

Beroende

Publicerad 12.12.2005. Uppdaterad 14.10.2009

Att bli beroende av ett visst berusningsmedel eller en berusande aktivitet förutsätter att det psykiska eller fysiska tillståndet som medlet eller aktiviteten framkallar är på ett eller annat sätt tillfredsställande. Ju snabbare ett medel eller en aktivitet framkallar en sådan effekt, desto lättare orsakar medlet eller aktiviteten beroende. På detta påverkar dock även individuella faktorer. Benägenheten för beroendet kan vara ärftlig eller basera sig på erfarenheter av social inlärning under barndom eller ungdom, men beroendet kan uppstå även i senare ålder som en reaktion på olika livskriser.

Ett beroende betraktas alltför ofta enbart som en enda individs problem, man inser inte att beroendets uppkomst och utveckling i hög grad påverkas av den sociala verklighet där individen lever. Ett samhälle som präglas av försvinnande traditioner, främlingskap och krympande framtidsperspektiv är särskilt benäget att bädda för aktiviteter som tjänar som surrogat, exempelvis missbruksberoende. Dessa olika miljö- eller arvsfaktorer framkallar dock inte beroende i sig själva utan personens egen insats och att personen upprepade gånger tillgriper medlet eller aktiviteten i fråga.

Beroendet riktas först och främst mot den upplevelse som man är på jakt efter med hjälp av olika preparat eller handlingar. Det här tillståndet kan variera från en individ till en annan, vid olika beroenden och i olika faser av beroendet. Det kan växla mellan att försöka få extrema upplevelser och stresslindring eller att normalisera det störda tillståndet som förekommer som abstinenssymtom. När beroendet uppstår sker neurologiska förändringar i hjärnan. Utöver neurokemiska och fysiologiska förändringar upprätthålls beroendet också av föreställningen om att medlet eller aktiviteten i fråga är utan like och att andra alternativ inte är lämpliga.

Beroende är en kontroversiell sak. Å ena sidan skänker det omedelbar vällust. Samtidigt ökar de negativa effekterna och ofta även omgivningens ogillande. Beroendet väcker även känslor av skuld och skam, framförallt i ett samhälle som värdesätter individens självbestämmanderätt. När en person i en sådan social miljö känner att han inte själv kan styra sina handlingar känner han sig lätt sämre än andra. Det gör att han tvingas förneka sitt problem och gång på gång försöka bevisa att han är herre över situationen, trots att det är uppenbart att han redan har tappat kontrollen. Då blir problemet ännu värre. När man försöker dölja beroendet för andra förvandlas det lätt till ett "personligt problem", som andra inte lägger sig i även om de känner till det. Beroendet kan således fördjupas inte bara på grund av de egna skyddsmekanismerna utan också till följd av omgivningens reaktioner.

Det är trots allt möjligt att bli fri från ett beroende. För den ena kan det vara lätt och den andra ytterst svårt. Det förutsätter att man erkänner problemet och beslutar göra något åt saken. Det är viktigt att personen börjar undersöka sig själv och observera hur ofta och i vilka situationer begären uppstår. Dessutom ska man planera hur man kan handla på annat sätt i dessa situationer. Nya alternativ ska också övas tillräckligt länge för att de ska etableras. Det är sannolikare att man lyckas om man har en eller flera stödpersoner. Många har fått hjälp av att delta i terapi eller kamratstödsgrupper, men i vissa fall är det möjligt att bli av med beroendet också på egen hand.

Anja Koski-Jännes

Professor i socialpsykologi, Tammerfors universitet

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/missbruk-och-mental-halsa/beroende-som-individuellt-problem>