

Hur vet jag om jag är beroende?

Visste du att begreppen alkoholism eller alkoholmissbruk rent medicinskt är på utdöende? I dag talar man inom beroendemedicinen snarare om ett spektrum, kallat substansbrukssyndrom eller alkohol(bruks)syndrom. I Sverige talar man ofta om **alkoholberoende**. Det finns ett antal kriterier som hjälper oss att diagnosticera graden av beroende.



Testa dig själv och svara ärligt på följande frågor:

| Har du det senaste året | Ja | Nej |
|--|--------------------------|--------------------------|
| upplevt tillfällen när du druckit mer, eller under längre tid än du från början planerade? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| försökt dra ner eller sluta dricka helt mer än en gång men inte lyckats? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ägnat mycket tid åt drickandet, före under och efteråt (tänkt på, planerat, druckit, återhämtat dig)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| längtat efter att dricka så intensivt att du inte kunnat tänka på något annat? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| upplevt att ditt drickande (eller dess efterverkningar) ofta gjort det jobbigt att ta hand om din familj eller ditt hem? Eller orsakat problem på jobbet, eller i skolan? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| fortsatt att dricka trots att det skapat problem eller konflikter med din familj och dina vänner? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| slutat med eller dragit ner på aktiviteter som tidigare var viktiga eller roliga till förmån för alkoholen? Dragit dig undan för att kunna dricka? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| mer än en gång hamnat i situationer när du druckit som hade kunnat skada dig eller andra (till exempel kört bil, simmat, åkt skidor, hanterat komplexa maskiner, vistats i farliga miljöer eller haft oskyddat sex)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| fortsatt att dricka trots att det fått dig att känna dig deprimerad eller ångestfylld eller förvärrat andra hälsoproblem? Eller efter att du haft minnesluckor eller blackout? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| känt dig tvungen att dricka mycket mer än du gjort tidigare för att uppnå samma effekt? Eller insett att ditt normala intag har mycket mindre effekt än det hade förut? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| upplevt abstinensbesvär som sömnproblem, skakningar, rastlöshet, illamående, svettningar, rusande hjärta efter att du druckit? Eller att du trott dig se eller höra saker? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Enligt DMS-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5:e upplagan från 2013) talar man om ett **milt beroende** om man svarat ja på två till tre av dessa kriterier, **måttligt** vid fyra till fem och **svårt** om man svarat ja på fler än sex kriterier.