



Beroende

Beroendesjukdom är en förvärvad, kronisk förändring, av hjärnans belöningssystem där minnen av de upplevelser som orsakade beroendet är lagrade. Idag klassas beroende av cigaretter, alkohol, droger, tabletter samt spel som beroendesjukdom. Det finns dock flera andra beteenden som man kan bli beroende av och som liknar beroendesjukdom. Exempel på dessa är sex- och relationsberoende, shoppingberoende samt arbetsnarkomani.

Det finns idag inga effektiva metoder att »backa bandet« när ett beroende väl har uppstått. Det är därför man beskriver de som lyckats ta sig ur ett beroende med termer som »nykter alkoholist« eller »spelfri spelare«.

Forskning pågår för att förstå vad som gör att belöningssystemet »kidnappas«. Man vet redan att det finns starka ärftliga riskfaktorer. Vissa individer löper, på grund av de genvarianter de bär på, betydligt större risk än andra att utveckla beroendesjukdom.

Symptom

Den som inte får utlopp för sitt beroende får ofta abstinensbesvär. Toleransnivån ökar i samband med bruket vilket innebär att man behöver högre doser av substansen för att uppnå samma effekt. Beroendesjukdom fastställs bland annat genom att svara på nedanstående frågor:

- Jag tänker mycket på just detta
- Jag har börjat smyga med det
- Jag känner ett sug efter det
- Jag har utvecklat tolerans, och behöver att starkare doser/högre spelinsatser
- Jag blir hög av att få ägna mig åt det

- Jag får diverse negativa symptom, abstinenssymptom, av att inte få ägna mig åt det
- Det inkräktar på resten av livet, arbetet, familjen, fritiden
- Även efter långa uppehåll kan jag trilla dit igen

Behandling

Beroende är en obotlig men i många fall behandlingsbar hjärnsjukdom. Behandlingen består ofta av terapi och medicinering. En välkänd och beprövad behandling är 12-stegsprogrammet. Forskning pågår för att ta fram ett vaccin som kan skydda mot beroende.

Visste du att

- förändringarna i hjärnan när ett missbruk uppstår är i stort sett desamma vare sig det rör sig om missbruk av en substans eller av ett beteende. Därför kan likartade behandlingar användas för olika typer av beroenden.
- i Sverige är ca 125 000 personer i någon mån spelberoende.
- mellan 5 000 och 7 000 svenskar dör varje år på grund av sjukdomar eller skador som har samband med alkohol.
- beroendesjukdomar kostar samhället 27 miljarder kronor varje år.



Hjärnfonden

PG 90 11 25-5 | BG 901-1255