



ADHD
og misbrug

**Hvordan
hænger det
sammen?**

04

**Hvad
betyder
det?**

06

**Hvordan virker
rusmidler på en
ADHD-hjerne?**

08



det sammen?

ADHD er en forstyrrelse i hjernens signalstoffer, der betyder, at hjernen hele tiden er ved at falde i søvn.


Alle mennesker kender effekten af at beskæftige sig med ting, der er sjove eller at spise noget, man godt kan lide – trætheden forsvinder, når man beskæftiger sig med noget, man synes er sjovt.

Belønningscenteret er et område i hjernen, der fx reagerer på, at vi får noget at spise eller oplever noget sjovt eller farligt.

Med andre ord er det et center i hjernen, der reagerer på behovstilfredsstillelse.

Af alle rusmidler er nikotin (som findes i cigaretter/tobak) det stof, som ligner ADHD medicin mest i måden, det påvirker hjernen på – begge stoffer øger nemlig niveauet af dopamin i hjernen.

04 **Hvordan hænger**



Når man har ADHD, fungerer belønningscenteret ikke optimalt. Derfor bliver oplevelsen af "belønning" mindre udtalt og følelsen forsvinder hurtigere. Dermed er der langt højere risiko for, at man bliver afhængig af fx tobak, alkohol, hash, mad eller spil – alt sammen noget, der giver en umiddelbar følelse af nydelse og dermed aktiverer centeret.

Det har stor betydning, at man bliver hjulpet med undersøgelser og udredning for ADHD, inden man får et forbrug eller overforbrug af rusmidler – det vil på sigt gøre det nemmere at få et fornuftigt forhold til rusmidler.



HVAD betyder det?

Det betyder, at det er vigtigt at være opmærksom på, hvad man oplever belønning ved, fordi det er nødvendigt at finde konstruktive ting, der kan aktivere ens belønningscenter, fx sport, musik eller live rollespil. Erfaringen viser, at unge mennesker er meget dygtige til at finde på ting, der kan give dem denne gode oplevelse af belønning.

Det betyder også, at det er rigtig vigtigt, at både lærere, forældre og læger indser, at tidlig brug af rusmidler (cigaretter, alkohol, hash) kan være et tegn på ADHD, og at der iværksættes udredning for ADHD i sådanne tilfælde. Unge, der har svært ved at holde sig fra rusmidler eller svært ved at stoppe med dem igen, bør udredes for ADHD.

Hvis man starter tidligt med at ryge cigaretter eller indtage andre rusmidler vil der ofte være tale om selvmedicinering. Efter udredning for ADHD og opstart af medicin vil man i mange tilfælde kunne nedbringe denne selvmedicinering.

Medicin hjælper dog kun på ADHD symptomerne og har ikke samme sociale funktion som cigaretter og rusmidler kan have. Dette skal man som behandler tage i betragtning, således at den unge lærer at være sammen med jævnaldrende i skole og til fritidsaktiviteter uden at blive ekskluderet, hvis den unge fx kvitter cigaretterne eller ikke længere ryger hash i weekenden.

Hvordan virker rusmidler på en ADHD-hjerne?

08

Nikotin (cigaretter/tobak) stimulerer dopamin direkte og kan derfor i kort tid efterligne medicinens effekt på ADHD symptomerne.

Øvrige rusmidler kan dels aktivere belønningscentret (fest og sjov), og dels kan nogle af rusmidlerne i kort tid efterligne effekten af medicinen, desværre dog med en række bivirkninger og eftervirkninger, der er ubehagelige. Hvis den medicinske behandling for ADHD symptomerne ikke er reguleret præcist nok efter den unges behov, er der en større risiko for at trangen til rusmidler stiger.

Cigaretter/tobak



Nikotin gør én mindre rastløs og mindre sur og irriteret.



Giver mange følgesygdomme fx kræft, paradentose og endvidere dårlig ånde.

Alkohol



Gør en glad, og i begyndelsen er det meget nemmere at tale med andre. Dette forsvinder dog efter kort tid!



Man bliver let aggressiv og trist. Det bliver sværere at passe på sig selv – og der er større risiko for, at man får gjort og sagt ting, man egentlig ikke har lyst til.

Amfetamin



Gør en glad, mens man er påvirket. Gør det nemmere at få gjort tingene. Man tænker klarere.



Under rusen har man svært ved at sove og spise – også længe efter rusen er dampet af. Nedturen kommer efter rusen, når hjernen "vågner", og man bliver trist og deprimeret.

Hash



Gør en mindre rastløs, angst og aggressiv. Man bliver mere ligeglad med al den skæld ud, man får.



Når man har røget en joint, varer det 5-7 dage, før mængden af tetrahydrocannabinol (THC) i kroppen er halveret og igen 5-7 dage, før den mængde er halveret, og igen...

Det betyder, at ens hjerne bliver mere og mere påvirket, hvis man ryger mere end hver 5. dag. Man bliver dårligere til at lære og huske, og man bliver langsommere til alting.

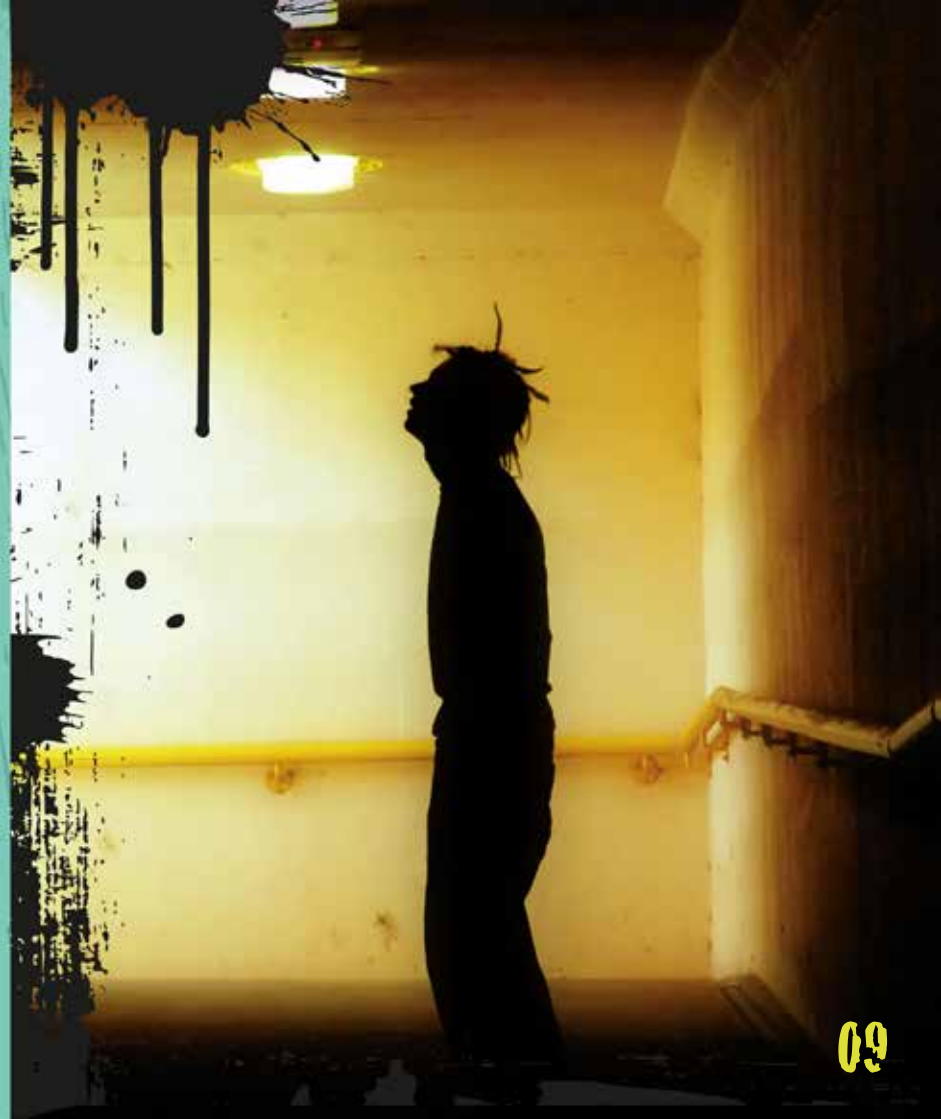
Ecstasy/MDMA



Gør én glad og kærlig, mens man er påvirket. Man får lettere gjort tingene. Man tænker klarere.



Man bliver mere impulsiv/risikovillig og også lettere kærligt/seksuelt opstemt. Derfor får man måske gjort ting, man fortryder bagefter. Man har svært ved at få sovet, og man bliver trist eller aggressiv, når rusen er overstået.



Et Brille & Inisjorative

I et ungdoms- og voksenliv vil alle møde stimulanser af forskellig karakter i forskellige sammenhænge. Når man har ADHD, lever man et ungdoms- og voksenliv på linje med alle andre, men det er meget vigtigt, at man i langt højere grad er opmærksom på faresignalerne, når man går fra brug til misbrug.

Impulsiviteten eller festgenet hos unge med ADHD betyder, at de kommer til at drikke for meget for hurtigt eller til at indtage ukendte stoffer uden at tænke på konsekvensen.

Hvis man er ung og har ADHD, er det vigtigste redskab gode venner og kammerater, der sørger for at stikke én en cola i hånden en gang imellem, eller som hjælper en hjem, hvis man ender i "hegnet".

Det at være ung betyder, at man skal gå på opdagelse i livet, og unge med ADHD bliver så tiltrukket og fascineret af denne opdagelsesrejse, at de overser, at ikke alle unge prøver alt af på en gang.

Det er vigtigt at forstå, at hverken forældre eller lærere kan indlære unge at undertrykke det grundlæggende behov for at undersøge og afprøve "livet". Derfor er det bedre at tale om, hvad den unge kan gøre, hvis han/hun får røget, drukket eller sniffet noget, som de godt ved, at de voksne ikke bryder sig om. Opsæt løsninger fremfor barrierer.

Nogle af bekymringspunkterne kan være:

- hvis der er fest hver weekend
- hvis weekenden starter torsdag eller slutter mandag
- hvis man oplever, at man er nødt til at anvende stimulansen en ekstra gang for at opnå effekt af den
- hvis man ikke længere ved, hvor meget man bruger.

Det kan være svært at opfatte sig selv som anderledes end de andre – men erfaringer viser, at langt de fleste af vennerne (uden ADHD) også er usikre på, hvad der kan være farligt.

Derfor kan det være smart at tale med sine bedste venner om det, og hvis man er tryk ved det, at forklare dem, hvorfor man er særlig udsat, når man har ADHD.

Det kan også være smart at finde nogle "automatsætninger", der forklarer, hvorfor man ikke gør som de andre:

- **Jeg får medicin, så derfor skal jeg være lidt forsigtig.**
- **Mine forældre siger, at jeg ikke må, og jeg gider ikke deres skidebatter.**
- **Jeg vil gerne være med til hele festen, og jeg ved, at jeg går for tidligt i brædderne, hvis ...**

I kan garanteret selv finde på nogen, der er smartere – prøv dem gerne af sammen med nogen, I kender.


Som forælder skal man vide, at det er vigtigt at skabe tryghed i snakken om rusmidler, før den unge vil tale om det. Det betyder bl.a., at man IKKE må repetere skræmmehistorier, og at man skal turde stille spørgsmål til den unge. Man skal lytte til den unges svar og endvidere modtage den unges fortælling om egne oplevelser med forståelse og UDEN begrænsninger.

Hvad kan du selv gøre? Du skal finde ud af hvilke ting eller aktiviteter, der gør dig glad, positiv og/eller afslappet – fx træning, musik, bading eller måske rollespil. Ved at lave nogle af disse ting kan du have det sjovt med dine venner uden absolut at skulle være fuld eller skæv.




Hvem taler i man med?

14



Det kan være en hjælp, at man har talt om rusmidler i klassen, både blandt eleverne og blandt forældrene. Både for at kende lidt til de andres holdninger men også for at få afstemt forestillinger, forventning og realitet i forhold det at bruge rusmidler.

Hvis nogen er bekymret for dig, fordi du ryger, drikker eller sniffer, skal du tage det som et tegn på, at du skal tale med en voksen om det – før det bliver et misbrug.



Husk det er aldrig for tidligt at tale om det!

SSP-medarbejdere findes i alle kommuner, og de kender de lokale forhold og kontaktnumre på de personer, som kan hjælpe, hvis der opstår vanskeligheder for den enkelte unge.



Andre publikationer i serien



ADHD og piger



ADHD og pædagogik



ADHD og søvn



ADHD og søskende



ADHD og arbejdspladsen



ADHD og parforhold



ADHD og kost



ADHD og bedsteforældre



ADHD og trafik



ADHD og adfærd



ADHD og seksualitet



ADHD og uddannelse



ADHD og drenge



ADHD og teenagere



ADHD og tid



ADHD og motivation

Kontakt os og få tilsendt vores publikationer eller hent dem via QR koden



Tekst af Mie Bonde

Speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri · Appia Klinikken

Medice Nordic Denmark

Storgade 30B, 1. tv. · DK-4180 Sorø · telefon +45 5786 2525
info@medicenordic.dk · medicenordic.dk

MEDICE Nordic Denmark

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY