er dine karakterer faldet, fordi du har prioriteret fester og druk frem for skolen?
- Bruger du hash eller andre stoffer?

Hvis du kan sige ja til en eller flere af disse punkter, og hvis dit alkoholforbrug ikke kun er sjovt men også giver problemer, kan du have brug for hjælp. Du kan henvende dig til din studievejleder, hvis du selv eller en af dine kammerater viser tegn på begyndende misbrug.

Om hash og andre stoffer

Der gælder samme regler for disse som for alkohol.

Hash nedsætter de funktioner i hjernen, der har med (korttids) hukommelse og med koordinering og finjustering af kroppens bevægelser at gøre.

Når du indtager hash, betyder det at:

- Du husker og lærer dårligere
- Du reagerer langsomt og bliver mere klodset
- Reguleringen af dine følelser påvirkes, så du kan opleve skiftende stemninger: opstemthed (evt. grineflip), angst eller nedtrykthed
- Din oplevelse af tid, lys og lyd påvirkes
- Du får sværere ved at koordinere dine bevægelser og løse komplekse opgaver i op til 24 timer efter en enkelt rus.

Hash kan måles i urinprøver op til 2 måneder efter indtagelsen.

Hash kan ligesom alkohol give afhængighed. Også her viser symptomerne sig som stærk trang, tilvænning, kontroltab, abstinenssymptomer (irritation, ulyst, angst, søvnløshed, nattesved) og ændret social orientering, hvor man kommer til at forsømme sager og mennesker, der ellers er betydningsfulde for en.

Hvis du vil vide mere om stoffer

www.sst.dk/dundhed A-Å/narkotika