



## Är du spelberoende?

I Sverige är 125 000 personer i någon mån spelberoende.

När man inte kan kontrollera sitt spelande och när ens spelande leder till allvarliga och negativa konsekvenser brukar man tala om ett spelberoende. Beroendet påminner på många sätt om andra beroenden såsom alkoholism och narkotikamissbruk eftersom de kemiska och strukturella förändringarna i hjärnans belöningssystem i huvudsak är likartade oavsett vilket beroende det gäller.

Spelberoendet ökar i takt med att fler spel blir tillgängliga på internet. Snabba spel med kort tid mellan insats och vinst är särskilt riskfyllda. Ungdomar uppvisar en högre grad av spelproblem än vuxna. Fem procent av ungdomarna i Sverige har problem med spel. Detta innebär att spelproblem bland ungdomar är nästan dubbelt så vanligt som hos vuxna.

Svarar du ja på minst fem av följande beteenden är du förmodligen beroende. Har du svarat ja på färre än fem beteenden kan du vara i riskzonen.

- Du tänker ständigt på spel.
- Du ökar din insats för att uppleva samma känsla av upphetsning och spänning.
- Du har försökt flera gånger med att kontrollera, begränsa eller sluta upp med ditt spelande och misslyckats.
- Du får abstinens och blir rastlös eller irriterad när du inte får spela.
- Du spelar för att slippa tänka på dina problem och använder spelandet som en ursäkt för att inte ta itu med problemet.  
Efter att ha spelat bort pengar återvänder du ofta en annan dag för att få revansch.
- Du ljuger för personer i din närhet för att dölja vidden av ditt spelande.
- Du har begått brott för att finansiera ditt spelande.
- Du har äventyrat eller förlorat en personlig relation, anställning, utbildnings- eller karriärmöjlighet på grund av spelandet.
- Du förväntar dig att andra ställer upp och hjälper dig ekonomiskt när du har spelat bort dina pengar.

### **Det finns hjälp, men mer forskning är nödvändig!**

Den som är spelberoende kan få hjälp. Eftersom spelberoende har många likheter med alkoholism och narkotikamissbruk används ofta samma typ av behandling vid olika beroenden. Den behandlingsmodell som är vanligast i Sverige just nu är tolvstegsmodellen. Sammanlagt kostar beroendesjukdomar över 22 miljarder kronor varje år. För att kunna utveckla fler behandlingsmetoder samt förebygga och hitta botemedel behövs mer forskning kring hjärnan och dess belöningssystem.