

## OM SUNTPRAT

Det finns saker man kan fastna i – bli beroende av – så att de styr ens liv mer än man vill. Det kan gälla sådant som egentligen är bra men som ockuperar hjärnan så att man bara vill ha mer. Det kan också gälla droger och sådant som inte är bra för oss.

Gemensamt är att det händer saker i hjärnan och dess belöningssystem som gör att man fortsätter med ett beteende eller drog, oavsett följderna. Man säger att hjärnan kapas. Även om man bestämt sig för att sluta så fortsätter man för att hjärnans signal är att det behövs för att överleva. Det blir ofta så att man "behöver" en högre dos eller starkare upplevelser. Gemensamt är också att det är lättare att hjärnan kapas om man är ung. Hjärnan fortsätter att utvecklas tills man är ungefär 25 år och under den tiden påverkas hjärnan mer. Det är en av anledningarna att det är 18-årsgräns för alkohol i Sverige (tidigare trodde man att hjärnan var färdigutvecklad då).

Om man fastnar i något kan man behöva hjälp att komma ur det. Vi tycker att det är viktigt att prata om detta! Därför finns **Suntprat** för att få igång bra samtal och för att det ska finnas vuxna som det känns ok att prata med.

**Suntprat** är ett gemensamt projekt med Equmenia och Hela Människan (kyrkornas organisation för socialt arbete på kristen grund, [helamanniskan.se](http://helamanniskan.se))

Allra helst ska vi ju ha ett sunt förhållningssätt så att vi slipper fastna i beteenden eller kemiska substanser. Därför vill vi på olika sätt ta upp frågor om alkohol, droger, nätporr, gaming och sociala medier:

- Varför måste man ofta motivera att man inte vill dricka alkohol men sällan att man vill? <http://iq.se/sv/kampanjer/filmer/2015/va-som-folk>  
Hur kan vi göra kul fester och festivaler utan alkohol?
- Hur ska vi förhålla oss i debatten kring cannabis och legalisering av cannabis.
- Hur påverkar porr mig själv och mina relationer?
- Kan man bli beroende av gaming? Vad är ett sunt spelande?
- Styr sociala medier mitt liv mer än jag önskar? Hur tar man vara på allt som är bra där men undviker det dåliga?
- Hur gör jag om jag är orolig för att jag eller en kompis är beroende av något?

**SUNTPRAT**  
SKAPA FÖRTROENDE  
FÖREBYGGA BEROENDE