

ADHD
og misbruk

Three Polaroid-style photographs are hanging from a light-colored twine string using three wooden clothespins. The photos are arranged horizontally against a plain white background. Each photo has a black center with text in various colors and a white border with a small number in the bottom right corner.

**Hvordan
henger det
sammen?**

04

**Hva
innebærer
det?**

06

**Hvordan påvirker
rusmidler en
ADHD-hjerne?**

08



det samme?

ADHD er en forstyrrelse i hjernens signalstoffer som betyr at hjernen hele tiden er nær ved å falle i søvn.

Alle mennesker kjenner virkningen av å holde på med noe som er givende eller å spise noe man liker. Man merker at trettheten forsvinner når man beskjeftiger seg med noe man synes er gøy.

Belønningssenteret er et område i hjernen som reagerer når vi f. eks. spiser noe godt eller opplever noe gøy eller farlig.

Det er med andre ord et senter i hjernen som reagerer når behov blir tilfredsstilt.

Av alle rusmidler er nikotin (som finnes i sigaretter/tobakk) det stoff som ligner ADHD-medisin mest i måten det påvirker hjernen på – begge stoffer øker nemlig nivået av dopamin i hjernen.

04 Hvordan henger

Når man har ADHD fungerer ikke belønningssenteret optimalt. Derfor blir opplevelsen av belønning mindre og følelsen forsvinner hurtigere. Dermed er det langt høyere risiko for avhengighet av f.eks. tobakk, alkohol, hasj, mat eller spill – alt sammen er noe som gir en umiddelbar følelse av nytelse og dermed aktiverer senteret.

Det har stor betydning at man blir hjulpet med undersøkelser og utredning for ADHD, før man får et forbruk eller overforbruk av rusmidler – det vil på sikt gjøre det lettere å ha et fornuftig forhold til rusmidler.





HVA

innebærer det?

Det betyr at det er viktig å være oppmerksom på hva man opplever som belønning. Derfor er det nødvendig å finne positive ting som kan aktivere belønningssenteret, f.eks. sport, musikk eller levende rollespill (teater). Erfaringen er at unge folk, i motsetning til eldre, er mye flinkere til å finne på ting som kan gi dem denne gode følelsen av belønning.

Det betyr også at det svært viktig, at både lærere, foreldre og leger innser, at tidlig bruk av rusmidler (f.eks. sigaretter, alkohol og hasj) kan være et tegn på ADHD, og at det iverksettes utredning av ADHD i slike tilfeller. Unge, som har vansker med å holde seg borte fra rusmidler eller slutte med bruk av disse, bør utredes for ADHD.

Hvis man starter tidlig med å røyke sigaretter eller innta andre rusmidler, vil det ofte være snakk om selvmedisinering. Etter utredning for ADHD og oppstart av medisin, vil man i mange tilfeller redusere selvmedisineringen.

Medisin hjelper kun på ADHD-symptomene og har ikke samme sosiale funksjon som sigaretter og rusmidler. Dette skal man som behandler ta i betraktning, slik at den unge lærer å være sammen med jevnaldrende i skole og i fritidsaktiviteter, og ikke blir ekskludert hvis han/hun slutter med sigaretter eller ikke lenger røyker hasj.

Hvordan påvirker rusmidler en ADHD-hjerne?

08

Nikotin (sigaretter og tobakk) stimulerer dopamin direkte og kan derfor kortvarig etterligne medisinenes effekt på ADHD symptomene.

Øvrige rusmidler kan delvis aktivere belønningssenteret (fest og moro), og til dels kan noen av rusmidlene kortvarig etterligne effekten av medisinerne, dog med en rekke bivirkninger og ettervirkninger som er ubehagelige. Hvis den medisinske behandling for ADHD symptomene ikke er regulert presist nok etter den unges behov, er det en større risiko for at trangen etter rusmidler øker. Stoffene kan påvirke noen av ADHD-symptomene, spesielt hvis medisinerne man tar ikke er helt riktig justert.

Sigaretter/tobakk



Nikotin gjør en mindre rastløs, sur og irritert.



Har mange følgetilstander f.eks. kreft, tannkjøttbetennelse, dårlig ånde.

Alkohol



Gjør en glad og omgjengelig i starten av rusen. Dette forsvinner etter kort tid.



Man blir lettere aggressiv eller trist. Det blir vanskeligere å passe på seg selv – og det er større risiko at man gjør eller sier ting man kan angre på.

Amfetamin



Gjør en glad mens en er påvirket. Gjør det lettere å få ting gjort. Man tenker klarere.



Under rusen har man vanskelig for å få sove og spise – også lenge etter at rusen har gitt seg. Nedturen kommer etter rusen, når hjernen "våkner" og man blir trist og deprimeret.

Hasj



Gjør en mindre rastløs, gir mindre angst og aggressivitet. Blir mer likeglad til utskjelling.



Når man har røykt hasj tar det 5 – 7 dager før mengden av tetrahydrocannabinol (THC) i kroppen er halvert og igjen 5 – 7 dager før den mengden er halvert, og igjen ...

Dette betyr at hjernen blir mer og mer påvirket hvis man røyker oftere enn hver 5. dag. Man lærer dårligere, husker dårligere og blir tregere i alt man gjør.

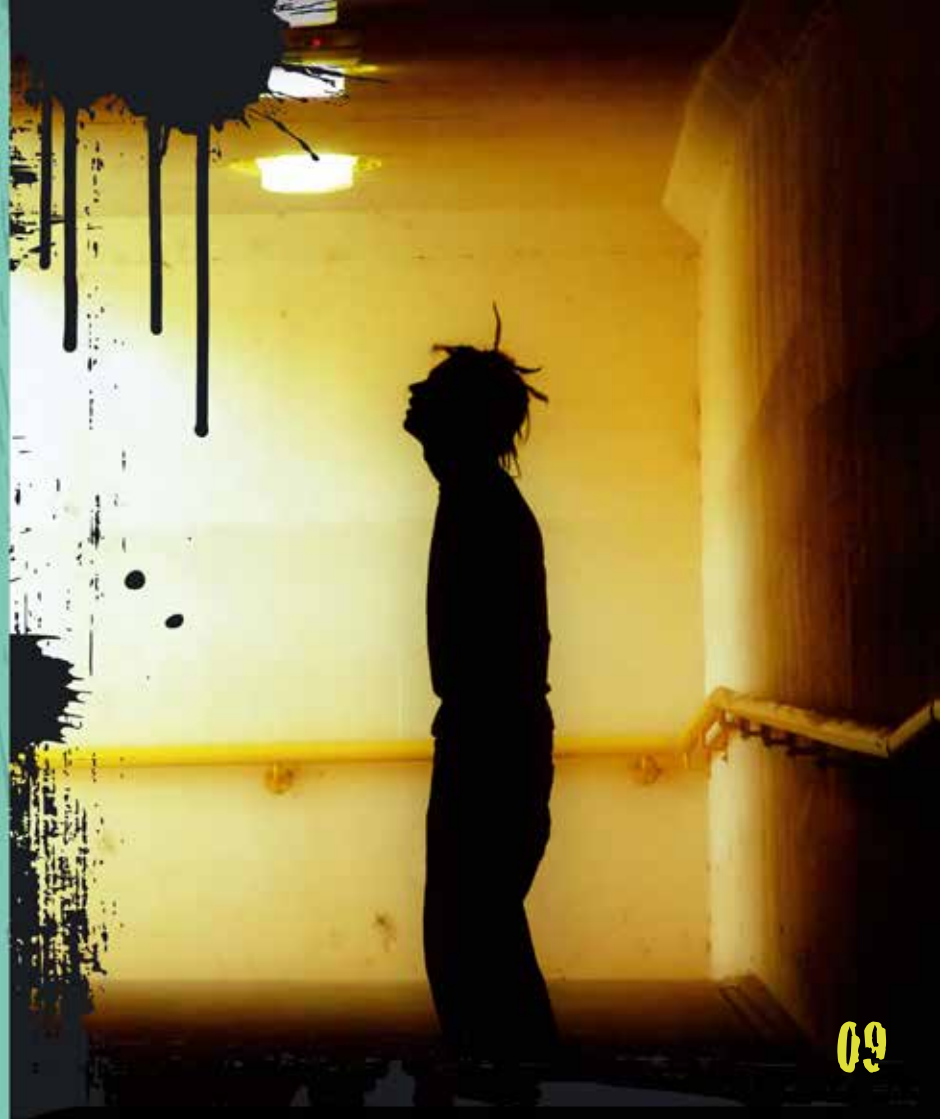
Ecstasy/MDMA



Gjør en glad og kjærlig mens en er påvirket. Man får lettere gjort ting. Man tenker klarere.



Man blir mer impulsiv/risikovillig, også mer kjærlig/seksuelt oppstemt. Derfor gjør man kanskje ting man angrer på. Man får søvnvansker og blir trist eller aggressiv når rusen avtar.



101 Bruk og misbruk

I løpet av et ungdoms- og voksenliv vil alle komme borti stimulanser av forskjellige slag i ulike sammenhenger. Når man har ADHD lever man et ungdoms- og voksenliv på lik linje med alle andre, men det er veldig viktig å være mer oppmerksom på faresignalene fra bruk til misbruk.

Impulsiviteten eller festgenet til unge med ADHD betyr, at de kommer til å drikke for mye, for raskt eller at de har lettere for å innta ukjente stoffer uten å tenke på konsekvensene.

Det viktigste man kan ha når man er ung og har ADHD, er gode venner og kamerater som bryr seg, og som hjelper en hjem hvis man havner i uføret.

Det å være ung betyr at man går på oppdagelse i livet. Unge med ADHD blir så tiltrukket og fascinert av denne oppdagelsesreisen, at de overser at ikke alle unge prøver alt på en gang.

Det er viktig å forstå at hverken foreldre eller lærere kan lære unge å undertrykke det grunnleggende behov å undersøke og teste ut "livet". Derfor er det bedre å snakke om hva den unge kan gjøre, hvis han/hun har røyket, drukket, sniffet eller gjort noe som de vet at de voksne ikke liker.

Foreslå løsninger i stedet for barrierer.

Det kan være grunn til bekymring:

- Hvis det er festing hver helg.
- Hvis helgen starter på torsdag eller ender på mandag.
- Hvis man føler at man bare må bruke stimulansen en gang til for å få effekt.
- Hvis man ikke lenger har oversikt over hvor mye man inntar.

Det er ikke lett å være annerledes enn vennene sine, men erfaring tilsier at det er mange i en venneflokk som er usikre på hva som er farlig – enten de har ADHD eller ikke. Det kan derfor være lurt å snakke med sine beste venner om dette – og hvis man føler det er greit, kan man forklare hvorfor man er spesielt utsatt for å bli avhengig.

Det kan også være lurt å lage noen «standardsetninger» som forklarer hvorfor man ikke gjør som alle de andre:

- **Jeg tar medisin, så jeg må være litt forsiktig.**
- **Jeg får ikke lov av foreldrene mine og jeg orker ikke få pes hjemme.**
- **Jeg vil gjerne få med meg hele festen, og jeg vet jeg ikke holder koken hvis...**

Du kan garantert finne på noe bedre selv, men prøv dem ut på noen du kjenner.

Når man snakker om rusmidler som forelder, skal man vite at det er viktig å skape trygghet, før den unge vil snakke om det. Det betyr blant annet at man ikke skal repetere skremmehistorier og at man skal tørre å stille spørsmål til den unge. Man skal lytte til den unges fortelling om egne opplevelser med forståelse og uten begrensninger.

Hva kan du selv gjøre?

Du skal finne ut av hvilke ting eller aktiviteter som gjør deg glad, positiv eller avslappet, f.eks. trening, musikk, baking eller kanskje rollespill. Ved å gjøre disse tingene, kan du ha det gøy sammen med dine venner uten å være ruset eller full.





Hvem kan man snakke med?

14



Det kan være til hjelp at man har snakket om det i klassen, både blant elevene og blant foreldrene. Ikke bare for å bli kjent med andres holdninger, men også for å få avstemt fantasi, forventning og virkelighet til rusmidler.

Hvis noen er bekymret for deg, fordi du røyker, drikker eller sniffer, skal du ta det som et tegn på at du skal snakke med en voksen om det – før det blir et misbruk.





Husk at det aldri er for tidlig å snakke om det!

Det finnes en Utekontakt i alle kommuner som kjenner til de lokale forholdene, og har kontaktnumre til personer som kan hjelpe hvis en ungdom har havnet i vanskeligheter.



Andre publikasjoner i serien



ADHD og jenter



ADHD og pedagogikk



ADHD og søvn



ADHD og søsken



ADHD og arbeidsplassen



ADHD og parforhold



ADHD og kosthold



ADHD og besteforeldre



ADHD og bilkjøring



ADHD og atferd



ADHD og seksualitet



ADHD og utdanning



ADHD og gutter



ADHD og tenåringer



ADHD og tid



ADHD og motivasjon



ADHD og følelser



ADHD og sentralstimulerende legemidler



Tekst av Mie Bonde

Spesiallege i barne- og ungdomspsykiatri
Appia Klinikken

MEDICE NORDIC NORWAY

Mosseveien 3 · NO-1610 Fredrikstad · tlf. +47 69 31 11 11
medicenordic.no · info@medicenordic.no



MEDICE Nordic Norway

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY