

## **Valborg: en riskhögtid för beroendesjukdomar**

Valborg förknippas ofta med sill, nubbe och picknickkorg i vårsolen tillsammans med goda vänner. Men att hälsa våren välkommen för inte bara med sig goda ting. När vi ökar vår alkoholkonsumtion ökar också risken för att fastna i ett beroende.

– Faran med högtider som valborg är att många dricker mer alkohol än de är vana vid. När valborg dessutom infaller i slutet av veckan är risken stor att man fortsätter att dricka under helgen, vilket gör att toleransen ökar och att man måste dricka mer för att uppnå samma effekter, säger Bo Ingemarson, VD på Hjärnfonden.

Ett alkoholberoende smyger sig ofta på under en längre tid innan den som är beroende eller anhöriga märker något. Därför bör man vara uppmärksam på signaler och tidiga tecken som kan peka på att en person håller på att utveckla alkoholberoende. Ökad konsumtion och högre tolerans är ett sådant tecken.

Bo Ingemarson menar att vi måste börja tala öppet om beroende på arbetsplatsen, hemma och i skolorna eftersom sjukdomen fortfarande är så pass skambelagd. Hjärnfonden har därför tagit fram ett barnmaterial för skolor och föräldrar som på ett pedagogiskt och lättillgängligt sätt förklarar vad ett beroende innebär och vilka konsekvenserna blir för den drabbade och personer i dess närhet. Materialet finns att ladda ner kostnadsfritt på Hjärnfondens hemsida, [klicka här!](#)

– Ökad kunskap om beroende bland barn och ungdomar tror jag på sikt kan leda till att man börjar reflektera över sitt eget och sina vänners alkoholbetende. Märker man att någon ligger i riskzonen är det mycket lättare att ingripa och göra något när det inte är så tabu att prata om problemet.

Alkoholberoende är en obotlig men i många fall behandlingsbar hjärnsjukdom. Man kan med funktionell magnetkamerateknik se hur hjärnans belöningssystem har "kidnappats" av beroendet så att det bara aktiveras av det man är beroende av. Med den nya tekniken kan man se hur kopplingarna mellan nervcellerna (synapserna) ändras, vilket medför att den beroende till sist endast upplever belöning och njutning när man ägnar sig åt sitt beroende. Forskning pågår för att förstå vad som gör att belöningssystemet "kidnappas". Man vet redan att det finns starka ärftliga riskfaktorer. Vissa individer löper betydligt större risk än andra att utveckla beroendesjukdom.

– Under valborg konsumeras rikligt med alkohol och supandet blir ofta en tävling om vem som kan dricka mest. Därför är det viktigt att alla som dricker alkohol är upplysta om risken att utveckla beroende. Man ska aldrig utgå ifrån att jag själv tål lika mycket alkohol som andra i min omgivning, avslutar Bo Ingemarson.

Missbrukets varningssignaler (Källa: Hjärnfonden)

\* Jag tänker mycket på just detta.

\* Jag har börjat smyga med det.

\* Jag känner ett sug efter det.

- \* Jag har utvecklat tolerans och behöver starkare/högre dos.
- \* Jag blir hög av att få ägna mig åt det.
- \* Jag får negativa abstinenssymptom av att inte få ägna mig åt det.
- \* Det inkräktar på resten av livet, arbetet, familjen och fritiden.
- \* Även efter långa uppehåll trillar jag lätt dit igen.

#### Fakta Hjärnfonden

Hjärnfonden är en ideell insamlingsstiftelse med syfte att främja forskning och sprida information om hjärnans sjukdomar, skador och funktionsnedsättningar. Verksamheten bygger på frivilliga bidrag och gåvor. Varje år delar Hjärnfonden ut stipendier till forskare som nyligen doktorerat samt större anslag till kvalitativa forskningsprojekt. En vetenskaplig nämnd bestående av ett 20-tal av landets främsta neuroprofessorer granskar ansökningarna. För mer information om Hjärnfonden: [www.hjarnfonden.se](http://www.hjarnfonden.se). Under 2009 är Hjärnfonden förmånstagare till Lions Röda Fjäderskampanj till förmån för beroendeforskningen. [www.rodafjadern.se](http://www.rodafjadern.se)

#### Presskontakt

Mats Persson, Pressansvarig, Hjärnfonden

018-67 72 62

0730-517 553

[Mats.persson@hjarnfonden.se](mailto:Mats.persson@hjarnfonden.se)