

# Behandling af dobbeltdiagnose

Denne information er til dig, der har et forbrug af rusmidler samtidig med en psykisk sygdom (dobbeltdiagnose).

[Vil du hellere læse denne information på din telefon, kan du gå ind på \[www.psykiatri-regionh.dk/dobbeltdiagnose\]\(http://www.psykiatri-regionh.dk/dobbeltdiagnose\)](#) eller skanne QR-koden med din telefon.



Har du en psykisk lidelse og et forbrug af rusmidler? De to kan påvirke hinanden og gøre det sværere at få det bedre. I psykiatriske undersøgelses- og behandlingstilbud kan du få samlet hjælp til begge dele – det kaldes integreret behandling af dobbeltdiagnose.

## Hjælp til både psykisk sygdom og forbrug af rusmidler

Når et menneske både har en psykisk sygdom og en afhængighed eller et skadeligt brug af rusmidler, kaldes det i psykiatriske undersøgelses- og behandlingstilbud for en dobbeltdiagnose.

Afhængighed eller et skadeligt brug af rusmidler er en sygdom, der kan behandles, så du kan få det bedre. Hvis du også har en psykisk sygdom, kan det føles ekstra svært, fordi de to sygdomme ofte hænger tæt sammen og kan forstærke hinanden. Derfor er det vigtigt at modtage behandling for både den psykiske sygdom og forbruget af rusmidler på samme tid.

### **Samarbejde om din behandling**

Du kan enten få et samlet behandlingstilbud (integreret behandling) eller et parallelt behandlingstilbud, hvor psykiatriske undersøgelses- og behandlingstilbud samarbejder og koordinerer behandlingen med dit lokale rusmiddelcenter.

Uanset om din behandling er integreret eller koordineret bliver den tilpasset dine behov og foregår både under indlæggelse, i et af ambulatorierne eller som udegående – hvilket vil sige, at behandlingen kan foregå i dit hjem.

## **Hvem kan få tilbudt integreret behandling?**

Integreret behandling er for dig, der er eller snart fylder 18 år, og som både lever med et forbrug af rusmidler og svær psykisk sygdom som fx en psykoselidelse, svær grad af bipolar lidelse, depression eller angstlidelser som fx PTSD.

Herudover skal din funktionsevne være nedsat, og det skal være vurderet, at du ikke vil have gavn af et parallelt behandlingstilbud, hvor psykiatriske undersøgelses- og behandlingstilbud og rusmiddelcentret samarbejder om behandlingen.

Det kan også være et tilbud til dig, der endnu ikke har fået stillet en af de nævnte diagnoser, men hvor du og din læge har en mistanke om, at du har sygdommen – og hvor du samtidig opfylder de øvrige kriterier for integreret behandling.

### **Koordinering af parallel behandling**

Hvor kan du få hjælp?

Selvom du både har psykiske udfordringer og et forbrug af rusmidler, kan din psykiater vurdere, at du får bedst hjælp ved at modtage behandling for dit rusmiddelforbrug i et af kommunens rusmiddelcentre. Det kan fx være, hvis du har brug for et kort psykiatrisk forløb, men længerevarende støtte til rusmiddelbehandling – eller hvis du har moderat til høj funktionsevne.

Selv om du kan få integreret behandling, kan du også vælge parallel behandling, hvor psykiatriske undersøgelses- og behandlingstilbud og rusmiddelcentret samarbejder om din behandling.

### **Koordination mellem behandlinger**

Hvis du får behandling flere steder samtidig, kan det hjælpe, at forløbene bliver koordineret. Med dit samtykke kan vi lave en fælles behandlingsplan, dele relevante oplysninger og støtte dig i at starte og fastholde behandlingen begge steder. Planen følges op på netværksmøder, så du oplever sammenhæng og støtte under hele forløbet.

## Indhold i behandlingen

I et integreret behandlingsforløb arbejdes der ud fra et helhedsperspektiv. Behandlingen kan fx omfatte:

- Medicinsk behandling
- Støttende samtaler
- Undersøgelse for fysiske følgesygdomme
- Psykoterapi
- Social rådgivning
- Hjælp til samarbejde med kommunen om bolig, økonomi og aktiviteter.

### Dine mål og ønsker

Sammen med din behandler taler I om, hvad du ønsker at opnå med behandlingen. Er det fx at stoppe eller reducere forbruget af alkohol eller stoffer? Reduktion kan betyde at skære ned på mængden, vælge mildere rusmidler eller udsætte brugen, så påvirkningen mindskes i løbet af dagen.

Når du har et forbrug af rusmidler, kan du og din behandler også arbejde med at reducere skaderne af forbruget. Det kaldes skadesreduktion og kan foregå samtidig med at du reducerer dit forbrug af rusmidler, men kan også være et selvstændigt behandlingsmål.

På den måde kan der udarbejdes en plan for, hvordan din behandler bedst kan hjælpe med både den psykiske sygdom og brugen af rusmidler. Målet er at arbejde sammen om, at du kan få et så meningsfuldt og godt liv som muligt.

## Udvikling af afhængighed og behandling af abstinenser

Bruger du rusmidler i kortere eller længere tid, kan det føre til afhængighed. Nogle rusmidler, som fx kokain og opioider, er meget afhængighedsskabende og nogle vil opleve tegn på afhængighed allerede efter et meget kortvarigt forbrug.

Gradvist vænner din krop og hjerne sig til rusmidlerne, og hvis du pludselig stopper med at indtage dem, kan du opleve abstinenser. Abstinenser er de fysiske og psykiske reaktioner fra din krop, fordi den ikke længere får det rusmiddel, som den er vant til.

Abstinenserne kan være ubehagelige ved afhængighed af alle rusmidler, men abstinenser kan i nogle tilfælde også være livsfarlige. Det gælder især, hvis du er afhængig af alkohol, beroligende medicin (benzodiazepiner) eller "Fantasy/hætter" (GHB).

Almindelige abstinenser kan være:

- Kvalme og diarré
- Indre uro og rastløshed
- Irritabilitet
- Rysten og sveden
- Angst og søvnproblemer
- Hovedpine og feber
- Hjertebanken

### **Alvorlige og akutte abstinenser**

De mest alvorlige abstinenser er kramper og delir, som kan være livstruende. Delir kan vise sig ved pludselig forvirring, desorientering, uro eller sløvhed. Disse symptomer kræver akut behandling.

### **Sådan kan du få hjælp**

Det er vigtigt, at du ikke stopper med at bruge rusmidler fra den ene dag til den anden uden hjælp. Abstinenser kan være alvorlige, men de fysiske og livstruende symptomer kan lindres med den rette medicin. Medicinen tilpasses det rusmiddelbrug, du har haft, herunder omfanget af det, og hvor længe du har brugt det. Jo mere du kan fortælle om dit forbrug, jo bedre kan behandleren hjælpe og tilpasse behandlingen til dig.

### **Håndtering af trang og psykiske symptomer**

Når den fysiske afhængighed er behandlet, vil de fleste stadig opleve en psykisk afhængighed i form af en stærk trang til rusmidler.

I en periode kan du også opleve søvnproblemer, koncentrationsbesvær, tristhed, angst eller irritation. Nogle af symptomerne aftager hurtigere end andre, men det kan tage længere tid at arbejde med den psykiske del af en afhængighed, fx gennem samtaleterapi.

Hvis du oplever trang, selv efter længere tids ophør, er det vigtigt at tale med din læge eller behandler. Sammen kan I finde måder at mindske risikoen for tilbagefald.

## **Behandling af dobbeltdiagnose med samtaleterapi**

En vigtig del af din behandling er psykoterapi, også kaldet samtaleterapi. Her får du hjælp til at forstå og håndtere dine psykiske udfordringer, lindre din lidelse og øge dine muligheder for at komme dig.

Når du har en dobbeltdiagnose, fokuserer samtaleterapien både på din psykiske sygdom, dine udfordringer med rusmidler, din livssituation og dine sociale relationer. Samtaleterapi er et samarbejde mellem dig og dine behandlere, hvor I arbejder sammen om din bedring.

### **Nye måder at tænke og handle på**

Formålet med samtaleterapi er, at behandleren sammen med dig undersøger din livssituation og udforsker alternative måder at tænke og handle på. Der kan arbejdes med at udvikle nye strategier, så negative mønstre kan brydes, og udfordringer kan tackles på en mere hensigtsmæssig måde.

I behandlingen bruges forskellige former for samtaleterapi og terapeutiske metoder alt efter, hvad du har brug for – fx kognitiv adfærdsterapi og motiverende samtaler.

Kognitiv adfærdsterapi kan hjælpe dig med at se sammenhænge mellem dine tanker, følelser og handlinger og forstå, hvordan dine tanker påvirker dine følelser og handlinger.

Motiverende samtaler kan hjælpe dig med at finde ud af, hvilken forandring du ønsker i dit liv og støtte dig i at finde motivationen til forandring.

## **Behandling af dobbeltdiagnose, hvis du er indlagt**

Alle kan opleve kriser i løbet af livet og have brug for en psykiatrisk indlæggelse. Under en indlæggelse får du hjælp til din psykiske lidelse og hjælp til at håndtere den belastning, du har oplevet op til indlæggelsen.

Derudover får du hjælp til at reducere skaderne af dit rusmiddelforbrug eller til at arbejde med din afhængighed. Brug af rusmidler kan øge graden af psykiske symptomer, og derfor er det ofte gavnligt at der i behandlingen er fokus på begge dele samtidig.

Behandlingen under indlæggelsen kan inkludere medicin mod akutte abstinenser. Samtidig vil personalet gerne tale med dig om dit forbrug og den rolle, rusmidlerne spiller i dit liv, og hvordan de også kan påvirke dine psykiske symptomer. Hvis du ønsker at ændre dit forbrug, kan de hjælpe dig og give dig redskaber til, hvordan du kan gennemgå forandringen.

## Mere viden og rådgivning

Her kan du se, hvor du kan få mere viden, når du har en psykisk sygdom eller er pårørende.

### **Psykiatriguiden - overblik til patienter og pårørende**

I Psykiatriguiden har vi samlet al viden om psykiske sygdomme, behandlingsformer og forløb. Du kan også læse om at være pårørende.

[Find Psykiatriguiden på www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden](http://www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden)

### **Hverdagen med psykisk sygdom**

[Få konkrete værktøjer til din hverdag med psykisk sygdom på www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen](http://www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen)

### **Rådgivning i PsykInfo**

Hos PsykInfo tilbyder sygeplejersker med erfaring i psykiatrisk behandling telefonisk eller personlig rådgivning til både patienter og pårørende. [Du kan læse mere om rådgivning i PsykInfo på www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo](#) eller ringe på telefon 38 64 13 00.