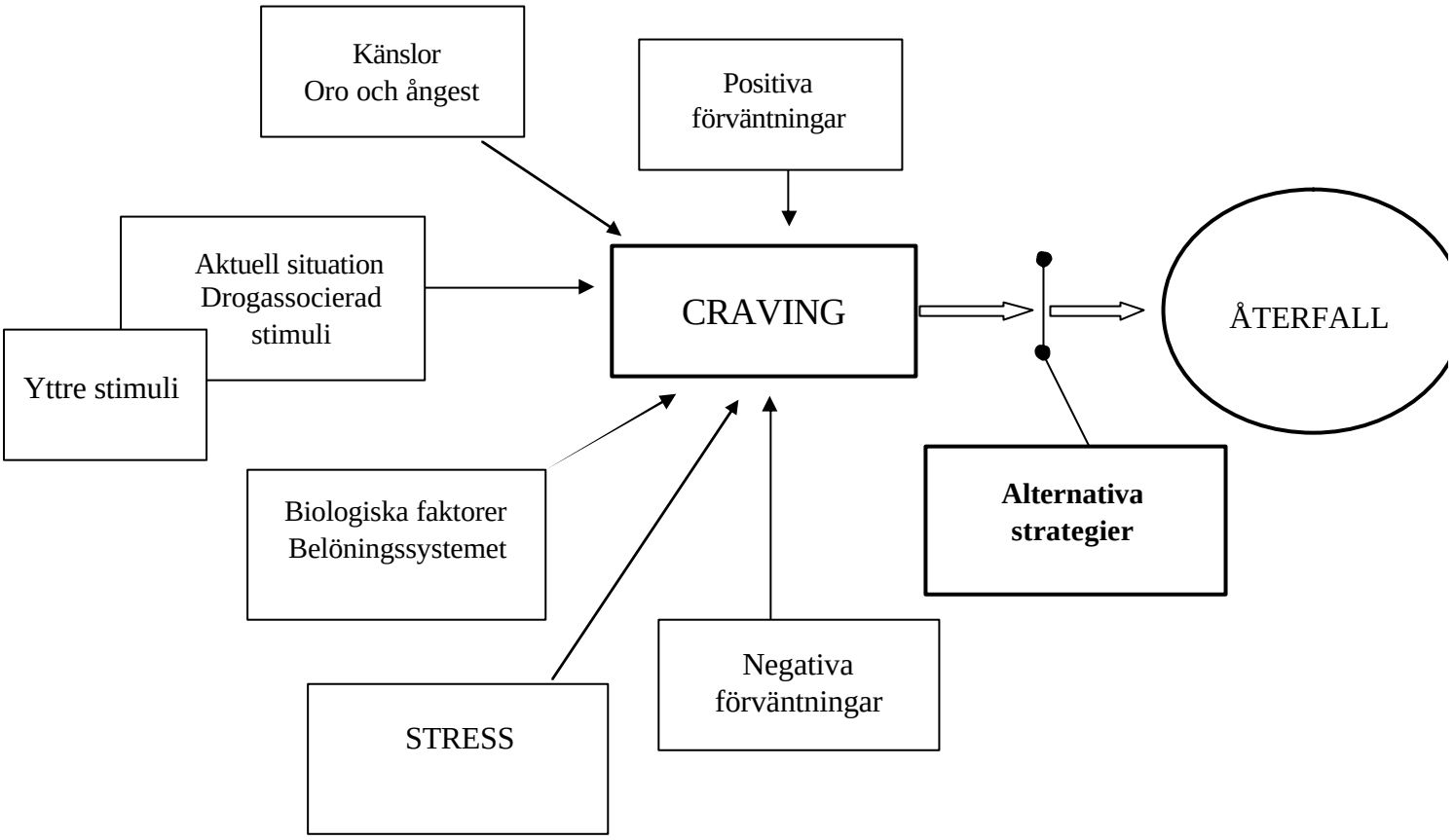
Craving (drogtörst – droghunger): (Initialt) Övermäktig stark längtan, drog-hunger, drog-törst (egentligen ej bara drogsug), basalt behov pga beroende. Leder till fortsatt drogande.

(WHO) En stark önskan att återuppleva tidigare upplevda effekter, erfarenheter av psykoaktiva substanser.

Craving starkast i aktiv fas och akut abstinensfas.

Dopamineffekt och noradrenalinefekt..

Biokemisk och psykologisk reflexmässiga belöningar på drogeffekten. Lång tid, lång erfarenhet.



CRAVING – Biokemisk reaktion (frisätter signalsubstanser jmf sex, spel, idrott, äventyr)

Stoppas antingen före den uppstår eller förhindra att den ökar i kraft.

Alternativa strategier: Det du lärt i behandlingen.
Gå på möte
Dela
Ringa sponsor
Läsa litteratur
m.m.

Förebygg att stimuli till craving uppstår: ”Träna inte att gå på krogen för att dricka kaffe”

HJÄRNANS BELÖNINGSSYSTEM - LUSTCENTRA

”BRÄNSLE-TANKAR”

OPIATER
Kroppens smärtlindrande.
Även ångest, rus.
Endorfin

- Morfin
- Heroin
- Kodein
- Metadon
- Subutex
- Dextropro
- Tramadol
- m.m.

GABA
Kroppens lugnande, nedreglerande.
Glutamin

- Alkohol
- Bensodiaz
- Barbiturat
- GHB
- Heminevrin
- Ansopal
- Somadril
- m.m.

CANNABOID
Smärta
Inflammation
Aptit
Välmående m.m.
Cannaboider

- THC

idrott

sex

mat

Alla droger stimulerar

- Ökad aktivitet
- Ökad kreativitet
- Känslomässig stimulering

AMFETAMIN

DOPAMIN ökar

SEROTONIN ökar

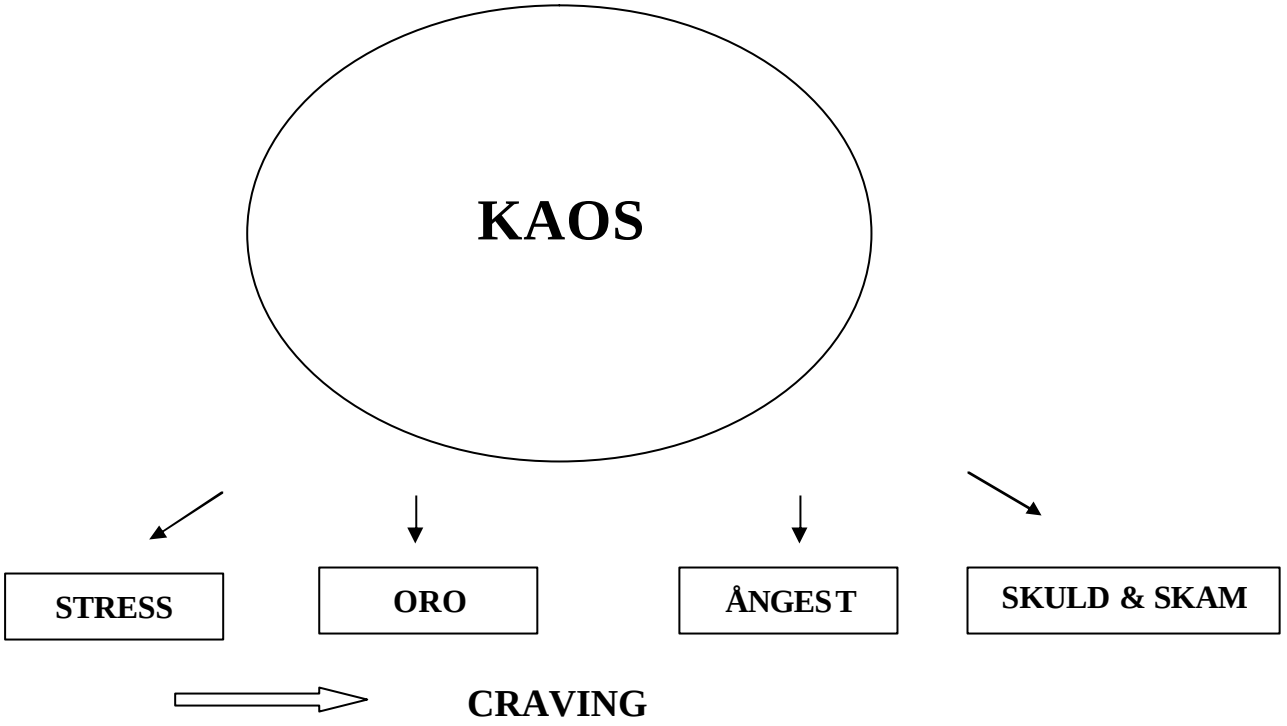
Akut effekt

Nöidhet

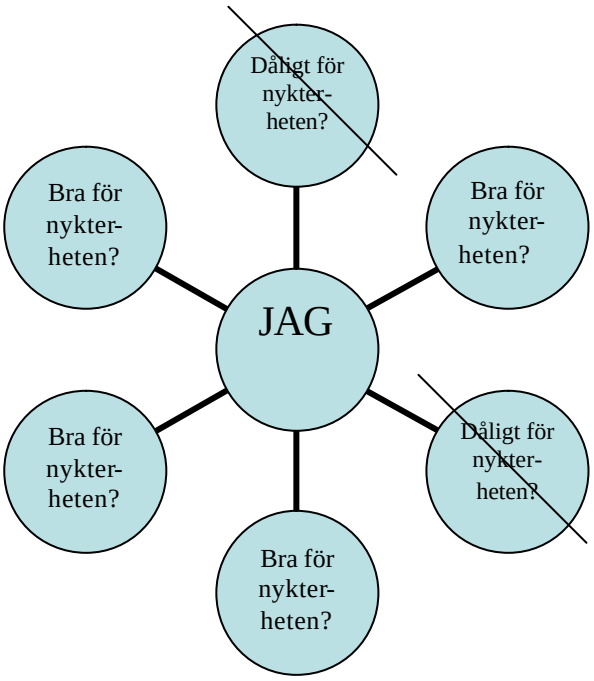
TOLERANS

Ökad dos

Brist på egna signalsubstanser !



KARTLÄGGA ORSAKERNA OCH FATTA BESLUT



SLUTSATS: Craving är inte bara en längtan eller sug efter att ta droger, det är en biokemisk reaktion i hjärnan, utlöst av ett stimuli (trigger) som du inte själv kan styra över !