

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 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«. Hjärnans belöningssystem är centralt vid beroendeutveckling. Belöningssystemets uppgift är att motivera oss att göra saker som är viktiga för vår överlevnad. När vi äter god mat, motionerar eller har sex, frisätter systemet dopamin; vi får en känsla av välmående. Samtidigt kopplas handling och välmående ihop i minnet för att vi ska upprepa handlingen. När man konsumerar alkohol eller andra beroendeframkallande ämnen, frisätts mer dopamin än vid naturlig stimulering. I stället för välmående får man en starkt lustfylld, berusande, känsla. Forskning pågår för att förstå vad som gör att belöningssystemet "kidnappas". Man vet redan att det finns starka ärftliga riskfaktorer. Precis som vid diabetes, högt blodtryck eller olika former av cancer, har vi alla från födseln olika hög risk att drabbas av en beroendesjukdom. Mer forskning krävs för att få klarhet i vilka som löper större risk att utveckla ett beroende.

SYM TOM

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 ta ställning till nedanstående påståenden:

- Jag tänker mycket på just detta
- Jag har börjat smyga med det
- Jag känner ett sug efter det
- Svårt att skapa, behålla och förstå relationer till andra.
- Jag har utvecklat tolerans, och behöver allt 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.

FORSKNING

I dag är det oklart om hjärnan kan återhämta sig helt från en beroendesjukdom. Genom forskning vet man att chansen till ett drog/alkohol-fritt liv ökar om man kan hålla sig drogfri/nykter i 5-7 år. Flertalet, ca 80 procent, återfaller dock inom ett år. I dag saknas det fullgod behandling för beroendesjukdomar. Behandlingen består ofta av terapi och medicinering. En välkänd och beprövad behandling är 12-stegsprogrammet. Mediciner kan hjälpa till att minska alkoholsug, berusningsdrickande och förlänga alkoholfria perioder så att hjärnan får chans att återhämta sig. Forskning pågår för att hitta nya läkemedel mot beroendesjukdomar och även för att bättra kombinera de behandlingar som finns.

VISSTE DU ATT

- Beroende är en kronisk, förvärvad hjärnsjukdom
- Förändringarna som sker i hjärnan vid ett beroende är i stort sett de samma oavsett om det är missbruk av en substans eller av ett beteende, vilket gör att man kan behandla på liknande sätt.
- I Sverige är ca 125 000 personer i någon mån spelberoende.
- Hjärnans belöningssystem är centralt vid beroendeutveckling.
- Mellan 5 000 och 7 000 svenskar dör varje år på grund av sjukdomar eller skador som har samband med alkohol.
- Beroendesjukdomarna kostar det svenska samhället 13,7 miljarder kronor per år