

Rus og avhengighet

Foredrag for Leverforeningen 14.11.15 - Ungdomssamlingen

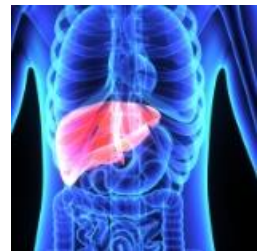
Psykiatrisk sykepleier Gerd Helene Irgens - grir@bergensklinikkene.no

Strever man med egne utfordringer blir man ofte mer oppmerksom på andres.

Søsken og nær familie er viktige ressurser for den som har en sykdom, men trenger også å bli ivaretatt i forhold til sin rolle som pårørende.

Leverens funksjon

Lever, kroppens største kjertel, har en rekke livsviktige funksjoner. Leveren er produksjonssted for proteiner og galle i tillegg til å spille en vesentlig rolle i stoffskiftet i kroppen. Den mottar alt blodet fra portåren med opptatte (resorberte) næringsstoffer fra tarmene, og fungerer som «rensestasjon» for blodet ved at avfallsstoffer, giftstoffer, alkohol og gamle blodceller brytes ned her. I tillegg er leveren lagringssted for glykogen og mange av de nødvendige vitaminene.



Rusmidlers innvirkning på leveren

- Overdreven alkoholbruk kan føre til skader på leveren
- Mange medikamenter og cannabis binder seg til fettvev i leveren
- Injiserende rusmidler kan medføre ulike virus som skader leveren

Langvarig og høyt alkoholforbruk vil skade leveren. Det kan føre til fettlever, leverbetennelse og til sist skrumplever. Nesten alle som misbruker alkohol, får fettlever, men bare en liten del utvikler leverbetennelse, og enda færre får skrumplever (Norsk Helseinformatikk).

Generelt om skadevirkning av alkohol

Gjentatt og stort alkoholinntak øker risikoen for høyt blodtrykk, hjerneslag, enkelte former for kreft og leversykdom. Risikoen for skader på en rekke indre organer er økt ved daglig inntak av tre alkoholenheter, for eksempel tre små glass vin hver dag. Inntak tilsvarende ett til to små glass vin per dag, øker risikoen for enkelte kreftformer hos henholdsvis kvinner og menn, iflg den internasjonale ekspertrapporten fra høsten 2007.

Rus

Hva er rus?

- Kjemisk prosess i hjernens lystsenter, som fører til en forhøyet sinnstemning, velværefølelse, eufori
- Psykoaktive stoffer medfører bl.a. frigjøring av dopaminer i hjernens lystsenter
- Kroppens naturlige rus produksjon:
 - Dopamin, endorfiner, serotonin, phenylethylamin, adrenalin
- Kjemiske rusmidler = psykoaktive stoffer som påvirker lystsenteret i hjernen
- Kaprer lystsenteret i hjerne og stimulerer kraftigere enn naturlig stimuli
- Kjemisk rus overskygger og utkonkurrerer naturlig stimuli hos mange mennesker. Man må etter hvert ruse seg for å ha det bra. Det blir vanskelig å føle glede og velbehag uten rusmidler.

Avhengighet – ikke bare av rusmidler

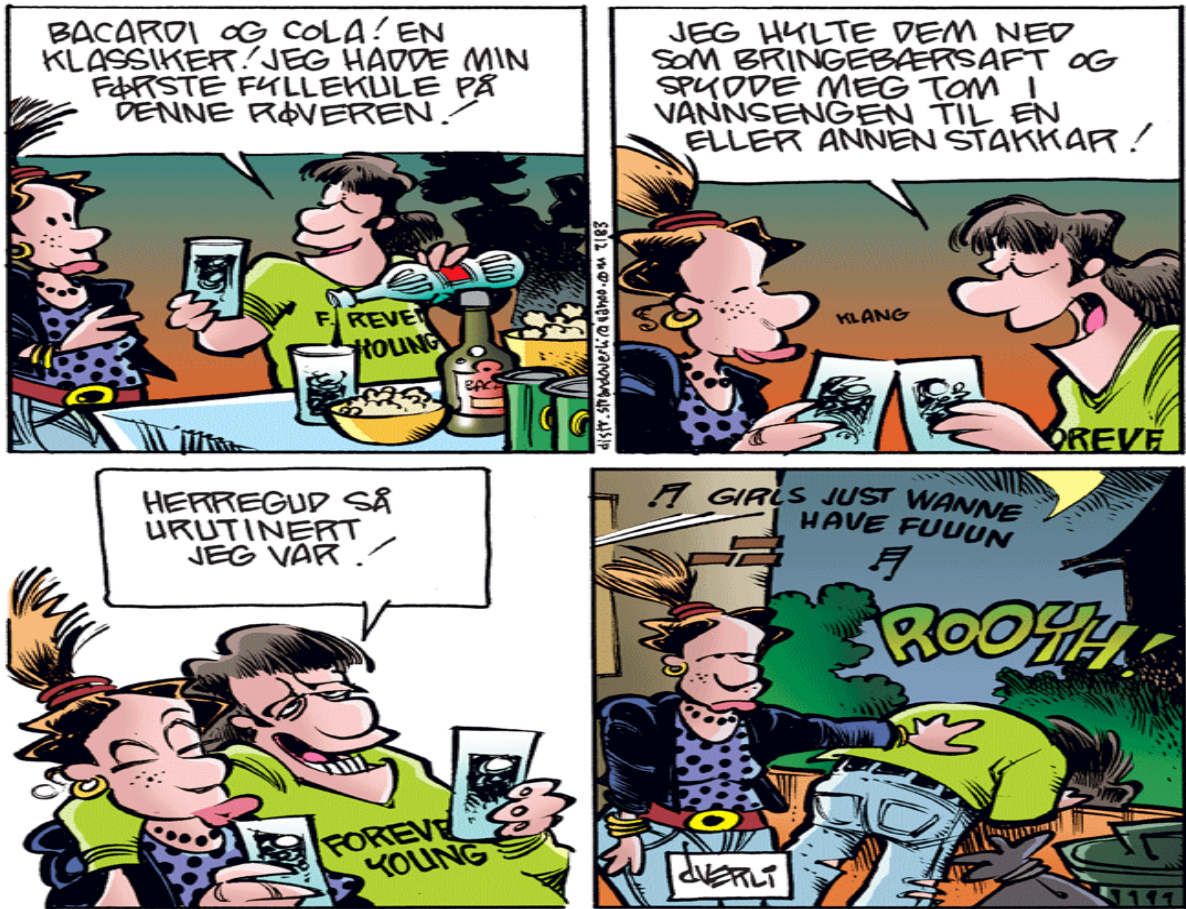
- Alkohol, stoff, medikament, nikotin, snus avhengige
- Matavhengige
- Spilleavhengige
- Nettpornoavhengige
- Butiktkyveriavhengig
- Shoppingavhengige
- «Arbeidsnarkomane»
- Mobilavhengige
- Relasjonsavhengige
- Er det noe **du** er litt avhengig av?

Utenforskap

En del unge gutter faller utenfor. **Vi er gått fra industrisamfunn til kunnskapsamfunn.** - Før kunne en skoletrøtt 16-åring gå rett i arbeid til fabrikk hvor hans far og farfar også jobbet, og være tilfreds med det. I dag finnes det nesten ikke slike muligheter. Dette kan skape problemer for de mer "fysiske" guttene.

- Arne Klyve 2012

Skolen kan være en arena for anerkjennelse (ros) og for krenkelser (mobbing)! Noen av disse guttene blir til «sinte unge menn» i samfunnet vårt.



Når blir rusmidler et problem?

- Når bruken av rusmidler går ut over de oppgaver og funksjoner en skal ivareta i livet sitt
- Når de følelsesmessige båndene mellom den som bruker rusmidler og de nærmeste blir belastet og forstyrret
- Når noen er lei seg over en annens rusbruk foreligger det et problem

Faresignaler

- At noen bekymrer seg
- At den som bruker rusmidler endrer seg
- At avtaler blir brutt og personen ikke lengre er til å stole på
- At den som ruser seg blir mer beruset enn andre
- Hyppigheten
- At vedkommende trekker seg unna
- At vedkommende drikker tidlig for å reparere, eller medisinerer vekk abstinensene



Å forstå rusmiddelmisbruk og psykiske lidelser

Psykisk sykdom = en reaksjon for å beskytte seg mot omgivelsene.

Rusmiddelmisbruk = en atferd for å beskytte seg mot omgivelsene.

- Eva Axelsen

Ulike måter å håndtere vanskelige følelser

Gutter og menn eksternaliserer vanskelige følelser:

- Rusbruk
- Vold
- Kriminalitet

Jenter og kvinner internaliserer vanskelige følelser:

- Psykiske vansker
- Spiseforstyrrelser
- Selvskading (**Rus**)

Personlighetsendringer

- Egne normer brytes
- Egne verdier settes i bakgrunnen
- Terskler senkes
- For å opprettholde avhengigheten må en ty til hvite løgner, bortforklaringer
- Gradvis vil den avhengige oppleve å kunne "miste seg selv"
- Etter hvert → Skyld, skam og avmakt

Avhengighetens pris

- Ensomhet
- Skam
- Skyld
- Dårlig selvbilde
- Dårlig selvtillit
- Avmakt
- Tapsopplevelser

Eksempler på sårbarheter

- Medfødt genetisk sårbarhet i forhold til å utvikle avhengighet og eller psykiske plager
- Vanskelige oppvekstvilkår i hjemmet
- Gode oppvekstvilkår i hjemmet men utfordrende vennemiljø
- Ungdom som er i konflikt med sine foreldre
- Ungdom som har opplevd / opplever traumatiske hendelser

Hva hindrer et menneske i å oppdage egen avhengighet til rusmidler?

Forsvaret vårt:

- Bagatellisering
- Benektning
- Fortrengning
- Identifisering mfl.
- Frykten for å miste muligheten til lindring av psykisk og/- eller fysisk ubehag

Bergen februar 2014:

«Vi er vel så bekymret for de som ikke har havnet i Nygårdsparken, og det er ungdommene som sitter hjemme og ruser seg.»

Tone Kornli, leder av politiets ungdomssesjon

Narkotika og loven

- All bruk, besittelse og ulovlig omgang med selv små mengder narkotiske stoffer medfører straffeansvar
- Normalt vil små mengder narkotika medføre bot. Slie forelegg kommer på rullebladet
- Også påtaleunntatelse med vilkår, som er en alternativ straffereaksjon, kommer på rullebladet
- Blir du tatt med narkotika, får du visumnekt til USA
- Blir du tatt med hasj, blir muligheten til å ta førerkort utsatt
- Jobber du i barnehage, på SFO, på grunnskolen, videregående, høyskole, universitet, som politi, helsesøster, fastlege, psykolog etc. må du ha **plettfri**andel

Når en barndom er fylt av...

- Bekreftelse
- Stolthet
- Forankring
- Kjærlighet
- Trygghet
- Forutsigbarhet
- Blir kanskje ikke kjærligheten til rusmidlene så sterk...



Nære relasjoner



God selvfølelse

(Marco [Elsafadi](#))



Har man fått et rusproblem

- Trenger man behandling - poliklinisk eller innleggelse i institusjon
- Trenger man å møte andre som strever med de samme problemene
- Trenger man å møte fagpersoner som har lang erfaring med å behandle rusproblemer
- Trenger man mye støtte og omsorg, og å bli stilt forventninger og krav til
- Trenger man ulike tilnærminger som samtalerapi, gruppeterapi, musikkterapi, fysisk aktivitet mm
- Trenger man å møte andre som strever med det samme

Sosial kompetanse

- Vennlig, smilende
- Ærlig, troverdig, pålitelig og lojal
- God blikk kontakt og et fast håndtrykk
- Empatisk
- Lyttende, interessert
- Høflig og respektfull
- Hjelpsom
- Kontroll på egne følelser
- Ikke avhengig av rusmidler for å ha det ok



Livskompetanse

- Prøv å unngå avhengighet
- Skap gode relasjoner, allianser
- Skap gode opplevelser, minner med familie og venner
- Bli god i noe (Ikke nødvendigvis idrett)

Holdninger

- Det er ingen barn som har som plan for livet sitt å bli rusmiddelavhengig
- Det er ingen rusmiddelavhengige som har et ønske om å skade sin familie med sin avhengighetsproblematikk selv om dette oftest er tilfelle
- Avhengighet er en alvorlig og komplisert lidelse

Vi kan godt gjøre oss litt avhengige

- Av gode, nære relasjoner
- Av sunn og god mat og drikke
- Av fysisk aktivitet
- Av naturen
- Av gode samtaler
- Av fine opplevelser

