



[Beroende och skadligt bruk](#)

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.

Det finns många olika sorters droger. Droger kan tas på olika sätt. Till exempel som tabletter eller pulver, eller vätska som du dricker. Droger kan också rökas, sniffas eller injiceras. Vissa läkemedel räknas också som droger, till exempel starka smärtstillande tabletter.

Narkotika är ett annat namn för droger.

Många som är beroende av droger har samtidigt ett [alkoholberoende](#).

Du som är beroende av droger kan känna igen dig i följande:

- Jag känner ett starkt begär efter droger.
- Jag använder droger oftare eller i större mängd än jag hade tänkt.
- Jag mår dåligt när jag inte tar droger och får så kallade abstinensbesvär. Abstinensbesvär kan vara att jag skakar, mår illa eller har problem med sömnen.
- Jag tål större mängder droger och måste ta mer droger än tidigare för att få samma effekt.
- Drogerna tar stor plats i mitt liv, ofta på bekostnad av annat som jag tycker är viktigt.
- Jag fortsätter att ta droger trots att de påverkar min kropp och hur jag mår på ett negativt sätt.

Om tre eller fler av påståendena stämmer in på dig har du sannolikt ett beroende.

Här är några frågor du kan fundera över:

- Hur ofta tar jag droger?
- Varför tar jag droger?
- När brukar jag ta droger och med vilka personer?
- Har jag varit med om jobbiga eller farliga saker på grund av droger?
- Har jag låtit bli att göra något jag borde på grund av droger?
- Har någon annan sagt något om att jag tar droger?
- Hur påverkar drogerna mitt liv? Till exempel hur jag mår, min sysselsättning, min ekonomi eller hur jag har det med närstående?

Skriv gärna ner svaren på frågorna.

Du kan också fundera över de här frågorna:

- Hur vill jag att mitt liv ska vara?
- Hur vill jag må?
- Finns det något jag skulle vilja göra som jag inte gör i dag på grund av drogerna?
- Vad skulle jag vilja göra med pengarna, som jag i dag använder till droger?

Först måste du bestämma dig för att du vill förändra dina drogvanor. När du har bestämt dig så finns det olika slags behandlingar som är bra och effektiva, om du behöver hjälp.

Det kan gå att ta sig ur ett beroende utan någon speciell behandling. Många ändrar själva sina vanor, ofta med stöd av närstående. Livet kan bli mer som du vill.

Här är exempel på sådant som kan hjälpa:

- Sätt upp ett mål. Bestäm i förväg hur mycket droger du får använda per tillfälle eller vecka.
- Skriv ner vad du tar för droger och när du tar dem. Då får du bättre överblick och kontroll. Då blir dina framsteg tydligare.
- Tänk igenom vilka situationer eller vilket umgänge som innebär en risk för att du tar droger. Kan du ändra något?
- Tänk igenom vilka alternativ du har till att använda droger. Ha en plan, var förberedd. Kan du göra något annat? Hitta andra lösningar?
- Börja med en period helt utan droger. Efter en sådan period kan det vara lättare att förändra vanor.
- Ta hjälp från dina närstående. Berätta att du vill sluta med droger. Säg att du skulle uppskatta hjälp.

Det är olika från person till person vad som fungerar bäst. Prova vad som är bäst för dig.

Det kan vara svårt att sluta med droger. Det kan ta lång tid, men det går. Försök att ha tålamod.

Det finns behandling för drogberoende. Här kan du få hjälp:

- [Vårdcentralen](#). Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller mottagning du vill](#) i hela landet. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).
- En [beroendemottagning](#).
- Elevhälsan, studenthälsan eller en [ungdomsmottagning](#) om du är ung.
- Socialtjänsten i din kommun.

- Ideella organisationer, till exempel [Anonyma narkomaner](#), [Anonyma Alkoholister](#), [Kriminellas revansch i samhället](#), [Musketörerna](#) eller [Svenska brukarföreningen](#).
- Företagshälsovården om du har ett arbete.
- [Droghjälpen](#), där även närstående kan få stöd.
- [Alkoholhjälpen](#), där även närstående kan få stöd.
- [Drugsmart](#).

Alla vårdmottagningar har [tystnadsplikt](#). Om du vill vara helt anonym kan du till exempel kontakta [Alkoholhjälpens telefonrådgivning](#) eller chatta anonymt hos [Droghjälpen](#).

Det finns många alternativ om du vill ha professionell hjälp att ändra dina drogvanor. Om du inte lyckas med en behandling kan du prova en annan.

Här är exempel på behandlingar som kan hjälpa:

- motivationshöjande samtal
- kognitiv beteendeterapi, KBT
- tolvstegsprogrammet
- läkemedelsbehandling
- [läkemedelsassisterad rehabilitering vid opioidberoende, LARO](#)
- självhjälpssgrupper.

Det finns flera olika sorters hjälp att få beroende på vad du behöver.

Det är vanligt att samtidigt ha andra besvär som man kan behöva behandling för.

När du inte tar droger kan du få symtom på abstinens. Abstinens är när kroppen är så van vid droger att du mår dåligt när du inte tar dem.

Du kan bli irriterad, börja svettas, må illa, få hjärtklappning eller kramp när du slutar med en drog. Du kan också få ångest.

När du slutar ta droger eller tar mindre kan abstinensen bli besvärlig. Då kan du få hjälp av vården. Det finns läkemedel som kan mildra besvären.

Abstinensen brukar gå över på någon vecka.

Även om abstinensen kan vara besvärlig är det alltid bättre att sluta med droger än att fortsätta.

Har du lättare besvär av abstinens kan du avvakta någon vecka med att söka vård, eftersom besvären brukar gå över av sig själv.

Kontakta en [vårdcentral](#) om abstinensen är besvärlig. Du kan kontakta många mottagningar genom att [logga in](#). Om du behöver läkemedel får du träffa en läkare.

Kontakta genast en [vårdcentral](#) eller en [jouröppen mottagning](#) om du har tankar på att skada dig själv eller andra, eller om du har självmordstankar.

Sök vård på en akutmottagning om det är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Det kan hända att man tar droger igen, efter att ha varit utan en tid. Det kallas för återfall. Det kan kännas jobbigt och skamfullt.

Det viktiga är då att snabbt komma tillbaka till livet utan droger. Det är bra att tänka efter hur återfallet gick till. Fanns det risker du kunde ha undvikit? Lär dig av återfallet och undvik på så sätt framtida risker.

Det brukar vara en kombination av olika saker som gör att du får ett beroende. Ärftlig känslighet för droger har stor betydelse. Hur ofta och hur mycket droger du tagit spelar också stor roll. Det är även större risk att bli beroende om du tar droger samtidigt som du mår dåligt psykiskt.

Hur länge och hur mycket droger man kan ta innan man blir beroende är olika från person till person.

Det här är andra besvär som är vanligt att ha samtidigt som du har beroende av droger:

- [ångest](#)
- [depression](#)
- [alkoholberoende](#).

Droger påverkar så gott som alla organ i kroppen. [Hjärnan](#) påverkas genom att signalerna i nervcellerna störs. Droger stimulerar hjärnans belöningssystem. Det gör att du mår bra när du tar droger. Men efter ett tag skadas hjärnan och du mår mer dåligt av drogerna. När du använder droger ökar risken för ångest, depression och självmordstankar.

Droger kan också orsaka många andra skador och sjukdomar i hela kroppen.

Det finns många olika slags droger. Till exempel amfetamin, cannabis, ecstasy, GHB, heroin, morfin, khat, kokain, LSD och spice. Även vissa läkemedel räknas som droger. Till exempel morfin och bensodiazepiner. Det kommer hela tiden nya droger, till exempel på internet.

Droger påverkar dig på olika sätt. Oftast känns det bra första gångerna och i början när du tar drogen. Ju mer man använder drogen, desto sämre brukar man må.

Vissa droger kan göra att du känner dig lugn och trött, och glömmer omvärlden. Du får sämre minne och svårare att tänka, om du använder drogerna ofta.

Andra sorters droger gör att du känner dig pigg, lycklig eller får bättre självförtroende en stund. Du kan också få ont i huvudet, feber, känna att hjärtat slår snabbare eller få svårt att andas.

Du kan börja må dåligt om du har använt droger flera gånger. Du kan till exempel känna dig rastlös, misstänksam, ledsen eller få ångest. Du kan uppleva saker som verkliga, fast de inte händer på riktigt.

Droger kan skada kroppen på olika sätt. Hjärnan, andningen och hjärtat kan till exempel påverkas.

Dessutom kan berusning leda till att du råkar ut för olyckor eller hamnar i besvärliga, farliga eller våldsamma situationer.

Fostret utsätts för drogens skadliga ämnen om du använder droger när du är gravid. Det gör att fostret kan få skador för livet. Det är viktigt att du slutar ta droger om du blir gravid. Sök hjälp om du behöver.

Livet påverkas även för dig som är närstående, särskilt om ni bor tillsammans. Det kan vara extra svårt om en förälder eller ett barn har beroendet.

Ett beroende kommer ofta sakta. Det kan vara svårt att upptäcka vad som händer. Du kan känna frustration och skuld över situationen.

Det är vanligt att närstående tar på sig ett stort ansvar. Du kanske försöker underlätta livet för den som har ett beroende eller försöker dölja problemet.

Även du som närstående kan behöva stöd och hjälp. Du som anhörig kan också kontakta [Droghjälpen](#) eller [Alkoholhjälpen](#).

De flesta droger är olagliga. Det kan vara olagligt att ha, använda, köpa och sälja vissa droger. Det kan också olagligt att tillverka, ge bort eller hjälpa andra att köpa eller sälja sådana droger.

Det finns läkemedel som räknas som droger. Dem får du bara använda om du har fått dem utskrivna av en läkare. Annars är det olagligt.

Men kan man då söka behandling för att få hjälp med sitt beroende av olagliga droger? Ja, du behöver inte vara rädd för att söka vård för ditt beroende. Vårdpersonalen har [tystnadsplikt](#).

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

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

För att alla ska få en jämlik vård finns det [nationella riktlinjer](#) för vissa sjukdomar. Där kan du bland annat läsa om vilka undersökningar och behandlingar som kan passa bra vid sjukdomen.

Riktlinjerna innehåller rekommendationer. Vårdpersonalen måste ändå bedöma vad som passar varje enskild patients behov och önskemål.

Det är Socialstyrelsen som tar fram de nationella riktlinjerna. Riktlinjerna är skrivna för chefer och andra beslutsfattare, men det finns också versioner som är skrivna direkt till patienter. Där kan du läsa vad som gäller för just ditt beroende.

[Här kan du läsa patientversionen av de nationella riktlinjerna för missbruk och beroende](#)

Senast uppdaterad:

2021-09-30

Redaktör:

Kristin Rohman, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Johan Franck, läkare, specialist i psykiatri, Karolinska Institutet, Solna

Du kan vara anonym om du vill.

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](#).