



Regionalt Kunskapscentrum  
levnadsvanor och  
sjukdomsprevention  
[Elisabeth.risberg@skane.se](mailto:Elisabeth.risberg@skane.se)



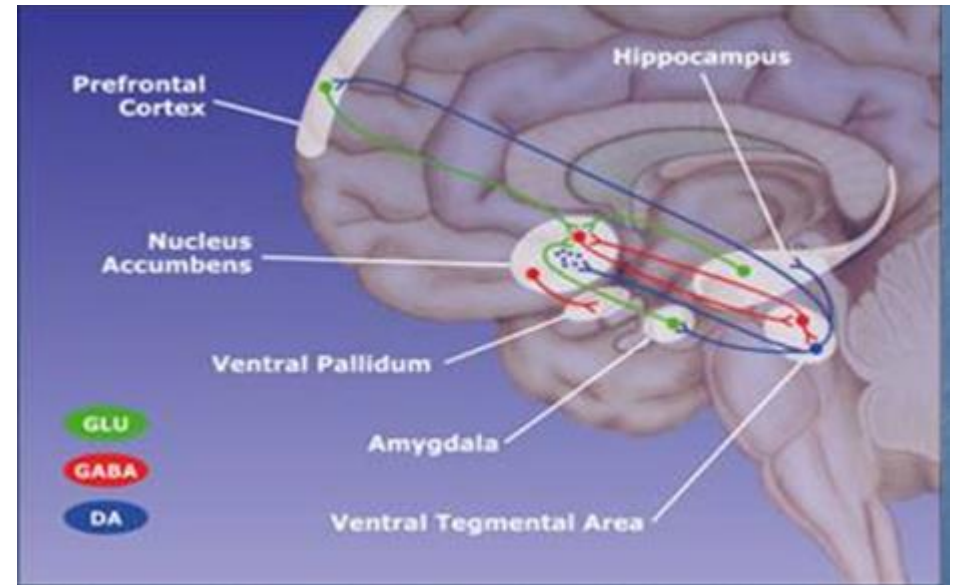
**Elisabeth Risberg**  
**Leg Sjuksköterska**  
Behandlare tobak o alkohol Hälsoenheten  
Region Skåne

# Innehåll

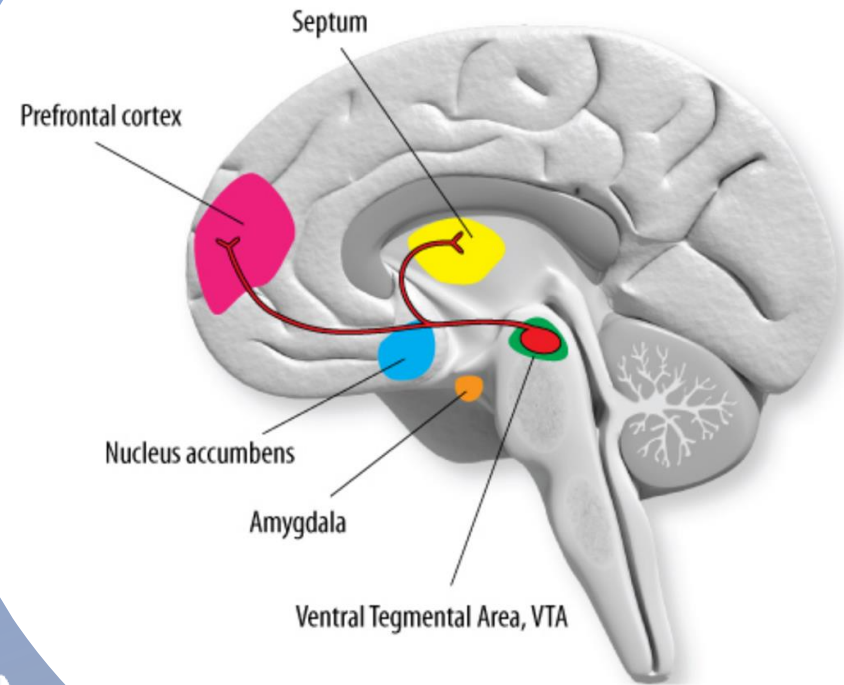
- BEROENDE
- Alkohol
- Nikotin
- Andra droger
- Spel

# Belöningscentrum

- ingen anatomiskt avgränsad del
- kommunikations banor mellan olika delar



# Belöningscentrum



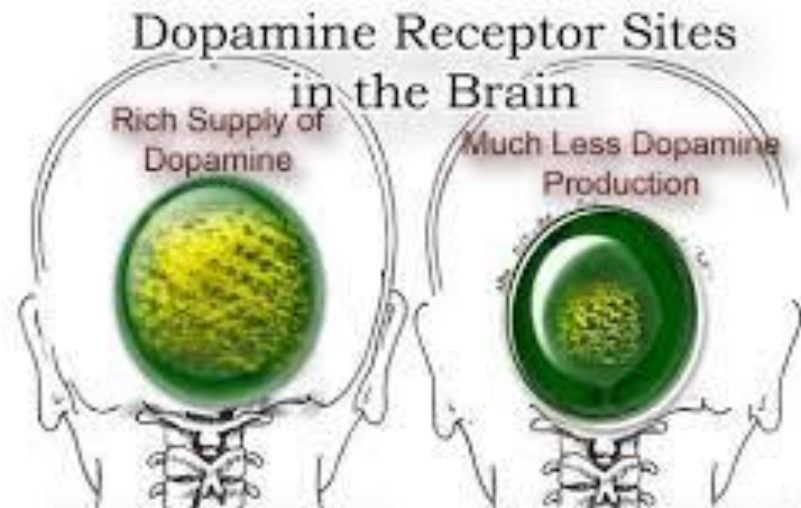
- **Överlevnadssystem**

Centrum i hjärnan för välbehag, glädje, tillfredsställelse. Gör oss "höga" på naturliga belöningar så som mat, dryck och sex

- **Aktiveras av ALLA beroendeframkallande droger**

Ca 5-10% av befolkningen kräver starkare belöningar än de naturliga för att "mätta" systemet = sårbarhet för beroendeutveckling!

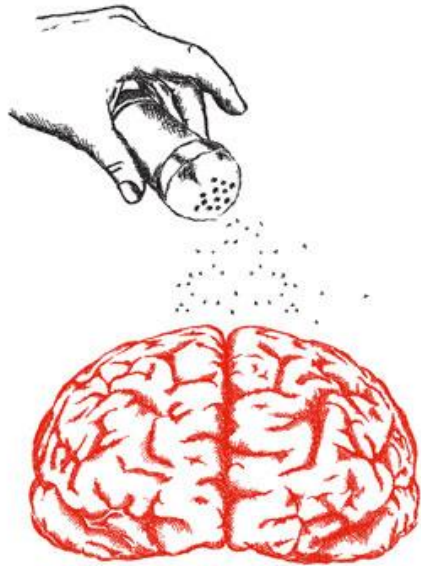
# ADHD diagnos



- dopaminaktiviteten är lägre
- belöningssystemet aktiveras snabbt
- följs av snabbt sjunkande dopaminnivåer.

# DOPAMIN

...hjärnan stimuleras snabbare och starkare än vid andra stimuli

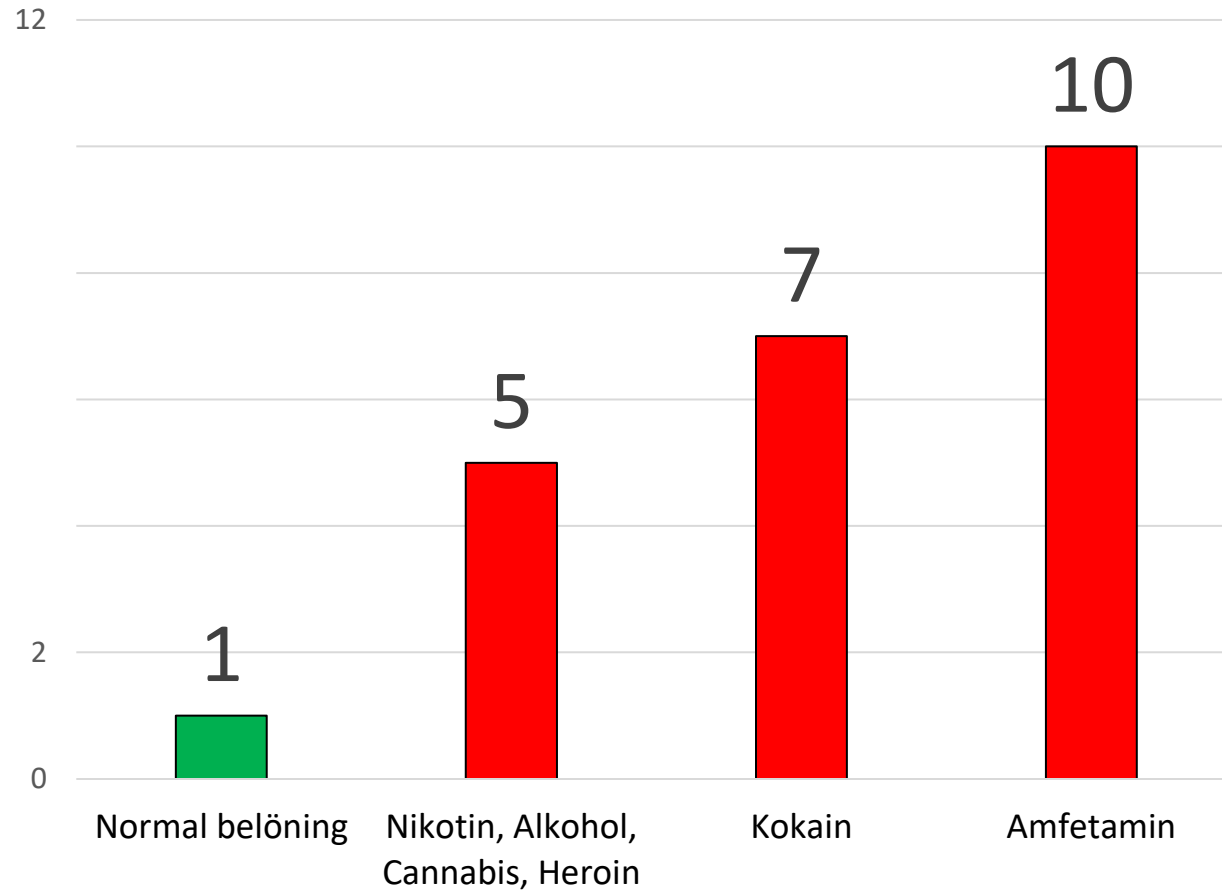


Hjärnans belöningsystem

- övergången till beroende

Maria Östman

Uppsala universitet



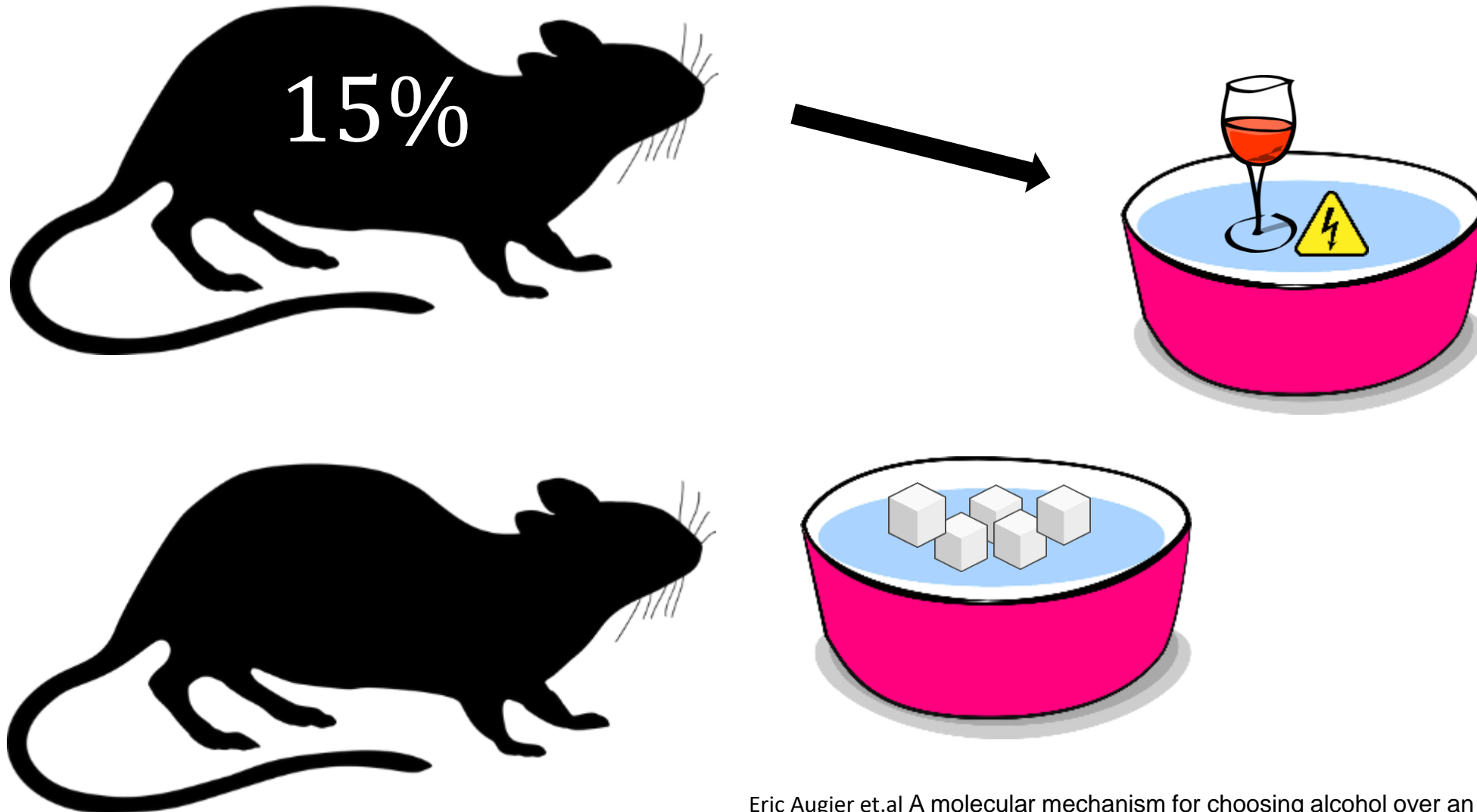


# Beroende

Kidnappad hjärna  
Agerberg Miki  
Studentlitteratur

Drog	Andel som tester och blir beroende av drogen
Alkohol	10%
Nikotin	50%
Cannabis	5-10%
Opiater	30%
Heroin	30%

# Vissa råttor – utvecklade ett beroende

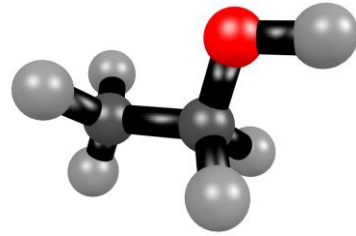


Eric Augier et.al A molecular mechanism for choosing alcohol over an alternative reward  
*Science* 22 Jun 2018: Vol. 360, Issue 6395, pp. 1321-1326 DOI:  
10.1126/science.aao1157

Alcohol

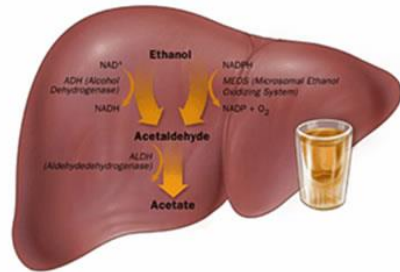
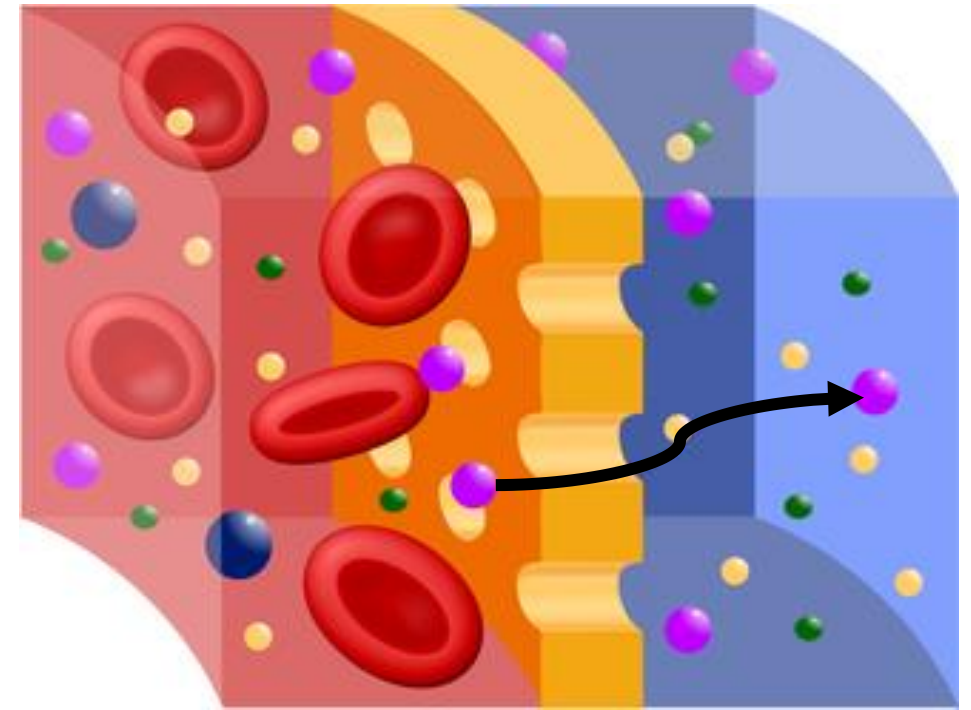


Alkohol;



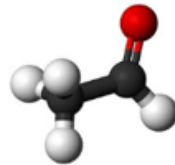
en liten molekyl

vattenlöslig & fettlös



WHO  
Ämne som kan  
orsaka Cancer sedan  
1988

Acetaldehyd



....bildas vid nedbrytning

- mer toxisk än själva alkoholen
- påverkar DNA
- läknings- och återhämtningsprocesser

... passerar  
blodhjärnbarriären



... alkoholen tas upp

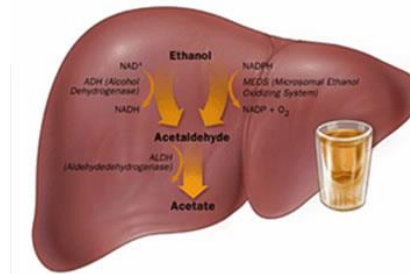
i moderns magsäck, via blodet och  
passerar därefter in till fostret via  
moderkakan....



© Lotta Persson



- även fostervattnet blir alkoholhaltigt
- fostrets lever är alldeles för liten för att kunna bryta ner alkoholen
- alkoholen förbränns inte förrän den kommer tillbaka till mammans blodomlopp och lever.



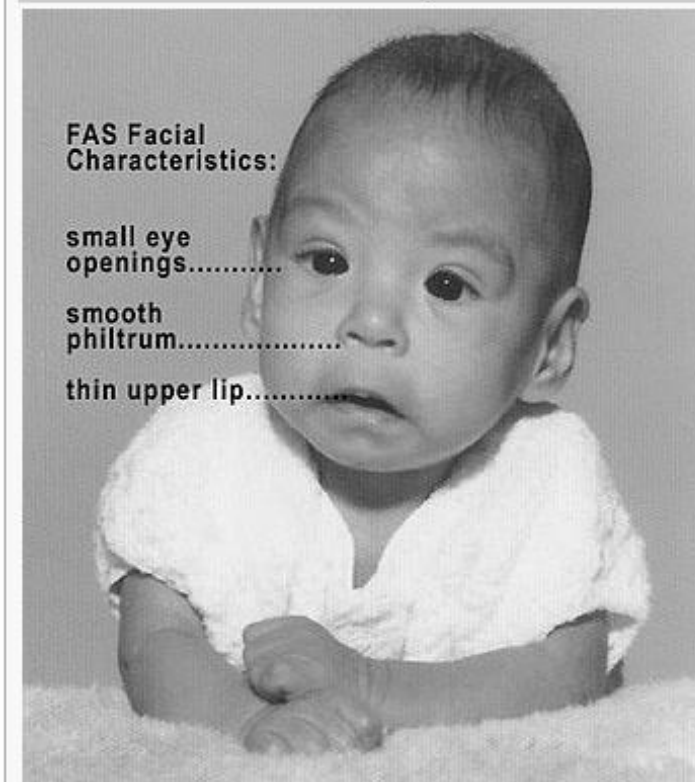
**Fostret promillehalt = moderns**



- mängden alkohol
- mammans förmåga till förbränning
- utvecklingsstadium

- inlärning och minne
- beteendestörningar
- emotionella problem

## Fetalt alkoholsyndrom



FAS Facial Characteristics:

small eye openings.....

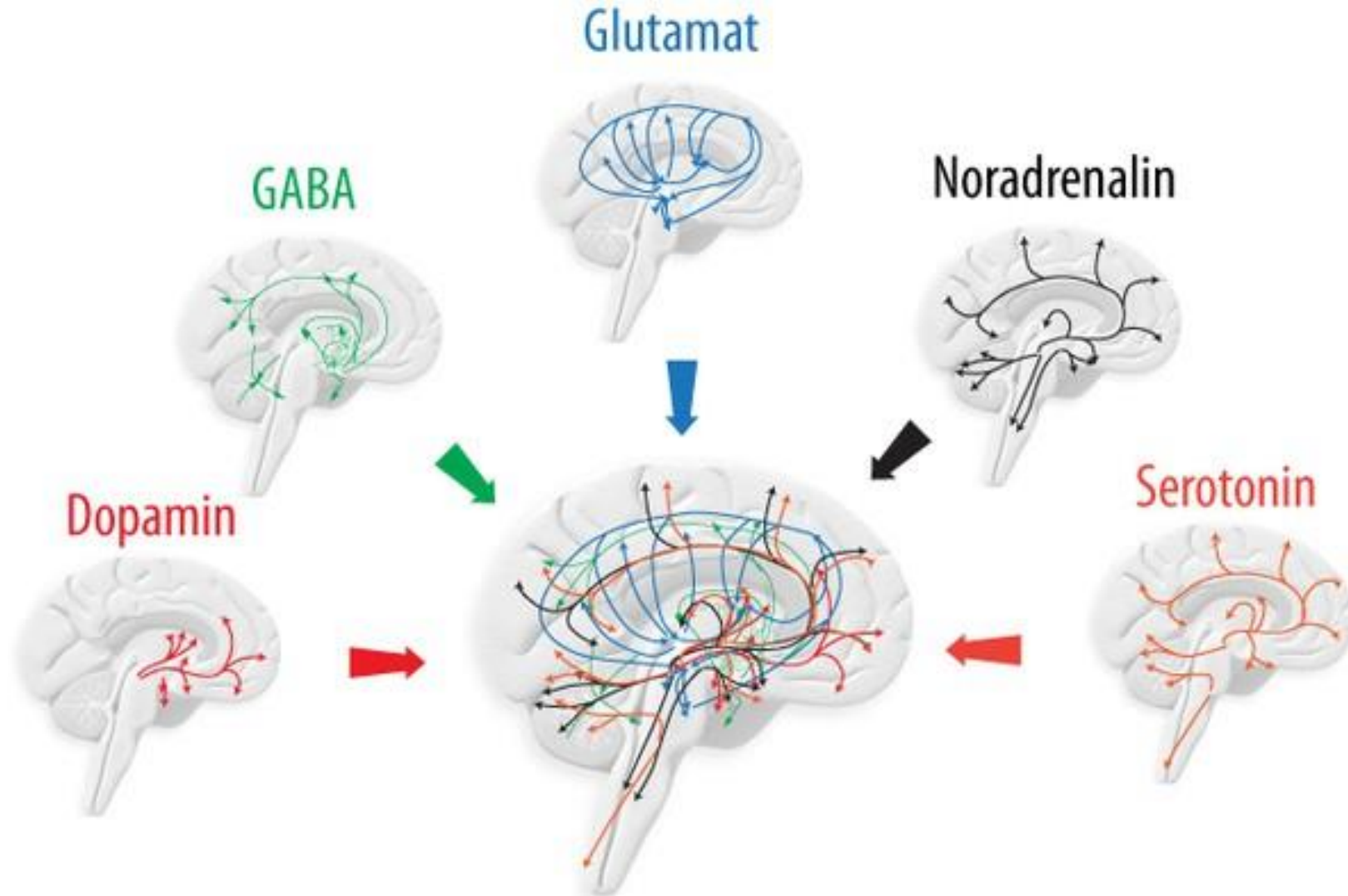
smooth philtrum.....

thin upper lip.....

Barn med fetalt alkoholsyndrom

<b>Medicinsk specialitet</b>	Pediatrik, toxikologi
<b>Symptom</b>	Onormalt utseende, kort längd, låg kroppsvikt, <b>litet huvud</b> , nedsatt koordination, nedsatt intelligens, beteendestörningar <sup>[1][2]</sup>
<b>Varaktighet</b>	Långvarig (kronisk), medfödd <sup>[1][2]</sup>
<b>Orsaker</b>	<b>Alkohol</b> -intag under <b>graviditet</b> <sup>[1]</sup>
<b>Diagnostik</b>	Symptombaserad <sup>[1]</sup>
<b>Prevention</b>	Att avstå från alkoholintag under graviditet <sup>[1]</sup>
<b>Behandling</b>	Barn-förälder interaktionsterapi, försök att modifiera barnets beteende, möjligtvis läkemedel <sup>[1]</sup>

# Alkoholmolekylen saknar egna receptorer



## Under intag

Dopamin - UPP  
Endorfiner - UPP  
Serotonin - UPP  
GABA - UPP

Glutamat - NER



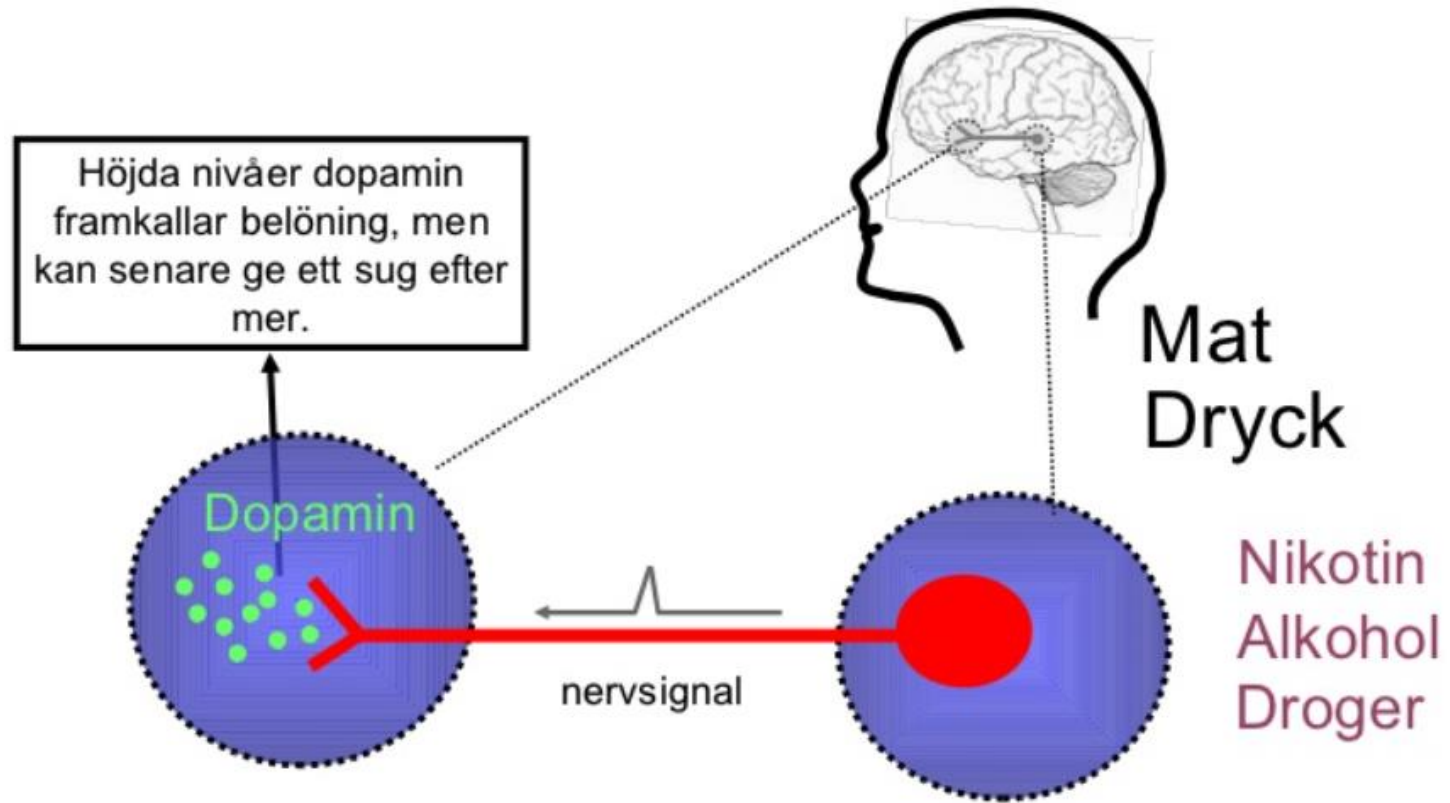
## Efter intag

Dopamin - NER  
Endorfiner - NER  
Serotonin - NER  
GABA - NER

Glutamat - UPP



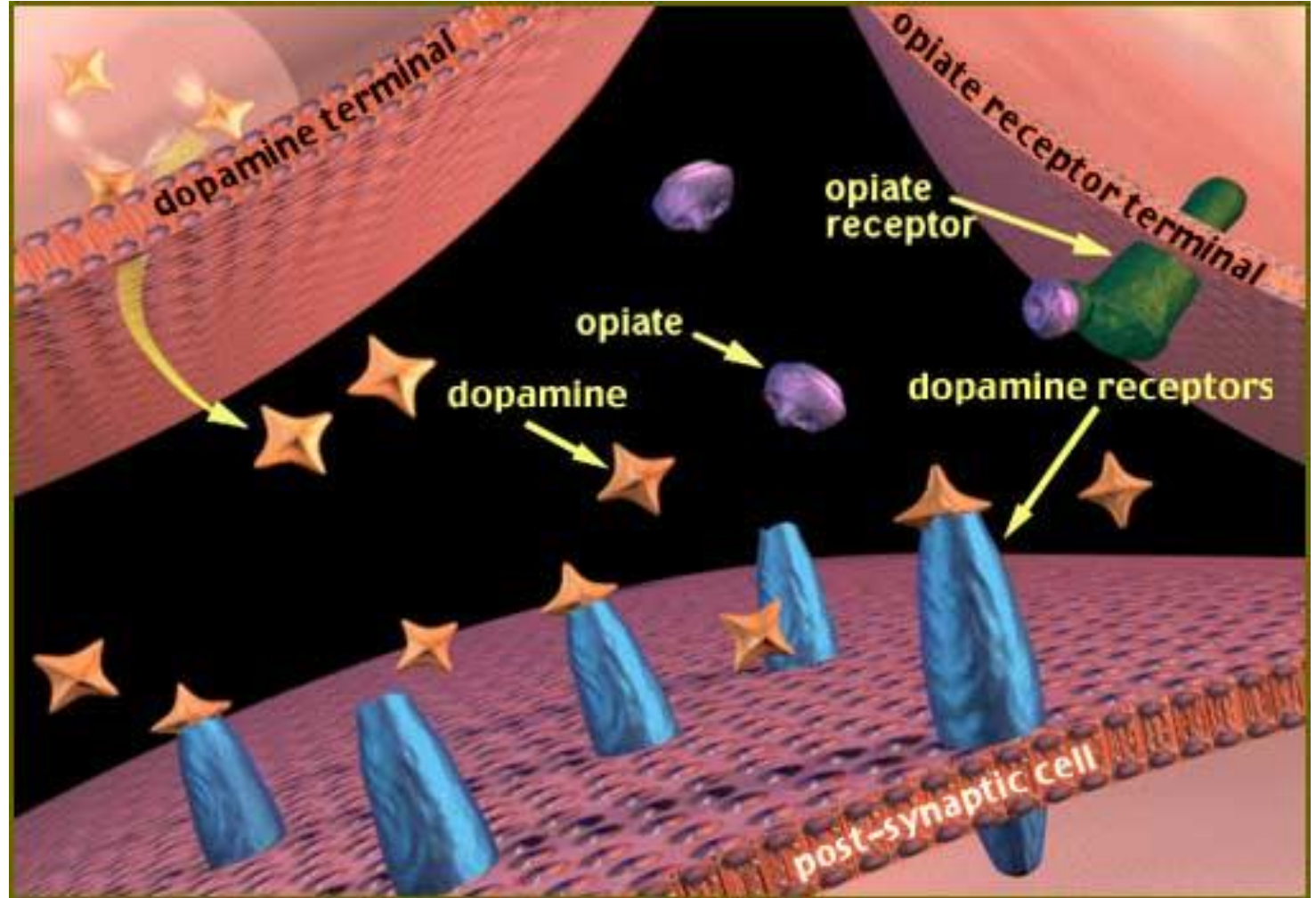
# DOPAMIN



## Endorfiner, naturliga opiater

Kroppens eget morfin, smärtlindring, lugnande, eufori

- ger känsla av välbefinnande
- påverkar smärtupplevelse
- påverkar andningen



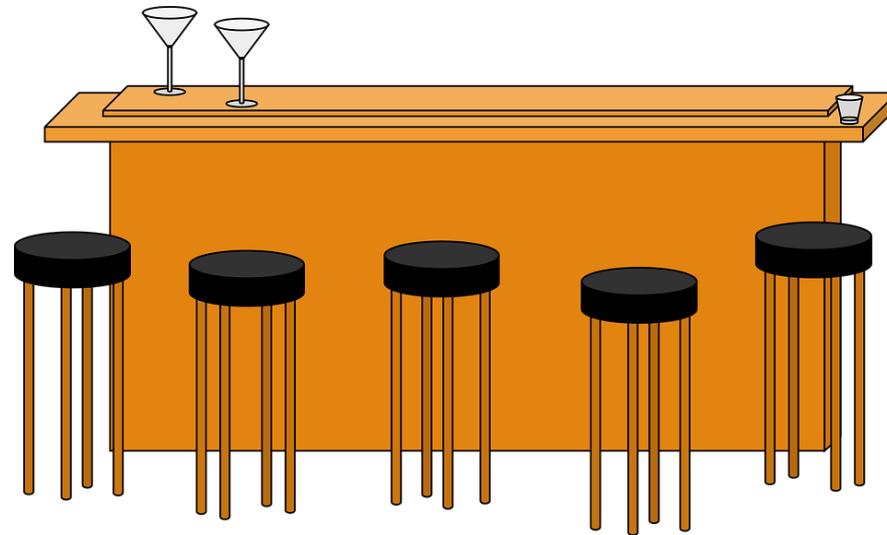
# Serotonin

sinnesstämning

impulskontroll



”Kung i baren”



## ALCOHOL, DEPRESSION AND BRAIN 5-HT

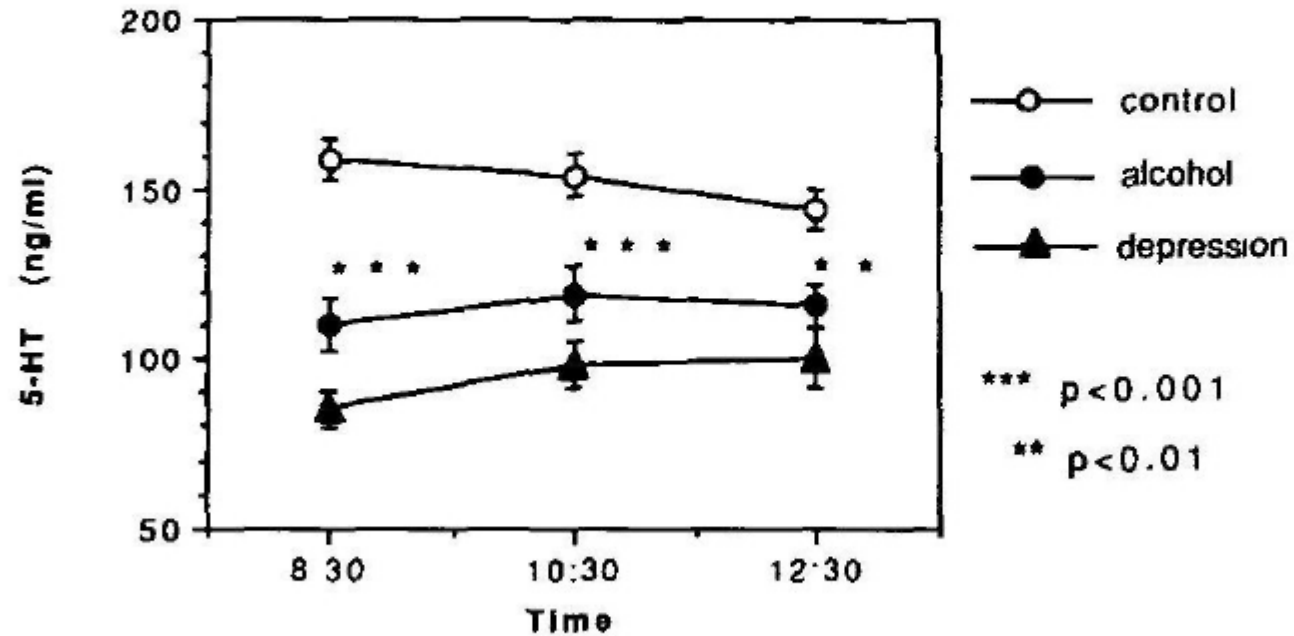


Fig. 3. Diurnal variation of serotonin the day after drinking of alcohol.



Pietraszek MH. et al *Alcohol-induced depression: involvement of serotonin.*  
*Alcohol Alcohol.* 1991;26(2):155–9.

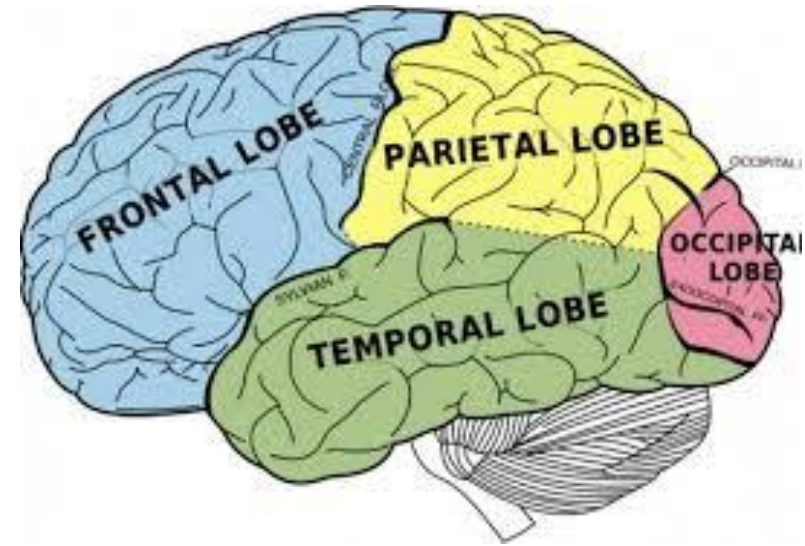
... större mängder alkohol regelbundet under en lång period, anpassar sig hjärnan.

- frisätter mindre **dopamin**
- låga nivåer **serotonin**

Nedstämdhet – depression



# Glutamat



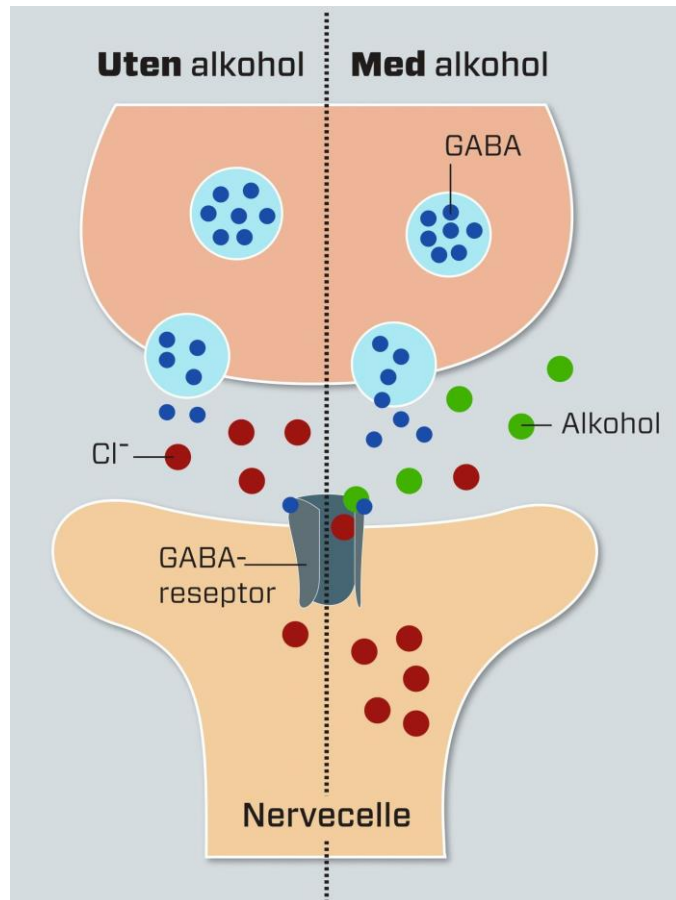
Nivåerna sjunker vid intag

Tankeförmåga och förmåga att tänka långsiktigt och ta förnuftiga beslut.

Även minnesinlärnigen påverkas

Uppkomst av minnesluckor.

# GABA



En av de viktigaste funksjonene for GABA er  
att minimere stress og angst.

Minskad stress, oro, angst

Efter intag av alkohol –

Låga nivåer - kan leda till ökade känslor av  
ångest.

Man kan också bli mer känslig for stimulan.

## Varför dricker vi alkohol ?

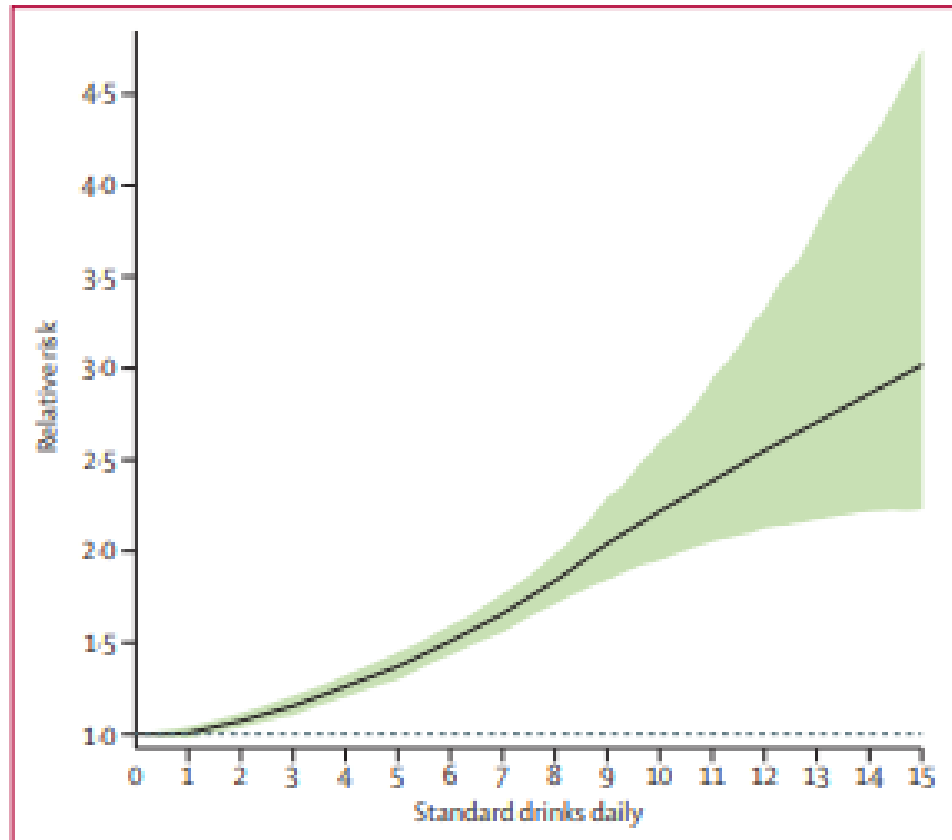


Figure 5: Weighted relative risk of alcohol for all attributable causes, by standard drinks consumed per day

Sammanvägd risk i förhållande till alkoholkonsumtion

DALY: Funktionsjusterade levnadsår

Gakidou, m fl, Lancet aug 2018



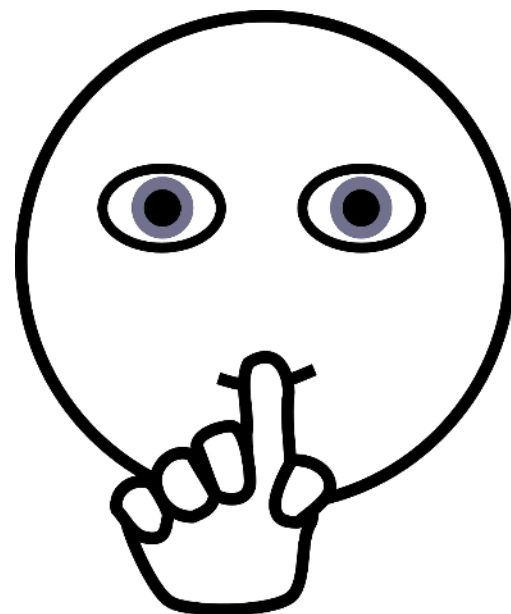


Hjärnan vill vara här och nu  
Söker en omedelbar behovstillfredsställelse

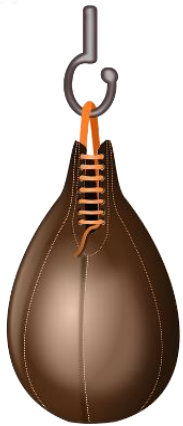
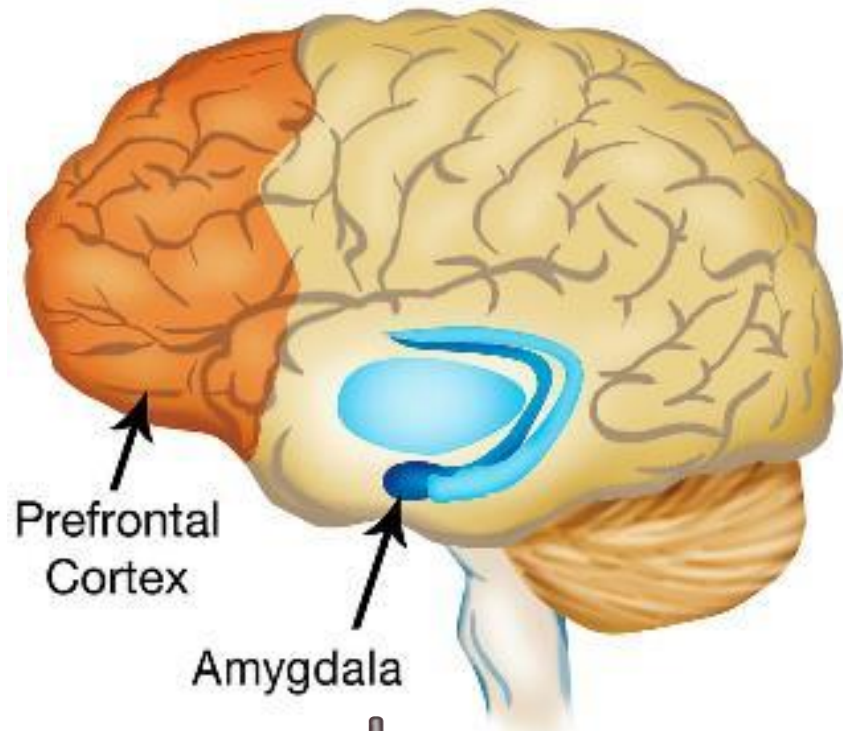
- Tidsuppfattning – vara i nuet



- Inre kritiska rösten



# Konflikt i hjärna



Pannloberna övervakar  
amygdala



Balansera upp  
riskvärdera

## Intensivkonsumtion 4-5 standardglas



- ökad risk för högt blodtryck, arytmier
- nedsatt immunförsvar upp till två veckor



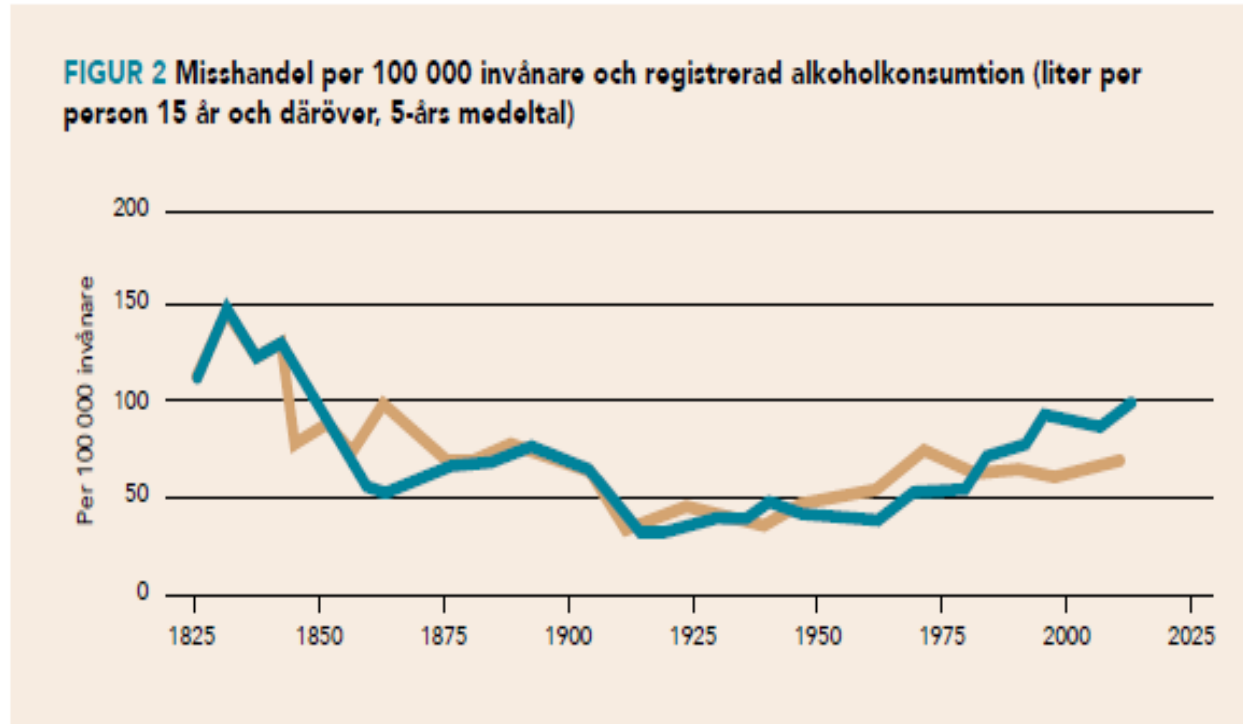
	V1	V2	V3
Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lördag			
Söndag			

- Fortsatt konsumtion
- Pannloberna bedövas
- Känslohjärnan tar över



# Alkohol - våld

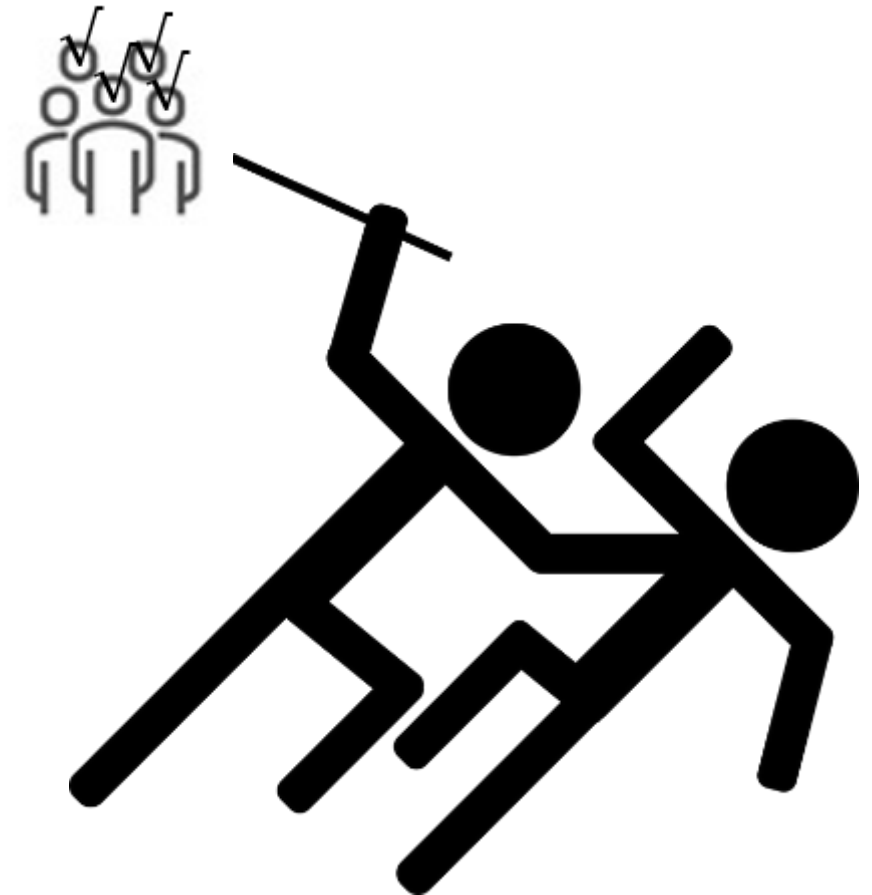
- Lagförda
- Alkohol \*10



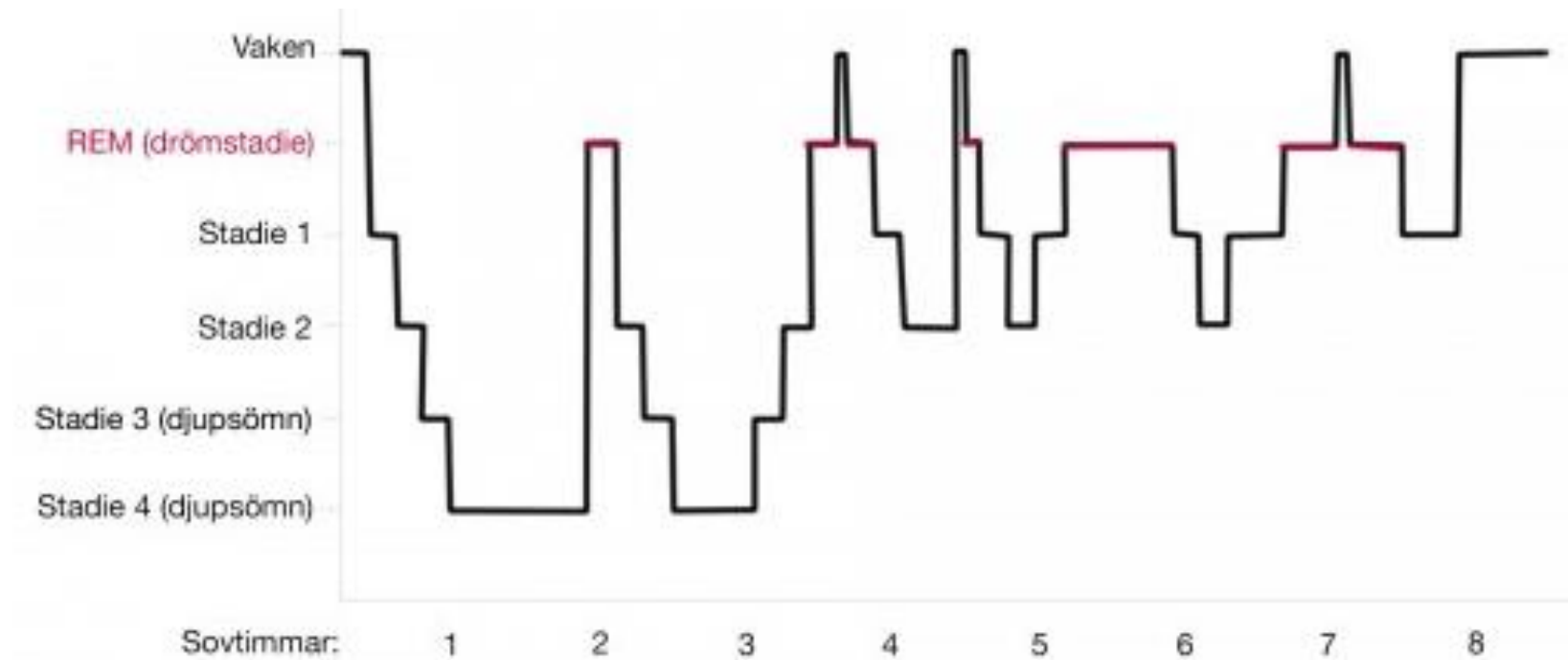
Källa: von Hofer, H. (2011). Brott och straff i Sverige 1750–2010, 4:e uppl. Kriminologiska institutionens rapportserie, nr 2011:3. Stockholm: Stockholms universitet.

Alkohol och Våld 2017/2018

<http://iogt.se/pressrum/forskningsrapport/>



# Sömnstörningar



# ”Patologiskt rus”

*Det finns inte tillräckligt med underlag för att konstatera att tillståndet faktiskt existerar.*

Begreppet har dock levt vidare inom **juridiken**, men klassificeras som ett:

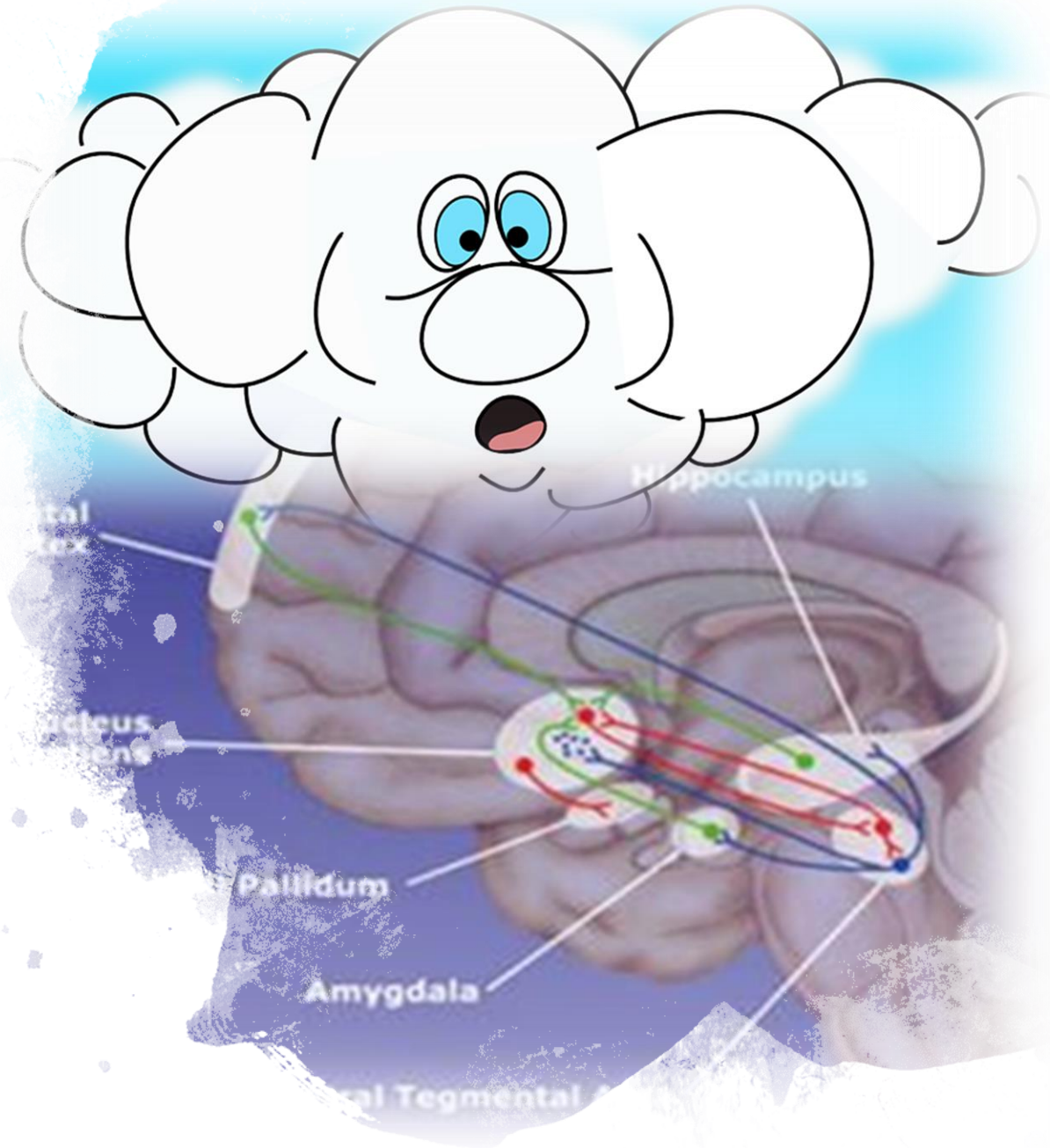
*”alkohol betingat psykotiskt tillstånd med hallucinationer”.*

- minnesluckor
- efter förhållandevis liten mängd alkohol
- ”jag främmande”
- ruset varar i max 15 minuter - djup sömn

## *Alkoholabstinens*

- Obalans mellan transmittorerna GABA och glutamat.
- Låga dopamin nivå –sug

Symtom; **sömnlöshet**, rastlöshet, svettningar, ångest

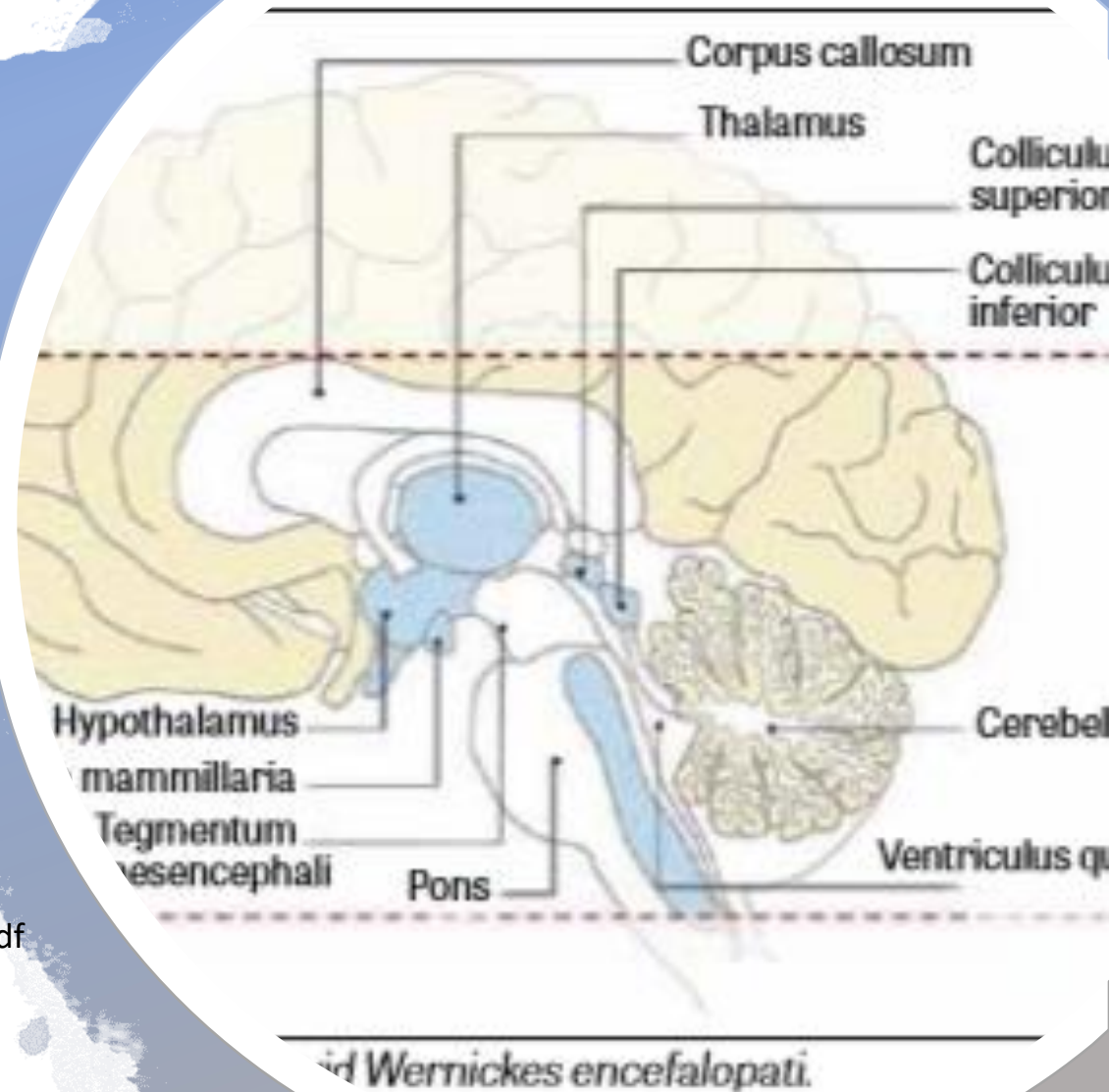


# Wernickes encefalopati

akut neuropsykiatrisk rubbning till följd av tiaminbrist (vitamin B<sub>1</sub>).

- Global konfusion (apati, desorientering, nedsatt koncentration, rastlöshet).
- Ataxi (gångataxi, benataxi, armataxi, balansrubbning).
- Ögonsymtom (nystagmus, blick pares, pupillförändringar).

<https://lakartidningen.se/wp-content/uploads/EditorialFiles/ZT/%5BELZT%5D/ELZT.pdf>



# Korsakoffs sjukdom

Beror på upprepade attacker av akut Wernicke encefalopati

## progredierande demens

Sjukdomen utmärks av svåra störningar i minnesfunktionerna, konfabulation

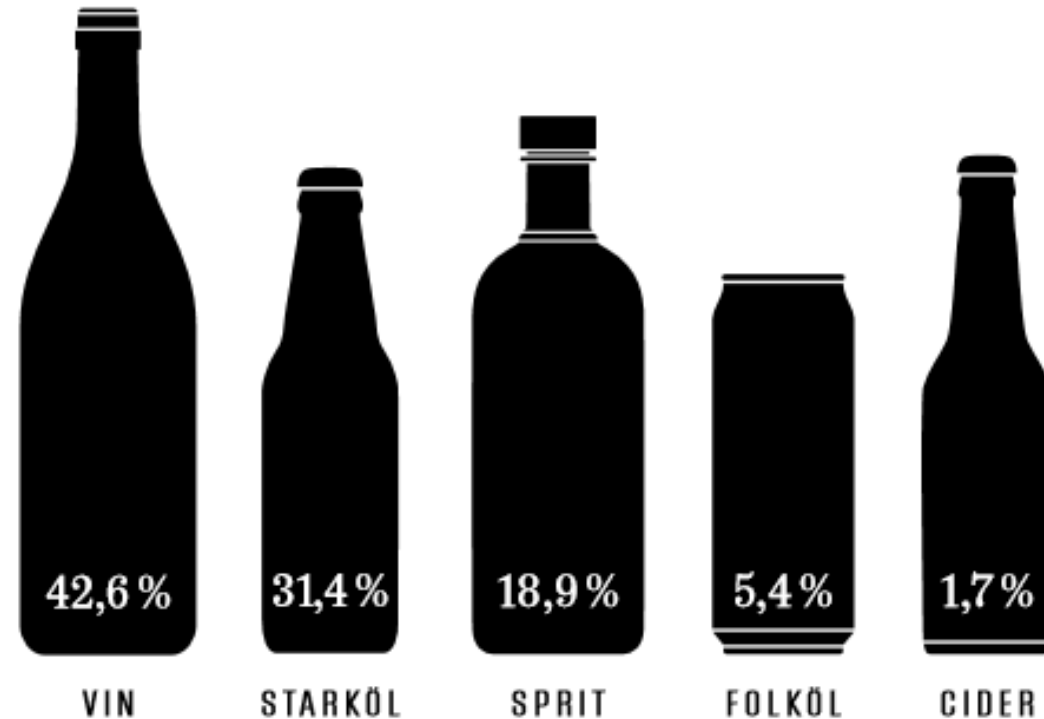
- närmast fullständigt bortfall av närminnet
- SAKNAR insikt om minnesnedsättning.

*ofta värtaliga och pratglada, men då närminnet och senare även fjärrminnet sviker, samt ordförrådet tryter hittar de i stället på de mest osannolika historier eller förklaringar till hur man själv upplever sin situation.*

## Alkoholkonsumtion Sverige

- Under 2019 uppgick den totala konsumtionen till i genomsnitt 8,67 liter ren alkohol per invånare 15 år och äldre.
- Det är 2 procent lägre än under 2018.
- Under den senaste 10-årsperioden har den totala konsumtionen minskat med 9 procent.

## Det här dricker svenskarna



Källa: Trolldal B. PM – Alkoholkonsumtionen i Sverige 2018. CAN, mars 2019.

- Kristna kulturer högst.
- Muslimska länder lägst
- Europa högst konsumtion/person

Förändringar i dryckesmönster:  
vardagsdrickandet minskat i  
Medelhavsländerna, ökat i Sverige.



# Halv åtta hos mig måndag - torsdag



Måndag	III
Tisdag	III
Onsdag	III
Torsdag	IIII



# Så mycket bättre

- Lära känna varandra
- Ha trevligt
- Fira



- Alkoholbruk
- Riskbruk
- Skadligt alkoholbruk
- Alkoholberoende

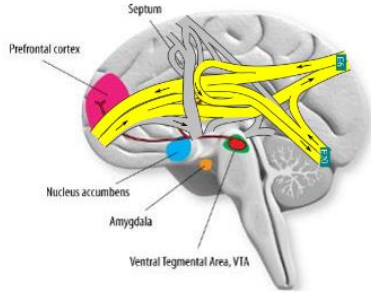
~~Missbruk~~

avskaffat som medicinsk diagnos,  
bör undvikas i görligaste mån då det kan upplevas stigmatiserande.

~~Alkoholist~~

är ytterligare ett begrepp som kan upplevas stigmatiserande och bör undvikas.

# Utveckling av riskbruk



Kvinna: > 9  
Man: > 14

- vanor

- tankecentrering

- toleransökning

- riskbruk

# Riskbruksdefinition mängd per vecka



*Antal standardglas per vecka*

Kvinna: > 9

Man: > 14

begreppet "riskbruk" används för att ange den alkoholkonsumtion som kan innebära en klart ökad skaderisk....

Folkhälsomyndigheterna. Alkohol och hälsa. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2005. R 2005:11.  
<http://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat> material/publikationer/Alkohol-och-halsa/

## Alkohol och hälsa

*En kunskapsöversikt om alkoholens  
positiva och negativa effekter  
på vår hälsa*

*Sven Andréasson och Peter Allebeck (red.)*

STATENS FOLKHÄLSOINSTITUT

[www.fhi.se](http://www.fhi.se)

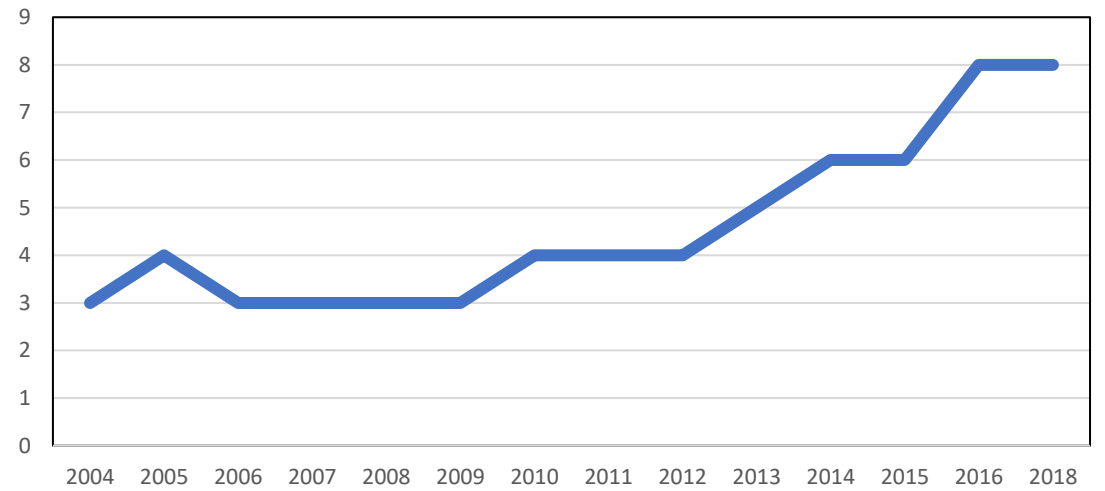


Alkohol - jämligt hälsoproblem

---

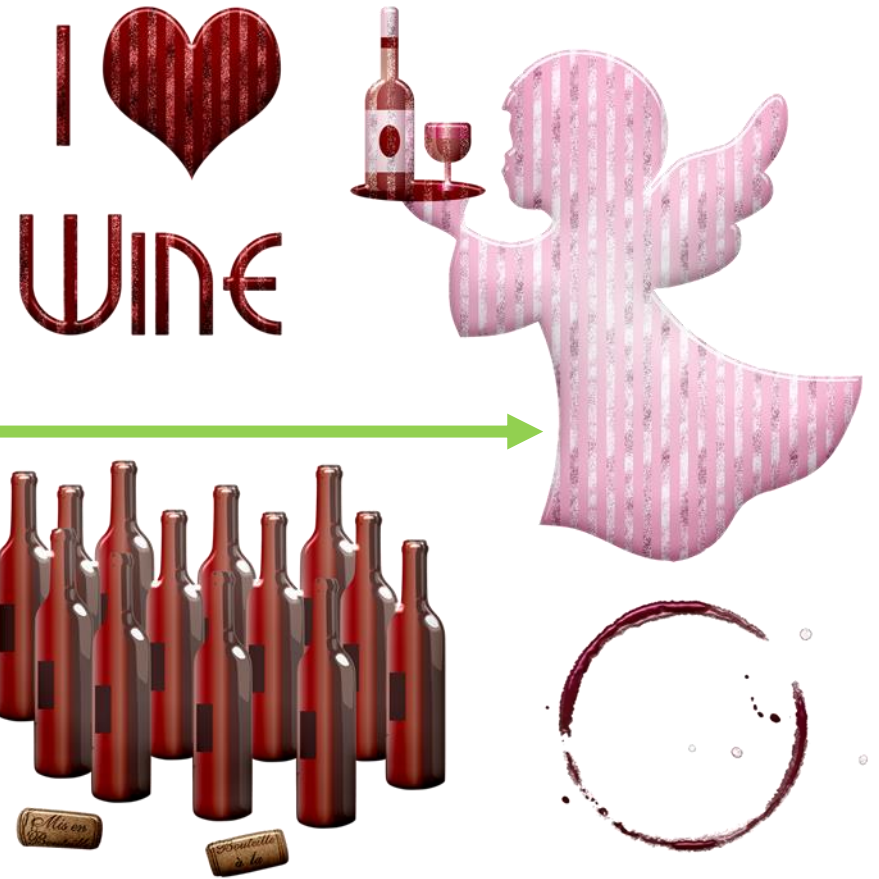


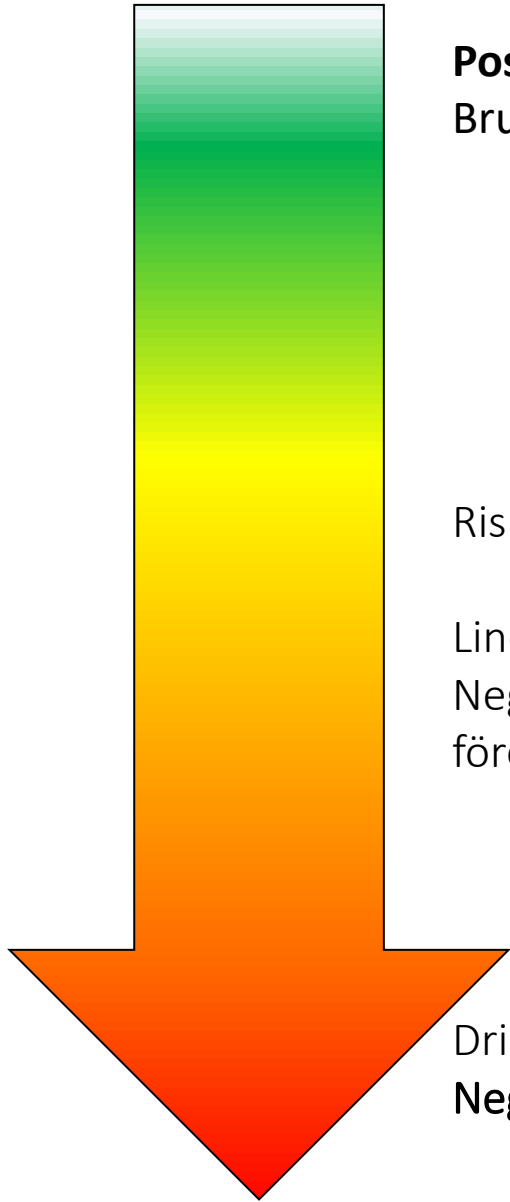
Andel riskbruk (%)  
Kvinnor 65-84  
2004-2018



”Andreasson S, Chikritzhs T, Dangardt F, Holder H, Naimi T, Stockwell T (2019) *Alkoholen och samhället 2019: Alkohol och äldre*, Stockholm: Svenska Läkaresällskapet, Svensk sjuksköterskeförening, CERA & IOGT-NTO.

# Beroendekurva





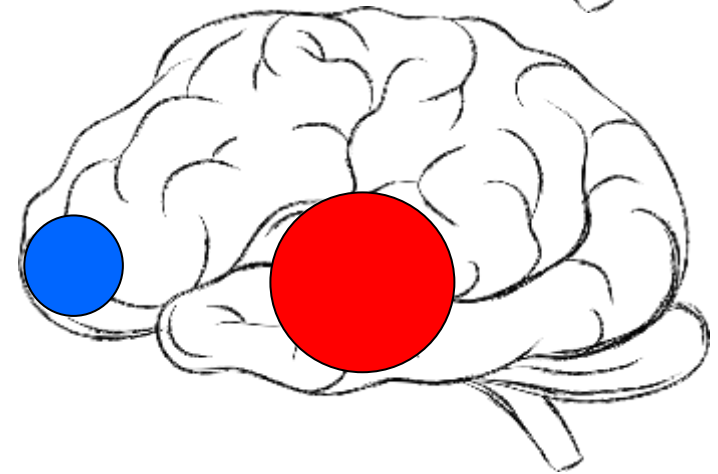
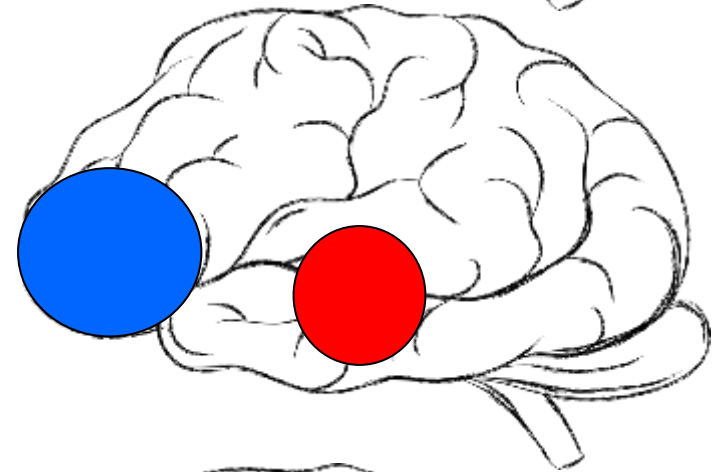
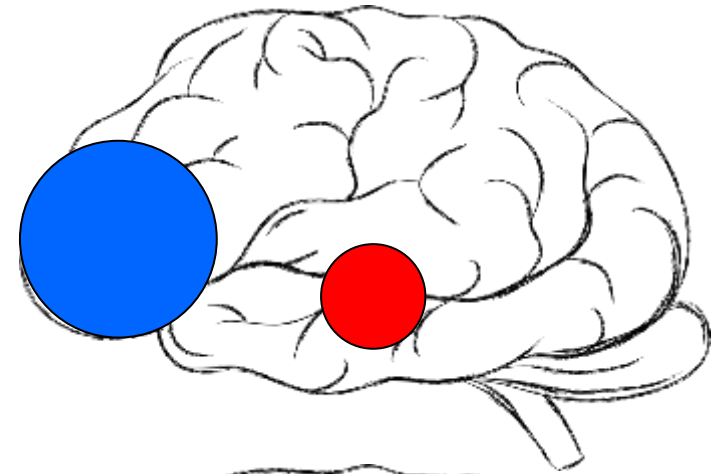
## Positiv Förstärkning

Bruk **positiva upplevelsen** dominerar

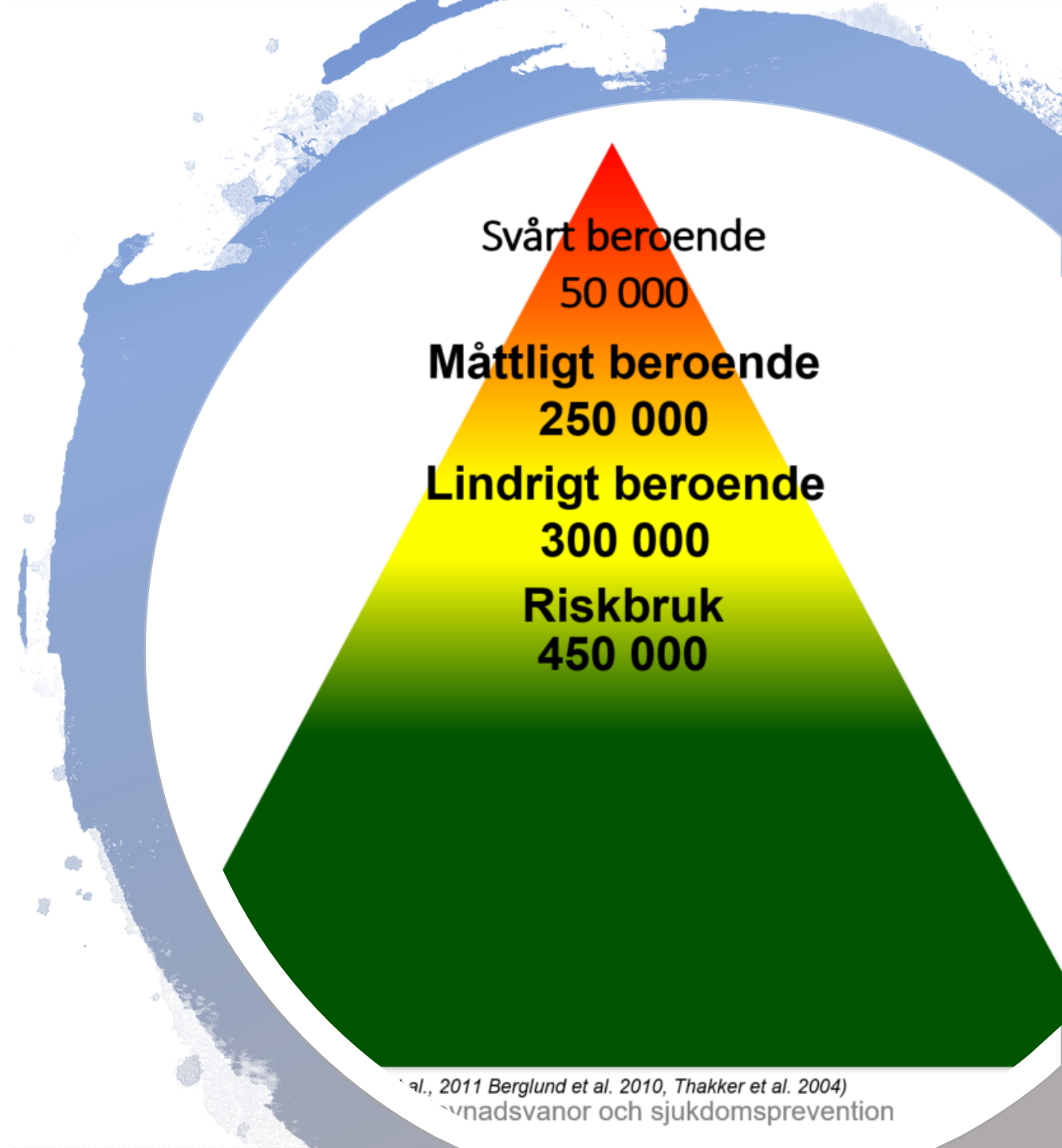
Riskbruk **positiva upplevelsen** dominerar fortfarande

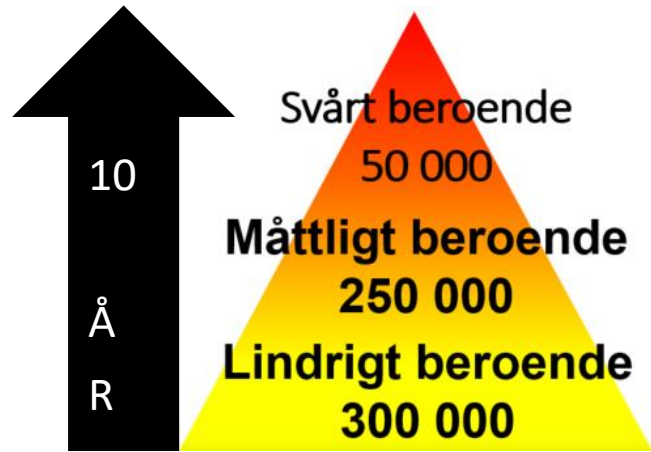
Lindrigt till måttligt beroende  
Negativa förstärkningen  
förekommer mer och mer

Dricker för att ta bort abstinensen  
**Negativ förstärkning**



Hur vanligt  
Är detta då?





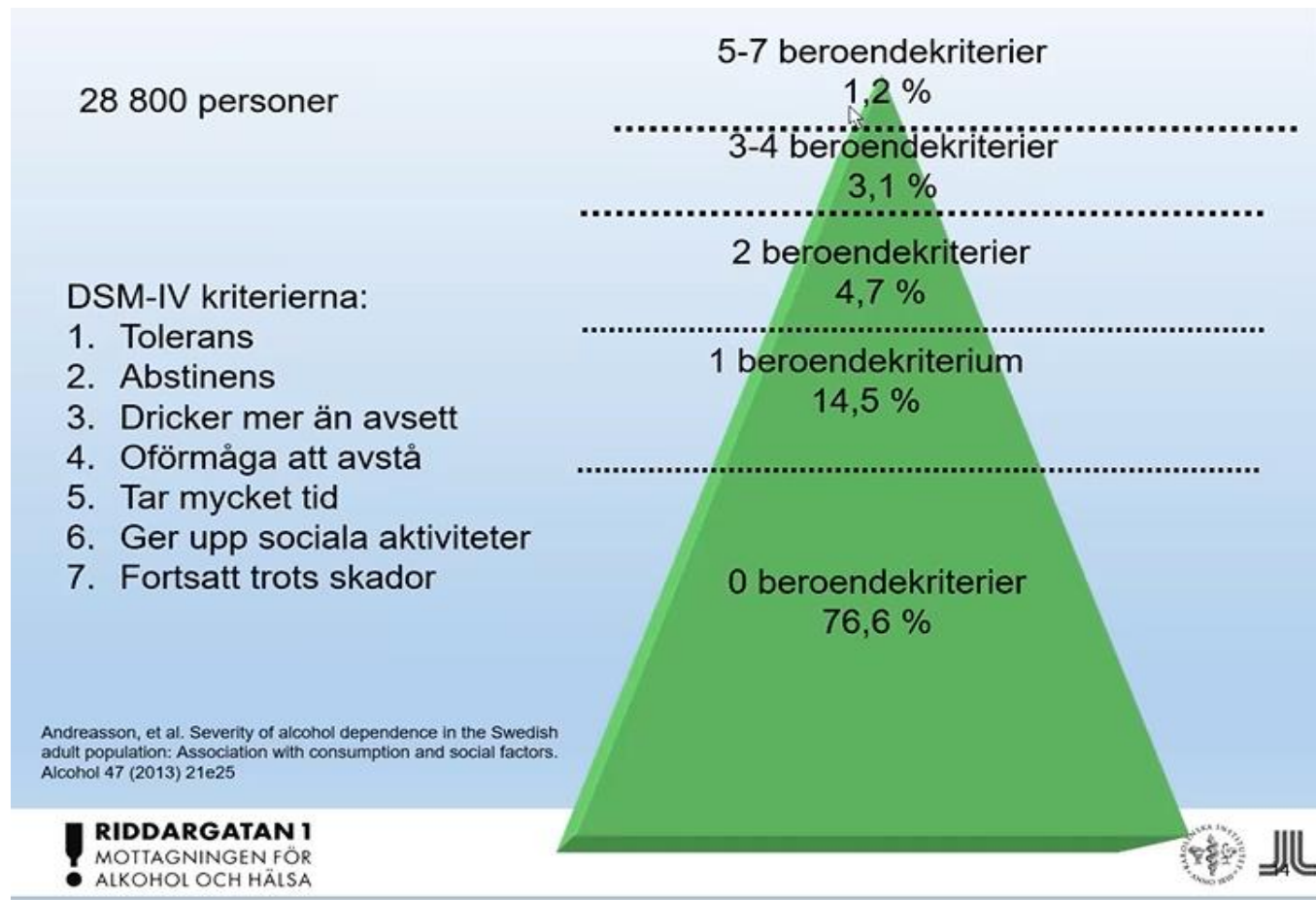
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



# Alkoholberoende

---

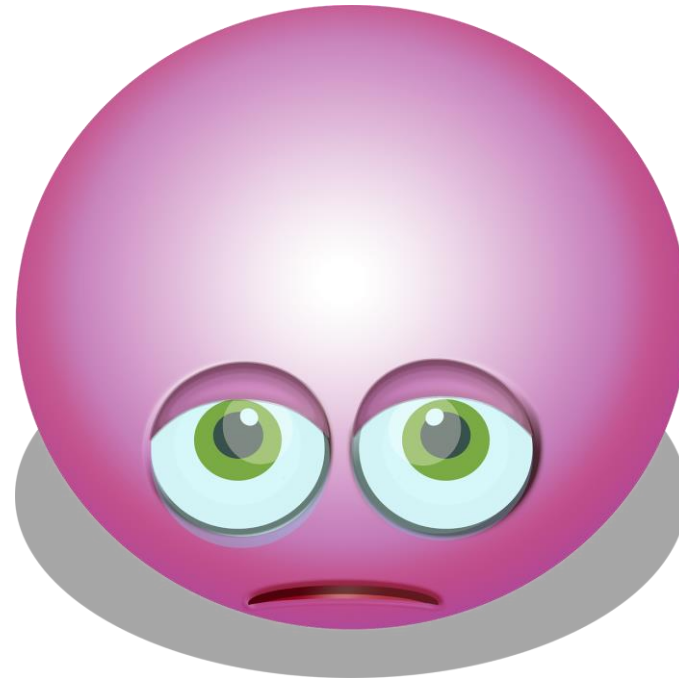
# Alkoholberoende ett föränderligt tillstånd av varierande grad



Andréasson S, Danielsson AK, Hallgren M.  
Severity of alcohol dependence in the Swedish adult population: association with consumption and social factors. Alcohol. 2013;47(1):21-5.

Läkartidningen. 2018;115:E7ER

Varför söker  
man inte  
hjälp???



- Skam över att man inte kan kontrollera sin konsumtion.
- Känner sig misslyckad.
- Är orolig över hur man blir bemött.
- Tror att det endast total avhållsamhet som är behandlingsalternativet.
- Tror att behandlingen måste gå via sin arbetsgivare.



## Utbildningar våren 2021



- Tobak – en fråga för vården 28 jan (Hässleholm)
- Alkohol – en fråga för vården 28 jan (Hässleholm)
- Grundutbildning Fysisk aktivitet på Recept (FaR) 4 feb (Digital)
- Utbildning till dipl. tobaksavvänjare 10-12 feb + 12 maj (Hässleholm)
- Alkoholutbildning enligt MET-metoden 18-19 mars + 26 maj (Hässleholm)
- Nätverksträff för dipl. tobaksavvänjare 24 mars (Digital)
- Nätverksträff för MET-utbildade 24 mars (Digital)
- Alkohol – en fråga för vården 13 april (Malmö)
- Hälsosamma matvanor 13 april (Malmö)
- Tobaksfria dagen 2021 31 maj (Malmö)

Samtliga utbildningar går att anmäla sig till i Utbildningskalendern på Vårdgivare Skåne

Hur jag jobbar



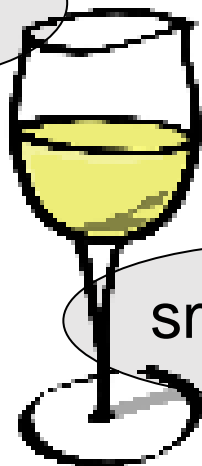
# Kvinnor 18-29 år

Sex av tio upplever att  
det är vanligt att dricka  
för att dämpa stress



nedstämdhet

oro



smärta



ångest



beroende

insomnia



**Män**  
**65 – 79 år**  
**3 av 10**  
**en gång i veckan**  
**eller oftare**

SYSTEMBOLAGET

Alkoholrapporten  
2018

Tema: Passivt drickande  
och psykisk ohälsa



50 cl  
folköl



33 cl  
starköl



25 cl  
stark-starköl



12-15 cl  
vin



8 cl  
starkvin

4 c

	V1	V2	V3	V4	V5	V6
Måndag	8 glas vin	—	—			
Tisdag	—					
Onsdag	8 1/2 glas vin	—				
Torsdag	ca 9 glas vin					
Fredag	5x5cl rom	vin				
Lördag	7 glas vin					
Söndag						

45

33

36

# Man 62 år

- Kraftigt överviktig med metabolt syndrom, diabetes typ II.
- Jobbar och har tidigare upplevt tråkiga perioder på arbetet med mobbning.
- Har sedan lång tid använt alkoholen för att hantera nedstämdhet och ta bort ångesten.
- I perioder för att kunna stå ut under dagen, nu bättre klimat på arbetet men har kvar sin vana att köra in om puben.
- Frun mycket kostmedveten och dricker mycket sparsamt med alcohol, är orolig över hans konsumtion och hans hälsa.



# Kvinna 60 år

- Haft en hjärtinfarkt och även hjärtarytmier, nu utredd och får börja träna igen.
- Skild sen en del år, lever själv. Arbetar och trivs med sitt arbete. Har en vuxen dotter, upplever sig ensam på kvällar och helger.
- Upplever att vinet minskar hennes nedstämdhet och får henne att glömma hur ensam hon är.
- Dagen ofta känner hon sig ofta ännu mer nedstämd och har skuld över att hon druckit.

	V1	V2	V3
Måndag			—
Tisdag			—
Onsdag		—	
Torsdag	—	→	
Fredag	—		
Lördag			
Söndag	—	—	



# Patientfall

## **Tidigare alkoholanamnes och nuvarande**

Upplevde själv att det blev än daglig konsumtion i höstas.

En period med viss oro.

Ny gravid i v 12 och dricker ingen alkohol, pappa med alkoholproblematik. Önskar nu etablera en kontakt för kommande möten efter graviditeten för att hitta ett bra sätt att hantera alkohol.



Tobak



# DEFINITION - bruket av tobak



Röktobak



Rökfria tobak



Elektroniska cigaretter (e-cigaretter) är **inte** en tobaksprodukt, innehåller inte tobak men ofta nikotin.



# Vattenpipa



## 23 procent provat

Folkhälsomyndighetens enkät Hälsa på lika villkor 2014.

Genomsnittlig rök tid	5-7 minuter	20-80 minuter
Antal bloss	8-12	50-200
Rökmängd per bloss	0.5 liter	0.15- 1 liter



WHO (2005)

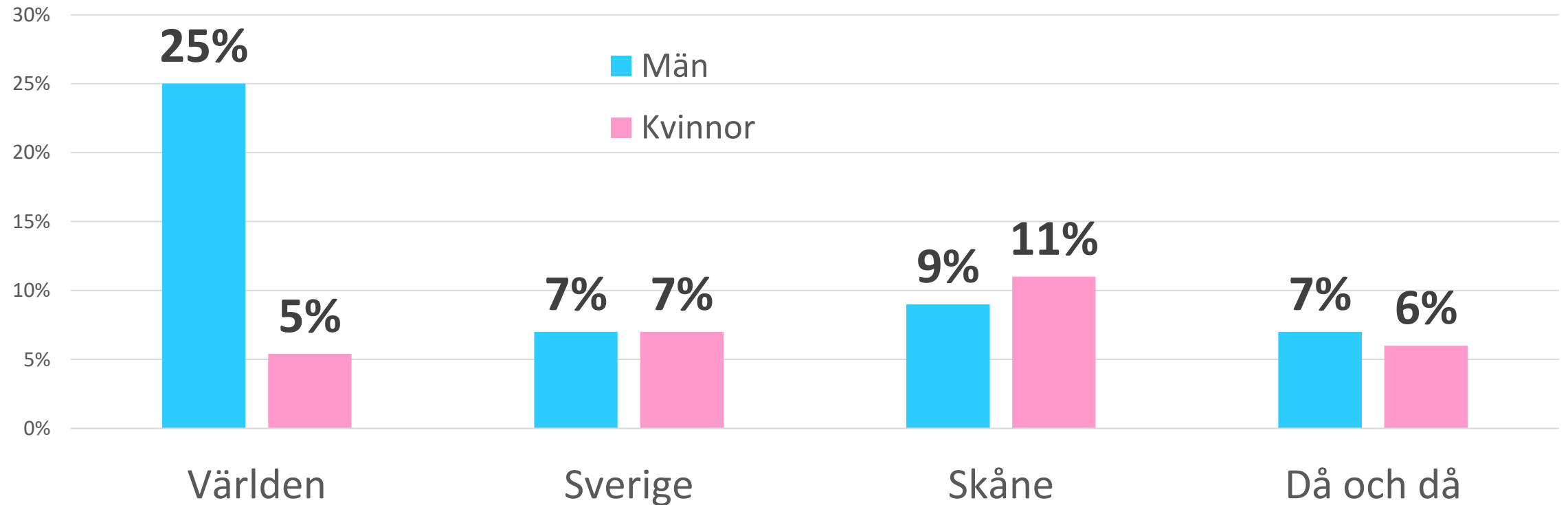
[https://www.who.int/tobacco/global\\_interaction/tobreg/Waterpipe%20recommendation\\_Final.pdf?ua=1](https://www.who.int/tobacco/global_interaction/tobreg/Waterpipe%20recommendation_Final.pdf?ua=1)



# Kön

- 1900 – 1950 fler män än kvinnor
- 1960 talet blev kvinnorna målgrupp för tobaksreklamen och började röka i allt högre utsträckning.
- 1990 fler kvinnor än män
- 2018 samma nivå (7%)

# Hur många röker?



.....1970

### Ammoniak

arteriell max-koncentration  
nås snabbare (20 sekunder)  
efter ett halsbloss.



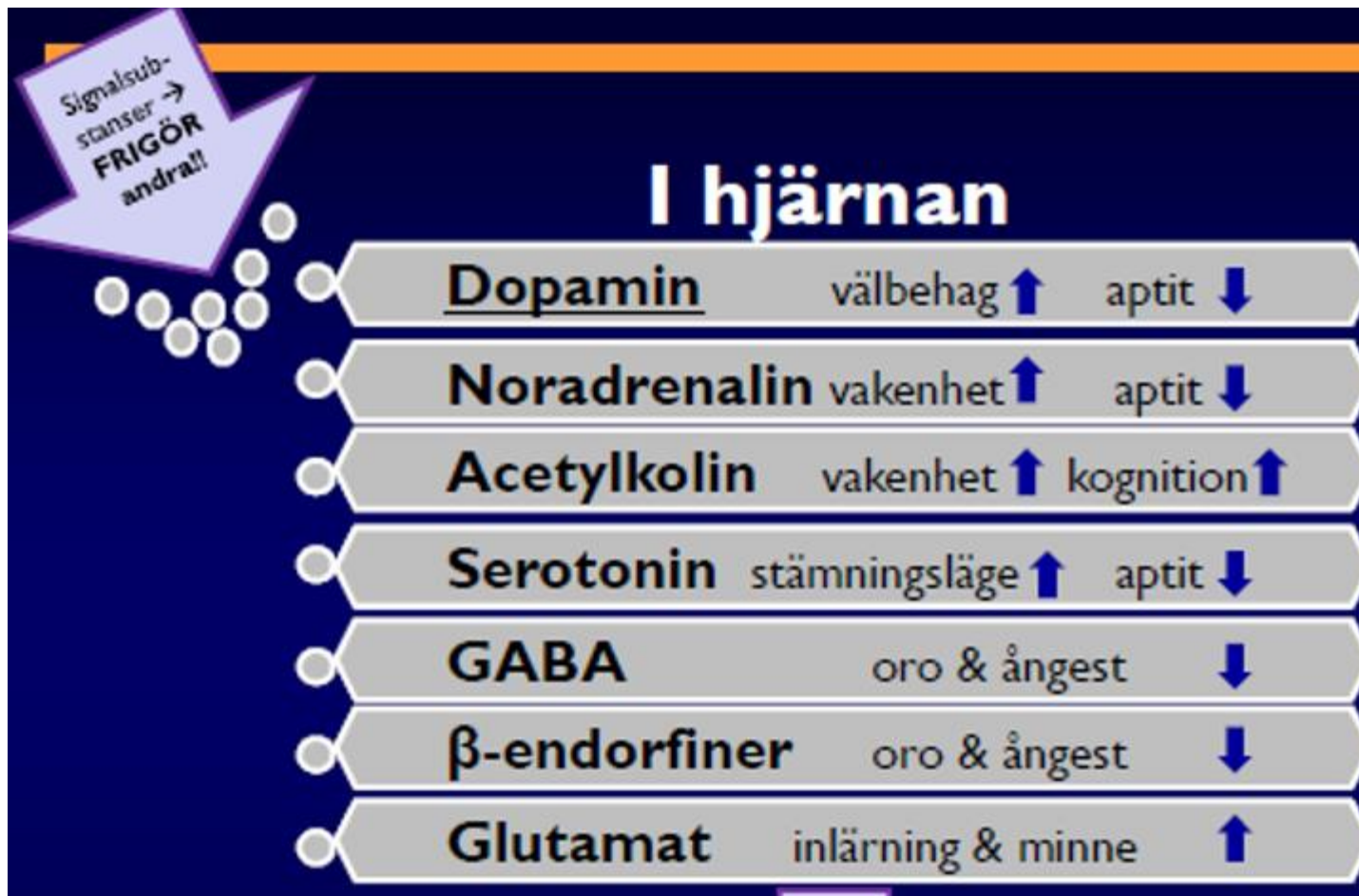
### socker

mjukare smak och ökar effekten av  
Nikotinet mindre hosta



stärker bindningen till  
nikotinreceptorer  
Ökar halten nikotin x 3





Royal College of Physicians. Nicotine addiction in Britain. A report of the Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians. London: Royal College of Physicians of London, 2000.

# Rökning -ojämlikt hälsoproblem

Stora skillnader när det gäller rökvanor i  
samhället utifrån faktorer som till exempel

- utbildning
- härkomst

## • psykisk ohälsa

*De som har det svårast i livet röker mest.*



Psykisk ohälsa  
Ohälsosamma  
levnadsvanor förkortar  
livet med 15-20 år

- Rökning fyra gånger vanligare
- Röker ofta mycket



1-4 cigaretter dagligen	50%
E-cigarett	70%
Vattenpipa	80%
5-9 cigaretter dagligen	200%
10-20 cigaretter dagligen	300%
Över 20	600%

# Patienter med schizofreni

- Rökare med schizofreni upplever hälsa som att leva ett värdigt liv och bibehålla kontrollen över sina symtom
- Viktigt att uppmärksamma den rädsla som finns att förlora kontrollen
- Alternativ sysselsättning till att röka

*Sundgren (E) et al 2015 Health for smokers with schizophrenia – a struggle*

*to maintain a dignified life*

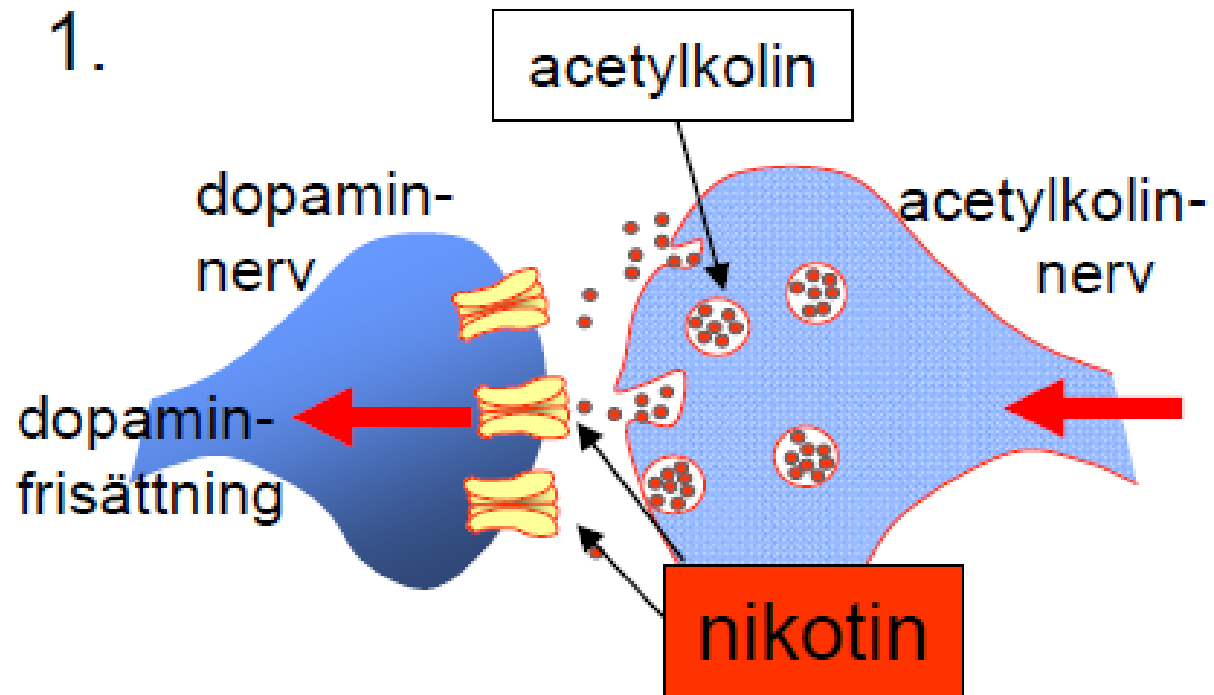
*Disability and Rehabilitation*

*ISSN: 0963-8288 (Print) 1464-5165*

# Nikotin



1.

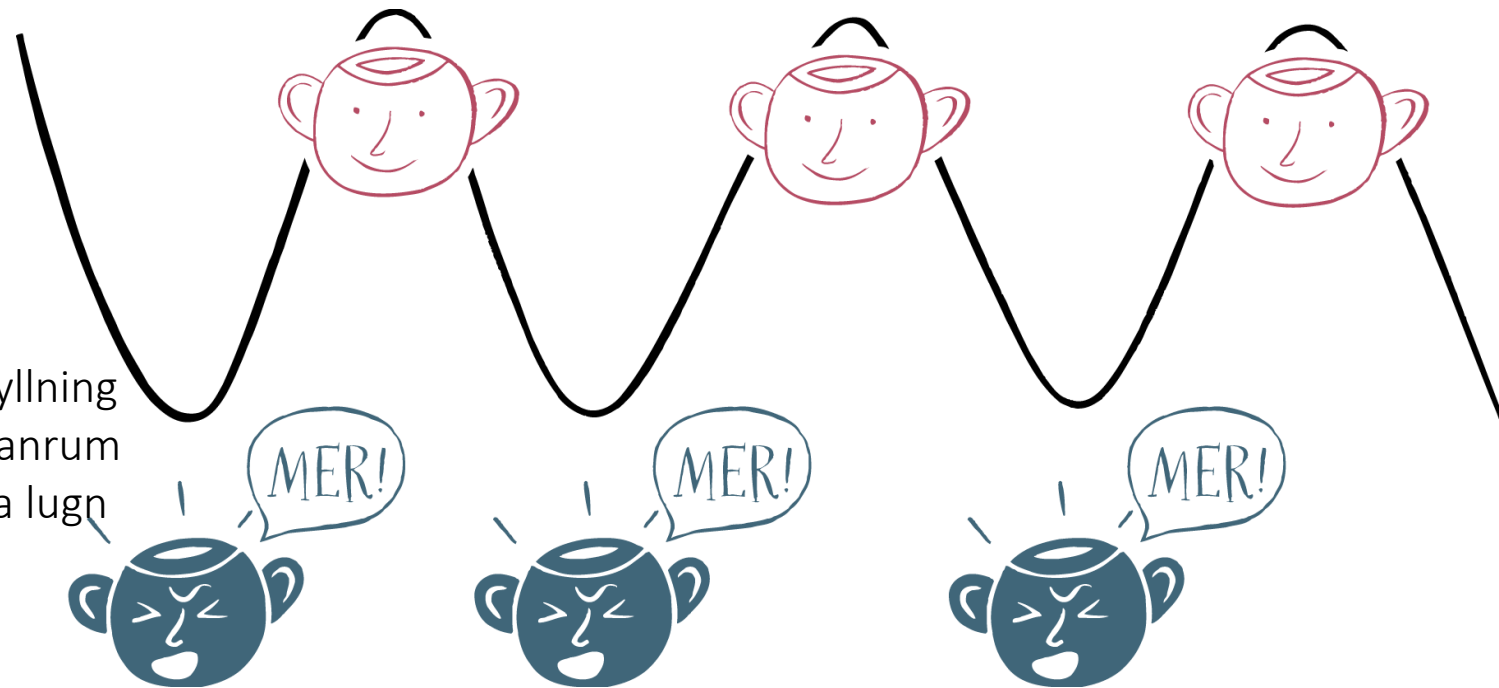


Nikotinreceptorer hos icke rökare



Nikotinreceptorer hos rökare

De positiva upplevelser man upplever när man tillför nikotin beror på att abstinensen försvinner.



Receptorerna behöver påfyllning av nikotin med jämna mellanrum för att individen skall känna lugn och i balans.

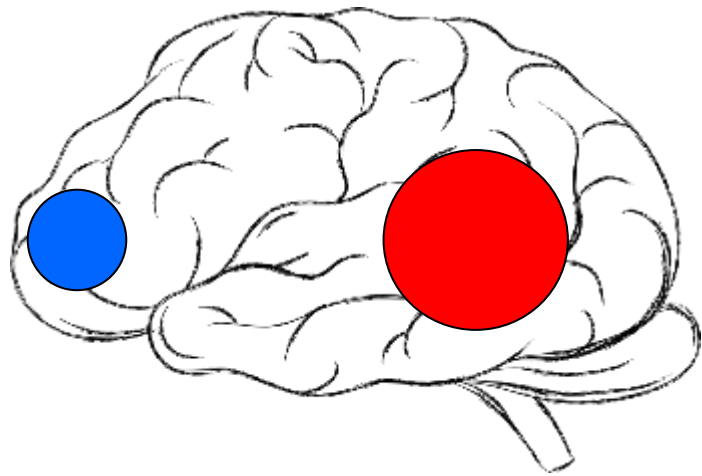
Nikotinreceptorerna eller "nikotinkopparna"



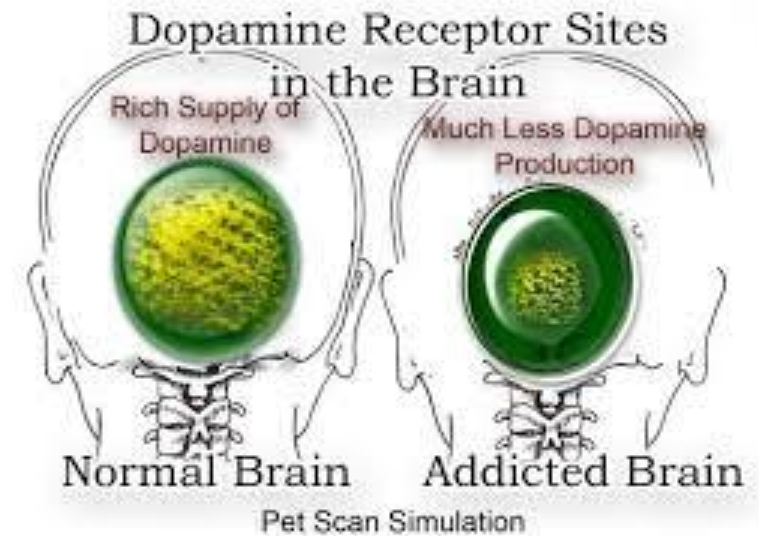
## *Stress, negativa känslor och beroendet*

- Rökare är **mer** stressade
- Sover sämre, mer panikångest.....)
  
- “Lugnande effekt” = abstinenslindring

- Beroendets potential ökar med hastigheten på tillslaget
- Nikotinberoendet tar över mer och mer
- Svårare att känna samma välbehag på ett naturligt sätt.

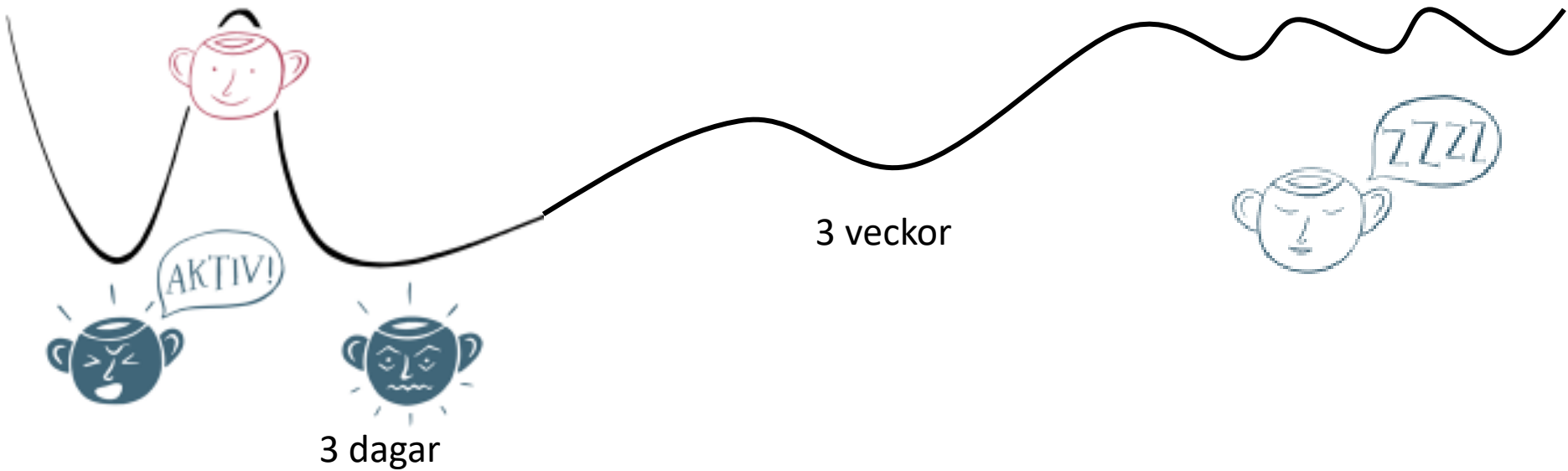


- blir mindre känslig för dopamin
- frisätter **mindre dopamin**

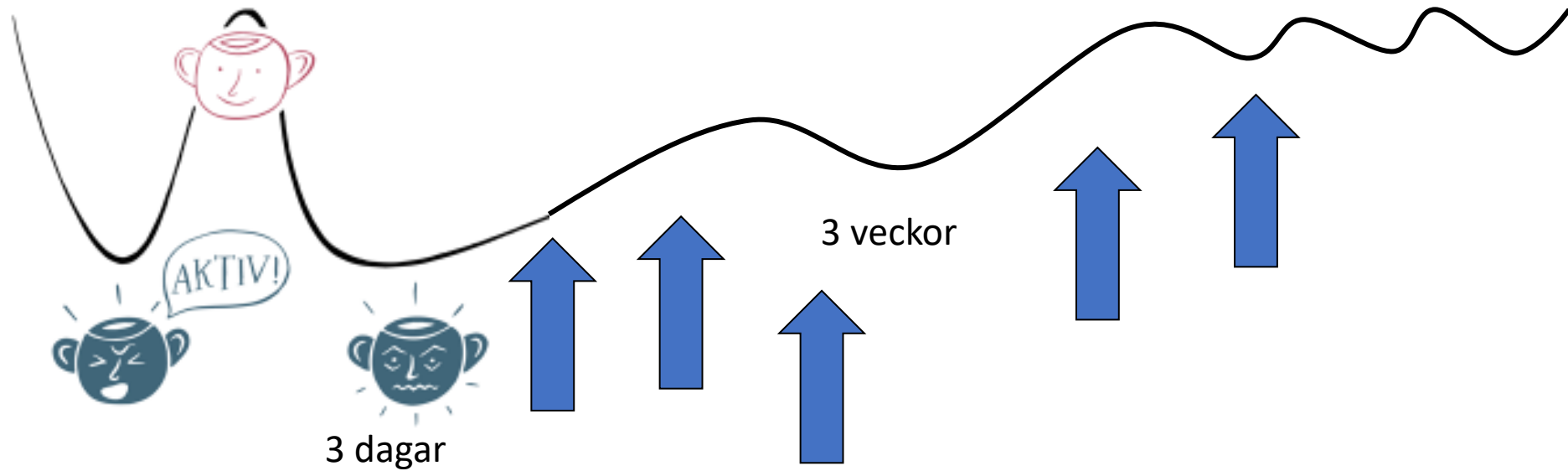


I frånvaro av nikotin, blir koncentrationen av dopamin i hjärnan för låg, vilket kan bidra till **nedstämdhet**.

# Abstinens



# Uppföljning



## Personer med depression i anamnes:

- bättre psykisk hälsa efter rökstoppet.
- förbättringen av den psykiska hälsan är lika stor eller större än effekten av antidepressiva läkemedel.
- mindre risk att få en ny depression både efter ett år och tre år.



Change in mental health after smoking cessation: systematic review and meta-analysis

Taylor, G et al *BMJ* 2014;348:g1151 doi: 10.1136/bmj.g1151 (Published 13 February 2014)

# Rökslutarna hade

➤ Högre livskvalitet

➤ Mindre ångest

➤ Mindre stress



Change in mental health after smoking cessation: systematic review and meta-analysis

Taylor, G et al *BMJ* 2014;348:g1151 doi: 10.1136/bmj.g1151 (Published 13 February 2014)

# Känner du till att vi kan erbjuda dig stöd?

- Förbättrar läkemedelsbehandlingen
- Fyrdubblar chanserna till ett rökstopp
- Erbjuder stöd av Tobaksavvänjare



Diplomerad  
Tobaks-  
avvänjare

# Narkotika



## Reagerar normalt på Anandamid

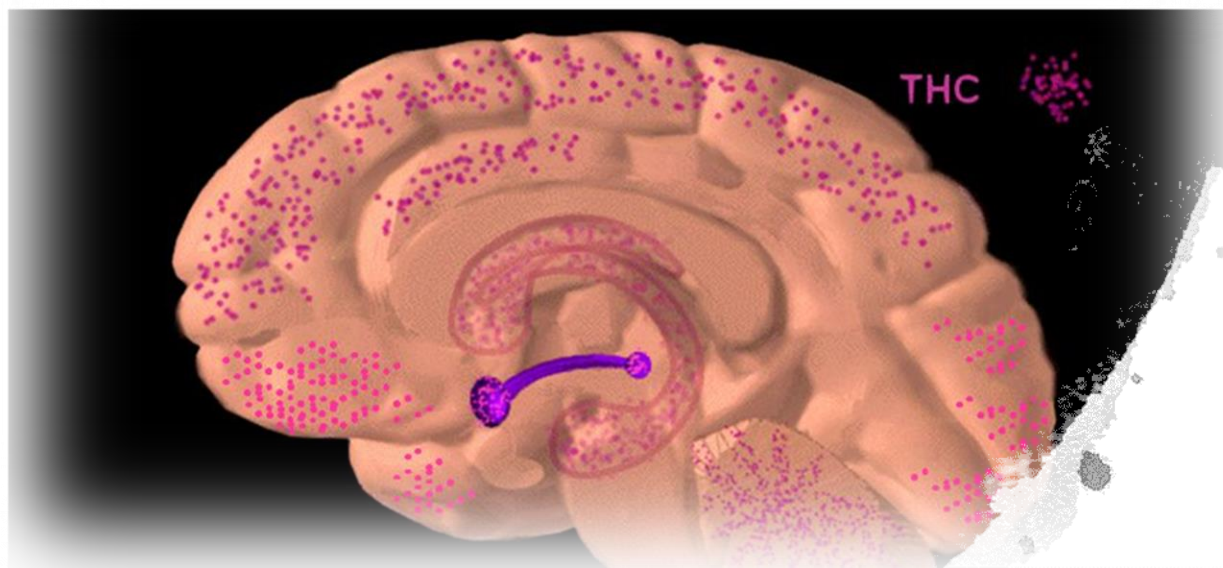
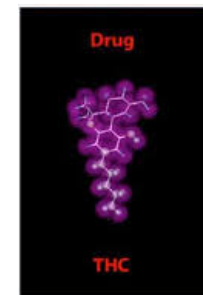
“naturlig marijuana” som den mänskliga kroppen producerar.



# Cannabis

**THS** (verksam substans)

5-25% i Hasch  
1-20% i Marijuana



HASCH är kåda som avsöndras  
från växtens blomma



MARIJUANA är växtens  
torkade blomställningar och  
toppskott





# Cannabis

Fas 1

**Extrovert**

fnissig, pratsam

Fas 2

**Introvert**

starka sinnesintryck,  
tankar flödar alt ångest

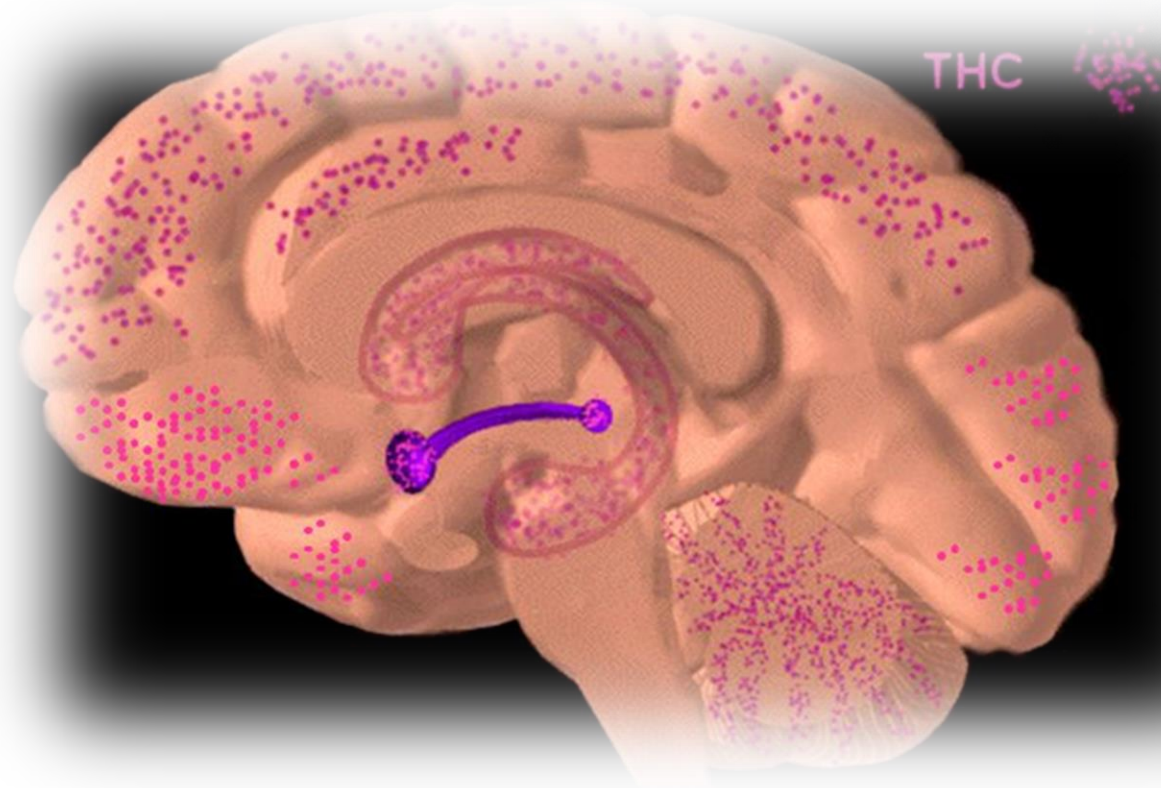
Fas 3

**Försämrade minnesfunktioner**

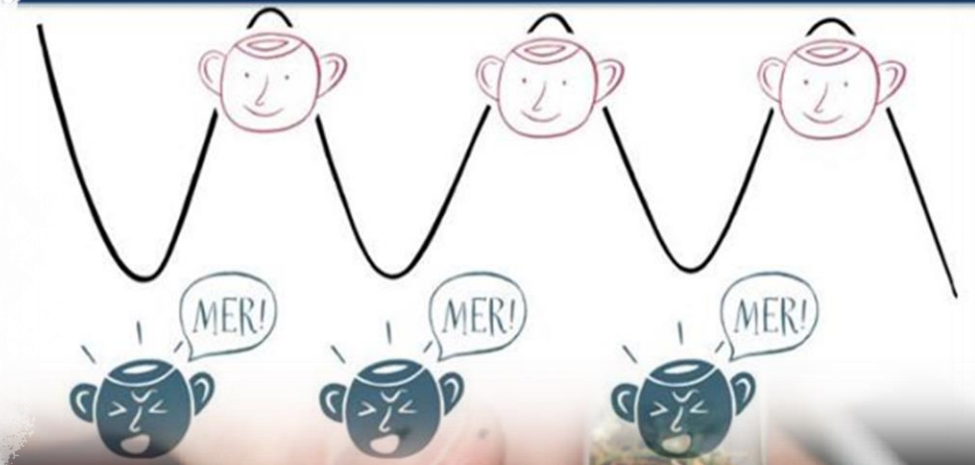
trög, passiv

3-4  
timmar

5-10% -beroende



”ästa välbefinnandenivå” koncentrerad, stimulerad, lugn



# Utlöser latent psykiska sjukdomar

Bruk i tonåren -ökar risken för schizofreni 6 ggr

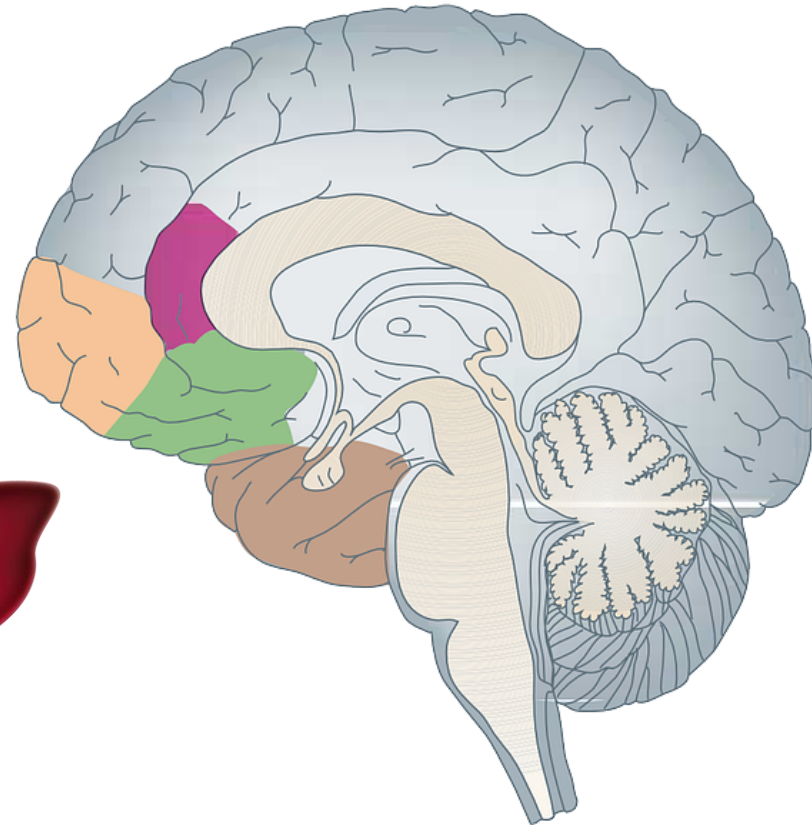
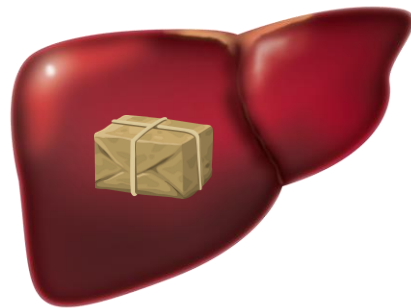
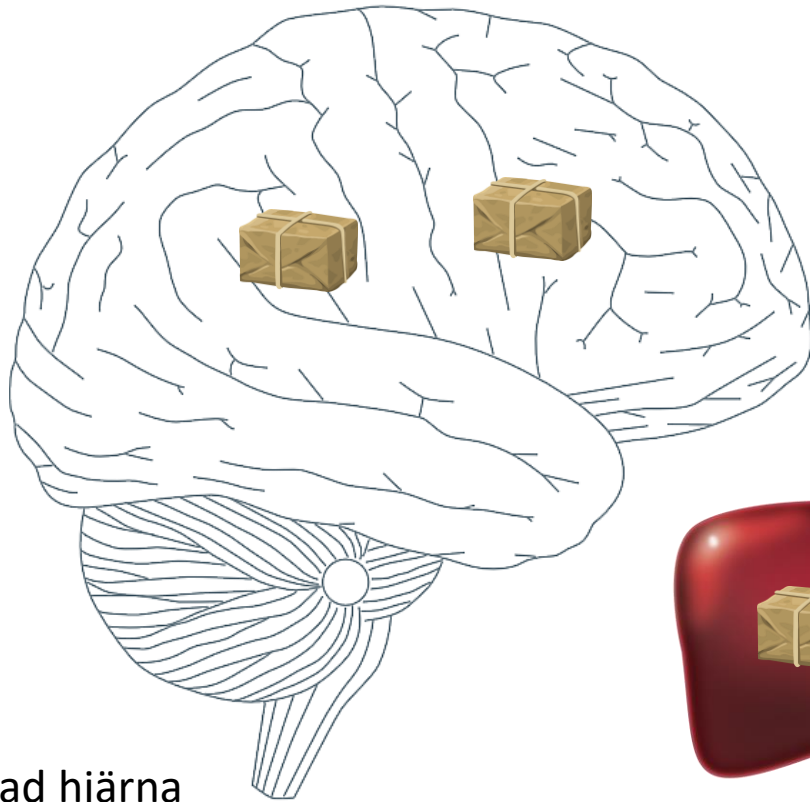


Kidnappad hjärna  
Agerberg Miki  
Studentlitteratur

# Lagras i kroppen

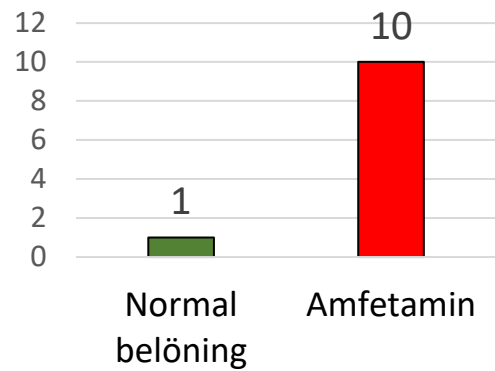
THS

...2 månader



Kidnappad hjärna  
Agerberg Miki  
Studentlitteratur

# Amfetamin



CENTRALSTIMULERANDE DIREKTVERKANDE PÅ DOPAMINFRISÄTTNINGEN, MEN ÄVEN SEROTONIN OCH NORADRENALIN

RUS 5-6 TIMMAR

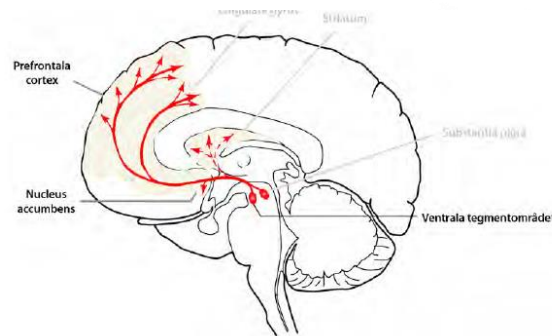
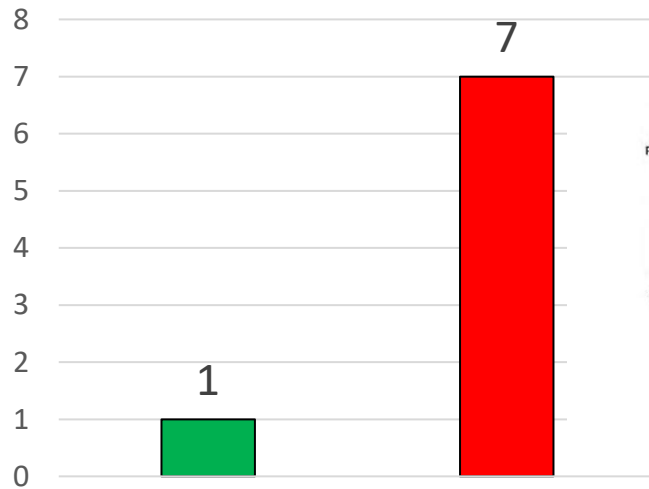
FAS 1 EUFORI, VAKENHET, KRAFT

FAS 2 ÅNGEST, NEDSTÄMDHET



# Kokain

framställs från kokabuskens blad.  
Hämmar upptag dopamin



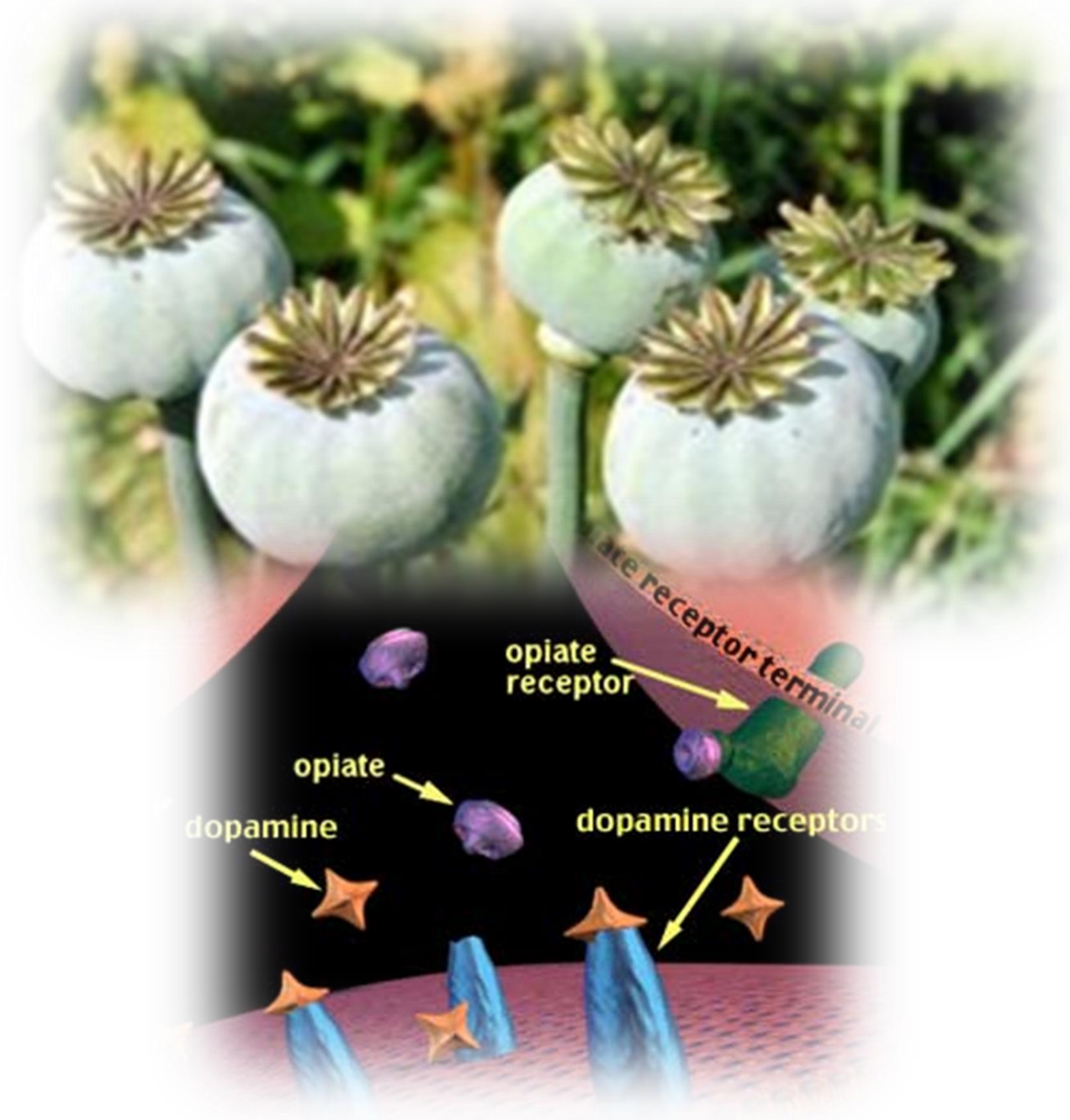
Kraftigt kort rus på 30 minuter



# OPIATER

Heroin, Morfin och Kodein  
kommer FRÅN Opiumvallmo

Verkar via opiatreceptorer



# Heroin

- snabba tillslaget
- insättande eufori
- övergår sen i trötthet.

...Längtan efter en ny dos är mycket stark och kan sällan motstås.



# Tramadol

- vanligaste opioiden - bland unga (16,5 år)
- inhandlas ofta illegalt
- aktivitetshöjande och lugnande
- öka prestationer – men effekten avtar



Projektet "Tramadol Maria Malmö" ingår i Alexander Holmstedts masteruppsats vid Lunds universitet

”Skolans socioekonomiska sammansättning hänger samman med elevernas användning av alkohol, narkotika och tobak.



hög socioekonomisk sammansättning

- Fler eleverna har druckit alkohol, provat narkotika under det senaste året
- Skillnaderna har ökat under perioden 2006–2019.

låg socioekonomisk sammansättning

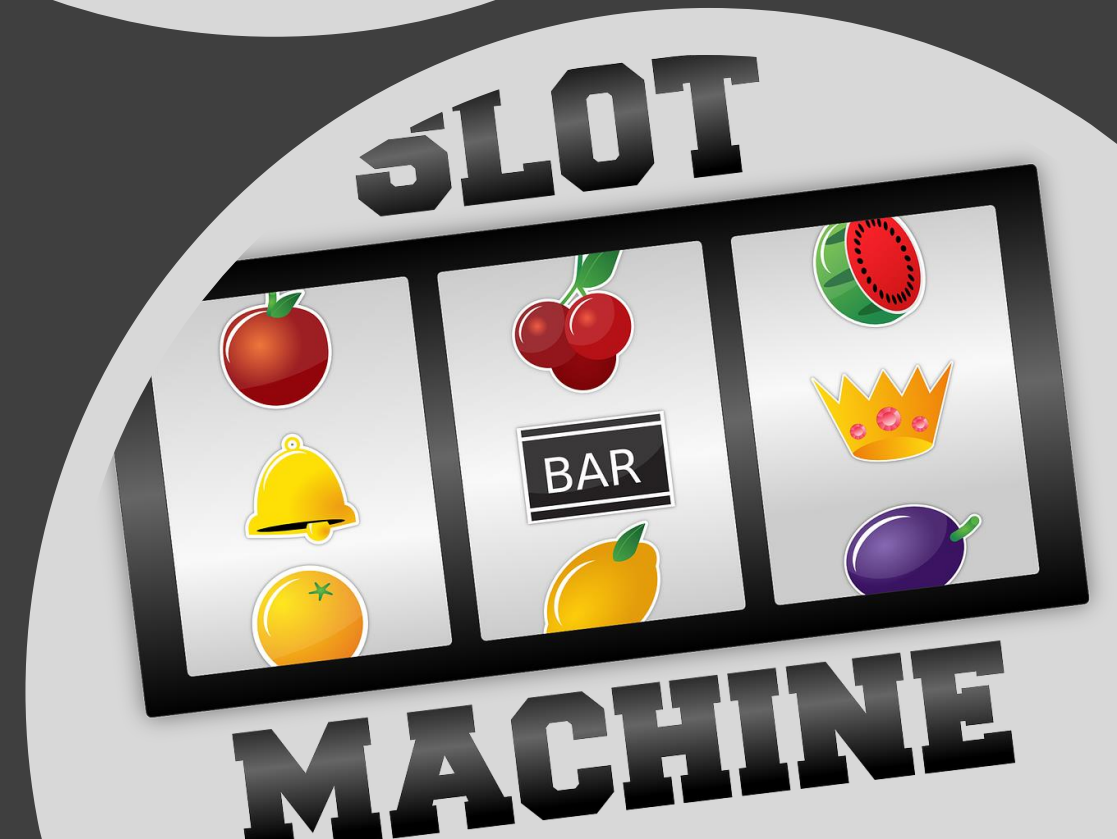
- Rökning och snusning är vanligare

<https://www.can.se/app/uploads/2020/11/can-fokusrapport-09-2020.pdf>

# Spel om pengar

70% av har någon gång satsat pengar på spel.

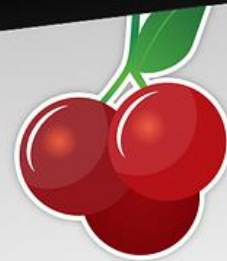
var 10:e man i åldern 18-25 år har spelproblem.





<https://www.folkhalsomyndigheten.se/spelprevention/om-spelproblem/alkohol-och-spel/>

# SLOT



BAR



# MACHIN