

med
kunskap
mot



TRAM

Ett litet häfte om Tramadol



Denna broschyr är framtagen av Ensamkommandes förbund Malmö med stöd från experter på mottagningen Maria Malmö. Vi har tagit fram broschyren eftersom att vi ser att beroendet av Tramadol snabbt ökat bland många unga och unga vuxna. Samtidigt ser vi att många inte har så bra kunskap om vad Tramadol är eller om hur riskerna av drogen ser ut.

Vi hoppas att fler kan använda denna broschyr för att prata om Tramadol och för att fler ska lära sig mer om hur drogen kan påverka oss.

Broschyren är framtagen i projektet Med kunskap mot Tram av Ensamkommandes förbund Malmö med stöd från experter på mottagningen Maria Malmö. Projektet finansieras av stiftelsen Skandia Idéer för livet. Projektet inkluderar också en film som ni kan se på Ensamkommandes förbunds hemsida:

www.ensamkommandesforbund.se

Layout och illustration är framtagen tillsammans med föreningen Perspektiv kommunikation: www.perspektivkommunikation.se

© Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International
(CC BY-NC-ND 4.0)

Tryck: Holmbergs i Malmö AB, 2021

Foton:

Framsida, av Anna Shvets / Pexels

s. 2, 7, 22 av Anna Shvets / Pexels

s. 8-9, 14,15 av Cottonbro / Pexels

s. 10 av Ian / Unsplash

s. 19 av Madeleine Ragsdale / Pexels



idéer för livet skandia:



Innehåll

Varför denna brorschyr?	4
Vad är Tramadol?	6
Hur påverkar Tramadol dig och din kropp?	11
Vad är abstinens?	12
Vad finns det för risker?	16
Hur kan jag sluta?	20
Hur kan vi prata om tramadol?	23

VARFÖR DENNA BRORSCHYR ?

Inledning

Denna broschyr är framtagen av Ensamkommandes förbund Malmö med stöd från experter på mottagningen Maria Malmö. Vi har tagit fram broschyren eftersom att vi ser att beroendet av Tramadol snabbt ökat bland många unga och unga vuxna. Samtidigt ser vi att många inte har så bra kunskap om vad Tramadol är eller om hur riskerna av drogen ser ut.

Vi hoppas att fler kan använda denna broschyr för att prata om Tramadol och för att fler ska lära sig mer om hur drogen kan påverka oss.

Längst bak i materialet finns det lite frågor som går att använda i gruppdiskussioner för att diskutera olika tankar om eller relationer till Tramadol.

Broschyren är framtagen i projektet *Med kunskap mot Tram* som finansieras av stiftelsen *Skandia Idéer för livet*. Projektet inkluderar också en film som ni kan se på Ensamkommandes förbunds hemsida.





VAD ÄR ? TRAMADOL

Medicin / drog

Tramadol är ett narkotikaklassat läkemedel i tablettform, som skrivs ut som smärtstillande medicin. Tidigare var det vanligare att det skrevs ut men numera görs det inte lika ofta. Idag vet vi att Tramadol är väldigt beroendeframkallande och innebär flera allvarliga risker.

Trots det använder en del unga personer Tramadol som en drog för att dämpa ångest, stress eller känna sig gladare. Vissa använder den också för att orka mera eller för att gå ut och festa.

Dessvärre vet inte så många om alla risker med att ta Tramadol. En del tänker att den inte är så farlig eftersom den tidigare ofta skrevs ut som läkemedel. Men Tramadol tillhör samlingen opioider, precis som heroin och påverkar din kropp på många sätt. Att använda Tramadol kan också väldigt snabbt leda till ett beroende som starkt påverkar ditt liv och dina relationer.

Läs mer i denna folder hur Tramadol påverkar dig, vad absintens är och vad det finns för hjälp om du vill sluta.





A man with a beard and tattoos on his arm is sitting at a desk. He is looking down at a smartphone in his hand. On the desk, there are several books, a bowl of fruit, and a vase with flowers. The background is slightly blurred, showing more books and a lamp.

*Tramadol försämrar
långtidsminnet medan cannabis
försämrar korttidsminnet.*

*Använder du både Tramadol och
Cannabis blir det alltså väldigt
svårt att förstå saker och lära sig
något nytt.*





Tramadol kan också påverka dina kognitiva förmågor. Det betyder att du kan få svårare att läsa av andra människors ansiktsuttryck och röstlägen.

HUR PÅVERKAR TRAMADOL DIG OCH DIN KROPP ?

Gruppen Opioider

Tramadol tillhör gruppen av substanser som kallas opioider. Andra droger i gruppen är heroin, opium och morfin. Dessa droger påverkar ditt nervsystem så att du ska känna mindre smärta och mer behagliga känslor. Tramadol ökar för stunden också halterna av hormonerna serotonin och noradrenalin, alltså de hormon som gör att du känner dig gladare.

Men tar du Tramadol vid flera tillfällen under en period så påverkas också kroppen på andra sätt. Till exempel påverkas nivåerna av testosteron och östrogen i kroppen, som är andra viktiga hormoner.

Beroende på vad du har för hormonproduktion kan det ge leda till olika besvär såsom: utebliven mens, torra slemhinnor, minskad sexlust, trötthet och sömnproblem. För andra kan det leda till minskad spermieproduktion, missbildade spermier och försämrad rörlighet hos spermierna.

Tramadol kan också påverka dina kognitiva förmågor. Det betyder att du kan få sämre långtidsminne och få svårare att läsa av andra människors ansiktsuttryck och röstlägen. Du kan också få svårare att känna igen positiva känslor, såsom glädje eller förvåning.



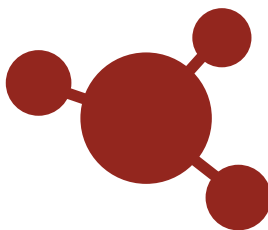
Abstinenssymptom

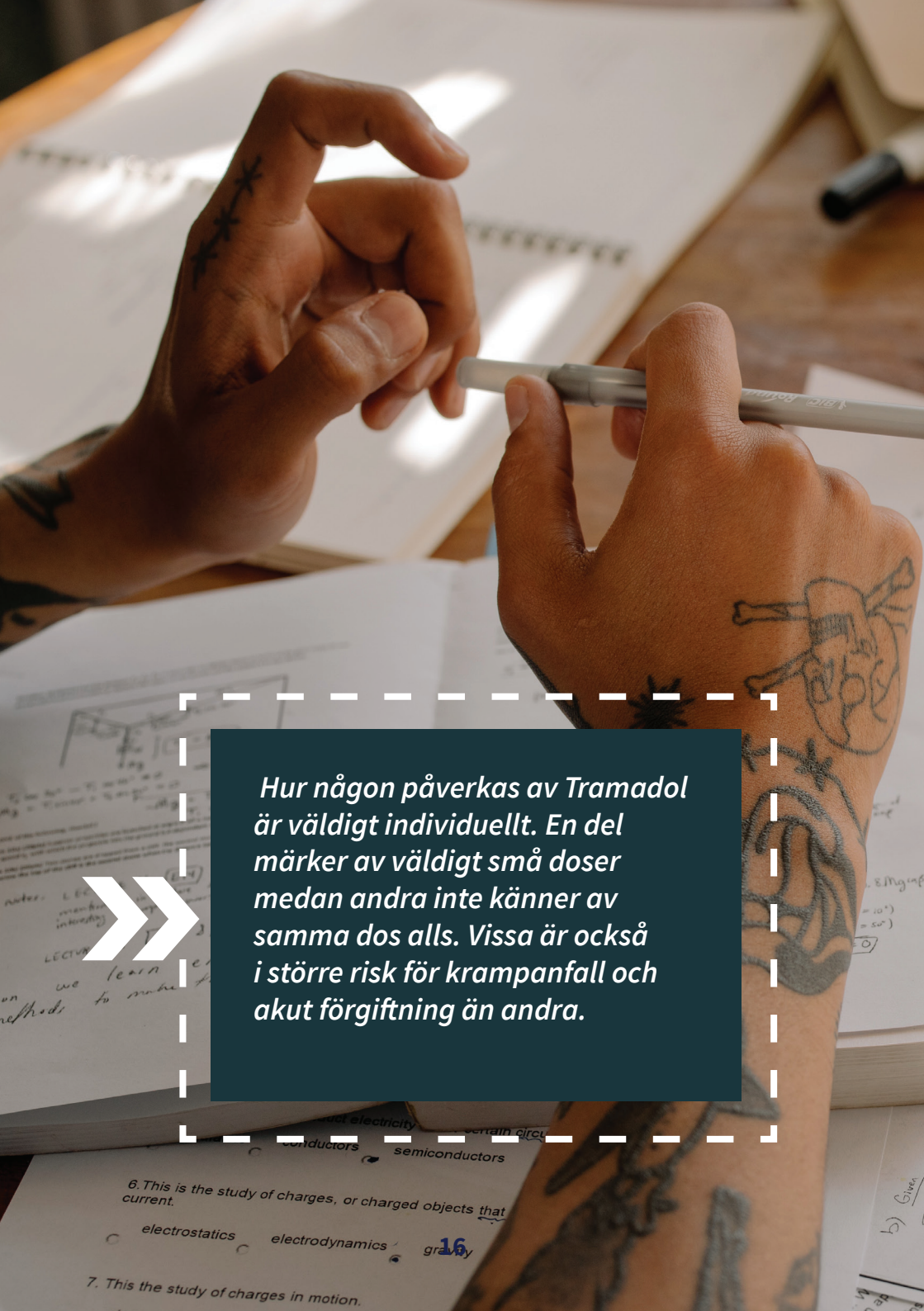
När du tar en drog som Tramadol, cannabis eller heroin flera gånger så anpassas din kropp efter att ha drogen i kroppen. När kroppen har vant sig och du sedan slutar att ta drogen känner du efter ett tag därför något som kallas abstinens. Ibland kallas det abstinenssymptom. Abstinensen pågår ofta under en viss period och är oftast jobbig och smärtsam. Därför känner många att det är svårt att sluta en drog när en är beroende. Alltså för att abstinensen är för tuff att stå ut med.

När du slutar med Tramadol får du två typer av abstinens. Det är den opioida abstinensen som gör att du kan känna illamående, få svettningar, kan kräkas, darrar i kroppen och får svårt att sova. Denna abstinens är alltså väldigt fysisk - alltså att den påverkar din kropp och känslan i kroppen

Den andra typen abstinens av Tramadol sker i relation till hormonerna serotonin och noradrenalin, och den abstinensen är mer psykisk. Du kan då känna stark oro och ångest, få panikångestattacker, hallucinationer och känna en överklighetskänsla. Denna abstinensen pågår ofta under en längre tid än den opioida abstinensen.

När en del slutar med Tramadol och mår så dåligt tror de att det är så de mår normalt, och att drogen är deras medicin. Men en abstinens är inte ett normalt tillstånd. Den pågår under en viss tid och det går att få hjälp med att ta sig ur abstinens.





Hur någon påverkas av Tramadol är väldigt individuellt. En del märker av väldigt små doser medan andra inte känner av samma dos alls. Vissa är också i större risk för krampanfall och akut förgiftning än andra.

6. This is the study of charges, or charged objects that current.

electrostatics electrodynamics gravity

7. This the study of charges in motion.

Som vid alla droger är det en stor risk för överdos efter att du försökt sluta eller inte tagit Tramadol på länge. Om du sedan tar drogen i samma mängd som du tog innan kommer stora risker för förgiftning!



VAD FINNS DET FÖR RISKER ?

Att bli beroende

När du tar Tramadol utvecklar du snabbt hög tolerans. Det betyder att du måste ta drogen oftare eller i större dos för att känna av dess effekt. Det betyder också att du därför blir beroende snabbt. Förutom de risker som du läst om i denna broschyr finns det andra allvarliga följder med Tramadol.

Om du är beroende av en drog kan det leda till att du utvecklar ett missbruk. Det betyder att ditt beroende av drogen gör att saker som tidigare varit viktiga för dig slutar att vara viktiga, till exempel familj, vänner, skola eller jobb.

Många som blir beroende berättar också om att de slutar bry sig som hygien, kläder eller träning. Dessutom kostar det väldigt mycket att ta en drog så ofta och till slut kanske alla dina pengar går åt till att bekosta dina droger.



En del som inte har arbete börjar då med kriminalitet. Beroendet av drogen börjar styra ditt liv. På så vis minskar snabbt dina chanser till att uppnå dina framtidsdrömmar.

Det kan också vara viktigt att veta att alla narkotikaklassade droger är olagliga i Sverige att ha, både på sig eller i sin kropp. Det betyder att du som tagit Tramadol kan dömas för narkotikabrott. Detta hamnar i ditt belastningsregister, vilket en del arbetsgivare kan begära från dig. Särskilt arbete inom vård och omsorg.

Det finns också andra farliga risker eftersom Tramadol på många sätt påverkar din kropp. På nästa sida listar vi några:



KRAMPANFALL

Tramadol kan orsaka plötsliga epileptiska anfall. Alltså att du förlorar medvetandet och faller till marken och krampar (skakar utan kontroll med spända muskler). Dessa anfall är väldigt farliga. Ring akuten på 112 om du eller någon vän får ett krampanfall.

SEROTONERG SYNDROM

Tramadol ökar nivåerna av hormonet serotonin och kan orsaka serotonergt syndrom. Detta är en typ av förgiftning, och ett tillstånd då du får muskelryckningar, feber, svettningar, oro, ångest. Det kan också leda till medvetslöshet. Ring akuten på 112 om du ser någon som blir medvetslös.

FÖRSÄMRAD REAKTIONSFÖRMÅGA

Tramadol kan göra dig sömnig, ge dig yrsel och dimmig syn. Du får då en mycket sämre reaktionsförmåga och det blir därför farligare att vistas i trafiken.



Om man blandar Tramadol med vissa läkemedel, alkohol eller andra droger kan effekten bli starkare, men det kommer också med extra stora risker för skador eller förgiftning. Det är mycket farligt att blanda läkemedel, alkohol och droger.



Det finns stöd att få om du känner dig beroende av Tramadol men vill sluta. Du kan antingen vända dig till din vårdcentral eller till någon av de mottagningar som särskilt riktar sig till personer i beroende. Dessa kallas ofta beroendecentrum. För dig under 25 år finns det i större städer också ofta en Maria-mottagning som särskilt riktar sig till ungdomar. Har du kontakt med en socialsekreterare eller kurator kan du prata med den.

Känner du dig osäker, prata med någon vuxen du känner så kan den säkert hjälpa dig att hitta rätt. Det kan vara en lärare, kurator på din skola, tränare, god man eller fadder. Prata med någon du litar på.

När du börjar en behandling gör du oftast upp en plan tillsammans med din läkare eller den som jobbar på mottagningen. Det kan exempelvis handla om att du ska gå i samtalsstöd eller motiverande samtal en gång i veckan eller en gång i månaden.

Du får bestämma själv och känna efter vad som funkar för dig. Du får oftast också ta lite olika prover för att se hur din kropp mår och om någon kroppsdel har skadats av drogen.

Är ditt beroende allvarligt kan du behöva medicin för att sluta. Eftersom Tramadol är en opioid och har väldigt kraftig abstinens kan du behöva ligga på sjukhus under en period. Detta kallas ibland för avgiftning, ibland för abstinensvård. Efter en avgiftning är det viktigt att du fortsätter i behandling och har stöd runt om dig för att inte börja med drogen igen.

Att börja med en drog efter att ha slutat en period kallas för återfall och det är också väldigt vanligt. Du ska inte skämmas för om du får ett återfall. Sök stöd igen där du fick hjälp innan. De är garanterat vana vid att personer tar återfall och kommer inte döma dig.

Det finns också behandlingshem där du kan bo en period när du vill ta dig ur ett drogberoende. Det finns olika regler kring behandlingshem utifrån var du bor i landet. Prata med din vårdkontakt om du vill till ett behandlingshem.

Det kan vara svårt att sluta men det är alltid möjligt. Och kom ihåg det finns hjälp att få och det är inget konstigt att be om hjälp. Att vara i beroende är som en sjukdom och det kan drabba alla.

Vill du veta mer kan du ringa vårdguiden på 1177. Där kan de också berätta vad du ska göra för att få vård. Du kan också be om tolk om du inte pratar så bra svenska.



HUR KAN VI PRATA OM TRAMADOL ?

Diskussionsfrågor

Är ni en klass eller en grupp som pratar om droger eller just Tramadol kan ni använda detta material som utgångspunkt. Dela in er i grupper på 6 - 3 personer och diskutera frågorna nedan.

- » **Har du eller känner ni till någon som tar eller tagit Tramadol? Hur har det varit?**
- » **Vad tror ni det finns för anledningar till att personer tar en drog?**
- » **Vad tror ni leder till ett beroende? Skulle ni kunna bli beroende?**
- » **Hur tror ni att ett beroende påverkar en persons liv?**
- » **Vad känner ni till om abstinens?**
- » **Känner ni till någon som slutat med droger och hur har hen gjort det?**



