



[Beroende och skadligt bruk](#)

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.



Alkoholberoende är vanligt. Du ger drickandet en central roll i ditt liv om du är beroende, ofta på bekostnad av annat som du tycker är viktigt.

Alkoholvanor och risken att utveckla ett beroende kan påverkas av olika saker. Till exempel hur du har det omkring dig, hur du mår och av ärftlighet. Det går inte att säga hur länge och hur mycket du måste ha druckit för att utveckla ett beroende.

Du kan vara beroende av alkohol om tre eller fler av följande påstående stämmer in på dig:

- Du känner ett starkt begär efter alkohol.
- Du har svårt att sluta dricka när du har börjat.
- Du har misslyckats med att minska drickandet.
- Du ger drickandet en central roll, ofta på bekostnad av annat som du tycker är viktigt.
- Du tål större mängder alkohol och måste dricka mer alkohol än tidigare för att få samma effekt som förut.
- Du mår dåligt när du inte dricker alkohol och får då så kallade abstinensbesvär. Abstinensbesvär kan vara att du skakar, mår illa eller har problem med sömnen.

Det finns stöd och behandling för alkoholberoende. Här kan du få hjälp:

- [Alkoholhjalpen.se](https://alkoholhjalpen.se). Det finns stöd i forum, i självhjälpsprogram och stöd på telefon, telefonnummer 020-84 44 48.
- [Vårdcentralen](#). Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller mottagning du vill](#) i hela landet.
- En [beroendemottagning](#).
- Socialtjänsten i din kommun.
- Ideella organisationer, till exempel [Anonyma alkoholister](#).
- Företagshälsovården om du har ett arbete.

Här kan du läsa mer om [var du kan få hjälp mot alkoholproblem](#).

Alla vårdmottagningar har sekretess. Om du vill vara helt anonym kan du kontakta [Alkoholhjalpen](#).

Det går att ta sig ur ett beroende utan någon speciell behandling. Många ändrar själva sina vanor, ofta med stöd av närstående.

Här kan du läsa mer om [hur du själv kan ändra dina alkoholvanor](#).

Efter en tid när du har druckit måttligt eller inte alls kan det hända att du dricker för mycket igen. Det kallas för återfall.

Återfall kan kännas jobbigt och skamfullt, men fokusera på att snabbt komma över återfallet.

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.

Om du haft en tidigare behandlingskontakt kan det vara bra att ta kontakt på nytt. Ibland kan en kortare ny period med behandling räcka för att få kontroll igen. En del kan bli hjälpta av läkemedel.

Det är inte bara vid alkoholberoende som man kan få återfall eller perioder med besvär. Det är vanligt vid många sjukdomar som till exempel astma, reumatism eller IBS – känslig tarm.

Det finns många alternativ om du vill ha hjälp att ändra dina alkoholvanor. Du kan välja läkemedel eller psykologisk behandling, båda anses lika effektiva. Du kan också kombinera olika behandlingar. 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
- tolvstegsbehandling
- läkemedelsbehandling
- självhjälpsgrupper.

Det är vanligt att samtidigt behöva behandling för någon psykisk sjukdom.

Läs mer om [behandling och stöd vid alkoholproblem](#).

Alla påverkas på olika sätt av alkohol.

Vissa kan dricka mycket alkohol i flera år utan att få ett beroende. För andra kan beroendet komma efter en kort tid, kanske efter bara ett halvår.

Det här kan öka din risk att bli beroende av alkohol:

- Du upplever att du mår bra när du dricker alkohol.
- Du blir inte så påverkad av alkohol.
- Du mår inte särskilt dåligt dagen efter att du har druckit alkohol.
- Du har en psykisk sjukdom.

Alkoholberoende kan också vara ärftligt.

Hjärnan har ett särskilt system för belöningar. Om du gör något som får dig att må bra frigörs särskilda ämnen i hjärnan, till exempel dopamin. Då vill du ha mer av samma sak.

Alkohol påverkar hjärnans system för belöningar. Det blir en stark koppling mellan alkohol och känslan av att må bra.

Om du dricker alkohol ofta förändras hjärnan. Då behövs det mer alkohol för att du ska få samma positiva känsla som du har fått tidigare.

Du kan också få svårare att kontrollera hur mycket du dricker. Dessutom kan du må dåligt om du inte dricker alkohol och få så kallad abstinens.

Det här är några av de sjukdomar som kan orsakas eller förvärras av alkohol:

- hjärtsjukdomar och [högt blodtryck](#)
- [cancer](#)
- [psykiska sjukdomar](#)
- leversjukdomar
- hudsjukdomar
- nervskador
- sjukdomar i bukspottkörteln.

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

Här kan du läsa mer om hur [kroppen påverkas av alkohol](#).

När kroppen har blivit van vid alkohol kan du må dåligt om du inte dricker. Det kallas abstinens. Du kan till exempel bli orolig, skakig, illamående, svettig och få svårt att sova.

Även om abstinensen kan vara besvärlig är det alltid bättre att sluta dricka än att fortsätta. Men en del kan behöva hjälp från vården för att kunna hantera abstinensen. Det gäller särskilt om du har druckit mycket under en lång tid. Då kan abstinensbesvären bli mycket allvarliga.

De allra flesta som har abstinens behöver inte söka vård. Besvären brukar gå över av sig själv.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du vill ha hjälp att hantera abstinensen. Du kan kontakta många mottagningar genom att [logga in](#).

Kontakta genast en vårdcentral eller en jouröppen mottagning om du har ett eller flera av följande besvär:

- Du får feber.
- Det känns ostadigt när du går.
- Du får skakningar och svettningar.
- Du känner dig förvirrad eller får hallucinationer.
- Du får minnesförlust.
- Du får problem med synen.

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.

Ring genast 112 om du eller någon annan har svåra abstinensbesvär och är mycket sjuk. Det kan till exempel vara om du förutom besvären ovan även får ett eller båda av följande symtom:

- anfall med kramper
- snabb puls.

Det går att förändra sitt drickande och hitta tillbaka till ett liv där alkoholen inte styr.

En del kan lära sig att kontrollera sitt drickande och minska sin konsumtion utan att helt sluta med alkohol. Men många väljer ändå att helt sluta dricka. Det kan vara lättare att inte dricka alls än att dricka lite.

För en del blir beroendet kroniskt. Då får du återkommande problem med alkohol, även om du är nykter eller dricker kontrollerat i perioder. Vid kroniskt alkoholberoende är det viktigt att ha en långsiktig behandling. Det är också bra att kunna återkomma till samma behandlare vid besvärliga perioder.

Fostret utsätts för alkoholens skadliga ämnen om du dricker [alkohol när du är gravid](#). Det gör att fostret kan få bestående skador. Det är viktigt att du slutar dricka om du blir gravid.

Livet påverkas även för dig som är närstående. Alkoholberoende kommer ofta sakta och då kan det vara svårt att se vad som händer.

Det kan vara jobbigt att se hur någon som står dig nära utvecklar ett beroende. Du kan känna sorg, ilska 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.

Kom ihåg att den som har ett alkoholberoende själv är ansvarig för att söka hjälp för att förändra sitt beteende. Du kan stötta, men aldrig ta ansvaret för någon annans liv.

Enligt patientlagen ska du få vara med och bestämma över din vård. För att kunna vara delaktig i vården och behandlingen är det viktigt att [du förstår informationen du får](#) av vårdpersonalen. Ställ frågor om du inte förstår. Du kan också be att få information utskriven så att du kan läsa den i lugn och ro.

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk](#) om du inte talar svenska. Du har också möjlighet att få hjälp av en [tolk om du 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 din sjukdom.

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

-
- ▣ Alkoholhjälp - stöd på nätet och på telefon, ring telefonnummer 020-84 44 48
 - ▣ Alkoholprofilen
 - ▣ Sällskapen Länkarnas Riksförbund
 - ▣ UMO - Dricka för mycket eller för ofta

Senast uppdaterad:

2023-10-05

Redaktör:

Kristin Rohman, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Sven Andréasson, läkare, professor emeritus i socialmedicin, beroendecentrum och Karolinska institutet, Stockholm

Fotograf:

Emmali Anséus, 1177.se, nationella redaktionen

Det går att bli av med alkoholproblem. Det viktiga är att du själv vill ha en förändring. Det räcker inte att andra vill att du ska sluta. Många kan ändra vanor utan behandling.

Du som vill dricka mindre har många olika möjligheter att få hjälp. Du kan få hjälp med läkemedel eller med psykologisk behandling. Båda anses vara lika effektiva, men passar olika bra för olika personer. Behandlingar kan också kombineras. En del får bra stöd i självhjälpssgrupper.

Det går att komma till rätta med alkoholproblem. Det finns många olika möjligheter för dig som vill dricka mindre. Enligt patientlagen har du rätt att söka vård var du vill i Sverige. Alla som arbetar inom vården har tystnadsplikt.

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](#)