**BILAGA**

**Fysiska och psykiska kännetecken vid drogmissbruk**

Som idrottsledare, kompis eller anhörig ska man alltid vara uppmärksam på kännetecken som kan tyda på doping. Bruk av testosteron eller anabola androgena steroider (AAS) är inte så svårt att upptäcka. Var för sig är kännetecken förstås inte något bevis på doping, men använda med sunt förnuft kan de vara ett bra hjälpmedel för att i god tid uppmärksamma ett missbruk.

**Fysiska kännetecken**

**Snabb viktökning**

Bruk av ASS i samband med träning kan på kort tid ge en onormalt snabb viktökning. 10-15kg på 3 månader.

**”Moon face”**

Viktökningen beror delvis på att kroppen binder mer vätska. Kroppen ser därför ofta lite extra ”uppblåst” ut och skinnet stramar.

**Akne**

Akne är ett vanligt problem. Ofta kan det vara fråga om svår akne, det vill säga bölder snarare än vanliga finnar.

**Hårigheten ökar**

Tillförsel av ASS medför på sikt ökad kroppsbehåring. Samtidigt ökar risken för flintskalighet.

**Män kan få bröst**

Trots att ASS är jämförbart med manligt könshormon stimuleras även bröstkörtlarna att växa, som hos kvinnor. Detta beror på att en del av de tillförda steroiderna omvandlas i kroppen till kvinnligt könshormon (östrogen).

**Kvinnor kan få basröst**

Kvinnor som tar ASS riskerar att få ett sänkt röstläge, det vill säga en mera manlig röst.

**Psykiska kännetecken**

**”Kort stubin”**

Under pågående missbruk kan personen ifråga ofta bli aggressiv och lynnig. Beroende på utgångsläget kan förhållandet vara mer eller mindre uttalat.

**Stålman eller mus**

Stora humörsvängningar är inte ovanliga. Ibland känner de sig som stålmannen, ibland kan de känna sig förföljda och deprimerade.

**Beteendeförändring**

**Kropps- och prestationsfixering**

Med bruket av ASS följer ofta en uttalad fixering vid träningsresultaten och/eller kroppen. Att vara stor, stark och slå personligt rekord är mycket viktigt.

**Träningsfixering**

Samtidigt intensifieras ofta träningen. De är få aktiviteter, om en någon, som är viktigare. Idrottsutövare som inte vill överraskas av dopingkontroll förlägger ofta träningen till någon annan plats än normalt eller till udda tider.

**Matfixering och kosttillskott**

Kostens sammansättning är ofta mycket viktig för den ”medvetne” missbrukaren, ibland intill fixering. Men det är inte bara mat det handlar om. Olika former av kosttillskott är ofta minst lika viktiga.

**Dålig ekonomi**

Även om doping inte behöver vara särskilt dyrt från början, blir det ofta allt dyrare med tiden. Till detta kommer kostnader för olika kosttillskott.

**Nya kompisar**

Att träna, äta och sova upptar allt mer tid. Gamla kompisar försvinner och ersätts av nya med samma intresse.

**Bortförklaringar**

Med det nya intresset och de nya kompisarna följer ofta nya attityder.

* Alla andra dopar sig…
* Ska man lyckas måste man satsa…
* Det är inte så farligt…
* Ska bara köra den här kuren…