

10 myter om beroende

Det finns för många myter kopplade till beroende. Det tycker Joar Guterstam, överläkare på Beroendecentrum Stockholm, som slår hål på tio av dem.

TEXT Eva Ekeröth ILLUSTRATION Spektra

Myt "Alkohol- och drogbruk går nedåt i åldrarna."

► **Fakta** Barn använder tvärtom beroendeframkallande medel allt mindre. 1999 hade drygt 50 procent av eleverna i årskurs 9 druckit minst ett glas alkohol före 14 års ålder. År 2020 hade andelen minskat till lite drygt 10 procent.

Myt "Vård är meningslöst om inte patienten själv är starkt motiverad."

► **Fakta** Patienter är ofta ambivalenta och motivationen kan stärkas under behandlingen. Att en person inte uttrycker förändringsvilja behöver inte betyda att insikt och motivation saknas helt.

Myt "De flesta som testar narkotika blir beroende."

► **Fakta** De flesta blir inte beroende. Tobak är den drog som flest som testar blir beroende av, uppskattningsvis 32 procent. För heroin uppskattas andelen till 23 procent, kokain 17 procent, alkohol 15 procent och cannabis 9 procent.

Myt "Patienter med beroende måste nå botten innan det blir en förändring."

► **Fakta** Det kan vända i alla olika faser av en beroendeutveckling. Stora befolkningsstudier visar att de flesta med alkoholproblem vänder utvecklingen långt innan de "når botten". De flesta helt utan professionell hjälp.

Myt "Allt som höjer dopaminnivån i hjärnan ger beroende."

► **Fakta** Det krävs snabba och mycket starka höjningar av dopamin för att ge en beroendeframkallande effekt.

Myt "Summan av lasterna är konstant."

► **Fakta** Tvärtom ger minskad användning av en drog bättre resultat även för övriga droger. För många hänger problem-beteenden ihop. En person kanske använder kokain, men bara efter att ha druckit alkohol.

Myt "Att arbeta med beroende är otacksamt."

► **Fakta** Prognosen är bättre än många tror. En uppföljning av personer med tungt missbruk i Stockholm fann att två tredjedelar hade återhämtat sig efter fem år.

Myt "Illegala droger är farligare än alkohol och nikotin."

► **Fakta** De lagliga berusningsmedlen hör tvärtom till de farligare. Såväl alkohol som nikotin dödar många, och skadar ännu fler.

Myt "Alkohol- och drogproblem handlar om trauma."

► **Fakta** Utsatthet i barndomen är visserligen överrepresenterat bland patienter med beroende, men forskningen visar att det endast är en av många riskfaktorer. Att endast fokusera på den kan leda fel när det gäller att förebygga och behandla beroende.

Myt "Alkohol- och drogfrihet är målet för all behandling av beroende."

► **Fakta** Behandlingsframgång kan se ut på olika sätt och är inte svartvit. En öppen, respektfull attityd stärker patienters motivation till förändring.