

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 eller skanne QR-koden med din telefon.



Hvad er en dobbeltdiagnose?

Når man har en 'dobbeltdiagnose' betyder det, at man har mindst to selvstændige sygdomme på samme tid, hvor både psykisk sygdom og rusmidler er tæt inde på livet. Man kan godt have flere psykiske sygdomme samtidig, ligesom man kan være afhængig af eller have et forbrug af flere forskellige rusmidler.

Denne udfordring er mere udbredt, end du måske tror, da mere end 40.000 danskere har en dobbeltdiagnose.

Der skelnes mellem sygdommene 'afhængighed' og 'skadeligt brug' af rusmidler. Når rusmidler begynder at tage kontrollen fra dig, kan det give store problemer med hverdagslivet og helbredet. Derfor er det vigtigt at modtage behandling for både den psykiske sygdom og forbruget af rusmidler.

Afhængighed af rusmidler

Afhængighed er en sygdom, hvor du ikke længere har kontrollen over dit brug af fx alkohol, kokain, morfin, benzodiazepiner eller cannabis.

Ifølge WHO (Verdenssundhedsorganisationen/World Health Organization) har du udviklet en afhængighed, hvis du i mindst en måned eller gentagne gange inden for 1 år, har 3 eller flere af disse oplevelser:

- Bruger rusmidler regelmæssigt for at opnå bestemte psykiske eller fysiske virkninger i din hverdag.
- Føler en stærk og ukontrollerbar trang til at indtage alkohol, stoffer eller begge dele – også kendt som craving.
- Mærker, at dine tanker og opmærksomhed i høj grad kredser om alkohol eller stoffer, hvilket påvirker dit arbejde, studie, helbred, økonomi eller dine relationer.
- Har udviklet abstinenssymptomer eller bruger rusmidler for at undgå disse symptomer.
- Skal indtage større mængder for at opnå den samme virkning som tidligere.
- Fortsætter med at bruge alkohol eller stoffer, selvom du er bevidst om, at det skader dig.

Hvad kan du være afhængig af?

Afhængighed kan udvikles i forhold til flere forskellige rusmidler, herunder:

- Alkohol
- Euforiserende stoffer
- Kombinationer af alkohol og euforiserende stoffer

Euforiserende stoffer kan opdeles i:

- Illegale stoffer: Hash, LSD, amfetamin, ecstasy, kokain, crack, heroin, "fantasy" (GHB).
- Receptpligtige stoffer: Smertestillende medicin (opioider), beroligende medicin (benzodiazepiner), sovemedicin, ADHD-medicin.

Skadeligt brug af rusmidler

Hvis du har et skadeligt brug af rusmidler som fx alkohol, stoffer eller medicin, påvirker dit forbrug dig så meget, at det er tydeligt, at det går ud over dit helbred, din livskvalitet og dine relationer til andre mennesker.

Ifølge WHO (Verdenssundhedsorganisationen/World Health Organization) har du et skadeligt brug af rusmidler, når du i mindst en måned eller gentagne gange inden for et år har oplevet konsekvenser som:

- Mærkbare psykiske udfordringer
- Forringet fysisk sundhed
- Problemer i dine relationer
- Vanskeligheder med at fungere socialt og økonomisk

Årsager til afhængighed

Alle kan udvikle afhængighed eller skadeligt forbrug af rusmidler, men nogle mennesker er i større risiko end andre. Ofte spiller flere faktorer sammen – både psykiske, sociale og biologiske. Har du fx været udsat for traumer, er vokset op under vanskelige forhold eller oplever, at rusmidler har en vigtig funktion i dit liv, kan det have betydning for, om du udvikler en afhængighed.

Psykisk sygdom starter ofte i barndommen eller ungdommen, og mange oplever psykiske symptomer, før rusmidler kommer ind i billedet. Et forbrug af rusmidler kan senere i livet være et forsøg på at håndtere psykiske vanskeligheder. Men det kan også være en medvirkende årsag til, om du udvikler en psykisk sygdom – fx en stofudløst psykose, angst eller depression.

Lindring af psykisk sygdom

Når livet gør ondt eller er kaotisk, er det helt menneskeligt at forsøge at navigere i det, der er svært.

Rusmidler som fx alkohol, euforiserende stoffer eller beroligende medicin kan fx bruges som en måde at dulme psykiske symptomer.

Problemet er, at rusmidlerne kun hjælper kortvarigt og i stedet ofte forværrer, hvordan man har det psykisk. Det kan sætte en ond spiral i gang, hvor du gradvist øger dit forbrug af fx alkohol eller stoffer.

Når årsagerne hænger sammen

Et forbrug af rusmidler kan også i sig selv have indflydelse på, om du udvikler en psykisk sygdom. Det kan fx være stofudløste psykoser, angst eller depression. Herudover kan rusmidler påvirke, om du får selvmordstanker eller udvikler en større risiko for at handle på dem.

Du bør altid søge hjælp, hvis du oplever selvmordstanker. Har du et samtidigt rusmiddelbrug, er det vigtigt at du taler med din behandler om det – det kan være afgørende for, at du får den rette behandling.

I praksis kan det være svært at skelne, hvad der kom først – rusmidlerne eller de psykiske symptomer. Om det er den ene eller den anden årsagssammenhæng er ikke afgørende for, hvilken behandling du modtager.

Miljøets betydning

I sociale miljøer, hvor rusmidler er let tilgængelige, er risikoen for, at man udvikler en afhængighed eller et skadeligt brug af rusmidler større, især når mange unge begynder at drikke alkohol allerede i teenageårene.

Her kan stoffer eller alkohol opleves som en del af et fællesskab. For nogle udvikler dette sig gradvist til et regelmæssigt og øget forbrug.

Unge menneskers hjerner er særligt modtagelige for forandringer, hvilket gør dem mere sårbare over for afhængighed, især når de samles med andre i miljøer, hvor rusmidler er tilgængelige.

Selvom afhængighed eller skadeligt brug af rusmidler ofte udvikles i en ung alder, kan et forbrug af rusmidler også udvikle sig senere i livet, selvom man tidligere har haft et uproblematisk forhold til fx alkohol.

Lægeordineret medicin

Man kan også blive afhængig af forskellige typer af receptpligtig medicin som fx smertestillende medicin. Hvis du fx har fået ordineret noget receptpligtig medicin af din læge som behandling mod smerter og tager medicinen over længere tid, vænner kroppen sig til at få medicinen.

Kroppen kan derfor udvikle en tolerans, hvilket vil sige, at kroppen kræver større mængder medicin for, at medicinen giver samme smertestillende effekt.

Rusmidlers virkning

Rusmidler kan have forskellige virkninger. De kan få dig til at føle dig opstemt, afslappet, rolig eller mere udadvendt. Nogle rusmidler kan reducere ubehagelige symptomer fx tristhed, depression, angst, søvnløshed, ensomhed eller psykoser.

Men når rusmidler bliver en del af hverdagen, kan det også blive svært at klare hverdagens opgaver som fx at betale regninger eller holde kontakten med venner og familie eller passe uddannelse og job. Det kan bidrage til stress og mistrois, og at man oplever håbløshed, som kan være med til at udløse eller forværre psykisk sygdom.

Ændring af personlighed

Et langvarigt og skadeligt forbrug af rusmidler kan få alvorlige konsekvenser for både din krop og personlighed. Din personlighed kan forandre sig over tid, og du lægger måske slet ikke mærke til det selv. Fx kan du opleve:

- Besvær med at koncentrere dig
- Humørsvingninger udover det normale
- Forstyrrelser af søvnen
- Tabt interesse for ting eller aktiviteter som tidligere var til glæde for dig
- Svækket interesse for at tage vare på dig selv

Påvirkning af hjernen

Hjernen spiller en helt central rolle, når vi taler om rusmidlers påvirkning. Rusmidler kan forstyrre hjernens belønningssystem, hvor rusmidlerne udløser følelser af velvære og tilfredshed.

Denne oplevelse kan føre til, at hjernen kræver mere, hvilket kan blive vejen mod en afhængighed, hvor det at få adgang til rusmidler måske bliver vigtigere end noget andet.

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](http://www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo) eller ringe på telefon 38 64 13 00.