



Remote
Health



health4youth.eu

Kursusmaterialer

Skab gode vaner
Undgå stoffer





Inhold

- ⇒ **Introduktion**
 - Hvad er stoffer?
 - Hvad er medicinafhængighed?
- ⇒ **Hvad sker der i hjernen, når du tager stoffer?**
- ⇒ **Mest kendte stoffer**
- ⇒ **Årsager af stofmisbrug**
- ⇒ **Konsekvenser af stofmisbrug hos unge**
- ⇒ **Behandlingsmuligheder for afhængighed**



Introduktion (4, 5)

Hvad er stoffer?
Hvad er medicinafhængighed?





Hvad er stoffer?

- ☞ Kemiske stoffer, der påvirker krop og hjerne
- ☞ Nogle stoffer er lovlige (koffein, nikotin, alkohol), mens andre er ulovlige
- ☞ Medicin bruges til at behandle sygdomme. Dog kan nogle misbruges som stoffer
- ☞ Ulovlige stoffer kontrolleres og reguleres globalt





Hvad er medicinafhængighed?

Stofmisbrug er en kronisk hjernesygdom, der fører til tvangsmaessig stofsøgning og -brug på trods af skadelige konsekvenser.

Det forringer ens selvkontrol og evne til at modstå den stærke trang til at tage stoffer.

De fleste personer, der er ramt af stofmisbrug, er ikke i stand til at holde op på egen hånd. Behandling, der kombinerer medicin og terapi, kan hjælpe folk med at overvinde deres afhængighed og opnå langsigtet bedring.





Hvad sker i hjernen, når man tager stoffer? ⁽³⁾





- Lægemidler forringer hjernens normale funktion
- Nogle lægemidler efterligner naturlige neurotransmittere
- Andre lægemidler forårsager en øget frigivelse af dopamin
- Med tiden tilpasser kroppen sig til de forhøjede dopaminniveauer. Lægemidlerne opfattes som mindre effektive, og brugerne øger doseringen. For at opnå samme effekt eller behagelige følelse skal der tages flere stoffer





- ☞ Regelmæssig stofbrug kan have langsigtede konsekvenser.
- ☞ Hjernefunktioner og den kemiske balance af vigtige kropsstoffer kan blive forringet.
- ☞ Undersøgelser har vist ændringer i hjerneområder, der er ansvarlige for kritisk tænkning, læring, beslutningstagning, hukommelse og adfærd på billeder, der afbilder hjernens funktion.
- ☞ Disse ændringer får stofmisbrugere til at fortsætte med at bruge stoffer på trods af negative konsekvenser, hvilket resulterer i stofmisbrug.





De bedst bekende stoffer (1)





- ☞ **Cannabis:** Tobakslignende stof fremstillet af blomster og blade fra Cannabis (hamp) planten. Det bliver normalt røget, indtaget i mad eller drukket som te.
- ☞ **Kokain:** Fint hvidt pulver lavet af kokaplantens blade. Det tages gennem næsen eller injiceres.
- ☞ **Ecstasy:** Kemisk stof, ofte produceret i illegale laboratorier. Det tages som en tablet, nogle gange i form af kapsler eller pulver.





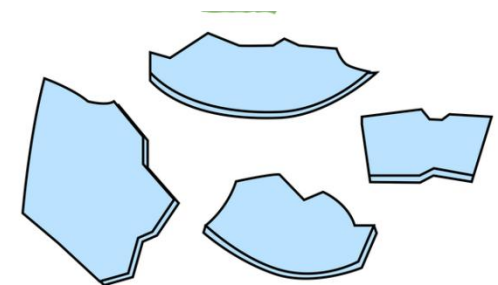
👉 **Heroin:** Fremstillet af morfin, et naturligt forekommende stof, der findes i opiumsplanten. Det er et hvidt/brunt pulver og injiceres normalt.



👉 **LSD:** Også kendt som "syre". Halvsyntetisk lægemiddel fremstillet af et stof, der forekommer naturligt i skimmelsvamp på korn. Det tages ofte i form af små stykker papir gennemvædet med stoffet.



👉 **Metamfetamin:** Syntetisk stof, for det meste produceret i ulovlige laboratorier, tilgængeligt som pulver, tabletter eller krystaller. Kan tages på forskellige måder.





Årsager til stofmisbrug ⁽⁴⁾





Årsagerne til stofmisbrug kan variere fra person til person. Der kan være mange forskellige årsager ansvarlig for det.





Sociale faktorer

- Gruppepres (en af hovedårsagerne)
- Rollemodeller/imitation
- Nem tilgængelighed
- Konflikter (ofte inden for familien)
- Kulturelle/religiøse årsager
- Sociale holdninger
- Festligheder
- Mangel på social eller familiemæssig støtte





Psykologiske faktorer

- Nysgerrighed
- Utilstrækkelig selvkontrol
- Sensationssøgning (spændingssøgning)
- Lavt selvverd (anomi)
- Dårlig stresshåndtering
- Tab eller traumer i barndommen
- Som en lindring af træthed eller kedsomhed
- At undslippe virkeligheden
- Manglende interesse for konventionelle mål
- Psykisk nød





Biologiske faktorer

- Familiehistorie, genetisk disposition
- Eksisterende psykiatrisk lidelse eller personlighedsforstyrrelse
- Sygdomstilstand
- Forstærkende virkning af lægemidler
- Abstinenseffekter og trang
- Biokemiske faktorer





Konsekvenser af stofmisbrug hos unge ⁽⁴⁾





Unge, der vedvarende indtager ulovlige stoffer, oplever ofte en række problemer. Disse omfatter akademiske vanskeligheder, sundhedsproblemer (herunder psykiske problemer), dårlige kammeratskaber og involvering i ungdomsretssystemet.

Desuden er der negative konsekvenser for familiemedlemmer og samfundet som helhed.



Konsekvenser af stofmisbrug



Akademisk præstation

Lavere karakterer, skolevægring, nedsat engagement i uddannelse og andre aktiviteter, samt en øget sandsynligheden for at droppe ud af skole eller erhvervsuddannelse, er problemer forbundet med unges stofmisbrug.





Sundhed og sikkerhed

Psykoaktive stoffer påvirker centralnervesystemet og ændrer en persons følelser, tanker og adfærd. De påvirker direkte hjernen eller centralnervesystemet (CNS) og fører til forskellige komplikationer samt sundheds- og adfærdsproblemer.





Sundhed og sikkerhed

Skader fra ulykker (f.eks. bilulykker), fysiske handicap og sygdomme, såvel som virkningerne af mulig overdosis, er blandt de sundhedsmæssige konsekvenser af stofmisbrug.

Et uforholdsmæssigt stort antal unge, der forbruger alkohol og andre stoffer har en øget risiko for død af selvmord, drab, ulykker og sygdom.





Behandlingsmuligheder for afhængighed (5)





Medicin og adfærdsterapi er vigtige elementer i en omfattende terapiproces, især når de kombineres. Denne proces involverer ofte afgiftning, efterfulgt af behandling og tilbagefaldsforebyggelse.

En fortsættelse af omsorgen, herunder en særlig behandlingsplan, der omhandler alle aspekter vedrørende en persons liv, herunder også medicinsk og psykiatrisk behandling som efterbehandlingsmuligheder, kan være afgørende for en persons succes i opnå og opretholde en stoffri livsstil.





Der er også rådgivningscentre eller telefoniske hjælpelinjer, der ofte tilbyder anonym rådgivning.

Anonym betyder, at du ikke behøver at give nogen personlige oplysninger, såsom dit rigtige navn.

Du kan finde ud af, om der findes et sådant rådgivningscenter i dit område ved hjælp af søgemaskiner på internettet.

I Danmark har vi for eksempel:

<https://www.nadanmark.dk/>





Kilder:

1. United Nations Office on Drugs and Crime (2007, Mai). Types of drugs under international control [typesofdrugs_A5.qxd \(unodc.org\)](#)
2. National Institute on Drug Abuse (2011, März). Understanding Drug Abuse and Addiction [understanding.pdf \(nih.gov\)](#)
3. National Institute on Drug Abuse (2018, Januar). Commonly Abused Drugs [commonly_abused_drugs.pdf \(nih.gov\)](#)
4. Kamlesh Kumar Sahu (2011, November). SUBSTANCE ABUSE CAUSES AND CONSEQUENCE (PDF) [Substance Abuse Causes and Consequences \(researchgate.net\)](#)
5. National Institute on Drug Abuse (2009, September). Treatment Approaches for Drug Addiction [drugfacts_treatmentapproaches.pdf \(nih.gov\)](#)



©Health4Youth.eu, finansieret af Erasmus+
Dette projekt blev finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Forfatteren alene er ansvarlig for indholdet af denne publikation; Kommissionen er ikke ansvarlig for yderligere brug af oplysningerne heri.



health4youth.eu

Forfatter til den originale version: Lilli Elias, sundhedsvidenskabsstuderende,
Technical University Munich

Medforfatter, redaktion & design: Sonja Sammer, Joy of Learning -
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse af den danske version: Rikke Hilman, EEGTRAINING

Indholdstilpasning til H4Y: Sarah Smeyers,
elev på European School The Hague

Remote
HealthCo-funded by
the European Union

JOY OF LEARNING

Illustrationer udlant af Canva

www.health4youth.eu

www.remote-health.eu