

## **Alkoholens påverkan**

**Alkohol dämpar hämningar och sätter ned omdömet, minskar självkritiken och förmågan att göra realistiska bedömningar. Alkoholen har också direkta effekter på prestationsförmågan.**

### ***Synförmågan***

När alkoholhalten i blodet ökar, minskar ögonens koordinationsförmåga. Det leder till sämre förmåga att bedöma avstånd. Vid ökad promillehalt ökar risken för dubbelseende. I mörker är effekterna särskilt påtagliga. Redan vid 0,1 promille ökar känsligheten för att bli bländad och det tar längre tid att få tillbaka mörkerseendet.

### ***Reaktionsförmåga***

Även låga promillehalter gör att reaktionstiden förlängs. Det gäller särskilt i situationer som är komplexa och där man snabbt måste välja åtgärd.

### ***Koordination***

Det centrala nervsystemet bedövas av alkoholen. Därför blir samspelet mellan muskler och nerver sämre.

### ***Uppmärksamhet***

Alkoholen gör att hjärnan inte klarar av att hålla reda på lika mycket information som vanligt. Det innebär bland annat att en påverkad person inte kan ta in information från lika stort synfält som när han/hon är nykter. Effekten blir något som kallas tunnelseende. Det betyder att den påverkade riskerar att missa väsentlig information och därmed blir mindre uppmärksam.

### ***Trötthet***

Alkoholen har en dämpande effekt på kroppen, även om den som är påverkad kan känna sig stimulerad. Det märks inte att tröttheten smyger sig på.

### ***Kritiska situationer***

Rattfylleri leder inte alltid till olyckor. Däremot ökar risken för olyckor, eftersom den alkoholpåverkade inte klarar de kritiska situationer som kan uppstå. Det räcker inte att köra extra försiktigt. Kritiska situationer kan alltid uppstå, som att en älg eller ett barn plötsligt dyker upp framför bilen. Även låga promillenivåer kan medföra att föraren inte klarar situationen och att en olycka inträffar. Praktiska körförsök visar att förarens förmåga att klara situationer som kräver plötsliga undanmanövrer är klart försämrade redan vid 0,2-0,3 promille.

### ***Individuella skillnader***

Skillnaden är stor mellan hur alkohol påverkar olika personer. Graden av påverkan kan till och med variera vid olika tillfällen hos en och samma individ. Kön, kroppsvikt, vad man ätit och hur mycket, vad man druckit och under hur lång tid är faktorer som påverkar promillenivån. Man kan inte ens vara säker på att man får exakt samma värde om man dricker och äter exakt likadant vid två olika tillfällen.

### ***Fakta: Dagen efter***

Förbränningshastigheten varierar för olika personer vid samma konsumtion. Det finns inga ”mirakelmedel” som påskyndar förbränningen. Tiden är helt avgörande. Om man varit kraftigt påverkad, kan prestationsförmågan vara påtagligt nedsatt dagen efter trots att promillehalten är noll.

Man bör därför avstå från bilkörning nästa dag. I praktiska försök med bilkörning i kritiska situationer har det visat sig att körförmågan kan vara nedsatt med ca 20 procent dagen efter.

**Källa:** Don't drink & drive, Vägverket, [www.vv.se/ddd](http://www.vv.se/ddd)