

Skab gode vaner

Undgå stoffer



Indhold

- **Introduktion**
 - Definition: Hvad er stoffer ?
 - Hvad er medicinafhængighed ?
- **Hvad sker der i hjernen, når du tager stoffer ?**
- **Mest kendte stoffer**
 - Cannabis, kokain, ecstasy, heroin, LSD, metamfetamin
- **Årsager af stofmisbrug**
 - Sociale, psykologiske og biologiske faktorer
- **Konsekvenser af stofmisbrug hos unge**
- **Behandling nærmer sig til medicinafhængighed**

Introduktion (4, 5)

Hvad er stoffer ?
Hvad er medicinafhængighed ?



Definition: 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?

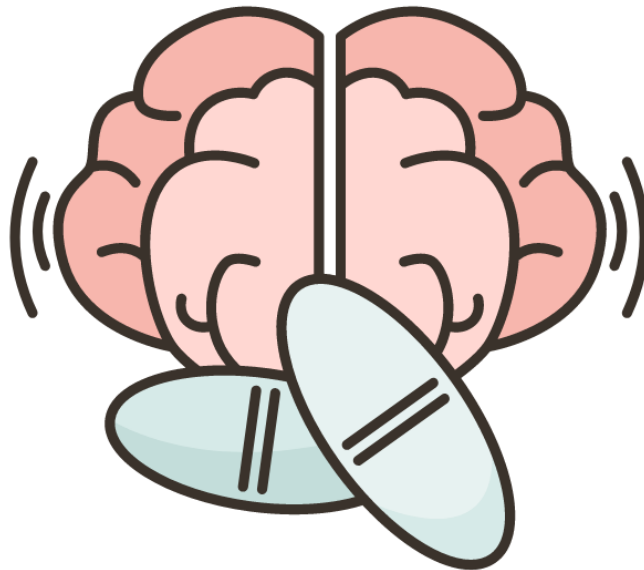
Stofmisbrug er en kronisk hjernesygdom, der fører til tvangsmæssig stofsøgning og -brug på trods af skadelige konsekvenser.

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 kropstoffer 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 kendte stoffer ⁽¹⁾

Cannabis, kokain, ecstasy, heroin , LSD,
metamfetamin



Cannabis: Tobakslignende stof fremstillet af blomster og blade fra Cannabis (hamp) planten. Det bliver normalt røget, indtaget i mad eller drukket som te.



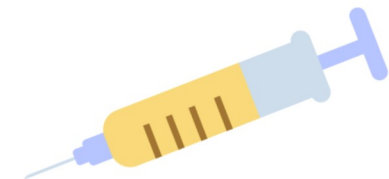
Kokain: Fint hvidt pulver lavet af kokaplantens blade. Det tages gennem næsen eller injiceres.



Ecstasy: Kemisk stof, ofte produceret i illegale laboratorier. Det tages som en tablet, nogle gange i form af kapsler eller pulver.



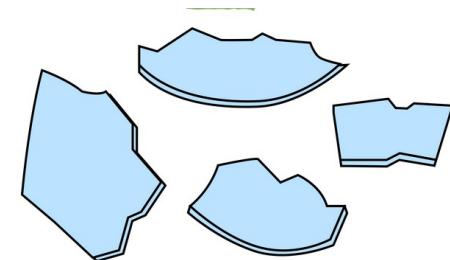
Heroin: Fremstillet af morfin, et naturligt forekommende stof, der findes i opiumsplanten. Det er et hvidt/brunt pulver og injiceres normalt.



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⁾

Sociale, psykologiske og biologiske faktorer



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



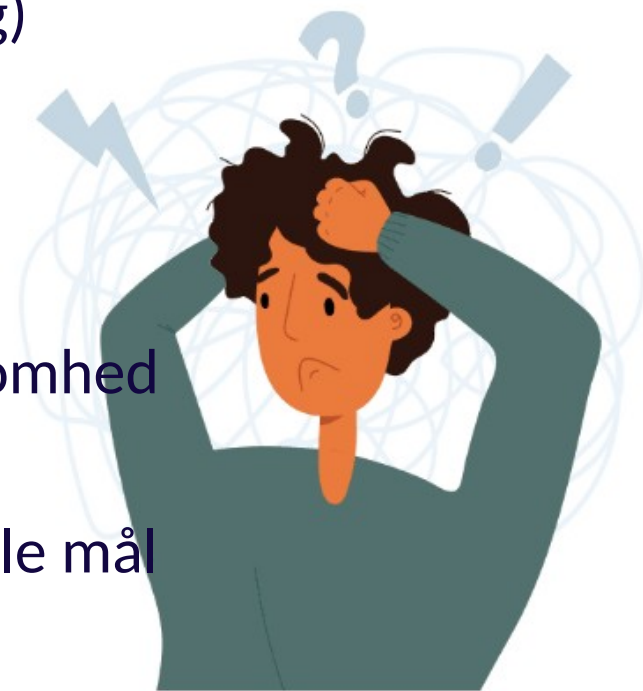
Sociale faktorer

- 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 selvværd (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.



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.

Kilder :

1. FN 's kontor for narkotika og kriminalitet (2007, maj). Typer af stoffer under international kontrol [typesofdrugs_A5.qxd \(unodc.org\)](#)
2. National Institute on Drug Abuse (2011, März). Forståelse af stofmisbrug og afhængighed [understanding.pdf \(nih.gov\)](#)
3. National Institute on Drug Abuse (2018, januar). Almindeligvis Misbrugte stoffer [almindeligt misbrugte stoffer.pdf \(nih.gov\)](#)
4. Kamlesh Kumar Sahu (2011, november). STOFMIBRUG ÅRSAGER OG KONSEKVENSER (PDF) [Årsager og konsekvenser af stofmisbrug \(researchgate.net\)](#)
5. National Institute on Drug Abuse (2009, september). Behandlingsmetoder for stofmisbrug [drugfacts_treatmentapproaches.pdf \(nih.gov\)](#)

©Remote Health EU, 2023, sponsoreret af Erasmus+

Forfattere & Design: Lilli Elias, studerende af sundhed og naturvidenskab ved TUM;
Eva Smeyers, Den Europæiske Skole i Haag

Redaktionel: Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München eV

Oversættelse: Rikke Hilman

Illustrationer med tilladelser fra Canva

www.remote-health.eu



Co-funded by
the European Union