



Om beroende

Sammanfattning:

- Beroendesjukdomar är ett av de största hälsoproblemen idag och är orsak till flera tusen dödsfall om året. Sjukdomen kostar samhället 27 miljarder kronor årligen. Beroendesjukdom är en förvärvad kronisk förändring av hjärnans belöningssystem och till belöningssystemet kopplade områden av hjärnbarken, där minnen av de upplevelser som orsakade beroendet är lagrade. Vanligast är beroende av nikotin, alkohol och narkotika, men även drogfria beroenden förekommer såsom sexmissbruk och spelberoende.
- Kemiskt beroende eller fysiskt beroende innebär att vissa personer efter intag av **alkohol, nikotin, narkotika** eller andra beroendeframkallande medel, vänjer sig vid drogen genom **toleransökning** och samtidigt skapar ett behov av ytterligare intag.
- 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. Med rätt stöd till våra forskare finns all anledning att vara optimistisk vad gäller framtiden. Eftersom de kemiska och strukturella förändringarna i hjärnans belöningssystem i huvudsak är likartade oavsett vilket beroende det gäller, kommer kunskap inom ett beroendebeslag dessutom att kunna överföras till ett annat.

Beroenden kidnappar hjärnan

Hjärnans belöningssystem, med signalsubstansen dopamin, är till för att belöna oss för sådant som är nödvändigt för vår egen och vår arts överlevnad. Tack vare belöningssystemet är det njutningsfullt att äta, dricka, motionera och ha sex. När vi engagerar oss i dessa beteenden belönas vi och får minnen av våra njutningar så att vi upprepar dem.

Många andra aktiviteter som inte är lika livsnödvändiga kan förstås också vara njutningsfulla, åtminstone till en början. Det kan vara alkoholkonsumtion, rökning, användandet av narkotika eller spel. Problemet är att detta kan leda till att belöningssystemet "kidnappas" så att kopplingarna mellan nervcellerna (synapserna) ändras, vilket medför att den beroende till sist endast upplever belöning och njutning när man ägnar sig åt sitt beroende. Känslan kan bli så stark att den drabbade ägnar all sin vakna tid åt sitt beroende och därmed åsidosätter arbete, familj och fritidsaktiviteter.

Beroendesjukdom är alltså en förvärvad, kronisk förändring av hjärnans belöningssystem och till belöningssystemet kopplade områden av hjärnbarken, där minnen av de upplevelser som orsakade beroendet är lagrade. Det finns idag inga effektiva metoder att "backa bandet" när ett beroende väl har uppstått, även om sådan forskning pågår. 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. På sikt är den nu snabbt ökande genetiska kunskapen goda nyheter, eftersom en djupare förståelse för de molekylära mekanismerna bakom beroendesjukdom är viktig för våra möjligheter att finna nya behandlingsstrategier. Sådan kunskap torde även minska fördomarna hos de icke-beroende och skuld känslorna hos de drabbade. Viktigt att nämna är dock att personer som bär på genetiska riskfaktorer för beroende inte är dömda till missbruk och att om de ändå utvecklar ett missbruk, så kan det i många fall behandlas. 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, baserade på beteendeterapi, ofta i kombination med mediciner.

Stödet till forskning rörande beroendesjukdom står inte i någon rimlig proportion till dessa sjukdomars alla skadeverkningar. Därför är Röda Fjädern-kampanjen till förmån för beroendeforskning nödvändig.

Fakta om alkoholberoende

- Mellan 5000 och 7000 svenskar dör varje år på grund av sjukdomar eller skador som har samband med alkoholdrickande.
- Omkring en femtedel av alla patienter som tas in i akutsjukvården har alkoholproblem. Inom den psykiatriska sjukvården är andelen alkoholfall omkring 40 procent.
- 10-15 procent av sjukvårdens kostnader förorsakas av alkohol.
- Vid ungefär 20 gram alkohol per dygn (motsvarar ungefär en burk starköl) kan man se klara leverskador hos kvinnor. Vid 40 gram (två burkar starköl) finns en begynnande risk för män att få leverskador. Dricker man mer än 70 gram alkohol per dygn - en flaska vin eller 20 cl sprit - är man definitivt i riskzonen för svåra alkoholskador.
- Omkring 400 barn föds varje år med iakttagbara skador som beror på att mamman druckit alkohol under graviditeten.

Fakta om narkotikaberoende

- Narkotikamissbruk kostar samhället cirka 8 miljarder kronor i form av utgifter för vård, behandling, kriminalvård, socialtjänst, rättsväsende och tullverksamhet samt utgifter för företag och privatpersoner relaterade till egendomsbrott.
- Dödligheten bland narkotikamissbrukare är hög jämfört med normalbefolkningen. Narkomaner dör såväl av direkta drogeffekter som av yttre omständigheter som kan ha samband med deras missbruk.
- I en studie gjord 1998 beräknades antalet tunga missbrukare till 26 000 i Sverige.
- År 2002 svarade 8 % av eleverna i årskurs 9 att de provat narkotika någon gång. För månstrande var motsvarande siffra 18 % år 2001.

Fakta om spelberoende

- Spelberoende kan leda till: Skulder, lögner, social isolering, skilsmässa, misskötsel av arbete, vräkning från bostad, ångest, kriminalitet, hot och våld från personer som lånat ut pengar.
- I Sverige är ca 125 000 personer i någon mån spelberoende.
- Genomsnittssvensken spelar för 500-600 kr/år och storspelaren för 200 000 kr/år.

- Snabba spel med kort tid mellan insats och vinst är speciellt riskfyllda.

Fakta om Shoppingberoende

- Shoppingberoende är ett okontrollerat och återkommande beteende som skapar ekonomiska och sociala problem hos de drabbade och deras anhöriga.
- Shoppingberoende påminner på många sätt om andra beroenden eftersom de kemiska och strukturella förändringarna i hjärnans belöningssystem i huvudsak är likartade oavsett vilket beroende det gäller.
- Hur många i Sverige som lider av shoppingberoende är inte kartlagt. I USA har man kartlagt problemet och menar att mellan 6 och 16 procent av befolkningen lider av shoppingberoende.
- Shoppingberoende kan drabba vem som helst och sjukdomen är lika vanlig bland kvinnor som män. Det som skiljer sig är att kvinnor köper kläder och smycken och männen köper teknikprylar i större utsträckning.
- Studier visar att personer mellan 20-35 år lättare fastnar i ett shoppingberoende.
- Beroendet kan behandlas med samtalsterapi. Under behandlingen kartläggs mönster i beteendet och man ökar förståelsen för orsakerna bakom problemet.

Fakta om Sexberoende

- Sexberoende definieras som sexuellt relaterade tvångsmässiga beteenden som stör det som vi i vår kultur definierar som ett hälsosamt liv. Beteendet orsakar kännbar stress och leder ofta till negativa konsekvenser i relation till anhöriga.
- Exempel på sådana beteenden kan vara: tvångsmässig onani, tvångsmässig jakt på relationer, hög pornografikonsumtion, prostitution, exhibitionism, voyeurism, telefonsex, övergrepp, incest, våldtäkt och sexualitet med inslag av våld.
- Studier i USA visar att 55 procent av sexuellt relaterade brott grundar sig i sexmissbruk. Några liknande siffror i Sverige finns inte, men det finns all anledning att tro att siffrorna för Sveriges del är ungefär desamma eftersom våra kulturella mönster liknar varandra.