



**VAD ÄR ETT BEROENDE**

**OCH**

**NÄR KAN MAN SÄGA ATT DET ÄR ETT MISSBRUK**

Att vara beroende handlar mest om hur droger  
påverkar och förändrar hjärnan.

Missbruk handlar mer om hur användandet av olika droger  
påverkar personens liv negativt i olika avseenden.

## VAD ÄR BEROENDE OCH NÄR KAN MAN SÄGA ATT DET ÄR ETT MISSBRUK

-2-

Ta drogen alkohol som exempel. Om man dricker alkohol ofta och under lång tid kan man bli beroende. Man kan se det genom att personen har svårt att sluta dricka och tänker mer och mer på alkohol. Man kan säga att missbruk är ett upprepat användande av alkohol eller droger på ett sätt att det leder till återkommande problem. Det kan handla om att utsätta sig själv och andra för påtaglig fara genom exempelvis köra fordon påverkad, att sjukskriva sig måndagar och fredagar, komma för sent till jobbet eller att förstöra en relation med flickvän, fru eller annan nära för att drogen kommer i första hand. Att personen skaffar sig nya vänner där det enda gemensamma som finns är alkoholen eller drogen de har tillsammans är tydliga signaler.

Med exempelvis alkohol, så beror utvecklingen av ett missbruk eller beroende bland annat på ålder, kön och vikt. Det är väldigt individuellt hur mycket en person kan dricka utan att det börjar få negativa konsekvenser. Forskning har visat att det finns vissa ärftliga gener som kan spela roll vid alkoholberoende. Personer med beroende finns i alla samhällsklasser, i alla åldrar. Alkoholberoende är vanligt och i Sverige beräknas 10% någon gång under sitt liv uppfylla kriterierna för diagnosen.

Det är viktigt att komma ihåg att det inte krävs att man uppfyller alla kriterier för en diagnos innan personen eller andra i dess närhet ska kunna uppleva droganvändandet som ett problem. Det finns inget "riskfritt" användande av droger. Alla droger är skadliga och i olika grad beroendeframkallande. Det är en av anledningarna till att många mediciner, som klassas som droger, bara kan köpas mot recept men även receptfria läkemedel som exempelvis nässprayer är beroendeframkallande om de används felaktigt. Även om det inte förstör ens liv eller påverkar ens umgängeskrets ger det enskilda besvär, som kan vara svåra att komma till rätta med.

## VAD ÄR BEROENDE OCH NÄR KAN MAN SÄGA ATT DET ÄR ETT MISSBRUK

-3-

Att vara **beroende** kan fastställas genom en metod där tre av sju kriterier ska vara uppfyllda under en och samma 12-månadersperiod:

1. Ägna mycket tid och tankekraft åt att få tag på t.ex. alkohol, använda alkohol eller hämta sig från effekten av alkoholen, s.k. baksmälla.
2. Ökad tolerans – att behöva dricka mer och mer alkohol för att få samma berusningseffekt som tidigare.
3. Abstinens – att få olika s.k. abstinenssymtom, som exempelvis skakningar. Att då ta en återställare för att abstinensproblemen ska klinga av är en tydlig signal.
4. Kontrollförlust – man använder t.ex. alkohol i större mängd eller dricker fler dagar i rad än vad man tänkt sig från början.
5. Försökt eller velat sluta dricka eller dra ned på mängden utan att lyckas.
6. Minska, försumma eller sluta med viktiga aktiviteter. Till exempel med jobbet, skolan, eller sociala aktiviteter på fritiden på grund av att man dricker för mycket.
7. Fortsätta att dricka mycket trots att man vet att fysiska eller psykiska besvär försämras.

För att någon ska få diagnosen **missbruk** så skall ett av fyra villkor vara uppfyllda under en och samma 12-månadersperiod:

1. Personen fortsätter bruka trots negativa konsekvenser för till exempel skola eller arbete.
2. Personen använder droger i situationer där man kan utsätta sig själv eller andra för fara; till exempel vid bilkörning eller på arbetsplatsen.
3. Personen får problem med rättvisan på grund av droger; exempelvis blir arresterad flera gånger i berusat tillstånd.
4. Personen fortsätter att använda drogen trots att denne får återkommande problem med nära relationer i form av gräl eller slagsmål.

### Källor

Beroendemedicin, Johan Franck & Ingrid Nylander (2015)

drugsmart