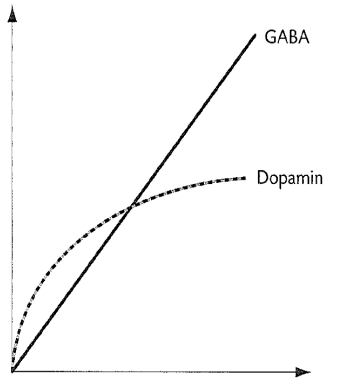


LYKKEPROMILLE

«Én til – enda morsommere?»



«Så lenge utskillelsen av dopamin er større enn utskillelsen av GABA, kjenner du på lykkepromillen»

Hva er lykkepromillen?

Alkohol er det eneste rusmiddelet som virker stimulerende og sløvende på en gang. Det er fordi kroppen din skiller ut to ulike virkestoffer når du drikker. Dopamin stimulerer belønnings-sentrene i hjernen og

skaper følelsen av lykke og tilfredsstillelse. GABA virker bedøvende og gjør deg sløv. Fordi disse skilles ut samtidig, men ikke i samme tempo og mengde, kan vi snakke om en lykkepromille. Så lenge utskillelsen av dopamin er større enn

utskillelsen av GABA, kjenner du på «lykkepromillen».

Hvordan finner jeg lykkepromillen?

For de aller fleste ligger lykkepromillen et sted mellom 0,5 og 1 i promille.

Jenter: 2 glass vin eller flasker øl.

Gutter: 3-4 glass vin eller flasker øl.

I tillegg til forskjeller mellom kjønnene er det store individuelle forskjeller. Både gener og vekt påvirker promillenivået ditt.



Det tar 30 til 60 minutter før du merker rusen av det du drikker.



– Med lykkepromillen unngår du fyllesyke.

Hvorfor lykkepromillen?

Hver gang du drikker forbi lykkepromillen, skyver du på grensen for hvor mye alkohol du tåler. Neste gang du drikker trenger kroppen mer alkohol for å oppnå samme rus. Skyver du langt nok på grensen, risikerer du å bli avhengig av alkohol. Da vil dopaminnivået i hjernen stabilisere seg på et lavere nivå enn vanlig, og du vil trenge alkohol for å kjenne på det normale nivået av lykke og tilfredsstillelse.

TIPS

- **Drikk sakte**
- **Tell antall glass eller flasker**
- **Drikk et glass vann mellom hver alkoholenhet**
- **Ikke drikk på tom mage**
- **Ikke legg deg på stigende rus**

Holde på lykkepromillen?

– Drikk ett glass vin eller en flaske øl annenhver time sammen med vann.





akan

ARBEIDSLIVETS KOMPETANSESENTER FOR RUS- OG AVHENGIGHETSPROBLEMATIKK

Postboks 8822 Youngstorget, 0028 Oslo

Tlf: 22 40 28 00

E-post: akan@akan.no - Nettsider: www.akan.no



Følg oss på Facebook: www.facebook.com/akankompetansesenter