



## [Beroende och skadligt bruk](#)

När man spelar om pengar på ett sätt som påverkar relationer, ekonomi eller arbete kan man ha det som kallas spelberoende. Sök hjälp om du eller någon närstående har det så. Det finns bra stöd och hjälp att få.

Spelberoende eller att ha problem med spel om pengar kallas även hasardspelsyndrom. Det är inte samma sak som beroende av dataspel eller tv-spel. Då kallas det dataspelsberoende. Du som är ung kan läsa mer om [problem med spel om pengar på UMO.se](#).

En person som är spelberoende har förlorat kontrollen över sitt spelande. Då går spelandet ut över viktiga relationer, arbete eller ekonomi, och man misslyckas med försök att sluta spela. Att vara spelberoende innebär ofta att man spelar för att försöka vinna tillbaka det man har förlorat.

Det är vanligt att antingen låna pengar eller använda pengar som man egentligen skulle ha till annat för att kunna fortsätta spela, om man är spelberoende. Man kan även begå brott för att fortsätta spela.

Om du vinner tillräckligt med pengar för att betala tillbaka dina skulder kan du som är spelberoende ofta fortsätta att spela, tills även den vinsten spelats bort.

För en del personer som har spelberoende handlar det inte främst om att vinna pengar, utan om att dämpa [symtom på oro, stress](#) eller [nedstämdhet](#).

Det finns också en ökad risk för att utveckla psykisk ohälsa som [depression](#) eller problem med [ångest](#) om man har ett spelberoende.

Risken att du utvecklar ett spelberoende ökar om du dricker alkohol eller tar droger samtidigt som du spelar. Beroende av spel och alkohol eller droger kan förstärka varandra.

Läs mer om [alkoholberoende](#) och vad du kan [göra för att få hjälp](#).

En del som är spelberoende upplever stor skam och döljer sitt spelande för omgivningen. Det kan leda till att man isolerar sig och undviker andra människor. En del kan få tankar om att [avsluta sitt liv](#).

Sök hjälp i vården om du har det så. Det finns behandling som hjälper.

Det finns nio kriterier som utgör spelberoende. För att uppfylla diagnosen ska fyra eller fler av beskrivningarna nedan stämma in:

- Du tänker ständigt på spel: tidigare spelupplevelser, nästa spel eller funderar på hur du ska skaffa pengar till nästa spel.
- För att behålla spänningen krävs det allt större summor att spela för.

- Du har misslyckats flera gånger med att begränsa spelet eller att sluta spela.
- Du blir rastlös eller irriterad när du försöker begränsa eller sluta ditt spel.
- Du spelar för att slippa tänka på problem eller för att komma ifrån ångest eller nedstämdhet.
- Du återvänder till spel när du har förlorat pengar. Du vill ta revansch för förlusten.
- Du ljugar för att dölja hur mycket du spelar, oavsett vem som frågar.
- Du har riskerat att förlora eller förlorat en viktig personlig relation, anställning, möjlighet till utbildning eller karriär på grund av spelet.
- Du förlitar dig på att andra ska ordna fram pengar för att lösa en ekonomisk kris som uppstått på grund av spelet.

Du kan ha problem med ditt spel även om du uppfyller färre än fyra av dessa kriterier. Då har du en ökad risk att utveckla ett spelberoende.

Om du vill kan du testa dina spelvanor genom att göra [stödlinjens anonyma självtest](#).

När du upplever något som ger dig nöje eller njutning aktiveras belöningssystemet i hjärnan. Det kan till exempel hända när du äter något gott eller deltar i sociala aktiviteter. Då frigörs så kallade signalsubstanser, som till exempel dopamin. Det ger en positiv känsla och gör att du vill ha mer av samma sak.

Om du använder ett beroendeframkallande ämne eller beteende ofta anpassar sig hjärnan. Det leder till att samma mängd inte längre ger den positiva känsla som du har fått tidigare. Du har blivit beroende och behöver nu en större mängd av substansen eller beteendet för att känna dig nöjd.

De delar av hjärnan som styr självkontroll och bedömning av konsekvenser påverkas vid beroende. Då minskar din förmåga att kontrollera ditt eget beteende. I hjärnan skapas också starka kopplingar mellan det du har blivit beroende av och den känsla av nöje eller njutning som du får.

Förändringarna i hjärnan kan vara långvariga. Om du försöker sluta kan du känna ett mycket starkt begär efter det du är beroende av. Du kan också må dåligt både fysiskt och psykiskt av att inte få det du är beroende av. Det brukar kallas för abstinens.

Att vara spelberoende påminner om att vara beroende av alkohol eller droger. Det beror på att hjärnans belöningssystem påverkas på ett liknande sätt.

Belöningssystemet styr det som vanligtvis händer i hjärnan när du mår bra. Vid spelberoende har lusten att spela tagit över, och konkurrerar ut annan njutning. Då kan det kännas som att det bara är spelet som får dig att må riktigt bra.

Att hjärnan påverkas på det sättet är inget som är bestående. Det går att träna bort när man har tagit kontroll över sitt spel.

De typer av spel som ökar risken att du utvecklar ett beroende är spel med hög risk, där det går fort mellan insats och resultat. De kallas högriskspel. Dit hör spelautomater, kasinospel och nätpoker.

Om du regelbundet spelar ett högriskspel ökar risken att du utvecklar ett spelberoende.

Att spela kan kännas kul och stimulerande i början. När du är mitt i spelet kan du känna en spänning och en kick som du sällan känner annars.

En förklaring till varför spelet ger kickar är att många spel ofta har ett inslag av slump. Det är något som hjärnan inte är utvecklad för att hantera. Ruset när du vinner kan vara så behagligt att du vill få uppleva det om och om igen. Bara tanken på att du snart kommer att vinna kan ge ett rus, trots att du förlorar.

Du kan tänka att spelets kick är svår att få på annat sätt, även om det inte stämmer. Det finns andra sätt att få spänning, lyckorus och kickar.

Ibland kan det finnas orsaker till att du spelar, som har att göra med att du har problem som du inte orkar med eller vet hur du ska lösa. Det kan handla om att du saknar någonting i livet, som du inte vet hur du ska få.

Du kanske har upplevt en förlust eller sörjer någon eller någonting som betytt mycket för dig. Du kan ha [hamnat i en kris](#) som du inte bearbetat. Det kan göra att du spelar mer än du tänkt dig.

Vilken orsaken än är finns det saker du kan göra för att ta kontroll över ditt spelande, och må bättre.

Du kan testa dina spelvanor genom att [göra stödlinjens anonyma självtest](#). Beroende på om du har ett riskbeteende eller ett spelberoende kan det avgöra vad du behöver göra för att må bättre. Kontakta [stödlinjen](#) om du har frågor eller behöver mer hjälp.

Du kan även testa [Spelprogrammet för behandling](#) genom internet, hos Beroendecentrum Stockholm. Kontakta [Beroendecentrum Stockholm](#) om du har frågor eller behöver hjälp.

Hindra dig själv från att spela under en period. Ett bra sätt att försvåra ditt spelande är att spärra dig från spelsidor och spelställen genom att [använda tjänsten spelpaus](#).

Då stänger du av dig från alla spel som har licens i Sverige, och som du behöver registrera dig för att spela på. Läs mer på [spelpaus.se](#).

Alla licensierade spelbolag erbjuder olika möjligheter att begränsa eller stänga av spelande. Det finns även andra program som du kan installera, som blockerar spelsidor på enheten du spelar på. De har olika funktioner och olika avgifter.

En annan åtgärd är att göra sig av med sin dator eller smartphone för att förhindra fortsatt spelande. Det kan kännas svårt, men kan vara en bra lösning under en tid.

Ett sätt att försöka ta kontroll över spelet är att föra logg över sitt spelande i en speldagbok. I loggen skriver du när du spelat, vad som fick dig att spela, hur mycket du spelade för och hur länge. Skriv även upp hur du mådde före, under och efter spelet.

Om du har hållit dig från att spela kan du skriva ner tips på hur du lyckades låta bli att spela, och hur det kändes.

Speldagboken kan vara till hjälp för att förstå vad som startar spelsuget och vad du kan göra för att undvika att hamna i dessa situationer.

Du kan även begränsa din tillgång på pengar. Du kan till exempel lämna över din ekonomi till en närstående och själv endast ha tillgång till kontanter.

Du kan göra upp en plan för den närmsta framtiden och låta en närstående få tillgång att kontrollera dina bankkonton. Att låna pengar för att betala igen dina skulder är inte en lösning.

Det är viktigt att sätta upp realistiska mål. I början kan du ha som mål att inte spela under den närmaste veckan eller månaden. Efter hand kan du förlänga målen.

Det är inte ovanligt att byta ett beroende mot ett annat. Därför är det viktigt att vara uppmärksam så att du inte söker dig till alkohol, droger, läkemedel eller annat som kan leda till ett nytt beroende när du försöker sluta spela.

Försök att ägna dig åt andra aktiviteter som du tycker är roliga, meningsfulla eller utvecklande. Att hitta annat som tar bort ditt fokus från spelandet är en av de viktigaste åtgärderna för att minska spelberoende.

Det är viktigt att du pratar med dina närstående. De kan erbjuda ett viktigt stöd när du vill sluta spela. Du kan till exempel be om hjälp med att begränsa tillgången på pengar eller stötta dig när spelsuget kommer.

Många som har problem med sitt spelande eller har ett spelberoende skäms och håller sitt spelande hemligt. En del ljuger om sitt spelande fast de egentligen inte vill det. En del tänker att de vill berätta, men först måste reda upp sin situation innan de berättar.

Det är ofta ett misstag, eftersom du kan behöva stöd från andra för att reda upp situationen och få kontroll över ditt spelande.

Kontakta [stödlinjen för spelberoende](#) om du behöver råd för egen del eller för en närstående. De erbjuder rådgivning, stöd och information via mejl, chatt och telefon. De kan hänvisa dig vidare, om du behöver söka hjälp i vården.

Du kan också kontakta något av följande ställen för att få hjälp:

- en [vårdcentral](#)
- en [beroendemottagning](#)
- socialtjänsten i din kommun
- företagshälsovården om du har ett arbete.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller mottagning du vill](#) i hela landet.

Ring telefonnummer 1177 och du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp med var du kan söka vård.

Kontakta en psykiatrisk öppenvårdsmottagning eller akutmottagning om du har [tankar på att avsluta ditt liv](#), eller mår så dåligt att du känner att du inte orkar mer.

[Hjälp den som har tankar eller planer på att avsluta sitt liv](#) att kontakta vården. Vid direkt fara för livet ska du ringa 112.

Du kan kontakta [stödlinjen för spelare och anhöriga](#) oavsett var i landet du bor. Det kostar ingenting och du kan vara anonym. Du kan ringa eller chatta.

Telefonnumret är 020 – 81 91 00.

Det är öppet helgfria dagar, måndagar 9.00-19.00, tisdagar 9.00-17.00, onsdagar 9.00-17.00, torsdagar 11.00-19.00 och

fredagar 9.00-15.00.

Är du eller en närstående i behov av tolk kan du kontakta stödlinjen på telefon för tidsbokning. Mer information finns på [www.stodlinjen.se](http://www.stodlinjen.se).

Runt om i landet finns ett antal ideella stödföreningar som både spelberoende och närstående kan kontakta.

För mer information om lokala föreningar och kontaktuppgifter, se respektive organisations webbsidor:

- [Spelberoendes riksförbund](#)
- [Spelberoendegruppen](#)
- [Anonyma spelare – Gamblers anonymous](#)

Du kan få hjälp av socialtjänsten i din kommun. Kontakta din kommun för att få en budgetrådgivning och skuldrådgivning. Om spelandet har lett till stora ekonomiska skulder kan du kontakta [Kronofogden](#) för att få hjälp med skuldsanering.

Den behandling som rekommenderas vid spelberoende kallas [kognitiv beteendeterapi, som förkortas KBT](#).

För att behandlingen ska fungera är det viktigt att den som erbjuder behandlingen har kunskap om spel och spelberoende, eftersom det delvis skiljer sig från andra beroenden.

Ibland kan du få KBT tillsammans med motiverande samtal. Läs mer om olika behandlingar [ipsykoterapi och psykologisk behandling](#).

Du kan få [KBT via nätet](#). Då kan du ta del av behandlingen via din dator, surfplatta eller mobil, var och när det passar dig. Det är en 12 veckors behandling som är tillgänglig oavsett var i landet du bor. Läs mer och ansök om [behandling för spelberoende här](#).

Du kan behöva söka hjälp i vården om du mår så dåligt att du har svårt att klara av vardagen. Här kan du läsa mer om att [söka psykiatrisk vård](#).

När någon har ett spelberoende påverkas ofta hela familjen. Då kan socialtjänsten ofta hjälpa till. Det kan även finnas annat stöd till familjen, till exempel särskilt stöd till barn. Kontakta din kommun för att höra vad som finns där du bor.

Det kan vara en svår och jobbig situation att vara närstående till någon som har ett spelberoende. Du kanske känner skuld eller anklagar dig själv för att inte ha reagerat tidigare.

Tänk på att det aldrig är ditt fel att den som spelar är beroende. Du är inte ansvarig för den som spelar, men du ansvarar för ditt eget och eventuella barns välmående.

Hjälp inte den som spelar ekonomiskt annat än genom att betala sådant som stöttar livet utanför spelandet som till exempel busskort, bensin, mat och kläder.

Låt den som är spelberoende själv få ta ansvar för att betala tillbaka skulder.

Om du har gemensam ekonomi med den som spelar kan ni få hjälp av socialtjänsten med budgetrådgivning och skuldrådgivning. Kontakta din kommun.

Du kan kontakta [Kronofogden](#) för att få hjälp med skuldsanering, om spelandet har lett till stora ekonomiska skulder.

Här är några andra råd till dig som är närstående till någon som är spelberoende:

- Prata med den som spelar och berätta lugnt och sakligt hur du känner, vad du tänker göra och att spelbeteendet inte är okej.
- Skydda din ekonomi genom att försvåra för den som spelar att komma åt dina pengar.
- Låna aldrig ut pengar till den som spelar, även om personen lovar att sluta spela efter att skulden är betald. Det kan verka hårt i stunden, men är det enda som håller i längden.
- Acceptera ingen form av misshandel, varken fysisk eller psykisk. Hot är inte heller okej.
- Sök hjälp, eller stötta din närstående att söka hjälp, till exempel genom att kontakta stödlinjen.
- Erbjud hjälp, men sätt en gräns för hur långt du kan tänka dig att gå för att hjälpa.

De som svarar på stödlinjen har stor erfarenhet av att stötta närstående. Ibland kan socialtjänsten i din kommun hjälpa till med råd eller stöd till dig som är närstående. Kontakta din kommun för att höra vad som finns där du bor.

Ibland kan det kännas bra att prata med någon på en förening, som drivs av personer som har egen erfarenhet av spelberoende. Du kan till exempel kontakta [Spelberoendes riksförbund](#) och [Spelberoendegruppen](#).

Du behöver inte vara medlem för att [kontakta en patientförening eller närståendeförening](#), och du väljer själv om du vill vara anonym eller inte.

Här finns en lista på andra [stödlinjer som du kan kontakta direkt](#) om du behöver råd och stöd.

Fokusera på saker som får dig att må bra och gör saker som du tycker om. Försök att se till att äta och sova bra och att vara fysiskt aktiv.

Träffa personer som du gillar att umgås med. Det kan hjälpa dig så att du orkar vara ett bra stöd. Sök vård för egen del om du behöver.

---

[Spelpaus - självavstängning från spel](#)

[Stödlinjen för spelberoende och deras närstående](#)

[Riksförbundet för spelberoende](#)

[Spelberoendegruppen](#)

[Anonyma spelare - Gamblers anonymous](#)

Senast uppdaterad:

2023-10-20

Redaktör:

Ernesto Martinez, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Per Carlbring, psykolog och psykoterapeut, professor i klinisk psykologi, Stockholms universitet

---

En del som dricker alkohol utvecklar så småningom ett beroende. Då har du vant dig vid alkohol och det kan vara svårt att sluta dricka eller att dricka mindre. Ett beroende leder till komplikationer och besvär av olika slag. Det finns bra metoder för att bli av med ett alkoholberoende.

---

Det är skadligt att använda droger. De kan också leda till beroende. Då kan det vara svårt att sluta. Ett beroende leder till komplikationer och besvär av olika slag. Sök hjälp om du eller någon närstående har ett drogberoende. Det finns bra stöd och hjälp.

---

Här finns en lista över föreningar och organisationer som erbjuder olika form av stöd inom psykisk hälsa och beroende. Det spelar ingen roll var du bor i landet. Du behöver inte heller vara medlem för att ta kontakt.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).