



Psykosociala  
förbundet

## Alkohol, droger och spelberoende

Alkohol och droger ger upphov till ett stort antal problem och sjukdomar om de används regelbundet under längre tid. Risken för självmord är mycket större om man missbrukar alkohol och/eller droger. Under påverkan av alkohol och droger förlorar man också impuls kontrollen vilket kan bidra till självmordshandlingar. Alkohol och droger har effekter som känns positiva precis efter du har tagit dem. Om de effekterna inte fanns skulle troligtvis ingen använda droger.

Droger och alkohol får sin effekt genom att påverka hjärnans kommunikationssystem och genom att störa hur nervceller normalt skickar, tar emot och bearbetar information. Olika droger fungerar lite olika på grund av deras kemiska struktur. I vilket sammanhang du tar drogen och dina förväntningar påverkar också upplevelsen. Exempel på tidiga positiva effekter kan vara: behagliga känslor, avslappning, att man blir mer social och pratsam, att oro, ångest eller stress minskar, bättre självförtroende, ökad energi, förstärkta eller förändrade sinnesintryck.

### Lätt att lura sig

Det är lätt att lura sig att man får mer av de första positiva effekterna om man tar mer. Men din hjärnas system anpassar sig eller förändras av drogerna. Då koncentrationen i kroppen blir högre kommer biverkningarna. Det kan handla om att man känner sig inåtvänd, trött, får humörsvängningar eller blir illamående. Det är inte ovanligt att man även kan känna sig förvirrad eller må dåligt med ångest, deppighet, ilska eller paranoia. Alkohol och nästan alla droger gör att man får sämre kontroll. Det ökar risken för att drabbas av olyckor eller våld. T ex visar många undersökningar att alkohol eller droger ofta finns med vid trafikolyckor, misshandel och självmord. Att vara påverkad kan också leda till andra oönskade händelser som saboterad vänskap, dåligt rykte eller oönskat sex.

Om du tar för mycket (överdoserar) eller blandar alkohol med andra droger ökar risken för oförutsedda negativa effekter som t ex akuta problem med andningen, hjärtat, överhettning, förgiftning eller psykosor med obehagliga hallucinationer. Alkohol och alla droger påverkar hjärnans signal- och belöningssystem och därigenom din psykiska hälsa. Det kan leda till förändringar i hjärnan som hänger kvar långt efter att man har slutat ta drogen, kanske till och med för alltid. Personer som använt alkohol eller droger regelbundet har fått problem som: försämrat logiskt tänkande, problem med minnet och inlärningsförmågan, passivitet, depression och ångest. Regelbunden användning av alkohol eller droger påverkar hela kroppen. Man kan få dålig hy, hormonrubbningar, sömnproblem eller sämre sexdrift. Alkohol och droger orsakar skador på olika organ - främst hjärnan, hjärtat och levern. Det finns flera forskningsrapporter som visar ökad risk för cancer.



Psykosociala  
förbundet

## Internetberoende och spelberoende

Internetberoende innebär ett okontrollerbart, tvångsmässigt bruk av Internet som orsakar problem också på andra områden i livet. För att man ska få tillfredsställelse måste Internetsurfandet trappas upp. Det leder till hemlighetsmakeri eftersom något som i början var trevligt nu vållar skam. På arbetet kretsar tankarna kring kvällens Internetsession. Chattandet eller spelandet kan överflyttas till arbetsplatsen eller skolan och framkallar konflikter där. Den som är beroende av Internet beslutar att begränsa användningen men lyckas sällan. Följden är skuld-känslor, men det dåliga samvetet och skuld-känslorna glöms bort bara när man surfar på nätet, och nätet blir en tillflykt. Den onda cirkeln sluts. Dataprogram kan framkalla ett starkt beroende. Dataspelet är beroendeframkallande liksom spel i allmänhet.

När Internetbruket börjar kännas så överdrivet att det ger skuld-känslor och väsentligt berövar tid som borde användas på studier, familj, vänner eller hobbyer är det dags att stanna upp och tänka igenom situationen. Det finns många tecken som kan tyda på beroende - måltiderna börjar bestå av smörgåsar. Hygienen kan det vara lite si och så med. Somliga övergår helt till att leva nattetid och skolan och arbetet blir lidande. Det är omöjligt att sluta eftersom kontrollen gått förlorad. Ett beroende är inte en fråga om ett antingen eller, utan handlar om gradskillnader. Därför är det inte lätt att säga vilken mängd som pekar på ett beroende. I praktiken känner både en missbrukare själv och hans omgivning av problemet trots att man inte alltid förmår prata om det.

Merparten av Internetanvändningen är nyttig med tanke på studier, människorelationer och arbete. På nätet hittar man underhållning, man kan få nya vänner eller någon att hålla i handen. Att använda mycket tid på Internet betyder inte att man saknar ett annat liv. Men trots att också alkoholen är till glädje för många ser en del av befolkningen den mer som ett problem än en källa till avkoppling och gemenskap. Därför är målet vid behandling av Internetberoende inte att surfandet på nätet helt ska upphöra, utan att det ska stanna inom rimliga gränser. Olika typer av beroende påminner till sin struktur om varandra, därför kan samma metoder användas i det förebyggande arbetet och behandlingen. Internetberoendet är speciellt besläktat med spelberoendet. I Finland har man utvecklat behandlingsmetoder för spelberoende, som i sin tur härstammar från vården av drogmissbrukare. Om du lider av Internetberoende lönar det sig att söka hjälp på ungdomsstationerna eller A-klinikerna. I Finland erbjuder A-klinikstiftelsen ett test som visar var man står, en diskussionsgrupp på Internet och anonym rådgivning på webben. Med hjälp av dem kan man bedöma sin egen situation och vid behov göra något åt den.

## Behöver du hjälp och stöd?

Kontakta närmaste A-klinik, missbrukskoordinatör i din hemkommun eller Fri från narkotika.

Källa: [www.mind.se](http://www.mind.se) och [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)