

ADHD
og misbrug

Three Polaroid-style photographs are hanging from a light-colored twine string using three wooden clothespins. The background is a plain, light surface. The first photo on the left has a black background with text in green and blue. The middle photo has a black background with text in pink and purple. The third photo on the right has a black background with text in pink and yellow. Each photo has a white border with a small number in the bottom right corner.

**Hvordan
hænger det
sammen?**

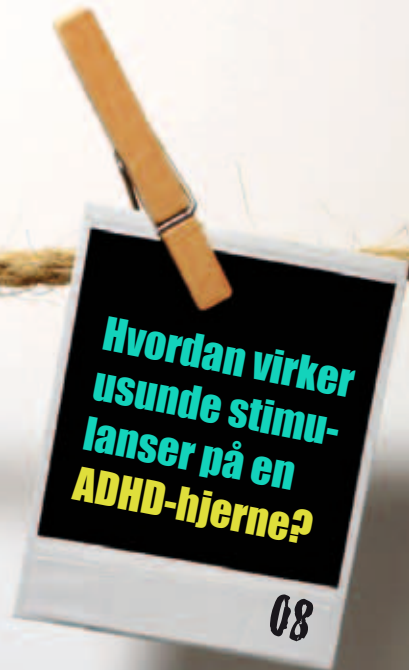
04

**Hvad
betyder
det?**

05

**Brug og
misbrug**

07



04 Hvordan hænger det sammen?

ADHD er en forstyrrelse i hjernens signalstoffer, der bl.a. betyder, at belønningscentret ikke fungerer så godt som hos personer uden ADHD.

Belønningscentret er et område i hjernen, der f.eks. 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.

Når man har ADHD, er det svært at få tilfredsstillet sine behov, fordi dette center ikke fungerer rigtigt. Derfor er der langt højere risiko for, at man bliver afhængig af f.eks. tobak, alkohol, hash, mad eller spil, der giver en umiddelbar nydelse og aktiverer centret.



HVAD betyder det?

05

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

Hvis belønningscentret derimod bliver stimuleret med usunde stimulanser, bliver det meget hurtigere afhængigt. Derfor er det meget væsentligt, at man forsøger at udskyde/undgå den første kontakt med usunde stimulanser, fordi hjernen så vil være mere modstandsdygtig.



10 Risiko & misbrug

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 linie med alle andre, men det er meget vigtigt, at man i langt højere grad er opmærksom på faresignalerne fra brug til misbrug.

Mange spørger, hvordan man kan mærke eller måle det – og det er der ikke noget specifikt mål for. Derfor er det vigtigt, at man sammen med forældre eller særligt fortrolige venner kan tale om denne risiko og hen ad vejen sammen vurdere, hvor man er på skalaen.

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
- Hvis man ikke længere ved, hvor meget man bruger

Hvordan virker usunde stimulanser på en ADHD-hjerne?

Stofferne kan virke på nogle af symptomerne på ADHD, især hvis ens medicin ikke er justeret helt præcist.

Tobak



Nikotin gør en mindre rastløs og mindre sur og irriteret



Giver mange følgesygdomme f.eks. kræft, dårlig ånde/mindre "kysse" venlig

Alkohol



Gør en glad i starten af rusen



Man bliver lettere aggressiv og trist. Gør det sværere at tale og finde ordene og sværere at huske, især det man lige har lært

Hash



Gør en mindre rastløs, angst og aggressiv



Når man har røget en joint, varer det 5 dage, før hjernen ikke længere er påvirket. Det betyder, at ens hjerne bliver mere og mere påvirket, hvis man ryger oftere end hver 5. dag. Man bliver dårligere til at lære og huske, og man bliver langsommere til alting

Amfetamin/Ecstasy



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



Man har svært ved at få sovet, og man bliver trist eller aggressiv, når rusen er overstået. Man bliver mere impulsiv og får derfor let gjort ting, man fortryder bagefter



Det er meget svært at være anderledes end sine venner, men erfaringen er, at der er flere af vennerne, der også er usikre på, hvad der er farligt – hvad enten de har ADHD eller ej. Derfor kan det være smart at tale med sine bedste venner om det - og hvis det er ok, kan man forklare, hvorfor man er særlig udsat.

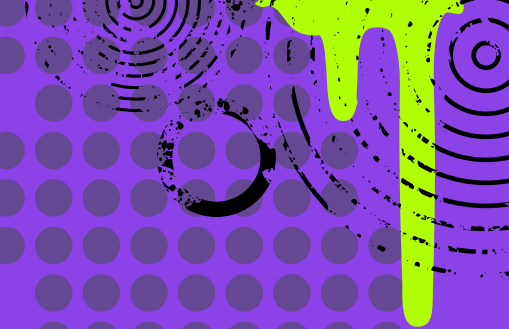
Det kan også være smart at finde nogle "automatsætninger", der forklarer, hvorfor man ikke gør som de andre:

- **Jeg får medicin, så derfor skal jeg være lidt forsigtig**
- **Mine forældre siger, at jeg ikke må, og jeg gider ikke deres skideboller**
- **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 nogle, der er smartere, men prøv dem af med nogen I kender. Det er også vigtigt, at man forælder og barn imellem aftaler, at man gør status efter en fest, dvs. at barnet fortæller, hvordan det gik, hvilke rusmidler der var tilgængelige, brugte han/hun fx nogle af sine "automatsætninger", osv.



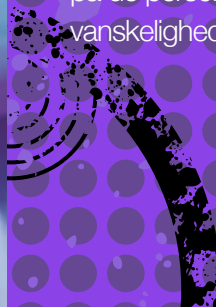
**Hvem taler
inden i?**



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

**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.



Tekst til **ADHD og misbrug** er skrevet af
Mie Bonde
Speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri
ved Stofrådgivningen
(Lænkeambulatorierne i Danmark)



Publikationer

Kontakt os og få tilsendt vores publikationer eller
hent dem som PDF på www.hbpharma.dk