

KEBENARAN TENTANG

ALKOHOL

drugfreeworld.org

MENGAPA BUKLET INI DIBUAT

Banyak yang dibicarakan tentang narkoba di dunia kita ini – di jalanan, di sekolah, di Internet dan TV. Ada yang benar, ada yang tidak.

Banyak yang kita dengar tentang narkoba sesungguhnya berasal dari mereka yang menjualnya. Seorang mantan penjual narkoba mengaku telah mengobrol apapun agar ada yang membeli narkoba.

Namun bagaimana tentang alkohol? Apakah alkohol benar termasuk narkoba? Bagaimanapun juga, alkohol syah, tidak melanggar hukum, malahan dianggap oleh beberapa dokter sebagai sehat bila diminum dalam jumlah sedikit.

Di dalam survei yang telah kami lakukan, alkohol muncul di tempat teratas teratas dari daftar zat, yang dikatakan para muda-mudi yang suka mereka gunakan dan dianggap mereka sebagai masalah.

Karena banyak yang meninggal karenanya [lebih daripada narkoba lainnya digabung], dan merupakan zat yang paling dicemaskan para orang tua.

Anda memerlukan fakta untuk untuk menghindari menjadi korban dari penggunaan alkohol dan membantu mengamankan teman-teman Anda.

Umpan balik Anda penting bagi kami, dan kami mengharapkan memperoleh masukan dari Anda. Anda dapat kunjungi kami di lokasi web kami **drugfreeworld.org** dan mengirim email ke **info@drugfreeworld.org**.

Apakah alkohol itu sebenarnya?

Alkohol adalah narkoba.

Alkohol digolong zat depressan, zat yang memperlambat fungsi-fungsi tubuh yang vital—sehingga mengakibatkan pembicaraan yang kacau, gerakan goyah, persepsi yang terganggu dan ketidakmampuan untuk cepat bereaksi.

Cara bagaimana alkohol mempengaruhi pikiran seseorang adalah dengan mengurangi kemampuan untuk berpikir secara rasional dan mengaburkan daya pertimbangannya.

Meskipun digolong zat depressan, jumlah yang diminum menentukan jenis efeknya. Kebanyakan orang meminumnya untuk memperoleh efek stimulasi, dengan segelas bir atau anggur untuk "relaksasi". Tetapi bila seseorang mengonsumsinya lebih daripada dapat dikendalikan tubuh, ia akan merasakan efek pelambatannya. Mereka akan merasa "bodoh" atau kehilangan koordinasi dan kendali.

Alkohol berkelebihan juga mengakibatkan efek pelambatan yang lebih nyata lagi [ketidakmampuan untuk merasa sakit, peracunan dimana tubuh memuntahkan keluar racunnya, dan akhirnya ketidak-sadaran, atau yang lebih buruk, koma atau meninggal karena peracunan berkelebihan]. Reaksi-reaksi ini tergantung daripada jumlah dan kecepatan konsumsinya.

Ada beberapa jenis alkohol. Etil akohol [etanol] satu-satunya zat alkohol yang digunakan di dalam minuman, dihasilkan dari fermentasi padi-padian dan buah-buahan. Fermentasi adalah proses kimia dimana ragi mengolah bahan-bahan tertentu di dalam bahan makanan di atas, dan memproduksi alkohol.

Kadar alkohol

Minuman hasil fermentasi, seperti bir dan anggur berkadar alkohol 2% hingga 20%. Minuman hasil distilasi, atau minuman keras, kadar alkoholnya 40% hingga 50%. Kadar alkohol biasanya, adalah:

Bir	2-6% alkohol
Sider	4-8% alkohol
Anggur	8-20%
Tequila	40%
Rum	40% atau lebih alkohol
Brandy	40% atau lebih alkohol
Gin	40-47% atau lebih alkohol
Wisk	i 40-50% alkohol
Vodka	40-50% alkohol
Liquer	15-60% alkohol

Minumi alkohol dan mengendara mobil

Di Amerika Serikat dalam tahun 2007, jumlah kematian akibat kecelekaan mabuk mengendara mobil, adalah 1.393 – hampir empat kematian setiap hari.

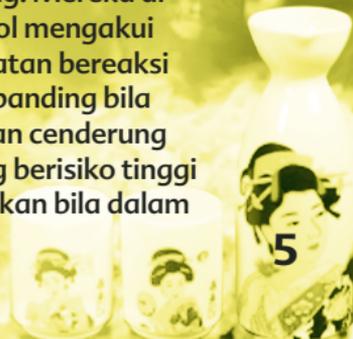
Kecelakaan mobil adalah sebab utama kematian muda-mudi di AS dan merupakan lebih dari satu dari tiga kematian muda-mudi Amerika. Dari kematian pengendara muda-mudi di jalan raya, 31% telah minum alkohol, menurut Badan Keselamatan Jalan Raya Nasional.

Tingkat risiko kematian seorang pengendara mobil di bawah pengaruh alkohol adalah paling sedikit 11 kali lebih besar

daripada pengendara mobil tanpa alkohol dalam tubuhnya.

Untuk kebanyakan orang, semua ini hanyalah merupakan angka statistik -- menggemparkan, barangkali, namun hanya untuk statistik. Tetapi bagi keluarga dan teman dari mereka yang meninggal akibat meminum alkohol dan mengendara mobil, setiap angka merupakan kehilangan yang tragis.

Alkohol menyimpang persepsi dan daya pertimbangan seseorang. Mereka di bawah pengaruh alkohol mengakui langsung bahwa kecepatan bereaksi mereka lebih lambat dibanding bila tidak minum alkohol, dan cenderung melakukan hal-hal yang berisiko tinggi yang tidak mereka lakukan bila dalam keadaan biasa.



Mengerti pengaruh alkohol terhadap tubuh.

Alkohol diabsorbsi ke dalam aliran darah lewat pembuluh darah kecil di dinding lambung dan usus kecil. Dalam beberapa menit setelah diminum, alkohol dialirkan dari lambung ke otak, yang langsung menimbulkan efek-efeknya memperlambat kegiatan sel-sel saraf.

Lebih kurang 20% dari alkohol diabsorbsi di lambung. Sebagian terbesar dari 80% diabsorbsi lewat usus kecil.

Alkohol juga dibawa dalam aliran darah ke hati, yang menghilangkannya dari aliran darah dengan proses metabolisme, dengan merubahnya ke dalam zat yang tidak beracun. Hati hanya dapat memproses sejumlah alkohol dalam waktu tertentu, dan kelebihanannya dibiarkan mengalir di dalam aliran darah tubuh. Dengan demikian intensitas efek terhadap tubuh langsung terkait dengan jumlah yang diminum.

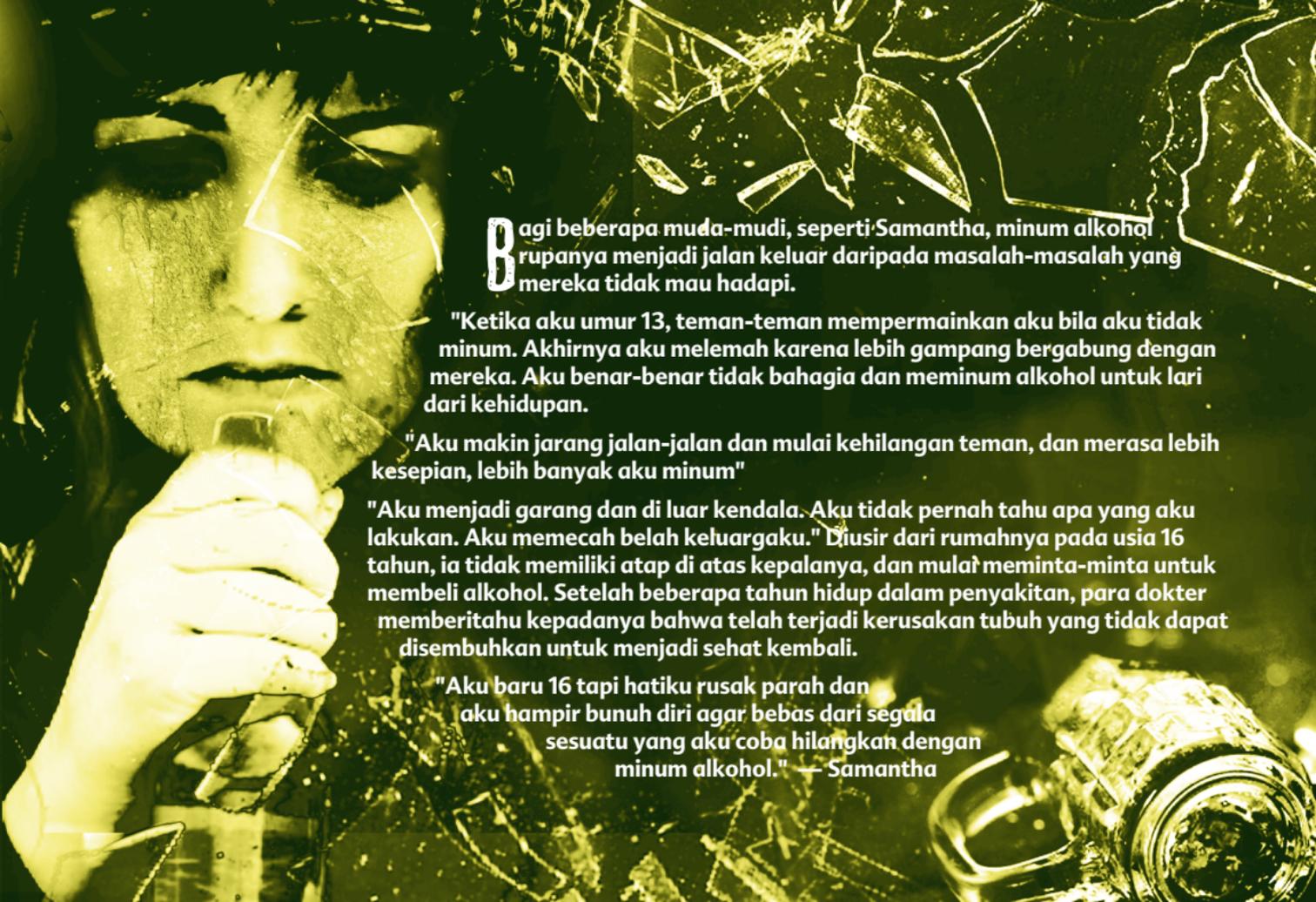
Apabila jumlah alkohol di dalam aliran darah melebihi tingkat tertentu, kegiatan sistim pernafasan menurun dengan jelas, dan dapat mengakibatkan koma atau kematian, karena oksigen tidak dapat lagi sampai di otak.

Orang muda versus para orang dewasa
Apa bedanya?

Tubuh orang muda tidak dapat menangani alkohol setingkat orang dewasa.

Minum alkohol lebih berbahaya bagi para muda-mudi oleh karena otak mereka masih dalam pertumbuhan masa puber mereka ke masa dewasa. Minum alkohol dalam masa kritis ini dapat berakibat merusak seumur hidup dari fungsi otak mereka, terutama karena terkait dengan memori, ketrampilan motorik dan koordinasi.

Menurut hasil riset, orang muda yang mulai minum alkohol sebelum 15 tahun, 4 kali lebih peka berkembang menuju kebergantungan terhadap alkohol daripada mereka yang mulai minum alkohol pada usia 21.



Bagi beberapa muda-mudi, seperti Samantha, minum alkohol rupanya menjadi jalan keluar daripada masalah-masalah yang mereka tidak mau hadapi.

"Ketika aku umur 13, teman-teman mempermainkan aku bila aku tidak minum. Akhirnya aku melemah karena lebih gampang bergabung dengan mereka. Aku benar-benar tidak bahagia dan meminum alkohol untuk lari dari kehidupan.

"Aku makin jarang jalan-jalan dan mulai kehilangan teman, dan merasa lebih kesepian, lebih banyak aku minum"

"Aku menjadi garang dan di luar kendala. Aku tidak pernah tahu apa yang aku lakukan. Aku memecah belah keluargaku." Diusir dari rumahnya pada usia 16 tahun, ia tidak memiliki atap di atas kepalanya, dan mulai meminta-minta untuk membeli alkohol. Setelah beberapa tahun hidup dalam penyakitkan, para dokter memberitahu kepadanya bahwa telah terjadi kerusakan tubuh yang tidak dapat disembuhkan untuk menjadi sehat kembali.

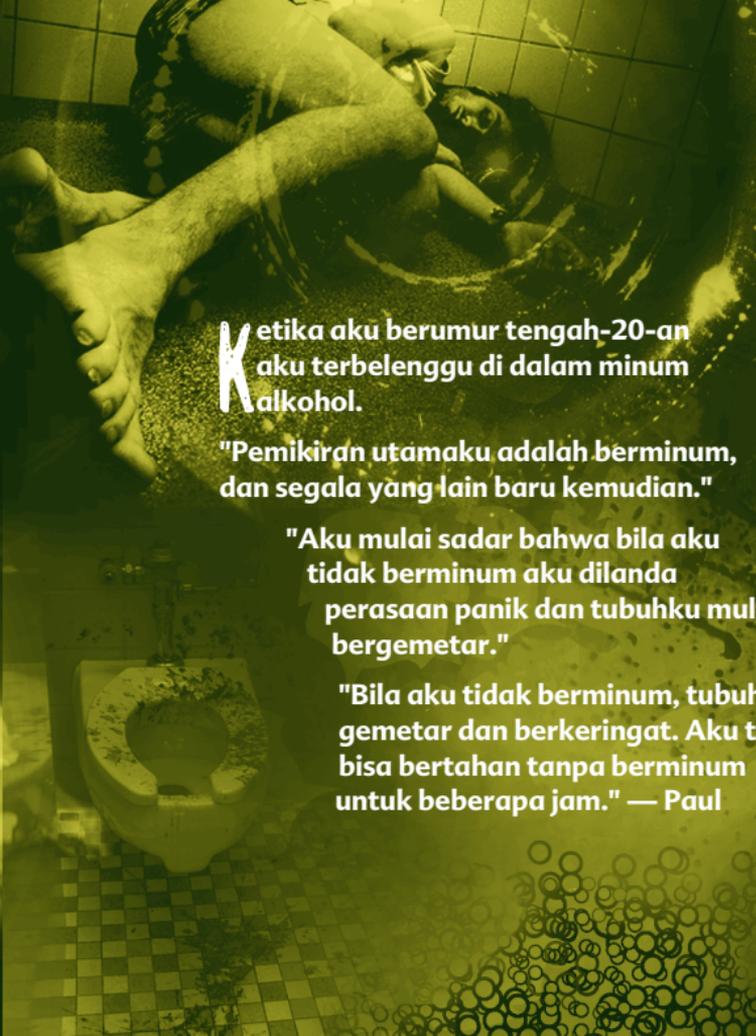
"Aku baru 16 tapi hatiku rusak parah dan aku hampir bunuh diri agar bebas dari segala sesuatu yang aku coba hilangkan dengan minum alkohol." — Samantha

Apa yang dimaksudkan dengan minum "binge"?

Minum "binge" adalah kegiatan meminum alkohol dalam jumlah besar dalam sesuatu saat, biasanya minum lima gelas untuk laki-laki, dan empat kali untuk seorang wanita.

Kira-kira 90% dari alkohol yang diminum oleh muda-mudi di bawah umur 21 di Amerika Serikat adalah dalam bentuk berminum "binge" (minum berlebihan).

Aku minum-minum yang berlebihan setiap ada kesempatan dan muak dengan diri sendiri, namun aku tidak berdaya terhadap keinginan untuk melakukannya.... Bila aku minum terlalu banyak atau minuman tertentu, aku kehilangan nafas dan tubuhku penuh bercak, tapi aku tetap terus berminum hingga kelelahan dan tertidur. Aku tidak yakin aku cukup kuat untuk keluar dari kebodohanku." — Allen



Ketika aku berumur tengah-20-an aku terbelenggu di dalam minum alkohol.

"Pemikiran utamaku adalah berminum, dan segala yang lain baru kemudian."

"Aku mulai sadar bahwa bila aku tidak berminum aku dilanda perasaan panik dan tubuhku mulai bergemetar."

"Bila aku tidak berminum, tubuhku gemetar dan berkeringat. Aku tidak bisa bertahan tanpa berminum untuk beberapa jam." — Paul

Tahun terkahir ini aku pergi bekerja dalam keadaan mabuk, hilang sadar di kelab-kelab dan bar-bar dan tidak ingat pulang ke rumah. Tanpa malu aku tidur dengan seseorang yang aku tidak ingat kembali sekalipun, dan tidak ingat orang yang pulang bersamaku hingga kita berjumpa kembali keesokan hari.

"Aku menghancurkan dua hubungan karena aku menyakiti hati mereka dengan berminumku, tetapi aku mengutamakan berminumku terlebih dahulu.

"Keluargaku begitu terluka hati karena anak puteri mereka membunuh diri tanpa alasan yang jelas." — Jamie

Apakah sesungguhnya alkoholisme atau ketergantungan pada alkohol?

Ketergantungan pada alkohol terdiri dari empat gejala:

Keinginan yang sangat besar, atau sesuatu keharusan, untuk berminum.

Kehilangan kendali diri untuk membatasi berminuman pada setiap kesempatan.

Ketergantungan fisik: gejala mengurung diri, perasaan muntah, berkeringat, bergemetar, dan kegelisahan muncul bila minum alkohol terhenti setelah masa berminum yang berat.

Ketergantungan yang serius dapat menuju ke gejala yang mengancam jiwa termasuk sawan, yang terjadi setelah 8 hingga 12 jam sesudah

berminum terakhir. Delirium Tremens [DT's] terjadi 3 sampai 4 hari kemudian, dimana dia menjadi sangat gelisah, bergemetar, berhalusinasi dan hilang kesadaran dengan realitas.

Toleransi: kebutuhan untuk minum alkohol dalam jumlah yang besar untuk “melayang tinggi”.

Seseorang yang berangsur-angsur berminum banyak seringkali mengatakan bahwa dia dapat berhenti kapan saja dia kehendaki. Alkoholisme bukan suatu tujuan, tetapi sesuatu perkembangan, suatu jalan penghancuran diri yang panjang, dimana kehidupan seseorang memburuk berkelanjutan.

Ketika mulai meninggalkan berminum, aku menyadari bahwa alkohol telah menyerapi tubuhku sedemikian rupa sehingga aku tidak dapat berhenti. Aku bergemetar sedemikian hebat seperti akan mematahkan jiwaku, aku mulai berkeringat, dan aku tidak dapat berfikir sampai aku dapat berminum lagi. Aku tidak dapat berfungsi tanpa itu.

"Selama 8 tahun aku keluar masuk program detoksifikasi dan rumah sakit, dan aku coba menyimpulkan apa yang telah terjadi dengan diriku, dan bagaimana mungkin aku tidak dapat berhenti. Sesuatu mimpi yang paling buruk dan sangat lama." — Jan



Statistik internasional

Alkohol membunuh lebih banyak muda-mudi daripada kesemua jenis narkoba digabung. Alkohol termasuk unsur di dalam ketiga penyebab kematian mereka yang berumur 15-24 tahun: kecelakaan, pembunuhan dan bunuh diri.

Para muda-mudi yang berminum, 7,5 kali lebih besar kemungkinan menggunakan obat terlarang lainnya dan 50x lebih besar kemungkinannya menggunakan kokain, daripada muda-mudi yang tidak pernah berminum. Sesuatu survei menunjukkan bahwa 32% dari peminum berat di atas umur 12 tahun juga menggunakan obat terlarang.

Dalam tahun 2005, 6,6 % dari penduduk AS yang berumur lebih dari 12 tahun, atau 16 juta orang, termasuk peminum berat [peminum “binge” selama setidaknya 5 hari dari 30 hari terakhir.

Dari 3,9 juta orang Amerika yang menerima pertolongan dalam masalah penyalahgunaan obat-obatan dalam tahun 2005, 2,5 juta dari mereka ditolong dari penyalahgunaan minuman beralkohol.

Kematian yang berkaitan dengan penggunaan alkohol berjumlah 12.998 dalam tahun 2007. Jumlah ini adalah lebih dari tiga kali dari jumlah tentara Amerika yang mati di dalam

pertempuran selama enam tahun pertama perang Irak.

Terjadi 1,4 juta penahanan pengendara mobil yang mabuk di AS setiap tahun.

Suatu penelitian Departemen Kehakiman AS melaporkan bahwa 40% dari peristiwa kriminal gerang terjadi karena pengaruh alkohol.

Di tahun 2005-2006, jumlah penerimaan pasien di rumah-rumah sakit di Inggris yang terkait dengan alkohol berjumlah 187.640.

Kematian di Inggris dalam tahun 2005 yang disebabkan karena langsung terkait dengan alkohol,

berjumlah 6.570. Dalam tahun 2006, kematian yang terkait dengan alkohol naik hingga 8.758.

Jumlah ini menunjukkan kenaikan 7% dari tahun sebelumnya.

Menurut sesuatu penelitian, dari 490 juta jumlah penduduk Uni Eropa, lebih dari 23 juta, tergantung pada alkohol.

Di Eropa, alkohol menjadi penyebab dari 1 di antara 10 kasus orang sakit dan kematian dini.

39% dari semua kematian lalu-lintas terkait dengan alkohol dalam tahun 2005

40% dari peristiwa kriminal gerang terjadi dibawah pengaruh alkohol.



Efek-efek jangka pendek

Tergantung daripada jumlah yang diminum dan kondisi fisik seseorang, alkohol dapat menyebabkan:

- Bicara yang kacau
- Ngantuk
- Muntah-muntah
- Diare
- Sakit lambung

- Sakit kepala
- Kesulitan bernafas
- Penglihatan kabur dan pendengaran terganggu
- Gangguan daya pertimbangan
- Pengurangan persepsi dan koordinasi
- Ketidaksadaran
- Anemia
- Koma

Hilang sadar [hilang ingatan, peminum tidak ingat kejadian-kejadian yang dia alami ketika di bawah pengaruh alkohol]

Efek-efek jangka-panjang

Berminum binge dan penggunaan alkohol dalam jumlah besar berhubungan dengan banyak masalah kesehatan termasuk:

Kecelakaan yang tidak disengaja, seperti tabrakan mobil, kejatuhan, luka-luka bakar, kematian tenggelam

Kecelakaan yang disengaja, seperti dengan senjata api, pemaksaan seks, kekerasan dalam rumah tangga

Kecelakaan pada saat bekerja dan kehilangan produktivitas

Kenaikan persoalan-persoalan di dalam keluarga, hubungan-hubungan yang terganggu

Peracunan alkohol

Tensi darah tinggi, stroke dan penyakit-penyakit jantung terkait

Penyakit hati

Kerusakan saraf

Masalah-masalah seks

Kerusakan permanen pada otak

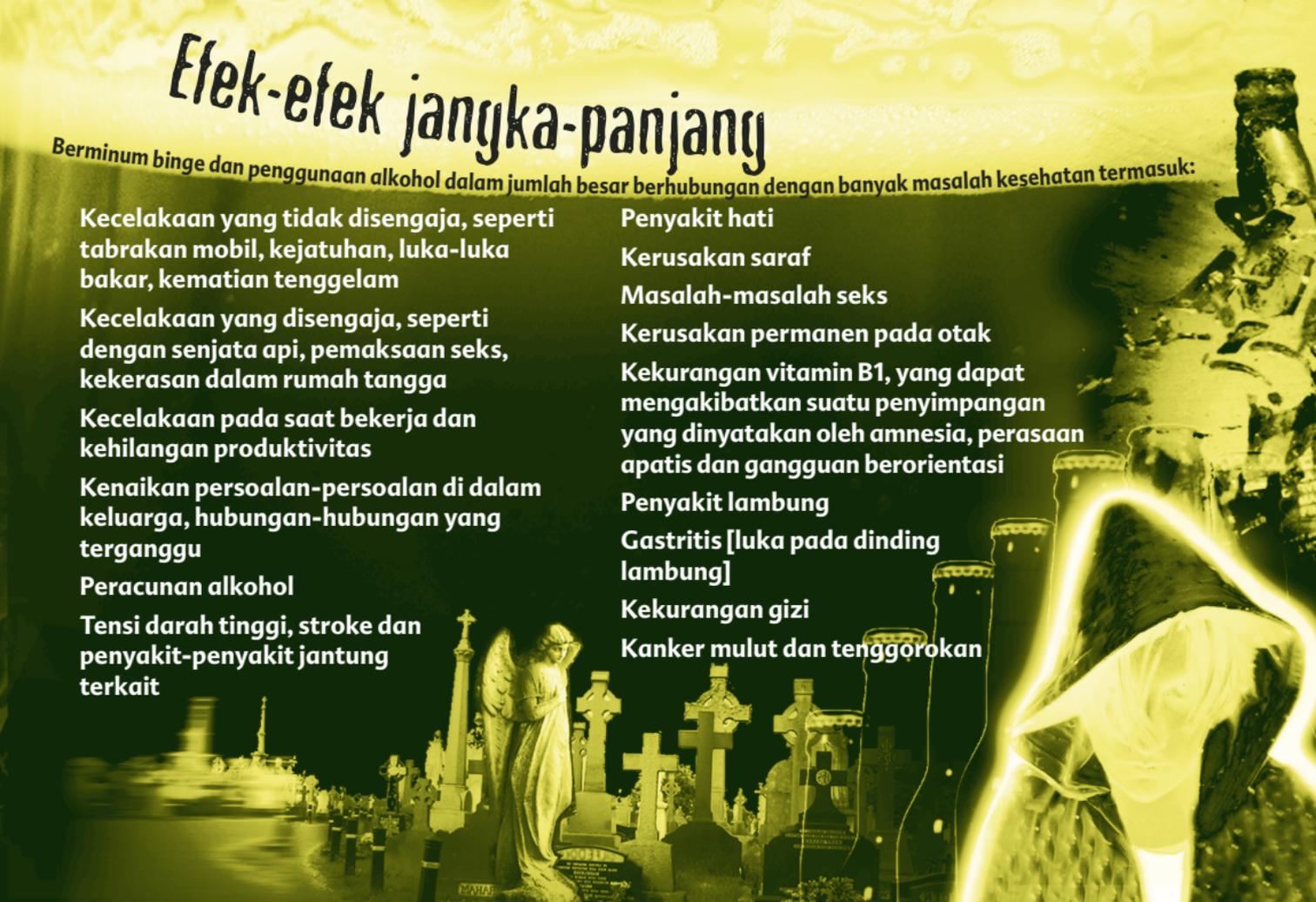
Kekurangan vitamin B1, yang dapat mengakibatkan suatu penyimpangan yang dinyatakan oleh amnesia, perasaan apatis dan gangguan berorientasi

Penyakit lambung

Gastritis [luka pada dinding lambung]

Kekurangan gizi

Kanker mulut dan tenggorokan



Percanduanku meningkat secara bertahap dan sebelum aku sadar, aku jadi peminum pagi maupun sore.

"Aku mengambil keputusan untuk berhenti berminum, dan pada sore esoknya seluruh tulang-belulang badanku sakit. Dalam kepanikan yang membuta dengan gugup aku mengisi segelas penuh dengan gin, dengan tanganku gemetar luar biasa, sehingga isi botol tumpah setengahnya.

Setelah aku meminuminya, aku merasa

penderitaanku berkurang

berangsur-angsur. Akhirnya

aku tahu kebenaran

yang mengerikan:

Aku terbelenggu,

Aku tidak bisa

berhenti."

— Faye

Korban-korban yang paling muda

Bila diminum oleh ibu-ibu hamil, alkohol masuk ke dalam aliran darah, dan melalui plasenta memasuki fetus [bayi yang belum lahir].

Alkohol bisa merusak fetus pada tahap kehamilan yang mana saja, tetapi yang paling serius adalah apabila masuk pada tahap bulan-bulan kehamilan pertama. Ada risiko terjadi penyimpangan-penyimpangan lahiriah yang terkait dengan alkohol, termasuk gangguan pertumbuhan, penyimpangan pada wajah dan kerusakan pada otak dan sistem syaraf.



Rentetan Tragedi

Alkohol telah menyebabkan kematian banyak artis yang berbakat, pemusik dan penulis buku di dekade-deka de yang silam. Beberapa di antaranya adalah:

Jon Bonham (1948-1980): Alkohol berkelebihan menyebabkan kematian tragis drummer John "Bonzo" Bonham, penabuh drum Led Zeppelin, yang terkenal karena permainan drum solonya "Moby Dick". Dia ditemukan meninggal karena nafas tersmbat oleh muntahannya setelah berminum berat sepanjang malam, dalam mempersiapkan diri untuk latihan untuk tur yang dihadapinya.

Steve Clark (1960-1991): Gitaris De Leppard. Peminum berat, meninggal di rumahnya di kota London karena kombinasi letal alkohol dan narkoba.

Micheal Clarke (1946-1993): penabuh drum The Byrds, meninggal karena kerusakan hati setelah berminum berat alkohol selama tiga puluh tahun.

Brian Conollay (1945-1997): Vokalis Skotlandia dan penyanyi utama untk Sweet. Masalah berminumnya menyebabkan dia meninggalkan band itu dalam tahun 1978; dia bergabung beberapa tahun kemudian, tetapi berminumnya telah merusak kesehatannya dan meninggal dalam tahun 1997 karena gangguan hati.

Oliver Reed (1938-1999): aktor Inggris, yang terkenal untuk perannya di Oliver!, Women in Love, The Three Musketeers dan Gladiator. Ia meninggal karena seangan jantung mendadak, ketika beristirahat pada waktu pengambilan film Gladiator. Dia teracuni sangat berat setelah minum 3 botol rum, 8 botol bir dan banyak wiski ganda.



Alkohol:

Fermentasi dari padi-padian, jus buah dan madu digunakan untuk membuat alkohol [etil alkohol atau etanol] sudah selama beribu-ribu tahun.

Minuman hasil fermentasi sudah ada di awal di peradaban Mesir, dan ada bukti minuman alkohol pertama di Cina kira-kira 7000 SM. Di India minuman alkohol yang disebut sura, didistilasi dari beras, terdapat di tahun-tahun 3000 dan 2000 SM.

Masyarakat Babilonia menyembah Dewi Anggur sudah pada tahun 2700 SM. Di Yunani, minuman alkohol pertama yang menjadi populer dalam mead, suatu minuman hasil fermentasi madu dan air. Pustaka bacaan Yunani banyak sekali memberi peringatan tentang berminum berlebihan.

Beberapa peradaban asli Amerika membuat minuman alkohol di masa pra-Kolumbus*. Beberapa jenis minuman fermentasi dari daerah pegunungan Andes di Amerika-

* masa pra-Kolumbus: masa sebelum pendaratan Kristofer Kolumbus di benua Amerika pada tahun 1492.

Minuman fermentasi di awal peradaban Mesir

Sejarah Singkat

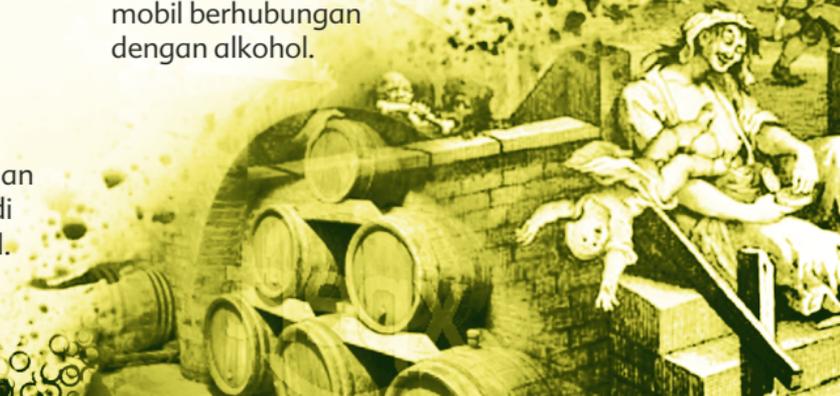
Selatan dibuat dari jagung, anggur atau apel, yang disebut "chicha".

Pada abad ke-16, alkohol [disebut "spirit"] kebanyakan digunakan untuk tujuan-tujuan kesehatan. Pada awal abad ke-18, Parlemen Inggris mengesahkan undang-undang untuk mendorong penggunaan padi-padian untuk mendistilasi spirit. Spirit murah melanda pasaran dan mencapai puncaknya pada pertengahan abad ke-18. Di Inggris, konsumsi gin mencapai 18 juta galon dan alkoholisme berkembang di mana-mana.

Di abad ke-19 terjadi perubahan di dalam sikap masyarakat, dan gerakan mengurangi penggunaan alkohol mempromosi penggunaan alkohol yang moderat, yang akhirnya menjadi desakan untuk pelarangan penggunaan total.

Di tahun 1920 di AS ditetapkan undang-undang yang melarang pembuatan, penjualan, pengimporan dan pengeksportan minuman keras. Perdagangan alkohol secara ilegal menjamur dan di tahun 1933, larangan atas alkohol tersebut dibatalkan.

Hari ini, diperkirakan 15 juta orang Amerika menderita alkoholisme dan 40% dari semua kecelakaan mobil berhubungan dengan alkohol.



Kebenaran Tentang Narkoba

Narkoba pada dasarnya adalah racun. Jumlah yang digunakan menentukan efeknya.

Dalam jumlah kecil, ini memberi efek stimulan [mempercepat]. Dalam jumlah lebih besar, ini memberi efek sedatif [memperlambat]. Jumlah yang lebih besar lagi akan meracuni dan dapat membunuh Anda.

Ini benar untuk semua narkoba. Efeknya tergantung daripada jumlah yang digunakan.

Tapi banyak narkoba lain memiliki efek negatif lain, yaitu langsung mempengaruhi daya pikir seseorang. Zat-zat itu bisa mengaburkan dan mengganggu persepsi seseorang tentang apa yang terjadi di sekelilingnya. Hasilnya bisa aneh, irasional, di luar porsi dan bisa juga merusak.

Narkoba membendung semua perasaan, yang perlu dan yang tidak perlu. Sehingga, di samping

memberikan pertolongan jangka pendek, zat-zat tersebut juga menghilangkan dan mengaburkan kemampuan dan ketanggapan pikiran seseorang.

Obat adalah zat yang dimaksudkan untuk mempercepat atau memperlambat atau mengubah cara kerja tubuh kita, untuk bekerja lebih baik. Kadang-kadang hal-hal tersebut diperlukan.

Namun obat-obat tersebut tetap merupakan narkoba: obat-obat tersebut bekerja sebagai stimulan atau sedatif, dan penggunaannya yang terlalu banyak dapat membunuh kita. Jadi bila seseorang tidak menggunakan obat sesuai dengan maksudnya, zat-zat tersebut bisa membahayakan seperti narkoba atau obat-obatan terlarang.

**Jawaban yang tepat adalah
cari tahu fakta-faktanya
dan jangan menggunakan
narkoba dari semula.**



APA SEBABNYA SESEORANG MINUM NARKOBA?

Seseorang meminum narkoba karena mereka ingin melakukan perubahan di dalam hidupnya.

Di bawah disebut beberapa sebab mengapa seseorang menggunakan narkoba:

- Untuk memadukan diri dalam lingkungannya
- Sebagai pelarian atau bersantai-santai
- Untuk menghilangkan rasa bosan
- Untuk dianggap lebih dewasa
- Sebagai pemberontakan
- Untuk bereksperimen

Mereka menganggap narkoba menjadi solusinya, namun narkoba menjadi masalahnya.

Meskipun susah sekali seseorang harus menghadapi masalah-masalah sehari-hari, akibat dari penggunaan narkoba senantiasa lebih buruk daripada masalah-masalah yang dia ingin cari jalan keluar dengannya. Jawabannya yang benar adalah untuk mengetahui faktanya dan tidak menggunakan narkoba sama sekali.



Referensi-Referensi:

"Facts About Alcohol, US Substance Abuse dan Mental Health Services Administration [SAMHSA]

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

"Alcohol and Underage Drinking," School of Public Health at Johns Hopkins University

"Results from the 2005 National Survey on Drug Use and Health: National Findings," SAMHSA

"2007 Traffic Safety Annual Assessment—Alcohol-Impaired Driving Fatalities," National Highway Traffic Safety Administration, Agustus 2008

"Alcohol and Crime," U.S. Department of Justice Bureau of Justice Statistics

"Alcohol-related assault: findings from the British Crime Survey," UK Home Office Online Report

"Statistics on Alcohol: England, 2007," National Health Service (UK)

"Alcohol in Europe: A Public Health Perspective," Institute of Alcohol Studies (UK)

"Alcohol Use Disorders: Alcohol Liver Diseases and Alcohol Dependency," Warren Kaplan, Ph.D., JD, MPH, 7 Oct 2004

"Alcohol and the Brain," University of

Washington

U.S. Department of Health & Human Services, Office of the Surgeon General

Encyclopedia Britannica

"Alcohol Intoxification," www.emedicinehealth.com

"Alcohol Alert," U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, April 2006

Mothers Against Drunk Driving "Teen Drivers: Fact Sheet," Centers for Disease Control

KREDIT FOTO:
halaman 3,4,7,19 Stockxpert,
hal 5 [bangkai mobil]
Bigstockphoto, hal 9 [kaki]
Nightwatching, halaman 14[kiri]:
Stockxpert,[kanan] iStockphoto,
halaman 17 [malaikat menangis]:
Lisa Grissinger; halaman 18
[Dewi Siduri]: GoddessGift.

Jutaan buklet seperti ini telah dibagikan kepada banyak orang di seluruh dunia dalam 22 bahasa. Menanggapi munculnya banyak narkoba baru di jalanan dan lebih banyak yang diketahui tentang efek mereka, buklet-buklet yang sudah ada diperbaiki dengan bahan terakhir dan buklet-buklet baru diterbitkan.

Di Australia, kampanye ini dikoordinasi oleh Drug-Free Ambassadors Australia [Duta-Duta Bebas-Narkoba Australia], suatu organisasi amal-sosial yang diakui oleh Department of Family and Community Services' Harm Prevention Register.

Buklet-buklet ini diterbitkan oleh Foundation for a Drug-Free World, atau "Yayasan Dunia Bebas Narkoba" suatu organisasi sosial nirlaba, dengan Kantor Pusat di Los Angeles, California, AS.

Yayasan ini menyediakan bahan-bahan dan informasi untuk jaringan usaha pendidikan dan koordinasi pencegahan penggunaan narkoba internasional. Yayasan ini dan Duta-Duta Bebas-Narkoba Australia, bekerja sama dengan organisasi sukarela dan yayasan-yayasan pemerintah yang membina orang-orang muda, orang tua, pembina pendidikan — semua pihak yang ada minat untuk menolong orang-orang hidup bebas dari penyalahgunaan narkoba.

FAKTA-FAKTA YANG PERLU ANDA KETAHUI

Buklet ini adalah salah satu dari suatu seri penerbitan yang menyajikan fakta-fakta tentang penyalahgunaan marijuana, alkohol, Ecstasy, kokain, kokain crack, met kristal dan metamfetamin, bahan penghirup, heroin, LSD dan narkoba dengan resep dokter. Dipersenjatai dengan bahan informasi ini, yang membaca dapat mengambil keputusan untuk hidup bebas narkoba.

Untuk keterangan lebih lanjut atau untuk mendapatkan lebih banyak jilid dari buklet ini dan buklet-buklet lainnya di dalam seri ini, harap hubungi:



Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA
drugfreeworld.org
info@drugfreeworld.org
Phone: +1-818-952-5260

Drug-Free World Indonesia
E-mail: info@duniabebasnarkoba.org
www.duniabebasnarkoba.org